



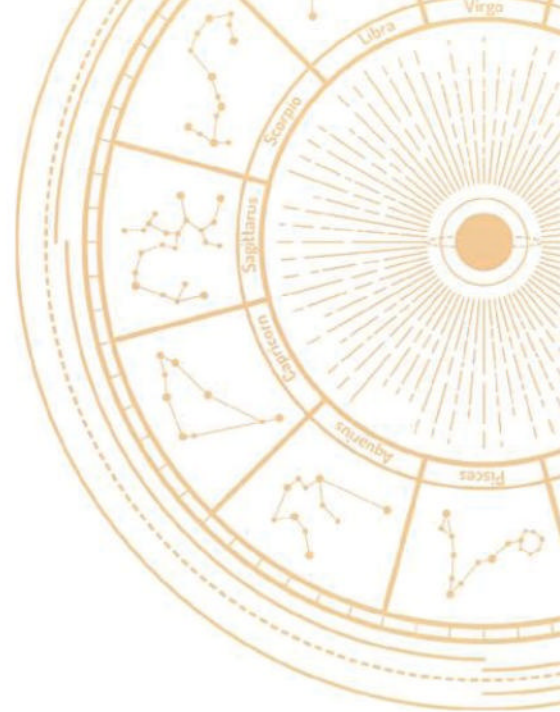
stories



¿Conoces la terapia astral?

Se dice que la astrología es la nueva psicología. Una redactora pone a prueba esta disciplina de la que la mismísima Dua Lipa se ha confesado fan.

TEXTO: PAKA DÍAZ. **FOTOS:** JAVIER PARDINA.



Hace meses, la cantante Dua Lipa reveló que sustituía la terapia psicológica por una astróloga personal. Fascinada con la terapia astral o psicología astrológica, dice que que no toma decisiones importantes sin consultarla. «Bien hecha, es un regalo maravilloso», me asegura María Pineda (*aka* Mia Astral), astroterapeuta con más de tres millones de seguidores en instagram. Un astrólogo, explica, cambia tu percepción de ti misma: «Te pueden decir que eres muy intensa, pero al entender que tu luna en Escorpio a veces se hace sentir muy fuerte, comprendes qué te pasa. A Dua Lipa le puede servir para saber el momento más propicio de iniciar una gira o encerrarse a componer».

Un mapa personal

La historia de la astrología está íntimamente ligada a España. Al rey Alfonso X El Sabio le fascinaba tanto que auspició crear un tratado astronómico. Sus tablas

de medición se usaron para determinar el movimiento exacto del Sol, la Luna y los planetas, y calcular así el calendario gregoriano, que fue oficial en 1582. Sí, ése de 365 días que usas en tu agenda. Mucho después, el psicoanalista Carl Jung utilizó la astrología para señalar patrones psicológicos en nuestro inconsciente colectivo y profundizar en la personalidad. Y esa es hoy la base de la terapia astral, «una útil herramienta de autoconocimiento», apunta la psicóloga y astróloga Susanna Arjona, directora del centro Spai AriaVital en Girona,

quien, además, escribe y compone musicales. «Ya lo dice mi carta natal, no puedo parar», comenta. Arjona diferencia entre carta astral, «más esotérica y mística», y natal, «que muestra la energía de los astros cuando naciste». Ese mapa mostraría tus bloqueos o dones a desarrollar. Ana Sánchez-Anegón, terapeuta y CEO de El Animal Emocional, centro dedicado al crecimiento personal, añade que, de hecho, «en castellano antiguo se llamaba mapa astral», y destaca ▶

LOS TRES BÁSICOS EN LOS QUE DEBES FIJARTE

Alba de Vera Ruiz, alias AstroSomething en redes, es una apasionada de la astrología. En el libro *Cómo leer tu carta astral* enseña a interpretarla. Estos son los tres básicos (que compara con una tarta *sacher*) para empezar.

1

TU ASCENDENTE

La especialista lo compara con el glaseado de chocolate. «Es el que representa tu personalidad, cómo percibes el mundo y cómo te ven». Por saber esto es por lo que la gente va a hacerse la carta astral. Además, explica que «la información sobre el ascendente puede ser esencial para ayudarte a desarrollar todas tus capacidades».

2

EL SOL

La segunda clave sería como el bizcocho: la base sobre la que se sostiene todo. «Marca tu motivación, tu vitalidad y también se interpreta como tu potencial», cuenta Alba de Vera Ruiz. Refleja el ego consciente y la voluntad. Algunas corrientes astro lo consideran tu yo público, porque está en la casa 1, la de la identidad, los rasgos físicos y el presente.

3

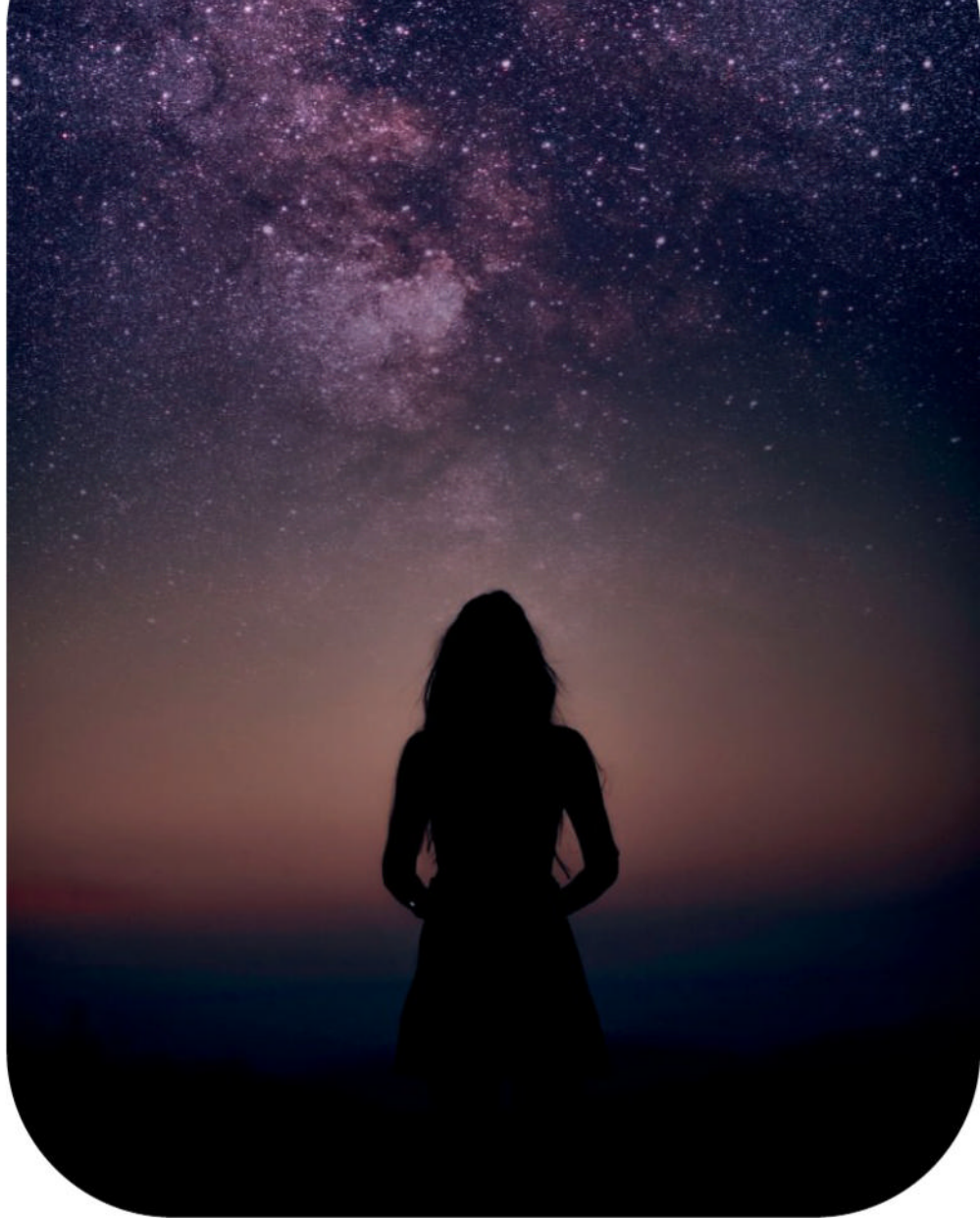
LA LUNA

La tercera pata de la carta astral se refiere a tu yo interno: lo que tienes en tu mente, pero también tu lado más sensible. Como indica la experta, «es el sabor sorpresa a frambuesa cuando pruebas esta tarta por primera vez. Representa tu mundo emocional y aquello que necesitas para sentirte segura y feliz del todo».

que «cada planeta marca un arquetipo psicológico». Conocerlo ayudaría a señalar el camino para cumplir tu propósito vital. Ana hace un paralelismo con el pergamino de Harry Potter que se revelaba poco a poco. «Te hacen una lectura, y al cabo de tres años vuelves y has evolucionado, ves más cosas», apunta. Pero eso no es todo. Según Pilar García, astróloga y autora de *El universo te ama* (ed. Kepler), «también ofrece pautas para saber qué te va a permitir desarrollarte y cuáles son los retos que te quedan aún por solucionar».

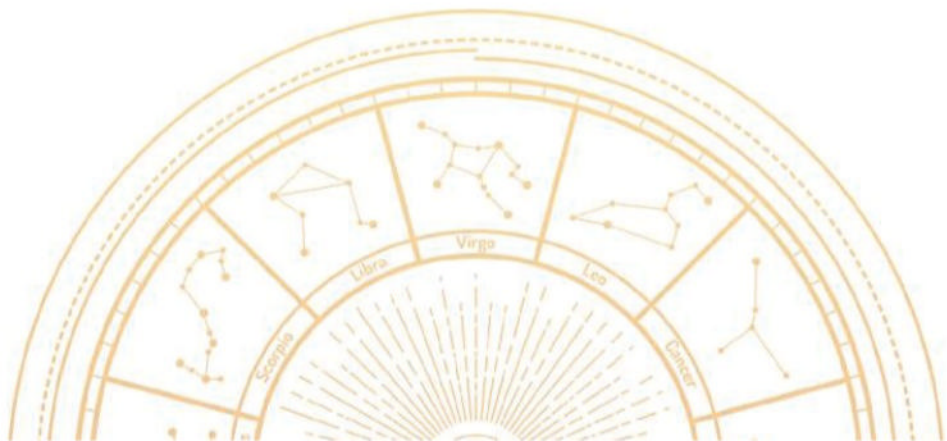
Una ayuda para cambiar

Aunque hay cursos *online* como *Astrolog-IA* que usan la IA con el objetivo de entender el mapa astral, para la terapia se requiere a alguien profesional, a ser posible con formación en psicología. La carta oscila entre los 160 y los 180 euros y requiere una interpretación, que suele durar una hora y media. Además, cada año puedes hacerte otra para ver tu vuelta al Sol y cómo te lo van a poner los planetas. La mayoría de las consultas tienen que ver con salud, dinero, amor y trabajo. «La persona siente que quiere un cambio vital y no sabe por dónde empezar. Esto ayuda a elaborar un plan si estás estancada o no estás haciendo lo que de verdad deseas», dice Pilar García. Para entenderlo, me animo a comprobarlo. Me van a hacer tres



La base de la terapia está en la carta astral, una especie de guía que muestra tus bloqueos y marca al profesional dónde hay que trabajar

cartas astrales en una semana... ¡Ni Dua Lipa! Cuando, como imagino que hace la cantante, me preparo a escuchar la primera, contemplo el desastre de mi mesa de trabajo. Mi ordenador está rodeado de libros apilados, agendas que apenas consulto, útiles de papelería de colores, barras de labios —me encanta pintármelos al escribir—, entradas de conciertos... Al otro lado de la pantalla está Pilar García. Le pregunto si la terapia astral es una moda al alza. «Cada día es más popular porque la gente se va satisfecha —valora—. Ayuda a comprender quién eres y cómo mejorar tus relaciones». Luego da el primer dato que va a definir mi mapa astral: «Tu ascendente es Virgo». ¿Y eso qué supone? Pues



que mi tarea pendiente es una de las que define a este signo: aprender a organizarme. «¡Pum! La primera en la frente», pienso mientras contemplo mi escritorio. Además, la experta me anima a acabar esa novela que tengo a medio terminar para la que nunca saco tiempo. «Que sea tu prioridad, los astros están contigo», dice misteriosa, aunque enseguida explica que con el Sol en mi casa 10 –la de la carrera laboral–, el éxito me acompaña.

Sin agua no hay dramas

Mientras descargo varias *apps* que me ayuden a ordenar mi vida, llamo a Ana Sánchez-Anegón para saber los resultados de mi segunda carta. «Con el Sol en Géminis, la Luna en Tauro y ascendente Virgo, casi no hay agua en ella», comenta. Eso significa que, pese a ser buena comunicadora –*a priori* todos los Géminis lo somos–, lo emocional me cuesta. «Eres cero drama, lo llevas todo al terreno racional, no caes en pozos y eres cauta al vincularte. ¿Te suena?», pregunta. Me siento expuesta mientras murmuro: «Sí». Entonces, remata: «Eso sería lo positivo, pero si te hiciera terapia, querría saber qué sientes realmente. Porque si pregunto, dirás que todo está bien, ¿verdad?». En ese momento, sé que si mis *besties* estuvieran escuchando, le harían la ola a Ana. Última carta y me pregunto por qué, si se repiten los datos, cada astroterapeuta profundiza en temas distintos. «Depende de nuestros conocimientos, que nos ayudan a interpretarlos», indica Susanna Arjona. Y añade: «Eres muy divertida porque tienes

Tener información sobre el ascendente, que refleja tu personalidad y cómo te ven los demás, puede ayudarte a desarrollar todas tus capacidades

Marte en Sagitario, también te flipas con temas muy diversos». Pero matiza: mi Nodo Norte –el objetivo vital– en Piscis dota de cierta profundidad a mi existencia: «Necesitas que lo que hagas tenga sentido y ayude a otros. Tienes que estar en un continuo aprendizaje o mueres de aburrimiento». Como absoluta descreída del zodiaco, me provoca cierta inquietud que claven tanto mi personalidad. ¡Oh, Jung, cómo pude dudar de ti!

Interpretar los resultados

Acabadas las consultas, no sé que hacer con tanta información, pero recuerdo a Mia Astral: «La astrología es una herramienta proactiva, asertiva, para que tomes acción por ti misma». Aún con la cabeza saturada, mi hermana Gema viene a mi rescate. «Quédate con lo que te venga bien de cada una», sugiere. Y así hago. De Ana me llevo que debo mejorar la conexión emocional conmigo misma. De Susanna, que como tengo un *stellium* de Júpiter, Plutón y Urano en Virgo, todo me irá mejor cuanto más organizada sea. Por último, anoto que Pilar dijo que de aquí a siete años voy a triunfar lo más grande. Ahí lo dejo. Mientras, voy a poner *Don't start now* para sentirme Dua Lipa durante un rato. ●

LOS 'TIPS' DE LAS QUE MÁS SABEN

Con estos consejos podrás sacar todo el jugo a la terapia astral.

Elige a conciencia

Mia Astral recomienda buscar astrólogos con conocimientos de psicología porque «sabrán cuáles son tus necesidades, los patrones que estás repitiendo y en qué necesitas ayuda».

Para conocerte mejor

«Busca especialistas certificados de escuelas como la Asociación de Astrología de Cataluña, Lunología o Cosmograma. No dejes que te lea la carta astral cualquiera. Recuerda, un astrólogo no te va a decir nunca lo que tienes que hacer. La astrología no debe servir para depender de nadie, sino para conocerte mejor», apunta Susanna Arjona.

Te toca currártelo

«Debes entender que la astrología no es magia. Te permite hacer un trabajo arduo de tu personalidad, y evolucionar, pero tu propio trabajo de crecimiento y desarrollo personal no te lo quita nadie», recuerda Ana Sánchez-Anegón.

Escúchate a ti misma

Por su parte, Pilar García recomienda que no te obsesiones. «No se trata de no mover un dedo sin consultar tu carta astral. Está bien escucharla, pero que tu propia intuición sea la que te indique el camino».

Aclara tus ideas

«Debes de tener claro que no se trata de predicciones, sino de posiciones de los astros que pueden ser más o menos favorables en tu vida», puntualiza la psicóloga Rosa Becerril, que recuerda que, si tienes problemas, «nada sustituye a la terapia psicológica».