

Tesis Digitales - Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

Queda **prohibida la reproducción total o parcial** de este trabajo, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización expresa y por escrito del autor. Cualquier uso no autorizado será sancionado conforme a la Ley Federal del Derecho de Autor.

El uso de esta obra podrá ser utilizado únicamente con fines **académicos e informativos** y deberá citar la fuente dónde la obtuvo mencionando el autor o autores.



Biblioteca

Campus CDMX



UNIVERSIDAD PANAMERICANA



INSTITUTO PANAMERICANO
DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

BIBLIOTECA
UNIVERSIDAD
PANAMERICANA
BIBLIOTECA
UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

**“TEORIA Y PRACTICA DEL ENFOQUE
BIOESPIRITUAL EN LA EDUCACION FAMILIAR”**

T E S I S
Q U E P R E S E N T A :
GLORIA ROSALBA MONTEMAYOR SOLIS
PARA OPTAR POR EL GRADO DE
MAESTRIA EN EDUCACION FAMILIAR

DIRECTORA DE TESIS: DRA. ANA TERESA LOPEZ LLERGO

MEXICO, D. F.

1999

T
PED
1999
M65t

CLASIF. EJ 2
ADQUIS. 64747
FECHA. 3 Jul/00
COSIC.



* 0 6 4 7 4 7 *

A JAIME

ALEJANDRA, KARLA Y ADRIANA

POR COMPARTIR CONMIGO LOS AFANES DE UN POSGRADO

A EDWIN MCMAHON Y PETER CAMPBELL

COMO TESTIMONIO DE LO QUE SU ENSEÑANZA HA DEJADO EN MI

A MI DIOS Y SEÑOR
CON PROFUNDA GRATITUD

INDICE

INTRODUCCION:	1
CAPITULO I: UNIDAD BIO-ESPIRITUAL DEL SER HUMANO.	4
I.1). La persona humana: Visión integral.	4
I.2). Armonía entre las diversas facultades de la persona	8
I.3). Emociones y sentimientos como expresiones bio-espirituales.	10
I.3.1). Sensación:	10
I.3.2). Emoción:	11
I.3.3). Sentimiento:	13
I.3.4) Las Pasiones	13
I.3.5). Integración entre sensibilidad y razón	14
I.4). La Voluntad	19
I.5). Desarrollo de las virtudes.	19
 CAPITULO II: EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA FORMACION INTEGRAL Y LA	
SALUD DE SUS MIEMBROS.	24
II.1). Ambito familiar funcional/atención integral de las necesidades	
de la persona.	25
II.2). Necesidad permanente de capacitación para desempeñar la tarea de padre	
responsablemente.	29
II.3. La educación de la afectividad: tarea familiar.	33
II.3.1. Afectividad	33

II.3.2. Educación	34
II.3.3. Educación de la afectividad	35
II.3.3.1 Ira	39
II.3.3.2 Miedo	41
II.3.3.3 Tristeza y dolor	42
II.3.3.4 Vergüenza	43
II.3.3.5 Culpa	45
II.4). Ambito familiar disfuncional.	47
II.4.1.El niño es valioso.	50
II.4.2.El niño es vulnerable.	51
II.4.3.El niño es imperfecto	52
II.4.4.El niño es dependiente.	54
II.4.5.El niño es inmaduro	56
II.5). Caos interior, y pérdida o debilitamiento de la voluntad en la práctica de las virtudes.	57
 CAPITULO III PATRONES DE ADICCION.	 60
III.1). Adicción.	60
III.2). La codependencia: adicción de origen familiar.	65
III.3). Los 5 síntomas primarios de la codependencia.	68
 CAPITULO IV. TEORIA Y PRACTICA DEL ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL	
IV.1). Enfoque Bio-Espiritual	74
IV.2). Antecedentes históricos	76

IV.3). Supuestos teóricos del Enfoque Bio-Espiritual	80
IV.4). Definición de conceptos según el Dr. Gendlin.	83
IV.5). Las fases del Enfoque Corporal según el Dr. Gendlin.	88
IV.6). Los pasos del Enfoque Corporal según Gendlin.	91
IV.7). Práctica del Enfoque Bio-Espiritual según McMahon y Campbell.	95
IV.8). El propósito de los pasos del Enfoque Bio-Espiritual según la enseñanza de los Dres. McMahon y Campbell.	100
IV.9). Versión Corta de los Pasos del Enfoque Bio-Espiritual Según los Dres. McMahon y Campbell.	111

CAPITULO V. PRACTICA DEL ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL

V.1). El Enfoque Bio-Espiritual en la vida cotidiana familiar.	113
V.2). Práctica regular del Enfoque Bio-Espiritual en otros ambientes	126
V.2.1). En la Escuela	127
V.2.2). En la Terapia de Juego	130
V.2.3). En la Educación Especial	133
V.2.4). En la Vida Diaria	135
V.2.5). En la Consulta de Gabinete del Educador Familiar	137
V.3). La educación de la afectividad en la familia a través del Enfoque Bio-Espiritual	145

CAPITULO VI. CURSO PARA EDUCADORES FAMILIARES:

"LA EDUCACIÓN DE LA AFECTIVIDAD A TRAVÉS DEL ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL"	149
CONCLUSIONES:	170
ANEXO A	180
ANEXO B	185
ANEXO C	187
ANEXO D	189
BIBLIOGRAFIA GENERAL	226

TEORIA Y PRACTICA DEL "ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL" EN LA EDUCACION FAMILIAR

INTRODUCCION :

El interés del suscrito por difundir la práctica del ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL¹ en las familias, surgió hace algunos años cuando asistió a un seminario de 6 días en Toronto, Canadá, y posteriormente formó parte de un equipo que fué capacitado en los Estados Unidos, por los Dres. en Psicología Edwin McMahon y Peter Campbell, para fungir como corresponsales aquí en México. Inicialmente sólo le interesaba utilizarlo en su vida personal, y compartirlo con aquellas personas que asistían a los seminarios y talleres de codependencia y que estaban trabajando en su recuperación. Sin embargo, al observar los beneficios de su práctica y los resultados que las personas, y ella misma, estaban obteniendo al compartirlo de manera informal en sus hogares, le ha animado a desear sistematizar su enseñanza para que el Educador Familiar la lleve a los padres de familia con los que tiene contacto.

Del mismo modo, observó que la práctica del Enfoque Bio-Espiritual en su consulta de gabinete generalmente daba resultados muy alentadores. Por lo tanto, considera una valiosa aportación el sistematizar su enseñanza, no sólo

¹ Se ha traducido el término "FOCUSING" que utilizan los Dres. en Psic. Edwin M. McMahon y Peter Campbell como "Enfoque Bio-Espiritual" por considerar que transmite claramente la idea de los autores.

para transmitirla a los padres de familia, sino para que el educador familiar esté capacitado para llevarlo a la práctica en su consulta de gabinete, y en su tarea educativa.

El Enfoque Bio-Espiritual que se comparte en las siguientes páginas, surge de la investigación y práctica de más de treinta años realizada por los Sacerdotes y Dres. en Psicología Edwin M. McMahon y Peter A. Campbell. El Dr. McMahon fue discípulo de Carl Rogers, y posteriormente colega del Dr. Eugene Gendlin, -también discípulo y colega de Rogers- quien ha acuñado en el mundo de la Psicología el término "Focusing" para designar el proceso interno y la técnica psicológica que ha desarrollado en su propia práctica profesional.

Actualmente el "Enfoque Corporal"² como se le conoce en español a la enseñanza de Gendlin, está bastante difundido, ya que uno de sus libros ha sido traducido al español, pero poco se conoce la aportación, enseñanza y aplicación que de ésta hacen los Dres. McMahon y Campbell³.

Se ha corroborado la eficacia del Enfoque Bio-Espiritual como recurso remedial para entrar en contacto con la realidad personal del codependiente, ayudándole a atender sus sentimientos dolorosos y/o difíciles en apoyo a su

² El libro de Eugene Gendlin Focusing fué traducido por ed. Mensajero en Bilbao bajo el título de Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal. (Datos completos en la Bibliografía General)

³ Los Dres. en Psicología P. Campbell y McMahon son Coordinadores del Instituto para la Investigación Bio-Espiritual, autores de diversos libros, guías de talleres y retiros, y conductores de programas en Bio-Espiritualidad a través del Enfoque. Entre sus libros están: Becoming a Person in the Whole Christ, The In-Between: Evolution in Christian Faith, Please Touch, Bio-Spirituality: Focusing as a Way to Grow, Beyond the Myth of Dominance: An alternative to a Violent Society (este último saldrá en español próximamente), además de numerosas publicaciones, artículos y folletos.

recuperación. Como educador familiar, el suscrito ha visto también el gran potencial que tiene para llegar antes, evitando el doloroso problema de la codependencia, al promover una manera sana de educar la afectividad familiar, de un modo sencillo, seguro, profiláctico, y accesible a cualquier padre de familia, fomentando que el ámbito familiar sea más funcional, y que los hijos crezcan en capacidad de amarse a sí mismos y amar a los demás.

El Enfoque Bio-Espiritual -aún cuando es una técnica psicológica que siempre resulta terapéutica- diseñada y aplicada con rigor científico y profesionalismo, no pretende substituir una terapia psicológica o psiquiátrica cuando ésta se requiere. Sus modestas pretensiones son estar al alcance de cualquier persona, para llevar al hogar una práctica psicológicamente sana para vivir la propia realidad, y dentro de esta, la propia afectividad. En el presente trabajo, me propongo: a) incursionar en la investigación teórica y la implementación práctica de una metodología para mejorar el contacto, y el manejo de las emociones y sentimientos como expresiones bio-espirituales a través del Enfoque; b) implementar un programa para capacitar al educador familiar en la práctica personal, y la enseñanza del Enfoque Bio-Espiritual en su trabajo con el padre de familia. El suscrito considera esto una aportación que redundará en beneficio del individuo, de la familia, y a través de ella, de la sociedad en general, al formar personas más sanas, integradas, capaces de vivir su vida plenamente, y libres para amar y servir a los demás.

CAPITULO I: UNIDAD BIO-ESPIRITUAL DEL SER HUMANO.

Sorprende que en los umbrales del Siglo XXI y del Tercer Milenio, sea la persona humana aún un misterio para sí misma. El hombre ha podido explorar el espacio y el cosmos. Ha caminado sobre la luna y realizado maniobras impresionantes en el espacio exterior. Ha descubierto también minúsculas partículas que forman la materia a través de potentes microscopios. Ha podido someter y gobernar algunas fuerzas de la naturaleza para su supervivencia y desarrollo. Sin embargo, de sí mismo, permanece como un gran desconocido. Tal vez, en parte, esto se deba a su necesidad de fragmentar todos sus objetos de estudio para poder comprenderlos. El suscrito considera que entre más se fragmentan los conocimientos sobre el hombre, menos se le puede conocer.

1.1 La persona humana: Visión integral.

"La persona no es otra cosa que el supuesto (o individuo: *suppositum*) de naturaleza racional."⁴ El individuo es el hombre físico, parte del universo, cerrado en sí mismo y en oposición a todo otro individuo. Es también el hombre espiritual, que trasciende al universo por su libertad, abierto a todo ser y capaz de entrar en comunión con las demás personas. En él se distingue el plano de su naturaleza esencial y el de su existencia, siendo en este último en el que se

⁴ Beuchot, Mauricio. Los Principios de la Filosofía Social de Sto. Tomás, p. 19

relaciona y realiza sus potencialidades. En él hay potencia y acto, esencia y existencia. El sujeto humano, o persona, tiene una esencia compuesta de materia y forma, de cuerpo material y alma espiritual. La naturaleza del hombre consiste en ser un cuerpo animado por un alma espiritual, o si se prefiere, un espíritu encarnado.

La persona humana, por estar dotada de inteligencia y de voluntad es también un sujeto en el sentido moral de la palabra. Sto. Tomás aclara que el término "persona" corresponde propiamente a las Personas Divinas, y que en el hombre se da con toda su carga de imperfección, por ser substancia compuesta individualizada por la materia, con un conocimiento intelectual basado en el razonamiento sucesivo o discursivo, y no puramente intuitivo -como en el caso de Dios-. Espíritu y materia en el hombre, constituyen un solo ser subsistente, una unidad substancial. No hay dos substancias completas en el hombre, sino que alma y cuerpo son dos substancias incompletas que sólo existen en unidad formando una sola substancia completa. El hombre es un ser único e irrepetible. La forma o esencia humana se encuentra individualizada por la materia, y el compuesto de materia y forma nos da una substancia única.

La persona es racional; una substancia individual de naturaleza racional. La naturaleza que subsiste en el individuo humano, como antes se dijo, es imperfecta, aunque sea completa en su ser. El hombre es perfectible, está abierto y se va perfeccionando al ir realizando una tarea. No es un ser terminado como lo puede ser un objeto, sino que es inacabado e inacabable. Está abierto al

futuro por el cúmulo de posibilidades que puede realizar y tiene que cumplir en coordinación con sus iguales, y en subordinación con su Creador.

El hombre es finito y contingente. Por lo tanto, tiene unos límites concretos. Ha empezado a existir en el tiempo y va a dejar de existir en el mismo.

El constitutivo formal o esencial de la persona es la subsistencia (o substancia) individual de una naturaleza racional. Por lo tanto, tiene existencia completa, autónoma e incommunicable. Consta de cuerpo y alma, unidas con una relación trascendental: por el cuerpo tiene temporalidad y por tenerla, tiene historia; por el alma espiritual tiene eternidad, y por tenerla, se proyecta a lo eterno desde la misma historia. Trasciende la historicidad, gracias a su conciencia y su libertad. "Dudar de la unidad del alma y del cuerpo no tiene sentido, ya que el alma es forma del cuerpo; la forma se une propiamente a la materia como su acto, y es lo mismo decir que la materia se une a la forma para que la materia sea en acto."⁵

El "alma" según el Diccionario de la Lengua Española es "la substancia espiritual e inmortal, capaz de entender, querer y sentir, que informa al cuerpo humano y con él constituye la esencia del hombre." Para Sto. Tomás es el "primer principio de vida en los vivientes"⁶. Es el acto primero de un cuerpo natural que tiene la vida en potencia. El alma está unida al cuerpo como su forma. Está en todo el cuerpo y en cada una de sus partes. Los vivientes se distinguen

⁵ Santo Tomás, In II De Anima, lect. n. 234, apvd. Kramsky, Carlos. Antropología Filosófica. p. 74.

⁶ Santo Tomás de Aquino. Suma Teológica. Tomo III. Cuestión LXXV. Art. I. IV; VIII.

de los no vivos porque tienen un "principio vital" o "alma". Posee diversas partes potenciales; por una entiende, por otra u otras siente, etc. El alma es cierto todo potencial, raíz originaria y originante de operaciones vitales. No es algo material o cuantitativo.

Nos dice Llano Cifuentes⁷ que el hombre, por sus facultades del alma, es capaz de: 1) abstraer, generalizar, tener ideas universales y ver las cosas con perspectiva de horizonte; 2) poseer ideas espirituales y pensar lo inmaterial; por ejemplo, la bondad, la libertad, la paz, etc.; 3) ser libre. Libertad que significa autonomía o independencia, exención de necesidades, composición de un universo completo. La libertad nos permite abrirnos al mundo de las personas para servirlos por amor y al mundo de las cosas para dominarlos mediante el saber; 4) puede objetivarse, pensar sobre sí mismo. Ser consciente de lo que hace y tener conciencia moral. Saber cuándo obra bien o mal. Tener la presencia de un criterio absoluto siendo un ser finito y limitado; 5) tener una capacidad infinita de progreso, pues el crecimiento espiritual del hombre es infinito. Siempre podrá ser más sin terminar su progreso.

Por todas estas características, la persona es el ser más eminente, el más perfecto de toda la naturaleza visible. El hombre es persona -sujeto consciente y libre-. Precisamente por esto, es centro y vértice de todo lo que existe sobre la tierra.

⁷ Cfr. Llano Cifuentes, Carlos. Las Caras de la Dignidad pp. 7-10.

Para la antropología filosófica, son notas características de la persona: la conciencia -que según Beuchot es definida como una entidad psico-biológica-⁸; la libertad, que es propia de la conciencia (racional y volitiva); y la individualidad, que es condición de todo lo anterior y que puede llamarse de alguna manera el "yo" por oposición al "no yo" constituido por todo lo distinto del sujeto que cada uno constituye.

1.2). Armonía entre las diversas facultades de la persona

El hombre es una estructura dinámica a tres niveles: Orgánico-vegetativo, sensorial y racional. En el nivel orgánico-vegetativo, se da la vida y el apetito sensible natural que tiende a un bien natural por medio de la acción inmanente, como la asimilación, y de la acción transeúnte, como la consecución del alimento. Allí se sitúan la nutrición, el desarrollo o crecimiento y la generación, que imponen ya desde este nivel unas necesidades que son básicas para el hombre.

En el nivel sensorial se da la vida cognoscitiva y apetitiva. La cognoscitiva, mediante los sentidos externos e internos, la imaginación, la memoria sensitiva, la estimativa y el sentido común; la apetitiva, mediante el apetito sensible, que no es todavía la voluntad, sino algo más rudimentario, ya que sólo es capaz de tender al bien sensible, y este apetito sensible es doble: concupiscible, con las

⁸ Beuchot, Mauricio. Op.Cit., p. 22.

pasiones de amor, odio, deseo, fuga, gozo y tristeza; e irascible, con las pasiones de esperanza, desesperación, audacia, temor e ira.

En el nivel racional de la persona también hay un aspecto cognoscitivo y un aspecto apetitivo. En el cognoscitivo se ejercen el intelecto, que es un conocimiento simple y unitario, y la razón, que es un conocimiento compuesto y sucesivo, discursivo. El aspecto apetitivo en este nivel es el más propio del hombre. A saber, la voluntad, que supera el apetito natural o sensible y se constituye como racional y libre. Tiende al bien común -y no sólo al particular- tanto general como específico.

El Profr. José Benigno Freire⁹ afirma que ontológicamente no existe preeminencia de ninguno de los dos co-principios substanciales del hombre -racional e irracional, alma y cuerpo-, por la sencilla razón de que sin cualquiera de ellos, deja de ser hombre. Lo mismo sostiene Merleau-Ponty quien en 1951 afirmara: "El espíritu es la otra parte del cuerpo, y esta 'otra parte' no puede ser separada del mismo."¹⁰ El Dr. McMahon considera que Merleau-Ponty "unió al cuerpo en el espíritu y al espíritu con el cuerpo de una manera como nadie lo había imaginado antes".¹¹

Por lo tanto, la preeminencia del alma sobre el cuerpo, sólo puede discutirse en el plano operativo, y en este plano, lo racional es superior a lo

⁹ Freire, José Benigno. Del Ardor Juvenil. p. 5.

¹⁰ Kwant, Remy. The Human Body as the Self-awareness of Being. An Inquiry into the Last Phase of Merleau-Ponty's Philosophical Life, Humanitas. Vol 2, no. 1, primavera 1966. apud. McMahon, Edwin.. Beyond the Myth of Dominance. p. 234.

¹¹ Ibidem.

irracional; el cuerpo guarda un carácter instrumental con respecto a las facultades del alma. Ontológicamente, el ser guarda una unidad.

El ser es una unidad. Cualquier acto, racional o irracional, es vivenciado como genetizado en la persona, y no como exclusivo de alguna de las sustancias por separado.

1.3). Emociones y Sentimientos Como Expresiones Bio-Espirituales.

1.3.1). Sensación:

Según Kramsky¹², la sensación, del latín "sensatio" y del griego "aístesis" abarca varios significados. En su uso más general se entiende como una impresión cualquiera o el ser afectado por algo. También connota estados emocionales o sentimientos de todo tipo: alegrías, miedos, etc. De manera más concreta, sensación significa una forma de conocimiento aunque todavía sin suficiente exactitud; "tengo la sensación de que algo va a suceder". En sentido filosófico y psicológico, sensación es una actividad cognoscitiva primaria por la cual se aprehenden caracteres concretos de los cuerpos. También es la actividad psíquica causada por la estimulación de un órgano sensorial, por la que captamos las propiedades sensibles de los cuerpos. Para el Diccionario de la Lengua Española, la palabra "sensación" significa "Impresión que las cosas producen en el alma por medio de los sentidos. Emoción producida en el ánimo por un suceso o noticia de importancia."

¹² Kramsky, Carlos. Op. Cit. p. 129-130.

Por lo tanto, además del órgano sensorial, base biológica necesaria, la sensación requiere, como cualquier actividad vital, la existencia de una facultad o potencia que constituye el principio formal próximo de operaciones y en este caso, de las sensaciones. Órgano y facultad comprenden el sentido propiamente dicho; el sentido ni es sólo el órgano ni sólo la potencia, sino ambos. Se requiere el principio vital último de operaciones y de unidad substancial: el alma.

La sensación es el primer nivel de conocimiento, el más elemental y primario, condición fundamental y necesaria de todos los demás niveles cognoscitivos. "Nada hay en el intelecto que de alguna manera no haya pasado por los sentidos."¹³ Las reacciones sensoriales a los estímulos externos contribuyen a que surja la emoción. Esta se da de manera distinta en cada individuo sencillamente porque hay una individualidad fisiológica, tanto por herencia, como por las propias experiencias infantiles. Heredamos un potencial anatómico, fisiológico y psicológico que posteriormente desarrollamos, o no, a través de la experiencia y la educación.

1.3.2). Emoción:

Según el Diccionario de la Lengua Española una 'emoción' (del latín *emotio*, -onis) es un "estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas, o recuerdos, la cual produce fenómenos viscerales y que percibe el sujeto emocionado, y con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión". Es un estado afectivo

¹³ Ibid. p. 130.

intenso y relativamente breve. Se manifiesta por conductas observables (huida, aproximación, etc.) y cambios fisiológicos en la actividad del sistema endócrino y del sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático).

De la sensación se sigue la emoción, que es energía del cuerpo en movimiento. Por su forma de energía, las emociones son físicas y se expresan en el cuerpo antes de que la conciencia las perciba y reconozca. Las emociones ayudan a detectar necesidades básicas igual que carencias, sirven de señal cuando la persona no se preocupa de llenarlas. Por lo tanto, es importante escucharlas, porque son significativas para la salud integral. Brindan energía para la acción. "Si la emoción es intensa, pueden perturbarse momentáneamente las funciones cognoscitivas del individuo...Tienen una función motivacional, pues generan disposiciones y propician actitudes que impulsan a la acción y dirigen el comportamiento de una manera determinada."¹⁴

Una reacción emocional es instintiva; nadie enseña a un bebé a reaccionar. Un estado emocional es una manifestación espontánea que se expresa en todo el organismo como respuesta a un estímulo, ya sea interno o externo. "Una emoción no es un acto intencional, sino que acompaña a una sensación, irritación o excitación".¹⁵ Las emociones son respuestas físicas y psicológicas que afectan la percepción, aprendizaje y desempeño de una persona. Son respuestas integrales de la persona total.

¹⁴ Diccionario de las Ciencias de la Educación. p. 520.

¹⁵ Buytendijk, F.J.J. Chapter 10 The Phenomenological Approach to the Problem of Feelings and Emotions in The Mooseheart Symposium p. 132. (Traducción libre)

1.3.3). Sentimiento:

Del latín *sentio*, sentir, experimentar sensaciones. "Estado de ánimo o disposición afectiva, especialmente de agrado o desagrado, hacia personas, objetos, actitudes, opiniones, etc. Generalmente, los sentimientos carecen de las concomitancias somáticas propias de las emociones; son menos intensos y más duraderos que éstas. *Su fundamento estimular suele ser desconocido para el sujeto, que solamente percibe sus efectos difusos; los correlatos objetivos suelen estar mediados por procesos de condicionamiento e influidos por valores culturales, lo que les hace difícilmente identificables*"¹⁶

Según el Diccionario de la Lengua Española, la palabra "sentimiento" significa una impresión y movimiento que causan en el alma las cosas espirituales. Sentir (del latín *sentire*) es experimentar sensaciones producidas por causas externas o internas. Experimentar una impresión, placer, dolor, alegría o sufrimiento corporal, o espiritual.

1.3.4). Las Pasiones

El término 'pasiones' pertenece al patrimonio del pensamiento cristiano. Aunque en la terminología científica actual no existe ningún vocablo que corresponda exactamente a la *passio* de los antiguos, el término que más se acerca al concepto es el de *emoción*. Las pasiones designan las emociones o impulsos de la sensibilidad que inclinan a obrar o a no obrar en razón de lo que es sentido o imaginado como bueno o como malo. Constituye todos los

¹⁶ Diccionario de las Ciencias de la Educación. p. 1286. (Énfasis mio)

movimientos del apetito sensitivo que siguen de un estímulo percibido por los sentidos.

Las pasiones son componentes naturales del psiquismo humano, constituyen el lugar de paso y aseguran el vínculo entre la vida sensible y la vida del espíritu. *"Nuestro Señor señala el corazón del hombre como la fuente de donde brota el movimiento de las pasiones."*¹⁷

1.3.5). Integración Entre Sensibilidad y Razón

En el ser humano, la facultad que integra, o hace de puente, entre la sensibilidad y la razón, es la 'cogitativa' o 'razón particular'. "Es una facultad 'piloto' o 'directiva' y de eminente función integradora: dispone de la información del exterior y simultáneamente de la afectividad y motricidad del sujeto, las organiza y las conecta"¹⁸

Afirma Kramsky¹⁹ que la aprehensión del cognoscente, de las cualidades sensibles como 'bienes' por su deleite, o como 'males' por su dolor, sólo es posible a la cogitativa -que participa de la razón-. Por lo tanto se trata de placeres o dolores propiamente 'humanos'. Las funciones vitales más rudimentarias y primitivas son el cimiento sobre el cual, y en el cual, operan funciones más elaboradas y complejas: las tensiones fisiológicas condicionan y alimentan los instintos; éstos condicionan y dan sentido a las emociones y

¹⁷ Catecismo de la Iglesia Católica. Cuestiones 1763-1764. (Énfasis mío)

¹⁸ Kramsky, Carlos. Op.Cit. p. 171.

¹⁹ Ibidem. p. 172.

pasiones; las pasiones condicionan y sirven a los sentimientos y decisiones de la voluntad. En cada nivel hay cierta correlación entre las funciones receptoras y las que producen el impulso. La cogitativa conoce los objetos bajo la razón de provechosos o perjudiciales por el sujeto sentiente, y también capta los actos de todos los sentidos externos e internos y con estos datos suscita la reacción afectiva oportuna en el apetito sensitivo.

Las pasiones se distinguen como actos del apetito concupiscible y del apetito irascible. El objeto de la potencia concupiscible es el bien o mal sensible tomado en absoluto: lo deleitable o lo doloroso. El objeto de la potencia irascible es el bien o mal en cuanto tiene razón de arduo o difícil. La potencia irascible le sirve al hombre para vencer los obstáculos que le impiden alcanzar el bien, o evitar el mal. En el concupiscible hay tres grupos de pasiones contrapuestas: amor y odio, deseo y aversión, delectación y tristeza; y dos también en el irascible: esperanza y desesperación, temor y audacia. A la ira no se opone ninguna pasión.

El Profr. José Benigno Freire ha elaborado unos cuadros²⁰ que se presentan como Anexo A, y que permiten ver que el aspecto psicológico del hombre está enraizado en el cuerpo, pero que trasciende al ámbito del alma. La afectividad es la estructura medial que engarza lo material con lo espiritual y la armoniza. "Novalis" afirma Freire, "describe a la afectividad como la cremallera, la costura entre el alma y el cuerpo. Sus funciones primordiales son: contribuir a

²⁰ Freire, José Benigno, Cuadros para el Estudio del Hombre. Reproducidos por el IPCE con fines académicos. 1993. Cuadro 1,2,3, y 4.

la armonía del ser y del obrar, y cubrir la impulsividad animal del instinto hasta que pueda entablar un discurso con, o desde, la capa espiritual.²¹ Estructura puente que sirve de articulación armónica entre lo racional y lo irracional, y que se define por su topografía, por su posición medial. La afectividad pertenece al cuerpo; posee la máxima plasticidad biológica del cuerpo que le capacita para desempeñar su misión de factor instrumental de las facultades del alma; unas posibilidades más allá de las previsibles expectativas según los elementos materiales, por participación intelectual.

Freire, además, habla de una unidad psico-somática que requiere de un ordenador central que unifica a todo el organismo: la capa psíquica que nace en lo físico y material pero que tiene por objeto la sensibilidad que es inmaterial. Es propio del estudio de la psicología el estudio de la vida consciente: vida racional y vida sensitiva.

La afectividad tiene una función armonizadora entre lo espiritual y lo somático. Posición medial que le convierte en un medio expresivo y eficaz del obrar humano al actuar como correa de transmisión -afirma Freire²²- tanto de las órdenes cuanto de las energías, entre las facultades superiores y su correlato operativo en el cuerpo, en su misión instrumental. Al primer conocimiento del hombre que es un conocimiento sensible, el hombre le suma el conocimiento intelectual. El conocimiento sensible facilita el intelectual, y una vez que integra

²¹ Freire, José Benigno. Del Ardor Juvenil. p. 5.

²² Ibidem. p.8

ambos conocimientos, hace un juicio en el interior -mediante lo que Sto. Tomás llama la cogitativa-. Los movimientos de la afectividad, por tanto, tienen una raíz orgánica a la cual se le suma la volición.

Las percepciones de los objetos externos, al ser referidas a un marco o estado fisiológico básico, son 'juzgadas' convenientes o nocivas, y en razón de este carácter y de acuerdo a su urgencia, se desenvuelven complejos psíquicos de actividad emocional que giran en torno a las dos reacciones apetitivas fundamentales: huida o posesión/búsqueda con una enorme gama de matices. Esta valoración, esta estimación -dice Kramsky-²³ conforma el punto de arranque de la actividad apetitiva emocional con su doble dimensión: la 'actitud psíquica' de deseo, fuga, tristeza, etc. y la manifestación o 'expresión corporal', con sus implicaciones vegetativas.

Esta valoración cognoscitiva, que comienza siendo instintiva en el hombre, poco a poco se va racionalizando e involucrando con intereses y exigencias más vastas y complejas, se independiza en alguna medida del estado fisiológico y se organiza en torno a valores reales (sociales, estéticos, religiosos). La educación, el lenguaje, y sobre todo la actuación progresiva de la inteligencia en el hombre amplían tales valoraciones inconmesurablemente, y el apetito se pliega a esta riqueza inagotable de motivos.

Estas discriminaciones de valor, conservadas por la memoria, desencadenan el sentimiento correspondiente, sin necesidad estricta de un determinado estado fisiológico precedente directo. La cogitativa, merced a su

²³ Kramsky, Carlos. Op.Cit. págs. 176-177

participación intrínseca en la racionalidad, puede extender por similitud la valoración primitiva, que recaía sobre objetos capaces de satisfacer necesidades instintivas, a objetos ligados a ellos por algún tipo de asociación. Los procesos asociativos así desarrollados continuamente en la percepción interna de una persona, provocan, por sí mismos, reacciones emocionales que son antecedentes o que siguen el imperio voluntario. *La cogitativa* -y esto interesa resaltar al suscrito- *se ve orillada a elaborar mediante 'indagaciones' experiencias, analogías y 'deducciones', y con ello consigue una amplitud virtualmente indefinida. "Si esta ampliación dilata el horizonte de una psicología verdaderamente humana, moral, también abre la posibilidad de perturbaciones negativas. Los animales no padecen neurosis".²⁴ Por lo tanto, excitada una pasión, bien por movimiento instintivo, bien por discriminación de la cogitativa no imperada por la razón, el 'juicio' de la cogitativa ya no goza de 'libertad' y objetividad plenas y puede ser vencido por la pasión.*

Interesa resaltar lo antes expuesto, porque más adelante se abordará esta falta de libertad y objetividad en el contacto con toda la realidad de la persona, incluyendo su realidad emocional, y las consecuencias que esto tiene en el obrar humano, pues la conducta del hombre, deja entonces de estar sometida a la razón y a la voluntad, llevando a la persona a vivir en la incongruencia, en la insalubridad afectiva.

²⁴

Ibidem., p. 178.

I.4). La Voluntad

Hay dos géneros de potencias apetitivas: Las potencias apetitivas sensibles que siguen al conocimiento sensible, y la voluntad que sigue al conocimiento intelectual.

"La voluntad es el principio de operaciones que hay en nosotros por las cuales el que entiende obra en vista de un fin: En efecto, el fin y el bien es el objeto de la voluntad. En consecuencia, en todo ser inteligente, debe haber también una voluntad"²⁵ El bien tiene razón de causa final; es lo que se apetece como fin. La voluntad a nada puede tender, sino en razón del bien. Sin embargo, para que la voluntad tienda a un objeto no se requiere que este sea bueno en realidad, pues basta que sea aprehendido como bueno. El fin se concibe como bien, pero puede ser real o aparente; la voluntad como apetito intelectual, tiende al bien en cuanto conocido.

I.5). Desarrollo de las Virtudes.

"Puesto que la naturaleza del hombre está compuesta de alma y cuerpo, de espíritu y materia, es algo bueno para él, el que se entregue a la virtud de forma integral, es decir, con el espíritu, con los sentidos y con la propia carne."²⁶

²⁵ Santo Tomás CG IV, 19 apud., Kramsky, Op.Cit. p.313-314.

²⁶ Sto. Tomás, Mal. 12,1 , apud., Pieper, Josef. Op. Cit. p. 283.

La tarea del padre de familia, y del orientador familiar es educativa, y toda educación es un "proceso personal, permanente y dinámico de perfeccionamiento humano en forma integral".²⁷ Toda educación, por tanto, es educación de virtudes, y esto, sólo es posible desde la realidad. *"El obrar sólo es bueno y sano cuando tiene por base un conocimiento verdadero. El conocimiento sólo es verdaderamente tal cuando es un reflejo de la realidad objetiva".*²⁸

La templanza tiene por objeto la ordenación racional del apetito sensitivo; "la materia correspondiente a la templanza es precisamente, la delectación del tacto para canalizar armónicamente las pasiones, la razón echa mano de la 'razón particular' o cogitativa."²⁹

La percepción de una cosa como buena y conveniente depende de dos causas: de la condición del objeto percibido y del sujeto que lo percibe, pues la conveniencia es una relación y, como tal, depende de los dos extremos (lo cual es sobre todo válido por la discriminación de valor o 'juicio' práctico de la cogitativa), porque "es evidente que las disposiciones del sujeto son inmutadas por las pasiones del apetito; así, bajo la influencia de una pasión, juzga el hombre conveniente lo que le repugnaría fuera de esa pasión, como al airado le parece bueno lo que otro sosegado encuentra malo".³⁰

²⁷ Chavarria Olarte, Marcela. *¿Qué Significa Ser Padres?* p. 61.

²⁸ Pieper, Op.Cit. p. 177.

²⁹ Ibidem., p. 173.

³⁰ Sto Tomás, S. Th. I-II, 80,2, apvd. Kramsky, Op.Cit. p. 179.

La cogitativa es parte integral de la prudencia, y ésta pertenece a la razón.

Los sentidos internos, pudiendo adquirir "disposiciones", no son capaces de

'hábitos' verdaderamente tales sino sólo en cuanto imperados por la razón.

Tampoco pueden adquirir virtudes en sentido estricto. La cogitativa, por tanto, es muy importante en la vida moral.

El acto moral es complejo y está constituido por varias etapas. El papel de la cogitativa es diverso según estas etapas. De igual manera, en la elección como acto de la libertad y en la voluntad resulta importante la intervención de la cogitativa. El papel que tiene en los procesos especulativos es en razón de ser eminentemente influida por la inteligencia, y como 'facultad puente' entre la racionalidad y la sensibilidad, de la cual es facultad suprema. Está en su estructura esencial, adaptada y dispuesta a una coordinación con el intelecto, participando intrínsecamente de su racionalidad.

La prudencia es la virtud madre y fundamento de las restantes virtudes cardinales: justicia, fortaleza y templanza. Es causa, raíz, medida, ejemplo, guía y razón formal de las virtudes morales. La primacía de la prudencia -nos dice Pieper- significa la necesidad de que el querer y el obrar sean conformes a la verdad, la conformidad del querer y el obrar a la realidad objetiva. "Prudente es lo que es conforme a la realidad"³¹. Por otra parte, afirma Kramsky que "sin las virtudes morales la prudencia no puede canalizar nuestra afectividad, puesto que sobre la afectividad la razón no tiene un dominio despótico (sino político)"³²

³¹ Pieper, Josef. Las Virtudes Fundamentales. pág. 34.

³² Kramsky, Op. Cit., p. 179.

La función más característica de la prudencia es su referencia al plano de los caminos y medios, que es el de la última y concreta realidad. Así como es imposible educar a una persona en la justicia, la fortaleza o la templanza, sin antes y a la par educarlo en la prudencia, -esto es, en la valoración objetiva de la situación concreta en que tiene lugar la operación y en la facultad de transformar este conocimiento de la realidad en la decisión personal-, de igual manera, es imposible educar en las virtudes si no se parte de la realidad objetiva, de la verdad. Por lo tanto, la prudencia es índice de la mayoría de edad moral, y emblema de la libertad moral. Su ejercicio depende de la capacidad del sujeto de estar en contacto con su realidad física, emocional, intelectual, de comportamiento, etc.

De la dimensión corpórea y de la dimensión espiritual del hombre, surgen distintas necesidades que tiene que satisfacer y distintas perfecciones que ha de alcanzar. La función de la familia, y de la sociedad, es permitirle al hombre alcanzar de la mejor manera la perfección, cumpliendo sus necesidades tanto del cuerpo como del espíritu y llevándole a la vida virtuosa. *Las imágenes normativas del obrar*, -y nuevamente interesa destacar esto porque se tiende a negar, minimizar, racionalizar, anestesiarse, etc. la realidad emocional cuando es dolorosa o difícil- *hunden todas sus raíces en el conocimiento de la realidad. Según Pieper, esta es una ley universal. Por lo tanto, si la persona no está en contacto con su realidad total, si la distorsiona, o si no es objetiva, tampoco está muy capacitada para obrar conforme a la virtud. "El obrar sólo es bueno y sano*

cuando tiene por base un conocimiento verdadero. El conocimiento sólo es verdaderamente tal cuando es un reflejo de la realidad objetiva".³³

CAPITULO II: EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA FORMACION INTEGRAL Y LA SALUD DE SUS MIEMBROS.

"La fecundidad del amor conyugal no se reduce a la sola procreación de los hijos, sino que debe extenderse también a su educación moral y a su formación espiritual. El papel de los padres en la educación "tiene tanto peso que, cuando falta, difícilmente puede suplirse: (Gravissimum Educationis)

Los padres son los primeros responsables de la educación de sus hijos. Testimonian esta responsabilidad ante todo por la creación de *un hogar*, donde la ternura, el perdón, el respeto, la fidelidad y el servicio desinteresado son norma.....Es una grave responsabilidad para los padres dar buenos ejemplos a sus hijos. Sabiendo reconocer ante sus hijos sus propios defectos, se hacen más aptos para guiarlos y corregirlos.

Durante la infancia, el respeto y el afecto de los padres se traducen ante todo en el cuidado y la atención que se consagran para educar a sus hijos, y para *proveer a sus necesidades físicas y espirituales*. En el transcurso del crecimiento, el mismo respeto y la misma dedicación llevan a los padres a enseñar a sus hijos a usar rectamente de su razón y de su libertad."³⁴

³⁴

Catecismo de la Iglesia Católica. Cuestiones 2221, 2223, y 2228. págs. 496-497.

Por lo antes expuesto, no bastan las buenas intenciones de los padres, ni su esfuerzo por realizar su labor apoyándose exclusivamente en su sentido común. Se requiere preparación, una fuerte dosis de humildad, y otra aún mayor de salud para crear un ambiente verdaderamente funcional y amoroso.

II.1). Ambito familiar funcional/atención integral de las necesidades del niño.

El fundamento de toda sociedad es la familia. Es en el hogar de origen en donde una persona ha de tener el ámbito natural para nacer, crecer, desarrollarse y morir como persona. Esto implica el recibir la satisfacción de todas sus necesidades básicas: en lo físico, afectivo y espiritual, de modo que le capaciten para crecer a la estatura del hombre a la que ha sido llamado.

En la base de toda necesidad humana, hay una condición necesaria: el sentimiento de seguridad. Seguridad física, al estar protegido contra los ataques externos, y de tener satisfechas las necesidades elementales de comida, casa, vestido, calor, atención médica, etc. Seguridad psicológica, que deviene cuando el niño se mueve en un ámbito familiar coherente y estable; cuando hay padres bien avenidos. Seguridad afectiva, cuando el niño se sabe querido por ser él quien es, aceptado en su singularidad, con sus rasgos positivos y negativos. De este sentimiento de ser amado, se deriva una auto-estima sana y objetiva. Una

confianza en sí mismo que le capacita para dar y recibir amor, primero en su núcleo familiar, y más tarde, abriéndose a los demás.

En el capítulo II de Quiero Ser Libre.³⁵ se mencionan cuando menos 20 necesidades básicas, qu de ser satisfechas, ayudan a que un ser humano se desarrolle sana e integralmente; entre ellas está la sobrevivencia, la seguridad, el contacto con su piel, la atención, guía, aceptación, libertad, educación, etc. El proveer éstas es derecho y responsabilidad de los padres.

Es en el hogar, por lo tanto, en donde se educa a una persona, en donde se le posibilita para SER. *Es el ámbito en el que aprende acerca de la intimidad -consigo mismo, con los demás, y con Dios- y en donde se le brinda la educación para relacionarse sanamente con los demás*³⁶ El hogar es a la vez centro de intimidad y de apertura. Es el ámbito en donde aprende a hacer uso de su libertad y se educa su voluntad.

La paternidad comporta una deuda de amor con los hijos. Lo primero que se espera de un padre de familia es que sepa querer. Esta es su primer aportación a la familia: amor incondicional, radical y debido. Verdadero amor familiar. Una paternidad responsable es aquella "conducta con que los cónyuges responden a los designios que Dios tiene sobre ellos en cuanto cónyuges, en orden a la plena realización de los fines del matrimonio, mediante la transmisión

³⁵ B. de Castillo, Ma. Esther y otras. Quiero Ser Libre. Capítulo II: "Desarrollo de la Codependencia".

³⁶ Es la falta de intimidad problema esencial que lleva a las adicciones.

de la vida y la educación de los hijos.³⁷ La paternidad y maternidad han de ser responsables y amorosas.

Las relaciones familiares son íntimas, continuas, variadas y complejas (de adultos entre sí, de niños entre sí, de adultos con niños, de niños con adultos). Se dan situaciones directas sin intermediarios, y son complementarias a todos los niveles. Según la Dra. Navarro,³⁸ esta interacción se da a tres niveles; no verbal, emocional, e intelectual o verbal. El nivel no verbal es un nivel gestual, sensorial. Es el de mayor influencia en los primeros años de la infancia tanto por el continuo nexo emocional entre padres e hijos como por la falta de lenguaje del bebé.

En el nivel emocional, la interacción emocional tiende a intensificar la condición emotiva original: el amor engendra amor; el odio engendra odio. La indiferencia produce retraso en el desarrollo, cuando no regresión.

El plano intelectual es el más tardío en aparecer y hace referencia a la expresión verbal o racional de sentimientos, ideas, juicios o valoraciones.

La interacción familiar es muy importante en la formación de la personalidad del niño y en su adquisición de hábitos de vida y de un lenguaje que le permita comunicarse y educarse. Estos hábitos de vida se crean por la repetición de los actos y se manifiestan en una cierta facilidad a obrar en el mismo sentido, junto con una satisfacción subsiguiente tanto en la conducta externa como en la interna -pensar, sentir, creer-.

³⁷ F. Otero, Oliveros. El Padre de Familia, p. 2.

³⁸ Navarro, Ana Ma. Las Relaciones en la Familia, p. 2.

La convivencia familiar amorosa, funcional y formativa, favorece la creación de hábitos , primero externos: disciplina, orden, sinceridad, higiene, etc., y más tarde en la adolescencia, hábitos internos o actitudes a partir de unas convicciones aceptadas o interiorizadas por la reflexión propia. Si bien la creación de hábitos perfectivos -o virtudes- depende de la intencionalidad de cada persona, son los padres los que proponen los medios adecuados para lograrlos.

Resulta indispensable para que los hijos lleguen a ser a su máximo potencial, el que haya armonía entre los padres, y el que éstos favorezcan la gradual independencia de los hijos sin que se afecte el clima de seguridad. "La familia es puerto seguro y base de partida a la vez"³⁹

Aceptar a los hijos se traduce en un clima de armonía, confianza y cordialidad no exento de una cierta disciplina encarnada en el estilo de la familia. Cuando hay necesidad de corregir, se hace respetando la persona del hijo. La Dra. Ana Ma. Navarro da algunas sugerencias interesantes para la educación de los hijos, especialmente en la adolescencia.⁴⁰ Algunas de sus sugerencias -a manera de ejemplo de lo que constituye un trato respetuoso hacia los hijos en una familia funcional- son: escucharlos, hablar con prudencia, aún en los enfados; elogiar o criticar el hecho, no la persona; denunciar la situación, ser francos sin ofender, hablar con el hijo en privado, respetar su intimidad, saber

³⁹ Ibidem., p. 5.

⁴⁰ Navarro, Ana Ma. Algunas Cuestiones Entre los Padres y los Adolescentes. págs. 2-4.

objetivar el conflicto, exigir en lo esencial, etc. Añade también el saber fracasar, confiando en el triunfo final.

A lo anterior, cabe agregar que un padre funcional debe saber mostrarse vulnerable y reconocer los propios errores. De esta manera no presenta un modelo de perfección imposible de alcanzar, sino un modelo real en el que el adulto es capaz de reconocer sus errores y sobre todo, saber levantarse y esforzarse por mejorar.

Toda familia funcional provee un clima de libertad con respecto a la comunicación emocional y sentimental. Sus miembros pueden expresar libremente sus sentimientos. Hay una comunicación profunda de segundo y primer nivel, 'cumbre' -como la denomina John Powell-⁴¹ en la cual se da una transparencia y una sinceridad absolutas. Es una comunicación no sólo a nivel intelectual, -mis ideas, opiniones y decisiones acerca de cómo me siento-, sino también a nivel 'entraña': "estoy triste", "no estoy de acuerdo", "me ofende lo que estás diciendo o haciendo", "tengo miedo, abrázame por favor", etc.

II.2). Necesidad permanente de capacitación para desempeñar la tarea de padre responsablemente.

⁴¹ El Padre John Powell en Why Am I Afraid to Tell You Who I Am distingue cinco niveles de comunicación: 5o. nivel, la conversación tópica; 4o. nivel, 'hablar de otros'; 3er. nivel, compartir mis ideas y opiniones; 2o. nivel, compartir mis sentimientos; 1er. nivel, comunicación 'cumbre'.

Es tarea primordial de los padres, estimular las capacidades naturales de los hijos; despertar su inteligencia; fortalecer su voluntad; encauzar sus afectos; y favorecer el desarrollo de todas sus potencias perfectivas para que descubran y realicen su vocación irrepetible. La noción de paternidad sólo se comprende en relación a la filiación. Tiene un profundo significado educativo puesto que es un proceso de perfeccionamiento de la persona -tanto del padre como del hijo en una relación dialéctica-, y la persona alcanza su perfeccionamiento en el marco de una relación espiritual de intimidad con otros seres de su misma dignidad, con los que puede desplegar su dimensión más propia: la de la donación de sí mismo. "La paternidad como conjunto de actos de carácter interpersonal entre padres e hijos tiene como fruto la personalidad madura de los hijos...crea según el cuerpo y termina de crear según el espíritu"⁴² a lo largo de toda la vida. El proceso va desde el deseo y aceptación del hijo hasta su plenitud de madurez a través de toda la vida, educándolo en el amor, por el amor y para el amor, amándolo y enseñándole a amar.

Tanto la aceptación de la paternidad como la aceptación del hijo son actitudes positivas hacia su buen desarrollo social. La aceptación del hijo viene acompañada generalmente de la responsabilidad. Una no aceptación, en cambio, genera un clima tenso, con abundancia de prohibiciones, excesiva dependencia de los hijos hacia sus padres, ansiedad y angustia, temor y desconfianza.

⁴² Chavarría Olarte, Marcela. El Ser de la Paternidad. p. 4.

Para desempeñar la función de padre, rara vez y vagamente se prepara una pareja humana, afirma la Dra. Chavarría⁴³. Esto es un error, pues al ser una función natural de orden personal, es la naturaleza racional la que ha de dictar el orden, los fines y los medios, y por tanto, la persona completa de los padres, la que ha de prepararse y poner todo su empeño para satisfacer las exigencias del desarrollo de dicha función. Se educa con lo que se es; el contenido último de la paternidad está en la propia persona de los padres, por lo tanto, es una misión intransferible y de una enorme exigencia de permanente mejora.

Con respecto al tema que ocupa al autor en el presente trabajo, resulta verdaderamente crítico que el padre de familia esté enterado de la importancia de la formación de la afectividad de los hijos. No sólo eso, queda claro también que si el padre vive desconociendo esta dimensión de su persona, difícilmente podrá transmitir lo que no tiene, ni contrarrestar los efectos negativos de los mensajes sociales disfuncionales relacionados con la afectividad, porque el padre mismo, se desempeña conforme a ellos y los transmite como valores. Dado que educa con lo que es, si afectivamente se relaciona disfuncionalmente, esto es lo que les dará a sus hijos, y ellos a su vez, repetirán el mismo modo disfuncional de relacionarse, generando un círculo vicioso y agravando el problema ya existente.

A la luz de los conocimientos de la psicología moderna, muchas de las premisas en la educación de la afectividad de los hijos resultan erróneas; por lo tanto, el padre de familia tiene la obligación de cuestionarlas en su permanente tarea de preparación profesional.

⁴³ Chavarría Olarte, Marcela. La Profesionalidad en la Tarea de SerPadres. p. 2.

Más que prepararse para ser padre, hay que prepararse siendo padre, con una presencia física y espiritual, tanto del padre como de la madre para el desarrollo integral de los hijos. "Ser padre, significa estar en la educación. Un estar siendo con el ser total de la formación de los hijos a través de la íntima relación paterno/filial."⁴⁴

Este desempeño de los padres exige una capacitación continua, si bien no consiste tanto en saber mucho, ni en utilizar muchas técnicas y recursos en la acción educativa, como en poner intencionalidad formativa en el hacer cotidiano con objetivos y medios, y en el saber guiar a los hijos, mediante un testimonio congruente de vida, hacia la verdad de sí mismos y hacia ser lo mejor que pueden llegar a ser. Es importante pensar acerca de qué es el bien que se busca, y en qué valores se traduce, para buscar los medios adecuados para llevarlos a ellos. Ya no se puede pretender educar integralmente a los hijos con el exclusivo recurso del sentido común.

De hecho, -afirma la Dra. Chavarría-⁴⁵ en su sentido íntimo y cabal, los padres están solos. La obligación es intransferible y no existen normas universales para educar. El ejercicio de la paternidad es un arte; es acción que entra dentro de la intimidad de educador y educando para modificar perfectivamente esa intimidad.

La necesidad de capacitarse para desempeñar la función de padre se hace evidente también en el trato del niño según las distintas etapas de su infancia.

⁴⁴ Ibidem., p. 4.

⁴⁵ Ibidem., p.5.

Nunca puede ser considerado como un pequeño adulto. Es importante conocerlo y conocer sus posibilidades en cada etapa para así poner intencionalidad en su quehacer educativo.

II.3. La educación de la afectividad: Tarea familiar.

II.3.1. Afectividad:

El Diccionario de la Real Academia define afectividad como

"calidad de afectivo. Desarrollo de la propensión a querer. Conjunto de los fenómenos afectivos. Afectivo: Perteneciente o relativo al afecto. Perteneciente o relativo a la sensibilidad. Afecto: Del latín: *affectivus*. Cualquiera de las pasiones del ánimo, como ira, amor, odio, etc."

La dinámica del mundo afectivo tiende al eros. Su lenguaje es placer/dolor; útil/inútil, y su movimiento genuino, el deseo, que es concebido como la tendencia -sensible- a conseguir un objeto concreto que aparece como bueno y no es poseído. Las experiencias de placer y de dolor constituyen la nota cualitativa de las vivencias afectivas, vinculadas a las conductas de acercamiento y huida. "Desde un punto de vista existencial, la experiencia afectiva se manifiesta como un estado de difícil demarcación, aunque tradicionalmente dicha experiencia se divide en dos modalidades principales: sentimientos y emociones.....Es el aspecto más fundamental de la vida psíquica y base a partir de la cual se forman las relaciones interhumanas y todos los lazos que unen al

individuo con su medio.⁴⁶ Es la afectividad uno de los factores básicos del equilibrio y del bienestar emocional de una persona. El término, -según el diccionario antes citado- comprende los afectos, las emociones y los sentimientos de dolor y de placer, a los que se pueden agregar las pasiones y los estados de ánimo.

II.3.2. Educación:

Un análisis etimológico del término "educación", del latín *educatio*, pone de manifiesto que "proviene fonética y morfológicamente, de *educare* (conducir, guiar, orientar) pero semánticamente recoge también la versión de *educere* (hacer salir, extraer, dar a luz".⁴⁷ Es en principio, "un proceso de inculcación/asimilación cultural, moral y conductual"⁴⁸ por el cual las generaciones jóvenes se incorporan o asimilan el patrimonio cultural de los adultos, y a su vez proyectan creativamente su propia aportación.

La educación requiere la presencia del hombre que actúe como modelo, como emisor y como interventor. Requiere y exige la presencia de un objetivo que oriente el proceso y la acción. Hace referencia a perfeccionamiento u optimización pues hace "valer" más al hombre -o, por decirlo de alguna manera, hace al hombre más hombre- al elevarle su nivel de determinación (autonomía) y libertad, al permitirle desvincularse de las respuestas y liberarse de los estímulos pudiendo proyectar su conducta antes de realizarla. Es pues, un proceso humano

⁴⁶ Diccionario de las Ciencias de la Educación. p.56.

⁴⁷ Ibidem., p. 475.

⁴⁸ Ibid.

de maduración de toda índole, individual y a la vez social. En este proceso se involucra en primer lugar la familia, y después en segundo término, y en apoyo a las familias, las instituciones sociales tales como la escuela, el Estado, y la Iglesia.

La educación es el proceso personal de auto-superación, de auto-realización. Su finalidad es la mejora de la persona, su plenitud. El ir del ser dado, al ser pleno y acabado. Como nunca se llega a este ser pleno o acabado, el proceso educativo es permanente. También es un proceso gradual e integral pues se refiere a la persona como unidad y no a dimensiones o partes de ella.

II.3.3. Educación de la Afectividad

Para fines de este trabajo, la educación de la afectividad, se comprende como conducir -por parte de los padres- y aprender ellos mismos, a estar en contacto con la propia realidad afectiva en cada momento. Es enseñar a amar, al reconocer, sentir, escuchar, aceptar y canalizar adecuadamente las emociones y sentimientos propios, y permitirle el mismo derecho al otro. 'Estar en contacto con lo que es real' se traduce en congruencia. Utilizo el término 'congruencia' como lo definió Rogers: "poder conscientemente sentir nuestros sentimientos de manera fisiológica, y permitirles que se simbolizen acertadamente".⁴⁹

⁴⁹ McMahon, Edwin. Beyond the Myth of Dominance. p. 127. (traducción libre)

De este modo se puede buscar unificar los distintos apetitos en la voluntad, para así aprovechar la fuerza , eficacia y energía de las pasiones, en beneficio de las decisiones tomadas en y desde la libertad. Estas pueden nacer como una reacción propia de la sensibilidad, pero también son susceptibles de ser impelida desde la voluntad. Para Freire, la voluntad interviene en la topografía afectiva al poder controlar, genetizar, impulsar, dirigir, atemperar e intensificar las emociones, los sentimientos y las pasiones.⁵⁰ La experiencia muestra, que esto sólo es posible cuando la persona es congruente y está plenamente en contacto con su realidad afectiva, pues de lo contrario, desvía todo este caudal de energía tratando de evadir aquellas emociones, sentimientos o pasiones, que le resultan dolorosos, o que considera negativos o malos.

En el libro: Quiero Ser Libre las autoras utilizan el feliz ejemplo de comparar las emociones con un caballo brioso que debe ser guiado por un jinete que es la voluntad. Igualmente las comparan con el contenido de una olla express que corre el peligro de explotar cuando no funciona bien la válvula de escape. Para que esto no suceda, los Dres. McMahon y Campbell enseñan que primero la persona tiene que estar en contacto con lo que es real en ella y enseñan a "acoger", a "abrazar" aquellos aspectos de la realidad que por resultar dolorosos o vergonzantes, se tienden a negar, reprimir, o anestesiar.

Con respecto a la realidad emocional, como parte de la afectividad, las emociones bien canalizadas auxilian a enfrentar la vida cotidiana, protegiendo, informando, capacitando a la persona para poner límites, enfrentar, o huir, según

⁵⁰ Freire, José Benigno. Del Ardor Juvenil, p. 7.

convenga. Permiten tener una vida realmente humana y de gran riqueza vital, capacitando al ser humano para contactar toda una gama de sentimientos que le ayudan a experimentar la felicidad que Dios planeó para ella.

Los sentimientos deben ser guiados por la razón y encauzados por la voluntad, las dos grandes 'fuerzas motrices' del hombre. Educar la afectividad en la familia, tiene como objetivo indiscutible, acrecentar la capacidad de amar y dejarse amar de cada uno de sus miembros, y por lo tanto, su felicidad.

Todo lo que se ha venido diciendo, va encaminado a apoyar el hecho de que una persona verdaderamente madura, virtuosa, objetiva, e integrada, que vive al máximo de sus potenciales humanos y que es congruente, es una persona que está totalmente en contacto con su realidad; física, emocional intelectual, afectiva, y espiritualmente, y que actúa en consonancia con dicha realidad.

Esta capacidad de ser congruente con la propia realidad afectiva, se gesta en el hogar. El padre de familia tiene que conocer acerca de la afectividad como estructura puente que sirve de articulación armónica entre lo racional y lo irracional. Tiene que estar informado y contrarrestar lo disfuncional de los mensajes aprendidos tanto en su hogar de origen como en la escuela, y otros ámbitos sociales acerca del manejo de los sentimientos y emociones. Por citar algunos ejemplos; al niño se le enseña que hay sentimientos 'buenos' y otros que son 'malos'. Se etiqueta de malo, por ejemplo, al enojo, odio, dolor, miedo, culpa y vergüenza. Es igualmente disfuncional el que se afirme que no es socialmente aceptable tener sentimientos "malos". Al niño se le corrige cuando

de pequeño expresa, o manifiesta ciertas emociones. "Los hombres no lloran" se le dice a un niño cuando irrumpe en llanto por cualquier razón. "Las mujeres no se deben enojar. Se ven feas y poco femeninas". "Qué inmaduro eres" se le dice cuando experimenta emociones intensas, además, "has de estar perdiendo la razón". "Las personas maduras, controladas y de éxito, siempre conservan su compostura y son 'racionales', por lo tanto, si eres maduro, no necesitas experimentar 'malos sentimientos.'" Es mal visto que un hombre exprese tener miedo, o ternura; se considera "raro". se le dice que es pecado sentir esos sentimientos. Se refuerza mediante el ejemplo que tanto el hombre como la mujer han de huirle al dolor, y desde muy pequeño el niño encuentra diferentes modos de anestesiarlo.

Estos son sólo algunos ejemplos de cómo la falta de conocimiento acerca de nuestra afectividad puede llevar a un padre de familia por muy amoroso que sea con su hijo a transmitirle mensajes inadecuados. Con frecuencia repite los mismos errores que aprendió en su hogar de origen. Con mayor frecuencia aún, tiene muchos asuntos afectivos no resueltos en su vida, y esto se refleja en violencia y en una incapacidad para estar realmente presente afectiva y emocionalmente para sus seres queridos.

Todas las emociones y los sentimientos tienen un propósito, un sentido. No son moralmente ni buenos ni malos. Lo que puede ser calificado, es lo que se haga con ellos. "En sí mismas, las pasiones no son buenas ni malas. Sólo reciben calificación moral en la medida en que dependen de la razón y de la

voluntad..."⁵¹ Los movimientos de la afectividad no tienen relevancia ética directa, sino indirecta. Es el uso que se haga de ellos -el obrar humano- lo que constituye un acto moralmente bueno o malo, y éste es educable. "La eticidad del acto la otorga el consentimiento de la voluntad."⁵² Hay que distinguir entre sentir y actuar.

En el presente trabajo, se toman como ejemplo los siguientes sentimientos, emociones o pasiones, no porque sean los únicos ni los más importantes, sino porque son los que más fácilmente se etiquetan como moralmente malos, nocivos, vergonzantes o negativos. También porque tienen repercusiones somáticas importantes cuando son manejados inadecuadamente. En la actualidad se reconoce una amplia gama de padecimientos de origen psicosomático que pueden ir desde un dolor de cabeza hasta un cancer.

II.3.3.1 Ira:

Por ejemplo, la ira pertenece a las potencias constitutivas y constructoras del ser humano, al igual que las apetencias de los sentidos y las demás pasiones. Surge a consecuencia de una tristeza; entraña un deseo y una esperanza de triunfar sobre el mal. La ira se dirige hacia objetivos difíciles de alcanzar. Es la energía que hace acto de presencia cuando hay que conquistar un bien que no se rinde. Sto. Tomás afirma que "La capacidad de irritarse fué dada a los seres sensibles para que dispongan de un medio de derribar obstáculos, cuando la

⁵¹ Catecismo de la Iglesia Católica. Cuestión 1767.

⁵² Freire, B. Op. Cit. p. 7.

fuerza volitiva se ve impedida de lanzarse hacia su objeto a causa de las dificultades que se ofrecen para conseguir un bien o evitar un mal..... La capacidad de enojarse es la verdadera fuerza de resistencia del alma"⁵³

Sin embargo, continúa diciendo, existe una manifestación de la ira desmedida y mala. Aquella que trastorna el orden de la razón y carece de templanza: las explosiones de indignación -cólera- fuera de contexto, y desproporcionadas al estímulo- el rencor, y la venganza. Igualmente aquella que no tiene una motivación justa.

Resulta de tal importancia el manejo adecuado de la afectividad, y afecta de tal manera el no hacerlo, que -continuando con la pasión de la ira como ejemplo- el enojo sostenido o reprimido y acumulado lleva a la persona a debilitarse emocional y físicamente pues vive en tensión constante, stress y frustración. De aquí surgen los problemas de salud de origen somático: úlceras, fatiga, insomnio, hipertensión, stress, depresión, etc. Emocionalmente hace daño también, pues da a la persona una base muy distorsionada para interpretar la realidad. Impide el desarrollo de la autoestima real y estimula el culpar o culparse, ridiculizar o ridiculizarse, castigar o castigarse. Con frecuencia este enojo llena de culpa a una persona, pues considera que no tiene derecho de sentirlo y menos de expresarlo. Mientras el enojo está reprimido, puede llevar a la depresión; cuando sale, lo hace violentamente.

La persona experimenta adecuadamente el odio cuando le repugna algo que es considerado como malo, nocivo, y contrario al bien que se apetece. Sin

⁵³ 1-2,23, 1ad.1. apad. Pieper, Josef. Op.Cit. p. 283.

embargo, alguien puede odiar a otra persona -y no sólo al mal que se considera que ha hecho-, igualmente puede odiarse a sí mismo : "1) al equivocarse en el bien que se apetece, porque es realmente malo; 2) por amarse según lo que se cree ser pero que no se es (creerse sólo cuerpo sin creerse espíritu, odiando lo espiritual)"⁵⁵

II.3.3.2 Miedo:

El miedo es una emoción primaria al igual que la ira. Ayuda al ser humano a protegerse. Le alerta al peligro. El miedo 'saludable' le protege de daños tanto en las relaciones como en las situaciones cotidianas. Sin embargo, cuando una persona experimenta un miedo inadecuadamente, éste se transforma en una fobia, -miedo irracional-. Igualmente el miedo paraliza a una persona, y en lugar de proporcionarle la energía para huir, la parálisis es tal que le impide moverse. El miedo o temor proviene de la representación de un mal futuro; ya sea contrario a la naturaleza de la voluntad o del cuerpo. Se temen los males imprevistos, y lo irremediable. "La representación misma del mal futuro produce una especie de contracción de las facultades sensibles.Las potencias sensitivas y las fuerzas orgánicas, bajo el efecto del temor, se agolpan hasta paralizar la actividad y dejar al ser humano mudo y tembloroso.....Si es moderado y no perturba

⁵⁵ Santo Tomás, S.Th. I-II,29,4. Apvd. Kramsky, Op.Cit. p.208.

enteramente la razón, el temor puede estimular la reflexión y favorecer la aplicación".⁵⁶

II.3.3.3: Tristeza y dolor:

La tristeza y el dolor generalmente tienen que ver con una pérdida, por lo que estos sentimientos 'informan' cuando se ha experimentado. La pérdida de bienes efectivamente poseídos causa un dolor mayor que el alejamiento de bienes tan sólo deseados. Igualmente el deseo de unidad puede ser causa de dolor, cuando es pospuesto y contrariado. *"Porque todo ente aspira a su unidad como a su integridad y a su perfección, cuando cree reunir todos los elementos constitutivos de su naturaleza."*⁵⁷ (Énfasis del suscrito). Por lo tanto, el no experimentar que se está plenamente integrado y en congruencia entre lo que se piensa, siente y hace, o entre las distintas facultades personales, duele, y mucho.

El dolor impulsa a crecer hacia la madurez, y en el desarrollo. La vida normal presenta muchas situaciones difíciles y momentos dolorosos. No negarlo y permitirse experimentarlo produce crecimiento. El problema es que al rebasar el miedo la capacidad del ser humano a soportarlo, se vive evadiéndolo, anestesiándolo. Entre más se trata de rechazar sentimientos como la ira, la culpa, el miedo, etc, más parecen anclarse en la persona. El mismo hecho de no estar en contacto con la propia falta de integridad y unidad produce dolor, que nuevamente se trata de ignorar. ¿Qué sucede cuando de pequeña la persona

⁵⁶ Ibidem. I-II,44,2. p.219.

⁵⁷ Ibidem., I-II,36,3. Kramsky, Op.Cit. p. 213.

experimenta alguna pérdida que le produce dolor?; ésta puede ser desde una mascota, hasta un amigo o un ser querido, por muerte, o por abandono. Sucede que si sus padres no están muy conscientes de lo importante que esto es para él o para ella, no le ayudan a 'acoger' ese dolor; a asumirlo; a vivirlo. Se va quedando 'atorada', por decirlo de alguna manera, en esos duelos.

Una persona que no ha aprendido a vivir sus duelos es alguien que vive en una gran tristeza crónica. Afirma Sto. Tomás que tanto el dolor como la tristeza entorpecen el ejercicio de la inteligencia porque la acción de una de las potencias del alma, cuando es intensa, debilita o impide la actividad de las demás. El dolor y la tristeza afectan a la persona entera. "Existe el entorpecimiento del espíritu que a veces se hace sentir hasta en los miembros corporales: el hombre apesadumbrado queda inmóvil y paralizado. Dolor y tristeza al menos retardan la actividad: lo que se hace con tristeza se hace menos bien que si se hace con serenidad y sobre todo con placer.De todas las pasiones del alma, la tristeza es la más perjudicial al cuerpo."⁵⁸

II.3.3.4: Vergüenza:

La vergüenza se experimenta cuando los demás se dan cuenta de que se comete una falta, y existe la posibilidad de ser condenado o castigado.

Sanamente experimentada, brinda un sentido de humildad que permite saber que se es falible, y que se tiene que aprender a responsabilizar de los propios actos. También ayuda a cambiar aquellas fallas que afectan a los demás. Sin

⁵⁸ Ibidem. p.214.

embargo, la vergüenza 'tóxica' como la denominan los estudiosos de este campo, surge aproximadamente de los 18 meses a los 3 años cuando el niño vive la segunda etapa de su vida que Erikson denomina autonomía/vergüenza.⁵⁹ Este período tiene para él una importancia decisiva para el desarrollo del sentimiento de autonomía, de confianza en sí mismo y de competencia. Esto depende de las crecientes capacidades que se desarrollan durante este periodo, y especialmente, del dominio de sus funciones fisiológicas de eliminación y del aumento de sus destrezas manipulativas, locomotoras y exploratorias.

La autonomía se desarrolla mientras el niño trata de manifestar su voluntad para conseguir lo que busca. La vergüenza se establece cuando el niño escoge su propia voluntad y experimenta la contrariedad de su madre o de otros adultos importantes para él, por no cumplir con sus expectativas. Para que el niño adquiera buen sentido de su autonomía, es necesario que experimente una y otra vez que es una persona a la que le está permitido elegir. Ha de tener el derecho de elegir, por ejemplo, entre el sentarse o el quedarse de pie, entre acercarse a una visita o quedarse apoyado en la rodilla de la madre, entre aceptar algo que se le ofrece o rechazarlo, etc. Si el niño recibe amor incondicional, corrección adecuada y oportuna -firme, amorosa y respetuosa de su persona-, y la

⁵⁹ Erik Erikson distingue 8 etapas de desarrollo en el ser humano que se refieren al proceso natural de maduración psico-social. En cada una de ellas se da una crisis que el ser humano ha de resolver para continuar hacia la madurez: 1a. etapa: del nacimiento a los dos años -confianza básica/desconfianza-; 2a. etapa: de los dos a los tres años -autonomía/vergüenza-; 3a. etapa: de tres a cinco años -iniciativa/culpa-; 4a. etapa: de seis a doce años -laboriosidad/inferioridad-; 5a. etapa: de doce a dieciocho años -identidad/confusión de identidad-; 6a. etapa: diecinueve a treinta y cinco años -intimidad/aislamiento-; 7a. etapa: de los treinta y cinco a los sesenta y cinco años -generatividad/estancamiento-; 8a. etapa: después de los 65 años: integridad/desesperación.

satisfacción de sus necesidades, experimentará un sentido de autonomía y de seguridad en sí mismo. Si por el contrario, en esta etapa del "no" como se le conoce, el padre de familia por ignorancia se contraría ante esta aparente 'rebeldía' del pequeño, y le corrige de una manera irrespetuosa, le lleva a experimentar una sensación de inadecuación que más tarde se convierte en la certeza de 'valer menos que los demás'. Esta 'vergüenza tóxica' es el sentimiento medular del codependiente, y se gesta en el hogar.

II.3.3.5: Culpa:

El sentimiento de culpa es un signo saludable de que se ha transgredido la propia escala de valores. Es el dolor que se experimenta cuando se decepciona uno mismo. El experimentarla permite cambiar el comportamiento y vivir de acuerdo a los propios valores. El problema es experimentar una culpa falsa. Esta surge, según Erikson,⁶⁰ en la tercera etapa de la infancia: la que denomina iniciativa/culpa. En la tercera etapa surge la capacidad interna y la conciencia para saber cuando algo no está bien, y esta conciencia es avalada por el adulto que sanciona al niño haciéndole ver lo que está mal --señalando la falta-- pero le hace sentir amado. El niño que resuelve esta etapa favorablemente, es aquel que sin necesidad de hacerse reproches, se procura su propio mecanismo evaluador. No es libre para hacer lo que desee, pero sí de decidir lo que va a hacer y de asumir la responsabilidad de ello. La culpa dañina surge cuando no se separa la acción de la persona. El niño percibe una crítica o

⁶⁰ Erikson, Erik. Childhood and Society. p. 229-231.

un castigo, no a sus actos, sino a su persona. El niño aprende a odiar no sólo el pecado sino al pecador. Se aprende a odiar a sí mismo. En esta etapa se es muy sensible a la culpa, pues el niño, en su egocentrismo natural, experimenta que todo lo que sucede a su alrededor de alguna manera es provocado por él.

El ser plenamente humano, nos dice John Powell,⁶¹ en cuanto de él depende, no reprime toda esta gama de emociones y sentimientos, sino que permite que salgan a la superficie para poder reconocerlas. Experimenta la plenitud de su vida emocional. Está al tanto de sus emociones, en sintonía con ellas, consciente de lo que le dicen acerca de sus necesidades y de sus relaciones con los demás. Esto no supone abandonarse a ellas, sino que se da un equilibrio entre los sentidos, las emociones, el intelecto y la voluntad.

Las emociones tienen que ser integradas. Si bien es necesario explicitarlas, no se tiene que obrar en función de ellas. Esto es de vital importancia, primero, porque casi todos los placeres y sufrimientos de la vida están profundamente relacionados con las emociones; segundo, porque en la mayoría de los casos, las fuerzas emocionales influyen en la conducta humana; tercero, porque la mayoría de los conflictos interpersonales provienen de tensiones emocionales (por ejemplo, ira, celos, frustraciones, etc.) y la mayoría de los encuentros interpersonales se logran mediante algún tipo de comunión emocional (por ejemplo empatía, ternura, sentimientos de afecto y de atracción). Por lo tanto, las emociones, y el modo de afrontarlas son de gran importancia para el éxito o fracaso en la vida.

⁶¹ Powell, John. S.J. ¿Por Qué Temo Decirte Quien Soy? p. 63-65.

II.4). Ambito familiar disfuncional.

La educación de la afectividad exige un ambiente familiar funcional. Si en el hogar de origen, no se dan las condiciones necesarias para satisfacer todas las necesidades del niño que se enumeraron en el inciso 1) de este capítulo, se puede decir que constituye un ambiente familiar disfuncional y que no favorece el desarrollo integral del niño. En él, se dejan de reconocer las características esenciales del niño, y el hogar deja de ser el ámbito natural para nacer, crecer, desarrollarse y morir como 'persona' en todo lo que esto conlleva.

Un ambiente es disfuncional también cuando reúne las siguientes características: ⁶²

-No hay libertad para hablar las cosas; la comunicación se da a niveles de lo indispensable y superficial. (Niveles tres, cuatro y cinco según Powell.)

-Se reprimen los sentimientos. No se expresan libremente por temor a la desaprobación y al rechazo.

-Se establecen roles que se juegan constantemente y que no permiten el crecimiento y el cambio. Estos no dependen tanto del sexo o de la edad, como de la personalidad de cada uno, del lugar y el orden de los nacimientos, y de la necesidad y 'programación' que se hagan. Lo que estos roles tienen en común, por distintos que parezcan, es el hecho de que son una máscara que cubre y distorsiona la verdad de cada uno -aún para sí mismo-. Algunos de esos roles

⁶² Según nos enseñan Castillo y otras, en Quiero Ser Libre, Capítulo II,2 "Ambientes en que se Desarrolla la Codependencia".

-también descritos por John Powell en el libro antes citado- son el del facilitador, el del chivo expiatorio, el retraído, el payaso, el conformista, la mascota de la familia, etc.⁶³

-Se tienen expectativas indefinidas. Se producen constantes conflictos porque no se establecen claramente las reglas de la casa, sino que se cambian de acuerdo al humor de los padres.

-Se manipula y controla para obtener algo, de muchas maneras. Por ejemplo con el enojo, amenazas, castigos, el dinero, etc.⁶⁴

-Se tiene un sistema caótico de valores. Los padres no tienen claro lo que para ellos es valioso. Tampoco, han jerarquizado estos valores. Por lo tanto, lo que un día es reprochable y aún motivo de sanción, otro día es permitido y hasta festejado. La consecuencia es que los hijos no saben qué se espera de ellos, ni tampoco pueden ir estructurando su propia escala de valores. El día de mañana, aplicarán a conveniencia lo que es valioso o no. Igual observan una conducta abusiva justificando los medios para lograr un fin por ilícito que sea.

-Se adoptan criterios y actitudes rígidas, en las cuales se le da más importancia a las reglas que a las personas.

-Se tienen tradiciones inamovibles. Se guardan fechas, costumbres y ritos, a costa de la paz y armonía familiar.

Se vive en una atmósfera desagradable de tensión, enojos y resentimientos.

⁶³ Para mayor detalle de los roles, ver: Quiero Ser Libre. Cap. II y ¿Por Qué Temo Decirte Quién Soy? Cap. 5.

⁶⁴ Ver: Quiero Ser Libre. Cap. III.5

-Los miembros de una familia disfuncional, sufren constantemente de enfermedades físicas y psico-somáticas, al no tener sus miembros libertad de ser congruentes con su realidad afectiva. La energía emocional mal canalizada, tarde o temprano cobra su cuota mediante todo tipo de enfermedades. Algunos -generalmente aquellos que todo se guardan- sufrirán de enfermedades de tipo inflamatorio tales como otitis, colitis, gastritis, etc. Otros, los explosivos, generalmente padecen de problemas coronarios y de infartos.

-Se establecen relaciones de dependencia que no permiten el crecimiento y la maduración en sus miembros. Los padres no van capacitando cada vez más a los hijos para asumir el gobierno de su propia vida. De hecho la codependencia -de la que se hablará un poco más en el capítulo III- es una condición que surge de relaciones de dependencia malsana.

-Se establecen relaciones viciadas, de desconfianza y de envidia, en las cuales sus miembros no se saben alegrar por los éxitos de los demás, sino que se da la competencia desleal.

-Además en estos ambientes, se da el perfeccionismo buscando mejorar en lo exterior sin a la vez procurar el cambio interior.

Pía Mellody⁶⁵ -autoridad en el campo de la codependencia- afirma que todo niño es valioso, vulnerable, imperfecto, dependiente e inmaduro, además de ser egocéntrico, estar lleno de energía, y saberse adaptar. Estas últimas tres

⁶⁵ Pía Mellody es actualmente reconocida como autoridad en el campo de la codependencia. Escribió Facing Codependence y un manual de trabajo que acompaña al libro. Ella es enfermera, terapeuta en la recuperación de adicciones, y colaboradora en The Meadows, clínica de recuperación de adicciones ubicada en Wickenburg, Arizona.

características le permiten sobrevivir, crecer, y adaptarse cuando el ambiente no es muy favorable para su desarrollo. Una familia funcional acepta y valora estos rasgos en sus hijos como parte de su naturaleza. Esto les permite crecer de manera integral, tener una buena auto-estima, ser vulnerable pero protegiéndose mediante unos límites funcionales; reconocerse imperfecto y tener la capacidad de asumir la responsabilidad de sus actos. Además le permite, ser capaz de apoyarse en un Poder Superior que le ayude en sus imperfecciones, relacionarse de manera interdependiente con los demás, reconocer y satisfacer sus requerimientos y necesidades, para por último, llegar a ser un adulto maduro. Dada la importancia que tienen las primeras cinco características antes enunciadas para el desarrollo afectivo funcional o disfuncional del niño, se profundizará un poco en ellas.

II.4.1. El niño es valioso.

El niño es valioso por el hecho de ser persona, no tiene que hacer nada para ganarse el amor de sus padres. Sin embargo, no nace con un auto-concepto acerca de su propia valía, lo adquiere de su entorno; sus padres y demás miembros de la familia se lo reflejan y proporcionan cuando se vive en un ambiente estable y estructurado, en el cual se le ame incondicionalmente, se le respete, y se pueda desenvolver con libertad. El niño se sabe adecuado, suficiente y digno de ser amado por el hecho de haber nacido, no tiene que hacer nada para ganarse el cariño de sus padres.

En un ambiente disfuncional, por el contrario, no se le reconoce así. El amor del padre se le condiciona, por lo que el niño experimenta que tiene que ganarse el cariño de los demás. Un ambiente familiar así, transmite al niño -ya sea de manera verbal o no verbal- el mensaje de que vale menos que los demás, de que por sí mismo no es digno de ser amado. Este mensaje de minusvalía se convierte en parte esencial de la opinión que el niño tiene de sí mismo. Cuando adulto, se desempeñará en uno de dos extremos: manifestará muy pobre auto-estima, o habrá desarrollado una actitud prepotente como mecanismo de defensa y de compensación, aún cuando en el fondo sea su misma auto-estima baja la que genere este comportamiento. Resulta obvio recalcar que cuando sea adulto a su vez, será incapaz de justipreciar a sus propios hijos, llegando a formar un nuevo hogar disfuncional y prolongando el círculo vicioso de hogares así.

II.4.2. El niño es vulnerable.

Los límites son como una barda simbólica -afirma Mellody-, y tienen tres propósitos: 1) Impedir que otros invadan el propio espacio vital y abusen. 2) Impedir que uno invada el espacio de los demás y por lo tanto se convierta en agresor. 3) Permitir a una persona experimentar de una manera palpable el propio espacio y esto le dé una expresión concreta de sí mismo. En un ambiente funcional esto se da de manera automática, pues al educar los padres con lo que son, van mostrando a su hijo con su respeto y propio comportamiento el establecimiento de estos límites. El niño necesita ser cuidado y protegido en lo

físico, sexual, emocional, espiritual y volitivo. Sin embargo, es en la disfuncionalidad de un hogar en la que constantemente se le agrede y abusa de él, transgrediendo sus límites -tanto internos como externos- y modelándolos de una manera inadecuada para él.

Un niño nace totalmente desvalido y vulnerable. El no reconocerle esto, hace que sea víctima de todo tipo de comportamientos abusivos, tanto de manera activa - con palabras, acciones ofensivas, y/o abandono físico o emocional-, como de manera pasiva -no atendiendo a sus necesidades por descuido o negligencia. Los límites deben ser modelados por los padres, antes que nada, mediante el trato respetuoso que se brinden entre ellos mismos y que le den a sus hijos. En segundo lugar, el niño necesita que se le enseñe a respetar a los demás y a sí mismo, porque fácilmente pasa de ser víctima a agresor al transgredir él mismo los límites de los demás, por ignorancia o tolerancia paterna a sus conductas inadecuadas.

II.4.3. El niño es imperfecto

Al afirmar Mellody que un niño es imperfecto, lo que está diciendo es que no es Dios, sino creatura y que por lo tanto, es finito, contingente, falible, y perfectible. Está en un constante proceso de auto-construcción, y con frecuencia se equivoca, comete errores, asume conductas inadecuadas, etc. En un ambiente familiar funcional todos los miembros saben que pueden cometer errores, y saben reconocerlos. Los padres no se presentan a sí mismos como

dioses de la familia. Saben que con frecuencia son responsables de actos inadecuados, por lo que cuando se equivocan y su error afecta a alguno (s) de sus hijos, los padres asumen su responsabilidad, corrigen su error, y piden disculpas. Hacen lo necesario, al igual que lo harían con otro adulto, para reparar su error. Tampoco exigen comportamientos 'perfectos' a sus hijos. Todos en el hogar pueden sentirse amados con sus imperfecciones y animados a crecer y a mejorar.

Nuevamente esto parece ser algo que se da impensadamente cuando los padres son adultos maduros y responsables que modelan adecuadamente este rasgo de la naturaleza humana. Al llegar a la adultez, el niño tendrá los recursos para desarrollarse espiritualmente pues no tendrá problemas para reconocer su necesidad de un Dios, dada su naturaleza de dependencia con El. Tampoco tendrá problemas para relacionarse con El pues el modelo que sus padres establecieron le permite reconocer en El a un Padre Amoroso que conoce de sus debilidades, pero que antes que todo le ama, como sus padres le amaron.

Es increíble lo abusivos que los padres pueden llegar a ser con respecto a este rasgo. En un ambiente disfuncional, papá y mamá no reconocen este derecho -a cometer errores y aprender a enmendarlos- en sus hijos. Al niño se le agrade por tirar cosas, por equivocarse, por ser torpe, por no tener respuestas para sus problemas, por no saber actuar en una situación dada. Se le exige una perfección imposible de lograr; se le transmite el mensaje de que 'no es normal', 'no es bueno' por 'fallar'.

Para tratar de cumplir con la exigencia paterna y sus expectativas, un hijo se convierte en una persona perfeccionista (compulsivamente), complaciente al grado de negar sus sentimientos, y de juzgarlos 'malos' si son distintos de los de sus padres, o en alguien esforzado y agobiado por dar el ancho de lo que se espera de él. El problema es que nunca lo logra, y esto lo llena de enojo, vergüenza y resentimiento hacia sus padres y hacia sí mismo. Observa las normas por miedo al castigo más que por considerarlas buenas, necesarias, o por virtud.

El rasgo más característico de esta anomalía, es que el niño se va adaptando, bloqueando su propia realidad cuando entra en conflicto con la del adulto, sintiéndose profundamente inadecuado y defectuoso, tratando de complacer al adulto, precisamente porque busca esa aceptación que tiene necesidad vital de experimentar, y en el proceso, se pierde a sí mismo. Pierde paulatinamente el contacto con sus sentimientos, con su realidad, y sus propios criterios, hasta llegar al punto de estar totalmente ajeno a ellos. Una persona que proviene de un ambiente familiar así, tiene dificultad para asumir su propia realidad en uno o más de los siguientes aspectos: físico, intelectual, afectivo, espiritual y de comportamiento.

II.4.4. El niño es dependiente.

Toda persona tiene necesidades, tanto los niños como los adultos. La diferencia entre las necesidades de uno y otro, es que el niño necesita que se las cubra el adulto, y que le enseñe a hacerlo por sí mismo paulatinamente en la medida de sus capacidades y posibilidades. Al llegar a la adultez, debe estar capacitado para procurarse la satisfacción de las mismas, personalmente. Igualmente, ha de aprender a pedir ayuda cuando sea necesario, pues hay necesidades que sólo pueden ser cubiertas a través de la propia interacción con otros. Por ejemplo, la necesidad de intimidad y afecto.

Si la formación es propicia, el niño aprende a medida que crece, que una vez que puede valerse por sí mismo, es su responsabilidad reconocer estas necesidades y ver que sean cubiertas. Igualmente aprende a satisfacer las de los demás miembros de la familia cuando esto resulte apropiado. De aquí desarrolla la capacidad de entablar relaciones íntimas sanas de interdependencia. Ya ante se mencionó cómo el hogar debe ser un centro de intimidad y de apertura a la vez.

También resulta adecuado el ir reconociendo los propios deseos y satisfacerlos, si éstos nos edifican; o recibir la dirección adecuada por parte de los padres para irse formando en la voluntad cuando se desea algo que no le edifica, sino que por el contrario, es perjudicial. La vergüenza por tener y expresar necesidades y deseos válidos, surge de experiencias infantiles en las cuales el niño es tratado abusivamente por sentir las, aun cuando no se tenga un recuerdo consciente de dicha experiencia. Es igualmente disfuncional: a) el

tener todas las necesidades y deseos cubiertos por los padres, resueltos por ellos en lugar de enseñar a sus hijos a resolver y procurarse la satisfacción de los mismos según su edad; b) Experimentar abuso de cualquier tipo por expresar necesidades y deseos. c) El ser ignorados por los padres cuando se expresan los mismos.

II.4.5. El niño es inmaduro.

Unos padres funcionales saben qué esperar de sus hijos en cada edad desde que nacen hasta que llegan a la edad adulta, y les permiten a los niños ser niños. No esperan que se comporten como adultos 'comprimidos'. Tampoco, que se comporten mayores de la edad que tienen. En cambio, en una familia disfuncional se desconoce, frecuentemente por ignorancia y no por mala intención, las características del niño y sus etapas que vive. El adulto exige comportamientos que están fuera de su alcance, o por el contrario, le permite conductas que ya deberían haber sido superadas.

Un adulto que proviene de un ambiente así, será incapaz de ser objetivo y moderado. Mostrará conductas en extremos, desconociendo de lo que se llama el síndrome y/o: feliz/miserable; blanco/negro; todo/nada. Estos extremos se manifestarán igualmente en todas las áreas de su realidad: física, intelectual, emocional y de comportamiento.

II.5). *Caos interior, y pérdida o debilitamiento de la voluntad en la práctica de las virtudes.*

¿Cuáles son las consecuencias de vivir en un ambiente disfuncional?

¿Cómo afectan la personalidad y el desarrollo de los miembros de una familia?

¿Qué repercusión tiene en su desarrollo afectivo? ¿En la práctica de las virtudes?

Las familias disfuncionales perpetúan los comportamientos destructivos hacia sí mismos y hacia los demás. Si el niño sólo cuenta con su familia para satisfacer sus necesidades y ésta no le responde, el niño sufrirá. Este sufrimiento le llevará a debilitarse emocionalmente, a asumir conductas de adaptación, y a ejercer mecanismos de defensa para sobrevivir, tales como la negación, la supresión y la minimización. Cuando un mecanismo de defensa funciona permanentemente, como es el caso de las familias a las que se hace mención en este momento por el intenso dolor que inflige a sus miembros, en lugar de funcionar temporalmente como debiera, el único camino que le queda es el de dejar de sentir. Pronto estas personas se vuelven expertas en encontrar maneras para adormecer su dolor. El estar fuera de contacto es el escenario ideal para una baja autoestima, desarrollar una adicción, y un comportamiento violento y destructivo. "Mucha de la agresión que empieza en la infancia tiene su origen en nuestra incapacidad para escuchar, estar presente en nuestros sentimientos negativos que surgen cuando somos pequeños. Nos distanciamos de nuestros cuerpos como un modo de tolerar el dolor"⁶⁶. Cuando el adulto no sabe estar

⁶⁶ McMahon, Edwin. Op.Cit. p. 16. (traducción libre)

con su propio dolor, no sabe cómo enseñarle al niño a estar en el suyo, y cuando el niño aprende a evadir su realidad, no cuenta con el primer elemento para practicar y ejercitarse en las virtudes: no está en contacto con la realidad.

Al evocar algunas de las citas que se han enfatizado a lo largo del presente trabajo, se verá que para ejercitarse en la práctica de las virtudes, se ha de partir de la visión del ser humano integral -cuerpo y alma- y del ejercicio del hábito operativo bueno a partir de la realidad objetiva. Por ejemplo, Sto. Tomás enseña que : *"puesto que la naturaleza del hombre está compuesta de alma y cuerpo, de espíritu y materia, es algo bueno para él el que se entregue a la virtud de forma integral, es decir, con el espíritu, con los sentidos y con la propia carne."*⁶⁷

Pieper enseña que *"El obrar sólo es bueno y sano cuando tiene por base un conocimiento verdadero. El conocimiento sólo es verdaderamente tal cuando es un reflejo de la realidad objetiva"*.⁶⁸ También dice que *"Las imágenes normativas del obrar, hunden todas sus raíces en el conocimiento de la realidad. Esta es una ley universal."*⁶⁹ Por lo tanto, si la persona no está en contacto con su realidad, si la distorsiona, si no es objetiva, tampoco está muy capacitada para obrar rectamente, conforme a la virtud.

En palabras de Kramsky: *"Si esta ampliación dilata el horizonte de una psicología verdaderamente humana, moral, también abre la posibilidad de*

⁶⁷ Sto. Tomás, Mal. 12,1. Apvd. Pieper, Josef. Op.Cit. p. 283.

⁶⁸ Pieper, Josef. Op.Cit. p. 177.

⁶⁹ Ibidem., p. 175.

*perturbaciones negativas. Los animales no padecen neurosis".*⁷⁰ Por lo tanto, excitada una pasión, bien por movimiento instintivo, bien por discriminación de la cogitativa no imperada por la razón, el 'juicio' de la cogitativa ya no goza de 'libertad' y objetividad plenas y puede ser vencido por la pasión.

En palabras de la Dra. Ana Ma. Navarro: *"En el nivel emocional, la interacción emocional tiende a intensificar la condición emotiva original: el amor engendra amor; el odio engendra odio. La indiferencia produce retraso en el desarrollo, cuando no regresión."*⁷¹

En la enseñanza de Sto. Tomás: *"Porque todo ente aspira a su unidad como a su integridad y a su perfección, cuando cree reunir todos los elementos constitutivos de su naturaleza."*⁷²

La prudencia, a la que Pieper considera la madre y fundamento de las restantes virtudes cardinales, parte del conocimiento de la realidad objetiva. El bien moral, es aquel que consiste en los actos imputables en los que esté presente todo el hombre. Es un error identificar lo típicamente humano con lo puramente espiritual. Un acto virtuoso, por lo tanto, no puede partir de una persona alienada, dividida, que distorsiona la realidad, que la desconoce, o que está viviendo una dicotomía cuerpo/espíritu. La alienación, por el contrario, es el marco ideal para el desarrollo de todo tipo de adicciones.

⁷⁰ Kramsky, Carlos. Op.Cit., p. 178.

⁷¹ Navarro, Ana Ma. Las Relaciones en la Familia.

⁷² Santo Tomás de Aquino, S.Th. I-II, 36,3. Apvd. Kramsky, Carlos. Op.Cit. p. 213.

CAPITULO III. PATRONES DE ADICCION.

III.1). Adicción.

Una adicción es una conducta compulsiva y obsesiva. Tanto el Diccionario de la Lengua Española, como el Diccionario de las Ciencias de la Educación lo relacionan con conductas obsesivas y compulsivas exclusivamente en torno a una sustancia; específicamente alcohol, tabaco, y "ciertas drogas y productos farmacológicos." La mayoría de los productos que crean adicción se consumen inicialmente para "procurarse una satisfacción, pero poco a poco se van haciendo indispensables, hasta que su falta produce graves trastornos tanto físicos como psíquicos. Llegado a este grado de dependencia, el sujeto ya no busca el placer de la droga, sino, más bien, evitar el sufrimiento que le supondría su carencia."⁷³

Sin embargo, actualmente el término 'adicción' tiene una definición mucho más amplia. Cada autor le da una connotación un poco distinta de acuerdo a su disciplina de estudio, pero todos coinciden en que una adicción viene a llenar una necesidad insatisfecha; ya sea de intimidad, o de satisfacción de necesidades de congruencia, conexión, o pertenencia. También coinciden en que una adicción puede ser a una sustancia, a un comportamiento, o a una relación.

⁷³

Diccionario de las Ciencias de la Educación. p. 47.

En Libre de Adicciones, por ejemplo, las autoras dicen que "adicción es un estado de compulsión, obsesión y preocupación que esclaviza la voluntad y el deseo de la persona".⁷⁴ Le controla, obliga a decir, hacer, y pensar cosas que no van de acuerdo con sus valores personales y le conduce progresivamente a ser más compulsivo y obsesivo. Adicción es por lo tanto, una relación patológica con cualquier cosa, persona o experiencia que altere el propio estado de ánimo, y que tenga consecuencias negativas en la salud física, mental, emocional y espiritual de la persona. Una adicción es un camino para escapar del dolor que produce el no haber solucionado satisfactoriamente el anhelo de entablar relaciones sanas e íntimas con uno mismo, con los demás y con Dios. El objeto de una adicción ya sea sustancia, persona o comportamiento, es sedante y anestesia los sentidos. La repetición placentera de esta experiencia de sedación es poderosa, da a la persona una seguridad (aún cuando es falsa), y una estructura.

El ser humano ha sido creado para ser feliz, y en este anhelo de felicidad, es llamado a entrar en relaciones íntimas, auténticas, profundas y sinceras. Estas requieren empezar con uno mismo, pues para poderse dar, primero ha de poseerse. Se ha de estar plenamente consciente de la propia realidad pues la intimidad consigo mismo es indispensable para relacionarse con los demás y con Dios. Consiste en 'conocer' y 'ser conocido'. Se realiza a través de la comunicación profunda y la igualdad. Es antes que nada una experiencia espiritual, pero también es una experiencia emocional y aún puede ser física.

⁷⁴ B. de Castillo, Ma. Esther. Libre de Adicciones. p. 27.

Nuevamente, y con temor de ser redundante, es una experiencia global, del ser íntegro y total. Cuando no se da la intimidad consigo mismo por desconocer, ignorar, o rechazar partes de uno, tampoco se puede dar la intimidad con los demás, y esto, lleva al aislamiento, a la soledad y a experimentar un profundo dolor.

Una adicción es cualquier proceso que se usa para evitar o eliminar aquella realidad que para uno sea intolerable o dolorosa. También se usa para llenar el vacío interior que deja el anhelo de amar. "El peligro de la adicción está más en el vacío que en las sustancias".⁷⁵ Se incluye un cuadro de las mismas autoras como Anexo B, en el que se amplía el conocimiento de los diversos tipos de adicción. El cuadro no pretende ser exhaustivo, sólo se incluye para brindar una visión más amplia, por lo que puede ser completado de acuerdo a la experiencia de la persona que lo utilice.

Cuando las necesidades humanas de ser criados amorosamente se ven frustradas a causa del abuso, cuando no se puede relacionar con intimidad, o cuando no se experimenta que se pertenece, se utilizan las adicciones para llenar el vacío que se siente. Uno se vuelve adicto a aquello que le llena. La adicción es el sustituto de las necesidades interpersonales. "Todas las adicciones provienen del profundo anhelo que compartimos de sentir que pertenecemos, y toda recuperación, surge de la satisfacción de esta necesidad."⁷⁶

⁷⁵

B. de Castillo, Ma. Esther y otras. Op. Cit. p. 91.

⁷⁶Linn, Mathew, y otros. Pertenecer. p. 32.

El P. Jack McGinnis, capellán de la Clínica de recuperación de adicciones, "The Meadows" compartía en su seminario "Hacia la libertad" que se tienen razones para creer que cada persona es creada con el propósito de amar y ser amada, sentirse valiosa para sí misma y para los demás, y dentro de este propósito universal se encuentra el destino único y personal de cada individuo. "Puede decirse que el Creador le otorga a cada persona los dones con los cuales puede compartir el amor que le ha sido dado en forma única.....Somos creados en conexión con las fuentes de la energía vital -amor- que necesitamos para crecer y llegar a la estatura a la que hemos sido llamados. Inclusive, hubo un tiempo, en los primeros instantes de nuestra existencia, en los que tuvimos una 'sensación sentida en nuestro cuerpo' de estar conectados con Dios, la base y fuente de nuestra vida; con las personas más significativas de nuestra vida; con nosotros mismos, con el universo, y con el mundo que nos rodeaba. Esta 'sensación sentida' era pre-verbal, una conciencia anterior al pensamiento. Aún cuando no hubiéramos sido deseados o amados desde el principio, sentíamos esas conexiones, porque de no ser así, no hubiéramos podido sobrevivir.

A medida que pasaba el tiempo, desarrollamos relaciones que no fueron precisamente perfectas. Aparecieron grietas y roturas en los puentes interpersonales que existían entre nosotros y las personas más significativas en nuestras vidas. Estas resquebrajaduras aparecieron en forma de abuso, de descuido, de negligencia, abandono, y falta de alimento material, emocional y espiritual.....Estos rompimientos causaron una profunda sensación de pérdida,

que estimuló un profundo duelo dentro de nosotros.....Debido a las inmensas pérdidas, cuando los puentes interpersonales experimentan roturas o rompimientos completos, el niño experimenta una profunda soledad, una parte del duelo. La tristeza y soledad lo sobrecogen de tal forma que el niño pierde todo sentido de asombro, de diversión, de juego, de esperanza y otros muchos rasgos que caracterizan a un niño feliz....."⁷⁷

Es precisamente esta sensación de estar desconectado, con el consiguiente dolor que implica, lo que lleva a una persona a buscar sus propios substitutos para reconectarse y vivir sus propios duelos. "La mayoría de nuestros intentos de duelo, reconexión, o adaptación, se convierten en adictivos porque parecen funcionar muy bien por un tiempo...desarrollamos soluciones temporales, pero esas soluciones se convierten después en nuestros problemas. Llegan a estar profundamente arraigados en nosotros, tanto, que nos convierten en impotentes para cambiarlos, y nuestras vidas quedan fuera de nuestra capacidad de gobierno"⁷⁸

Algunas características de toda conducta adictiva son: a) La tolerancia. Cada vez se necesita más del objeto de la adicción para lograr el mismo efecto. b) Los síntomas de abstinencia. Todas las repercusiones somáticas y psicológicas cuando de manera voluntaria, o por cualquier circunstancia ajena a la voluntad, se suprime el objeto de la adicción. Estos síntomas pueden ser

⁷⁷ McGinnis, Jack. Seminario "Hacia la Libertad" impartido en el Centro de Oración del Sagrado Corazón en el mes de noviembre de 1994. Resumen tomado de las notas que compartió.

⁷⁸ Ibidem.

desde muy leves hasta muy intensos. c) El engaño de sí mismo, ya que aparecen los mecanismos de defensa que impiden ver la verdad. d) La pérdida de la fuerza de voluntad. e) La distorsión de la atención, pues aunque la persona no se da cuenta, monopoliza su atención de tal manera que le impide ser libre. Cuando no se tiene el objeto de la propia adicción, se vive en constante ansiedad.

III.2). La codependencia: adicción de origen familiar.

El término Codependencia no es unívoco, por lo que se presta a confusión. Es una palabra que surgió en el campo de las adicciones apenas a finales de la década de los '70, y define una condición considerada tanto una adicción como una enfermedad. Tal vez si se le compara con el alcoholismo se pueda simplificar su significado. El alcoholismo es una enfermedad, que afecta al ser total -físico, emocional, espiritual- y que se caracteriza por una condición de adicción a una sustancia que es el alcohol. "No existe el alcoholismo definible como tal", suele decirse, "sino que hay alcohólicos". De igual manera la codependencia es considerada una enfermedad que describe una adicción a las relaciones enfermas. A la luz de los conocimientos actuales en el campo de las ciencias médicas y de la conducta, una enfermedad es la incapacidad del organismo para adaptarse física, emocional y mentalmente a las condiciones del ambiente total. La codependencia es la enfermedad que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar en forma positiva en una relación. De hecho,

aún si la relación se rompiera, si la condición no es tratada, lo más seguro es que las personas buscarían una nueva relación, igual de disfuncional, o más.

La codependencia es también una adicción porque al igual que toda adicción, manifiesta las condiciones de comportamiento compulsivo con pérdida de control y pensamiento obsesivo hacia el objeto deseado, en este caso, hacia una relación. Es la adicción a una relación inter-personal enferma. La codependencia se usa igual que cualquier otra adicción: para aliviar el dolor; ya que al estar la persona totalmente involucrada girando obsesivamente en torno a la vida del otro, el codependiente, no asume la realidad de la propia vida. La relación adictiva que establece, es una relación hijo/padre permanente. Esto quiere decir que una de las dos partes se niega a crecer y tomar el gobierno de su vida, por lo que controla a través de su dependencia e incapacidad de gobernarse por sí mismo, mientras que la otra se niega a soltar el control de la vida del primero. Por lo tanto, la relación se vería amenazada si uno de los dos crece o cambia. En el fondo de toda codependencia, como en el fondo de toda adicción hay un inmenso vacío. Este vacío impide que uno se relacione consigo mismo y busque llenar ese hueco, girando alrededor de otro.

Whitfield define la codependencia como "una condición multidimensional (física, mental, emocional y espiritual) que se manifiesta mediante cualquier sufrimiento y disfunción que surge como consecuencia de centrarse en las necesidades y comportamientos de otros."⁷⁹ Es, por lo tanto, una enfermedad que consiste en una incapacidad para adaptarse física, emocional y mentalmente en

⁷⁹

Whitfield, Charles L. M.D. Co-Dependence. Healing the Human Condition. p. 8

su ambiente. Define conductas auto-destructivas aprendidas, y también un concepto psicológico que describe una serie de características tales como confusión mental, victimismo y dificultad para tomar decisiones.

Para Whitfield la codependencia es crónica, no hay posibilidades de sanar sin un tratamiento adecuado. Es progresiva, pues sin dicho tratamiento, ésta avanza. Puede haber mejorías temporales con medicamentos o psicoterapia, pero sin avances reales. Es maligna, ya que afirma que se 'maligniza' a través de accidentes frecuentes, suicidio, homicidio, recaídas en las adicciones y tal vez en cáncer u otras enfermedades de origen psico-somático. Sin embargo, una persona puede sanar de su codependencia al ir asumiendo la responsabilidad de su propia vida, y al recibir la ayuda adecuada.

La codependencia se refiere a conductas aprendidas, auto-destructivas que dan como resultado una capacidad disminuía para iniciar o participar en relaciones afectivas sanas. La vida del codependiente gira alrededor de otro en forma enfermiza. Deja la persona de existir para sí misma, ignora sus propias necesidades y sentimientos para ocuparse con la totalidad de su energía de otro. No tiene vida propia pues está obsesionada tratando de controlar la conducta de otro.

Inicialmente, se consideraba que 'codependiente' era la persona que vivía con un enfermo adicto al alcohol, o a la droga; generalmente los cónyuges y/o familiares del adicto. Era la persona necesaria para que el enfermo permaneciera esclavizado en su adicción. Posteriormente, en las mismas clínicas de

recuperación de adicciones empezaron a darse cuenta de que los rasgos que compartían eran también comunes y frecuentes entre las personas que se estaban recuperando de sus adicciones, y a veces por algunos de los miembros del personal de la clínica. Por ejemplo, algunos trabajadores sociales, enfermeras y médicos. Es así, que el término se fué aplicando en un campo más abierto que el de los familiares de adictos, hasta que cobró una etiología específica.

Pía Mellody, en su libro Facing Codependence introduce un criterio acerca de la Codependencia que la hace relevante al tema de la educación familiar y la educación de la afectividad que ocupan al autor del presente trabajo. Ella dice que el problema principal del codependiente está consigo mismo, porque su obsesión y compulsión por girar en torno a otro surge de su incapacidad de relacionarse consigo mismo. Un codependiente es una persona que no logra relacionarse de manera íntima y personal con nadie. Afirma que existen muchas definiciones, y se habla de muchas características del codependiente, pero que se pueden reducir a 5 síntomas primarios y 5 síntomas secundarios que remiten de lleno a la familia de origen de una persona. (Ver cuadro Anexo C)

III.3. Los 5 síntomas primarios de la codependencia.

En páginas anteriores se mencionó algunas características que Mellody considera comunes a todos los niños: las de ser valiosos, vulnerables,

imperfectos, dependientes e inmaduros. Cualquier hogar en el cual no se reconocen ni valoran estos rasgos, se vuelve un ambiente disfuncional y abusivo, pues constituye un abuso el no atender las necesidades del niño, y el no reconocer estas características que posee. Como consecuencia el niño va desarrollando rasgos disfuncionales de supervivencia.

1. Por ejemplo, si no se le acepta y trata como valioso, el niño desarrolla una actitud que se refleja en sus comportamientos en uno de dos extremos: valgo menos que los demás, o valgo más que los demás. Esto lleva al primer síntoma primario de la codependencia: Dificultad para experimentar niveles apropiados de auto-estima.

Una auto-estima sana es la experiencia interna del propio valor como personas, y de la capacidad para gobernar la propia vida. Surge de dentro de la persona y se proyecta hacia los demás. No depende ni de la realidad externa, ni de la opinión que otros tengan de uno. Un adulto sano, por lo tanto, se sabe valioso y capaz aun cuando se equivoca, cuando es objeto de mentiras, abusos, enojo de otro, o de rechazo. Puede sentir toda la gama de sus emociones sin por esto cuestionar su propio valor.

2. Al ignorar la vulnerabilidad del niño, y violar sus límites tanto internos como externos, éste empieza a mostrar rasgos disfuncionales de supervivencia en uno de dos extremos: o demasiado vulnerable o invulnerable. Una persona demasiado vulnerable es aquella que no tiene sentido de sus límites, por lo que tanto física y sexualmente, como en su realidad intelectual, sentimental y de

comportamiento, tolera conductas inapropiadas o abiertamente abusivas de los demás. Por el contrario una persona que se inclina en el extremo opuesto es aquella que edifica un 'muro' para aislarse y protegerse de los demás.

Unos límites disfuncionales o inexistentes llevan a la persona a portarse como víctima o como agresor. Unos límites funcionales, por el contrario, permiten que se asuma la responsabilidad sobre la propia realidad -física, sexual, intelectual, afectiva y de comportamiento- y permiten mantener la percepción de la realidad independientemente de lo que otros piensen, sientan o hagan. De igual manera, facilitan la capacidad de relacionarse con intimidad y plenitud. Un desconocimiento de esta vulnerabilidad del niño desarrolla el segundo síntoma esencial de la codependencia que según Mellody es la dificultad para establecer límites funcionales.

3. Al no reconocer la tercer característica enunciada por la persona antes citada, -la de la imperfección del niño- se desarrolla como rasgo disfuncional de supervivencia uno de dos extremos: el niño se comporta como rebelde/malo o por el contrario como el niño modelo/bueno. El problema es que con una auto-estima distorsionada, y unos límites inexistentes o en forma de muralla, el niño va perdiendo contacto consigo mismo: en términos de lo descrito en el capítulo sobre adicciones - va perdiendo su capacidad de intimidad, se va desconectando, aislando, cae en la incongruencia entre lo que siente, piensa y hace-, todo esto genera una persona alienada de sí misma. Por lo tanto, el tercer síntoma esencial

de la codependencia es la dificultad para asumir y expresar la propia realidad e imperfección.

4. La cuarta característica común en los niños descrita en páginas anteriores, es el hecho de que un niño es totalmente dependiente y demandante para la satisfacción de sus necesidades. Al no ser reconocida y validada, la persona va paulatinamente desarrollando el cuarto rasgo disfuncional de supervivencia: se convierte en alguien demasiado dependiente en un extremo, o por el contrario, en alguien 'anti-dependiente' que no expresa ni necesidades ni deseos. Al no estar en contacto con su realidad en cuanto a sus necesidades y deseos, el adulto lo expresa de una de cuatro maneras -dependiendo de sus experiencias infantiles-: a). Es demasiado dependiente. b). Es anti-dependiente, afirma no necesitar a nadie. c). No está en contacto con sus necesidades y deseos. d). Confunde sus necesidades y deseos. Afirma saber lo que quiere y lo adquiere, pero no reconoce necesidad alguna. Por lo tanto, cae en patrones adictivos para cubrir estas necesidades; las suple con 'gustos'. El cuarto síntoma esencial de la codependencia es una dificultad para atender las propias necesidades y deseos.

5. La quinta característica común en los niños -la de la inmadurez- cuando no es reconocida en un ambiente familiar disfuncional, lleva al niño a desarrollar como rasgo disfuncional de supervivencia el comportarse en uno de dos extremos: O extremadamente inmaduro (caótico), o por el contrario, demasiado 'maduro' sobre-responsable y controlador. En ninguno de los dos extremos

experimenta la persona una capacidad de ser objetiva, -moderada y centrada-. El no justipreciar la propia realidad, lleva a una persona a experimentar y expresar su realidad física, emocional, intelectual y de comportamiento en los extremos. El quinto síntoma esencial de la codependencia es la dificultad para experimentar y expresar la propia realidad objetiva y moderadamente.

Estos síntomas primarios de la codependencia según Pía Mellody, impiden a la persona vivir una vida feliz y plena. Sabotean su vida mediante los siguientes síntomas secundarios: el codependiente ejerce un control negativo en la propia vida y en las de los demás; vive constantemente resentido con todo y con todos; mantiene una vida espiritual pobre o inexistente; cae en todo tipo de adicciones para evadir su realidad; experimenta constantemente enfermedades de origen físico o psico-somático; experimenta también, una incapacidad para entablar relaciones de intimidad. Mellody llega a afirmar, que en el origen de toda adicción, está la codependencia.

Para la autora antes mencionada, los 5 síntomas primarios de la codependencia se gestan en los primeros años (0-17), de la vida de una persona. Esto convierte la infancia y la adolescencia del ser humano en una época importantísima en la cual se cimenta una personalidad integrada, plena, madura, y capaz de ser feliz y hacer feliz a los que le rodean. Por el contrario, de no ser así, se gesta una condición que arrastrará hacia la adultez y que inevitablemente, de no ser atendida, repetirá los patrones familiares en cualquier ambiente en el que se desenvuelva.

Un codependiente, como padre de familia, será una persona incapaz de reconocer el valor inherente en sus hijos; será incapaz de respetar sus límites dado que no tiene noción de lo que son; será incapaz de aceptar y guiar a sus hijos cuando cometan errores; incapaz de proveer el ambiente nutricional propicio, que alimente sus cuerpos y su espíritu y que sea estable. Esto principalmente porque como antes se dijo, un padre educa con lo que es, y esta persona no está totalmente integrada, no ha resuelto áreas importantes de su vida, no ha logrado la madurez en lo emocional y afectivo, se relaciona de manera adictiva y enferma; por lo tanto no tendrá la capacidad de amar a su familia plenamente y estar presente para ella.

Con todo lo antes expuesto, debe quedar clara la urgencia de favorecer la salud integral de los miembros de una familia, y el hecho de que resulta de vital importancia, llegar antes, prevenir, educar sanamente y no tener después que pasar años, intentando recuperarse de una dolorosa condición que no sólo afecta al individuo, sino a todas las personas que conviven con él en el ámbito familiar y social.

CAPITULO IV. TEORIA Y PRACTICA DEL ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL

"La perfección moral consiste en que el hombre no sea movido al bien sólo por su voluntad, sino también por su apetito sensible según estas palabras del Salmo:

"Mi corazón y mi carne gritan de alegría hacia el Dios vivo" (Sal. 84,3)"⁸⁰

IV.1). Enfoque Bio-Espiritual

Dado que el hombre constituye una unidad substancial de cuerpo y alma, con sus dos órdenes de naturaleza distintos -material y espiritual-, se requiere de la capacidad de estar en congruencia entre ambas , para vivir en armonía y salud integral. Ya se ha expresado en el capítulo anterior, el hecho de que los expertos en el campo de las adicciones consideran que es en la alienación, en la falta de congruencia entre el ámbito material y espiritual, en donde surge el caos interior, ocasionando mucho dolor y vacío, mismo que se trata de anestesiarse mediante diversas conductas compulsivas u obsesivas. El Enfoque Bio-Espiritual proporciona un medio, un recurso óptimo para contactar la propia realidad, sea en el ámbito material o espiritual, para poder entonces elegir con mayor libertad el camino a seguir.

⁸⁰

Catecismo de la Iglesia Católica. Cuestión 1770. p. 409.

En primer lugar, el Enfoque Bio-Espiritual denomina un proceso de congruencia; poder sentir de manera conciente la 'sensación sentida' físicamente, y permitirle que se simbolice correctamente. Esto se refiere al proceso psicológico indispensable, para crecer a una mayor plenitud.

Segundo, el Enfoque Bio-Espiritual enseña cómo estar en uno mismo, de tal manera que abra al misterio, al don de la propia existencia y su profunda conexión con los demás, con todo el significado que esto tiene para la propia vida: "estando en nuestros propios cuerpos de una manera franca y abierta, podemos descubrir quiénes somos realmente, que no estamos solos, ni somos impotentes en nuestra debilidad, dolor y lucha por crecer."⁸¹

Tercero, el Enfoque Bio-Espiritual se refiere a una técnica que permite una conciencia corporal. Describe varios pasos, principalmente desarrollados por el Dr. Gendlin, que ayudan a la persona a entrar en contacto con, y sostener una "sensación sentida" respecto a algo. Es un método estudiado y probado a lo largo de más de 30 años para procesar una conciencia corporal. Como toda técnica, puede ser mejorada; por lo que está en constante estudio y evaluación. Estos pasos se encuentran en el Anexo D.

Cada vez que se realiza el ejercicio de Enfoque Bio-Espiritual, se asumen las riendas de la propia vida. Se toma responsabilidad para encontrar respuestas a las propias preguntas, para ser fiel y honrar el propio espíritu que se nos revela a través de nuestro cuerpo.

⁸¹ McMahon, Edwin. Beyond the Myth of Dominance. p. 84. (Traducción libre)

Por lo tanto, para el Dr. Edwin McMahon, el Enfoque Bio-Espiritual necesariamente lleva a un proceso de conversión personal y social, al proponerse como modelo alternativo de las propias relaciones. Es una conversión del modo de manipular, componer y controlar, lo que en última instancia es la propia realidad, para que Dios nos bendiga con dirección, guía, respuestas, unidad y vida nueva.

El punto de partida es asumir corporalmente lo que es real. Esta realidad o verdad, involucra al organismo total. Si uno no sabe en dónde está parado, no sabrá cómo vivir auténticamente, ni qué dirección seguir. Enfocar regularmente, permite a la persona saber que no necesita estar todo bien para que ella lo esté. Le permite asumir la Cruz y la Resurrección del Cuerpo de Jesús día a día.

Es la negación de la realidad, la que bloquea la energía y ocasiona dolor y destrucción. De igual manera, es el rechazo de la realidad, no la limitación humana ni el quebranto, lo que drena la vida de una relación,. Cuando una o más personas viven negando lo que sus cuerpos conocen, todas sus relaciones se ven amenazadas.

IV.2). Antecedentes históricos

El Dr. McMahon establece como antecedente histórico del Enfoque Bio-Espiritual lo siguiente. En 1951 el filósofo francés Merleau-Ponty afirmó que lo que caracteriza al humanismo moderno es la negación de un dualismo entre el cuerpo y el alma. "El espíritu es la otra parte del cuerpo, y esta 'otra parte' no

puede ser separada del cuerpo."⁸² Por lo tanto, afirma McMahon que Merleau-Ponty "unió el cuerpo en el espíritu, y el espíritu en el cuerpo de un modo que nadie lo hubiera imaginado antes".⁸³

Más tarde, en 1961, Carl Rogers, psicólogo estadounidense que se ha distinguido como promotor y divulgador de la 'psicoterapia centrada en el cliente', 'psicoterapia centrada en el grupo', y 'grupos de encuentro' destacaría en su libro On Becoming a Person que posteriormente fuera traducido al español bajo el título de El Proceso de Convertirse en Persona, que "quizás este punto de vista pueda resultar bastante extraño para algunas personas. Sin embargo, lo considero valioso a causa de que, paradójicamente, cuando me acepto como soy, puedo modificarme. Creo que he aprendido esto de mis pacientes, así como de mi propia experiencia: no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta."⁸⁴

Anterior a esto, los diferentes modelos psicológicos enfatizaban un giro en el modo de pensar o en las ideas, como método principal para modificar la personalidad. En cambio, el descubrimiento de Rogers fué que "el permanecer en", "aceptar", y "asumir" los propios sentimientos eran la clave del cambio y no el mero hecho de "interpretarlos". Con una profundidad y claridad brillantes, nos dice McMahon, Rogers percibió que el permanecer y asumir aceptante la propia

⁸² Kwant, Remy, "The Human Body as the Self-awareness of Being (an Inquiry into the Last Phase of Merleau-Ponty's Philosophical Life)" in *Humanitas*. Vol. 2, no., 1 Spring 1966. Apvd., McMahon, Edwin. Beyond the Myth of Dominance. p. 233.

⁸³ Ibidem

⁸⁴ Rogers, Carl R. El Proceso de Convertirse en Persona. p. 27 ed. en español.

realidad emocional, requería mucho más que el simple acto de pensarlos o interpretarlos adecuadamente. "Su trabajo iba a iniciar la primer exploración orgánica en lugar de cognoscitiva del componente físicamente sentido en el proceso de cambio terapéutico."⁸⁵

Al madurar sus aprendizajes, Rogers clarificaría el concepto de 'congruencia' como la capacidad de sentir conscientemente los propios sentimientos de manera fisiológica y permitirles que se simbolicen correctamente. "Finalmente se abría a la investigación una conexión psico-física directa entre la cognición y la sensación".⁸⁶ Considera McMahon que han pasado cuarenta años, y aún no se valora las extraordinarias implicaciones de esta aseveración, *dado que el componente psicológico de una adicción puede ser reconocido en una falta específica de congruencia, especialmente cuando esa falta de congruencia perdura por un lapso de tiempo. Una conducta adictiva es el sustituto natural e inevitable que una persona incongruente utiliza para dominar en lugar de aceptar, asumir o estar en sus sentimientos, especialmente aquellos que encuentra atemorizantes.*

Rogers podía ver esto con claridad, pero no comprendía cómo sucedía. ¿Qué sucedía realmente dentro de la persona que hacía esto posible? El siguiente paso hacia el descubrimiento de cómo conoce el cuerpo lo daría su discípulo y después colega en la Universidad de Chicago, el Dr. Eugene T. Gendlin. Inicialmente, Gendlin tampoco comprendía el proceso interno que se

⁸⁵ McMahon, Edwin. Op. Cit. p. 235.

⁸⁶ Ibidem.

daba. De hecho cita a un psicólogo Adleriano diciendo. "El cambio en la persona se da a través de un tipo de 'digestión emocional', pero hay que admitir que nadie comprende este proceso realmente....Los terapeutas con frecuencia se olvidan de este hecho. Se preocupan de darle al individuo una comprensiva explicación de un diagnóstico de lo que está mal en él, y cuando la persona le pregunta cómo ha de cambiar esta 'disfunción bien identificada', nada claro se le puede decir. Se supone que de algún modo la persona debería cambiar al conocer el problema, sin embargo, conocer no es sinónimo de experimentar el proceso de cambio".⁸⁷

Gendlin a través de años de investigación científica en los cuales afirma: "Analizamos literalmente miles de sesiones terapeuta-paciente grabadas en cinta magnetofónica"⁸⁸, llega a la conclusión sorprendente para él mismo de que "el acto que te hará cambiar tu vida allí donde está bloqueada, oprimida, encerrada, detenida..... no se enseña mediante terapia, no es necesario que las personas sean pacientes de terapia para aprenderlo. Lo que se sigue de este hecho es una especie de revolución. Ya no se necesita que este proceso de cambio esté a cargo de terapeutas. La gente puede hacerlo por sí misma y unos con otros.....Un médico puede hacerse cargo de un paciente, pero los problemas humanos, por su misma naturaleza, obligan a que cada uno estemos inmediatamente al cuidado de nosotros mismos. Ninguna autoridad puede resolver nuestros problemas ni decirnos cómo vivir. Por lo tanto, otros, y yo

⁸⁷ Gendlin, Eugene T. "A Theory of Personality Change". p. 135.

⁸⁸ Gendlin, Eugene T. Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal. p. 27.

mismo, hemos estado enseñando cada vez a más gente cómo ayudarse a sí mismos y a los demás ."⁸⁹

El Dr. McMahon, no propone el Enfoque Bio-Espiritual como alternativa para una terapia psicológica o psiquiátrica cuando se requiere; de hecho todos los escritos de McMahon y Campbell tienen al calce esta leyenda. Pero tanto ellos como Gendlin, están de acuerdo en que se puede enseñar con gran provecho en el hogar, en una institución escolar, en grupos eclesiales, en centros comunitarios, y en otros muchos ambientes. Cualquier persona puede usar y beneficiarse de este proceso interno de cambio, porque todos se benefician al entrar en un proceso de congruencia integral. Es aquí en donde el Enfoque Bio-Espiritual cobra relevancia para el educador familiar y el padre de familia. Sólo se requiere conocer ciertos puntos básicos y experimentar el proceso personalmente, para poder utilizarlo en la consulta de gabinete o acompañar a un hijo o al propio cónyuge a "darse cuenta" de cómo se está sintiendo, cómo viene cargando un problema o asunto, qué es lo que experimenta en un momento dado, crearle un clima propicio para que se desenvuelva y permita ver cuáles son los pasos que se tienen que dar hacia su resolución.

IV.3). Supuestos teóricos del Enfoque Bio-Espiritual.

Dado que el Dr. McMahon utiliza términos acuñados por el Dr. Gendlin y algunos introducidos por él, y que este lenguaje psicológico es muy nuevo, se

⁸⁹ Ibidem. p. 30-31.

ampliará un poco su definición para una comprensión más fácil de su teoría.

Estas definiciones se encuentran registradas en un artículo publicado por Gendlin "A Theory of Personality Change" y en el libro de McMahon Beyond the Myth of Dominance (ver bibliografía general). En su artículo, Gendlin dice que en la mayoría de las teorías psicológicas, se pone el énfasis en aspectos estáticos de la personalidad de contenido y estructura. Se preocupan por establecer las causas que determinan y explican las diferentes personalidades y los factores que han arrojado este tipo de personalidad. Este interés por destacar la resistencia al cambio de una personalidad hace que no se pueda concebir el posible cambio. Estas teorías se han preocupado por explicar por qué un individuo es como es, por qué se ha vuelto así, y cómo estos factores harán que no cambie a pesar de las circunstancias, buena suerte, u oportunidades (a menos que su personalidad cambie primero).

Por el contrario Gendlin se aboca a la tarea de investigar cómo es que el cambio es posible y se da. Informa que existe un consenso en el medio de la psicoterapia acerca de dos observaciones: la primera, es que un cambio importante de personalidad requiere que el individuo experimente algún tipo de proceso afectivo o sensitivo (Affective or Feeling Process) ; y la segunda, que casi siempre se da un cambio de personalidad en el contexto de una relación personal existente (Ongoing Personal Relationship).

1. Proceso afectivo o sensitivo.

En un cambio de personalidad, el individuo experimenta un proceso interno de vivencias emocionalmente intensas. Se requiere que este proceso sentido se dé junto con las operaciones intelectuales y cinéticas. Hay una gran diferencia entre conocer una explicación conceptual acerca de la propia personalidad (misma que uno puede implementar en unas cuantas horas) y el proceso de cambio emocional (que con frecuencia requiere de años)

Rogers, su maestro y colega, descubrió que se puede vencer la resistencia de una persona cuando uno le responde en el contexto de su propio marco de referencia. Un cliente experimenta un cambio profundo y auto-motivado cuando el terapeuta puede reflejar lo expresado por su cliente de un modo que éste perciba que ha sido comprendido perfectamente. Rogers descubrió que resultaba inútil y encontraba resistencia, el interpelar y explicar lo que un cliente le comunicaba. Sin embargo, experimentaba un alivio y una motivación para profundizar, el que su terapeuta pudiera reflejar el significado sentido por él. El vivir una experiencia (experiencing) es implícitamente complejo, aún cuando lo que sea explícitamente expresado sea muy poco. Esta complejidad implícita es la interacción de la vida corporal de un individuo en sus situaciones.

2. Importancia de la relación personal para que se dé el cambio:

Rogers también observa que un individuo experimenta muy poco cambio cuando piensa acerca de sus experiencias y emociones por sí mismo, pero que casi siempre cambia en el contexto de una relación personal. Un individuo

experimenta cambios importantes en un proceso emocional intenso y en el contexto de una relación personal.

Hay un mundo de diferencia entre cómo uno piensa y siente a solas, y cómo lo hace cuando está con otra persona. El modo de entrar en contacto con la experiencia -experiencing- será totalmente diferente. "La diferencia entre 'enfocar' y sentirse 'atrapado' en ciertas emociones, es dramáticamente evidente cuando uno compara la experiencia de un individuo trabajando un rasgo difícil de personalidad por sí mismo y cuando lo hace en presencia de un 'otro' comprensivo. Uno puede girar en círculos sintiendo las mismas emociones sin ningún 'cambio referente'. La respuesta de otra persona a estas emociones, produce un 'referente directo' y un 'movimiento referente', y puede hacer posible el 'permitirles estar', 'reconocerlas' y 'pasar a través de ellas', para poder dirigirse directamente a los 'significados sentidos'. Con frecuencia es posible, aún cuando siempre es difícil, el que la persona realice el 'enfoque' por sí mismo."⁹⁰

IV.4). Definición de conceptos según el Dr. Gendlin.

1. (Experiencing) Acción de 'experimentar'. Proceso de experiencia. Esencialmente es la interacción entre el sentimiento -o sensación- y los símbolos. Define toda experiencia contemplada en el marco de un proceso de sucesos concretos que se viven o experimentan de manera sentida interiormente en el cuerpo.

⁹⁰ Gendlin, Eugene T. "A Theory of Personality Change". p. 150

" Vivenciar una experiencia es el proceso de sensaciones corporales concretas que constituyen la materia básica de los fenómenos psicológicos y de personalidad." ⁹¹ Hay una clara sensación física de cambio, que se reconoce una vez que se ha experimentado.

2. (The Direct Referent). El Referente Directo. La persona tiene un sentimiento o sensación interna corporal que le informa, además de los objetos externos y la lógica. Este 'referente directo' contiene significado. Es sólo en esta sensación directa en donde encuentra los significados de lo que dice y piensa porque sin esta percepción personal del significado, los símbolos verbales sólo serían ruidos, no serían comprensibles par uno.

Cuando los significados sentidos interactúan con símbolos verbales y 'sentimos' el significado de los símbolos, los llamamos 'explícitos' o 'explícitamente conocidos'. Por otra parte, con frecuencia experimentamos estos 'significados sentidos' sin una simbolización verbal, sino que en lugar de ella se tiene un suceso, una percepción o una palabra como 'este' o 'esto' (que no representa nada, sino que sólo apunta). Cuando éste es el caso, se le denomina sentido 'implícito' o 'implícitamente sentido' pero no explícitamente conocido.

Se tiene ambos significados 'explícitos' e 'implícitos' en la propia conciencia. El significado 'implícito' no quiere decir que esté inconsciente. Se experimenta conscientemente, y en la propia vida se procede y actúa con base en los propios significados implícitos.

⁹¹ Gendlin, Op. Cit. p. 137.

3. (Completion: Carrying forward). Completar, llevar en proceso. Cuando un significado implícito -que es incompleto- se conecta con el símbolo, se dice que éste es completado o llevado hacia un paso de avance para lograr ser completado.

4. (Interaction) Interacción. Los significados implícitos son incompletos. El proceso de completar (completion) es un proceso corporalmente sentido. Se da una interacción, no una ecuación entre el significado implícito y el símbolo. (El símbolo puede ser literalmente cualquier cosa, un recuerdo, una imagen, una palabra, un sentimiento, etc.) Antes de simbolizarse, los significados sentidos son incompletos. Los símbolos deben interactuar con la sensación o sentimiento antes de que se dé un significado. El sentimiento -o sensación- implícito es pre-conceptual. Hasta que interactúa con símbolos verbales (o sucesos) se completa o avanza el proceso y se forma el significado explícito.

5. (Focusing) El proceso y técnica del 'Enfoque Corporal' como ha sido traducido según la práctica de Gendlin, tiene una historia que parte de la década de los 60, y se refiere a "todo el proceso que se sigue cuando el individuo atiende el 'referente directo' del proceso experiencial."⁹² Es acerca de cómo el referente directo, funciona cuando se da un cambio de personalidad.

Resulta difícil definir algo que es conceptualmente vago, pero que definitivamente se siente de manera clara. Si una persona centra su atención en este referente directo, -o sensación sentida- puede paulatinamente empezar a conceptualizar algunos aspectos del mismo. Una vez hecho esto, la persona

⁹² Ibidem., p. 141.

generalmente siente el significado sentido de una manera más intensa y vívida. Experimenta emoción y esperanza acerca del proceso del Enfoque y ya no se conforma con explicaciones, acusaciones, y disculpas. Es como "estar en contacto conmigo mismo". Puede ser que sea conceptualmente vago, pero sentido de una manera muy concreta interiormente. La propia sensación interna no tiene nada de vago.

La persona experimenta alivio al atender un asunto cuando el significado sentido y el símbolo se conectan, y esto es lo que le permite saber que efectivamente estaba 'enfocando'.

El Enfoque Corporal no es 'un proceso en el cual uno se habla a sí mismo'. Tampoco es un proceso analítico. En lugar de tratar de analizar un problema, se empieza por ponerse en contacto con la sensación-sentida del mismo. El proceso del Enfoque no es una mera sensación corporal porque es una sensación física del sentido y/o significado, por lo tanto, tampoco es sólo el ponerse en contacto con 'las sensaciones a nivel entrañas' -gut feelings-.

6. (Felt-sense) sensación sentida. Es un conocimiento consciente, interno y corporal. Por una parte es un sentimiento o una sensación corporalmente vivenciada, y por otra, uno tiene la conciencia de que lo está sintiendo en este momento, y que no estaba allí. No es ni una emoción ya conocida, ni un nuevo sentimiento sin un registro fisiológico. Es en definitiva una integración de componentes fisiológicos (sensación real localizada en alguna parte del cuerpo), afectivos (tonalidad, sentimiento) y filosóficos (contiene el significado implícito de

nuestras acciones, pero sin desplegarse todavía). Es importante subrayar que necesita un breve espacio de tiempo para que se forme y para que le permita a la persona darse cuenta de que está ahí. Es una sensación global, vaga, difusa, ambigua, corporal y que la conciencia la irá percibiendo con gradual nitidez, aunque no tenga de momento un nombre para etiquetarla.

Tal vez resulte revelador el repetir la definición del término 'sentimiento' según el diccionario: "*Su fundamento estimular suele ser desconocido para el sujeto, que solamente percibe sus efectos difusos; los correlatos objetivos suelen estar mediados por procesos de condicionamiento e influidos por valores culturales, lo que les hace difícilmente identificables*"⁹³

7. (Felt Meaning) Significado Sentido. Tanto Rogers como Gendlin hacen notar que el 'significado', se refiere a más de lo que puede ser pensado con la mente. Hay un significado conocido por el cuerpo también. Un 'significado sentido' existe en el cuerpo, tiene su propia intencionalidad, conoce de una manera sentida físicamente. Cada palabra, imagen o recuerdo que surge en el Enfoque es medido, cotejado, con esa sensación y, o es aceptada con alivio, sorpresa, gozo y admiración al hacerse la conexión, o es rechazada si no cambia la sensación que se lleva en el cuerpo al conectarse ambas.

El cuerpo lleva implícitamente el 'significado sentido'. Este es incompleto. No son unidades conceptuales escondidas, ni son de la misma naturaleza que los significados explícitamente conocidos.

⁹³ Diccionario de las Ciencias de la Educación. p. 1286.

IV.5). Las fases del Enfoque Corporal según el Dr. Gendlin.⁹⁴

Las fases del Enfoque Corporal según el Dr. Gendlin son 4: a). Referencia Directa en la Psicoterapia, b). Despliegue y Simbolización, c). Aplicación Global y d). Movimiento Referente.

a). Direct Reference In Psychotherapy. Referencia Directa en la Psicoterapia (Primera fase del Enfoque)

La ansiedad decrece cuando se atiende un significado sentido, que produce tal sensación o incomodidad. Por otra parte, el sólo hecho de pensar en hablar de asuntos difíciles y que provocan ansiedad definitivamente inquieta más que hablar de aquellos que son neutrales o agradables. Por lo tanto, una persona puede experimentar mucho dolor al decidir atender un asunto. Sin embargo, una vez que lo aborda, entre más atentamente atiende el referente directo, -el significado sentido- más disminuye la ansiedad e incomodidad. Si pierde contacto con el asunto, la ansiedad vuelve a surgir. Al simbolizar algunos aspectos de un significado sentido implícitamente, lleva al proceso integral del organismo a dar un paso adelante. Se siente físicamente. El atender y permitir que se simbolice, conlleva un alivio de la tensión sentida en el cuerpo.

b). Unfolding. Despliegue y Simbolización (Segunda fase del Enfoque)

⁹⁴ Los movimientos están tomados según el libro de Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal de Gendlin. págs. 77-89. El fundamento teórico y psicológico de cada movimiento está tomado del artículo "A Theory of Personality Change". págs. 142-150.

A veces, al enfocar un referente directamente sentido, se va logrando un conocimiento explícito paulatinamente, paso a paso. Sin embargo también 'puede abrirse' en un dramático instante. Lo más frecuente es que se den ambos procesos: un conocimiento gradual, y momentos en los que se 'abra notablemente' con un gran descanso físico y una comprensión repentina. Con frecuencia los significados que uno descubre con gran alivio no son agradables ni buenos. El problema no es resuelto. Por el contrario, ahora que se tiene consciencia del mismo, parece como imposible de resolver. Sin embargo, se experimenta un gran alivio de la tensión física cuando el referente sentido se desarrolla de esta manera a pesar de lo difícil o doloroso del asunto. Siempre conlleva una gran sorpresa al reconocer lo acertado de la sensación que antes se sentía tan vaga. "Es así que el despliegue del referente sentido no sólo nos informa acerca de lo que estaba involucrado, sino, que más bien, cambia toda la manera en el que uno lo experimenta."⁹⁵

c) Global Application. Aplicación Global (Tercer fase del Enfoque)

La persona es inundada con muchas asociaciones, recuerdos, situaciones, y circunstancias, todas relacionadas con el referente sentido. Aún cuando conceptualmente todas sean distintas, comparten el mismo significado sentido con el cual se ha estado trabajando. En este lapso de tiempo que frecuentemente sigue al despliegue de un referente sentido, el individuo puede

⁹⁵

Gendlin, *A theory....* p. 147.

guardar silencio, y sólo de vez en cuando externar algo de lo que está atendiendo.

d) Referent Movement. Movimiento Referente. (Cuarta fase del Enfoque)

Un cambio definitivo, o movimiento se experimenta en el referente directo. Este se da frecuentemente después de las tres fases recién descritas. Cuando se ha dado una referencia directa, se da un despliegue dramático, y cuando se calma la 'avalancha' de aplicaciones globales, la persona descubre que ahora se refiere a un referente directo que se siente distinto. Los significados implícitos que ahora se simbolizan son totalmente distintos. Es un nuevo referente directo, y el proceso se vuelve a iniciar.

No siempre el Enfoque se da en este orden tan establecido de las cuatro fases. Como se mencionó antes, la acción de desplegarse se puede dar con o sin una aplicación global. Se puede dar de una manera poco dramática, en pasos muy pequeños de simbolización. Y aun sin que se desenvuelva, aun sin que se dé una simbolización que se sienta 'acertada', el referente directo de la persona puede llevarle a avanzar en el proceso y a experimentar un alivio en la tensión corporal. Lo que se denomina la cuarta fase del Enfoque, -el movimiento referente-, puede darse en cualquiera de estas tres circunstancias. El movimiento referente le da dirección al proceso del Enfoque, es el cambio en el 'significado sentido' -felt meaning- que funciona en la simbolización.

Estas cuatro fases del Enfoque se pueden traslapar. Resumiendo, la primera fase, es la 'referencia directa' -direct reference- a un significado sentido que es conceptualmente vago e indefinido, pero definitivamente experimentado físicamente; la segunda fase, el despliegue -unfolding- y la simbolización de algunos aspectos; la tercer fase, la inundación -flooding- de la aplicación global; la cuarta fase, el movimiento referente, y el proceso puede volver a empezar con la primera fase. El ciclo de estas cuatro fases, pone en movimiento un proceso sensible global. Este proceso tiene una cualidad auto-estimulante. Una vez iniciado, puede continuar, aun entre sesiones, cuando la persona entra en contacto con pensamientos, sentimientos, recuerdos, e 'insights' que surgen.

IV.6). Los pasos del Enfoque Corporal según Gendlin.

Gendlin ha elaborado una metodología que comprende 6 pasos para favorecer el que estas 4 fases se den en un proceso sistematizado:

Primer paso: Despejar un espacio. En el primer movimiento se hace un sitio para uno mismo, en el cual realizar el ejercicio. Se trata de establecer el escenario adecuado. Hay muchas maneras de hacerlo, la persona necesita descubrir cuál es la que mejor le funciona. Por ejemplo, se puede comparar a cuando se hace un espacio en una habitación. Se trata de imaginar que se hacen todos los problemas a un lado para que haya espacio en el cual se pueda respirar y sentir algo de comodidad aunque sea temporalmente.

Otra manera de aproximarse a este paso es imaginar que se pone una distancia cómoda entre los problemas y la persona. La tendencia común es 1) hundirse en los problemas 'sentir que se ahoga en ellos', que la vida es un problema. 2) Huir de ellos, ignorándolos o reprimiendo el impacto que tienen en uno. 3) Gendlin propone, poner una distancia que permita sin ahogarse en ellos, ni negarlos, sentirse seguro. "Te separas un poco hacia atrás, lo suficientemente lejos para que los problemas ya no se sientan abrumadores, pero lo suficientemente cerca para que todavía los puedas sentir."⁹⁶

Un tercer ejemplo, para usar otra analogía, es como el acto de dejar en el suelo una carga pesada que se ha estado llevando. Es ese momento de detenerse, bajar el fardo pesado, y descansar un poco. Sólo así se puede ver qué es lo que hay en el saco. Normalmente, se realiza el primer movimiento sólo una vez al principio de cada sesión de la técnica del enfoque. Los otros movimientos pueden repetirse docenas de veces en una sesión dada.

El sentido de este primer paso es crear el clima interior adecuado para poder atender el o los asuntos que surjan; es un 'darse cuenta' qué es lo que se viene 'cargando' y no nos hemos percatado, o nos sentimos demasiado abrumados para atender.

Para esto, resulta útil confiar en el cuerpo. Con frecuencia, cuando algo se siente tan mal, se llega a pensar que éste es el estado natural de las cosas. -Por ejemplo, un niño que crece en un ambiente abusivo, piensa que es lo normal y que en todos los hogares debe ser igual-, pero no lo es. De hecho Gendlin

⁹⁶ Gendlin, Focusing: Procesop. 98.

enseña que "toda mala sensación es energía potencial hacia un modo mejor de sentir, si se le concede un espacio para que se mueva en la dirección de su mejoría."⁹⁷ La misma experiencia de malestar es una indicación de que el cuerpo sabe lo que está mal y lo que está bien. De otra manera no sabría cómo se siente cuando se siente bien. No podría evocar una sensación de mal o malestar si no tuviera un punto de referencia para comparar. Es en este primer momento también en el que se establece una atmósfera de escuchar dentro de uno mismo. Hay que darle tiempo, y establecer el clima propicio para que esto se dé.

2. Segundo paso: Formar la 'sensación-sentida' del problema. En general no se tiene esta experiencia de la sensación sentida porque uno está acostumbrado a observar sus manifestaciones -los pensamientos, emociones, percepciones, etc-. Una sensación-sentida está hecha de muchos hilos entretejidos como una alfombra, pero es sentida como unidad. La sensación contiene muchos detalles, lo mismo que una pieza musical contiene muchas notas. Vale recordar que no es ni una emoción ya conocida, ni un nuevo sentimiento sin un registro fisiológico. Es en definitiva una integración de componentes fisiológicos (sensación real localizada en alguna parte del cuerpo), afectivos (tonalidad, sentimiento) y filosóficos (contiene el significado implícito de nuestras acciones, pero sin desplegarse todavía).

Gendlin utiliza una analogía para distinguir entre quedarse con el sentimiento y emoción, y pasar a la sensación sentida. Comenta que uno de sus clientes describe esta diferencia como si fuera un huracán. Si sólo se queda uno

⁹⁷ Ibid. p. 101.

atendiendo las emociones y los sentimientos, es como entrar en un huracán y ser azotado por los vientos. Es necesario entrar en él y continuar avanzando hasta llegar al 'ojo' -al centro- del huracán. Allí todo está quieto, hay silencio. Uno puede ver en dónde está.

Para enfocar, definitivamente hay que entrar en dirección de los sentimientos y emociones, pero no hay que quedarse allí. El realizar el 'enfoque' requiere algo cualitativamente distinto al simple 'ser azotado por las emociones y sentimientos' como si fueran los vientos del huracán. Esta analogía permite darse cuenta de la profundidad, y del silencio que uno encuentra al centrarse y atender la 'sensación sentida'. Es ese 'estar en contacto con uno mismo'. Las sensaciones, los sentimientos, las emociones, son nuestras puertas de acceso a la 'sensación sentida'.

.3. Tercer paso: Encontrando un asidero. (El término en inglés es handle) . Es una identificación provisional de la cualidad del significado corporal de la sensación-sentida. Una especie de etiqueta provisional que le permite a uno identificar la sensación global y profundizar en ella. Preguntarse cuál es la cualidad de esta borrosa sensación-sentida, y dejar que una palabra, frase o imagen provenga de la misma sensación-sentida, y se le ajuste perfectamente.

4. Cuarto paso: 'Haciendo Resonar' al mismo tiempo el asidero y la sensación-sentida'. Se trata de ir y venir una y otra vez de la sensación-sentida a la palabra, frase o a la imagen, y viceversa, observando si hay una señal corporal que permita saber que algo se conecta o se ajusta.

5. Quinto paso: Preguntando. En este movimiento se pregunta directamente a la 'sensación-sentida' lo que es. Generalmente, esto consiste en pasar algún tiempo -un minuto o algo así, que parece muy largo- permaneciendo con la borrosa sensación-sentida, o volviendo a la misma una y otra vez. El asidero ayuda a hacer esto.

6. Sexto paso: Recibiendo. Surja lo que surja, en el proceso de enfocar, hay que darle la bienvenida, ya que sólo será un cambio; no la última palabra. Si se está dispuesto a recibir este mensaje de manera amistosa, vendrá otro.

IV.7). Práctica del Enfoque Bio-Espiritual según McMahon y Campbell.

Se puede inferir de la enseñanza de Gendlin, que además de existir un conocimiento intelectual, como el razonamiento abstracto que se expresa a través de los conceptos y de las ideas, y un conocimiento físico que se expresa a través de la sensación y la emoción, existe también una tercer forma de experiencia que se da cuando el símbolo y el significado sentido interactúan. Lo que distingue este conocimiento, es que no se refiere a un contenido de la conciencia racional, ni a ninguna sensación física o emocional específica. Más bien, identifica un proceso total de integración que se da en la totalidad del organismo humano.

Ese 'más' que nuestros cuerpos perciben, --y que Gendlin llama 'el más de la historia'-- es vago y difuso; puede ser asumido en el cuerpo tanto como las emociones o sentimientos que son fácilmente identificables, o las sensaciones

corporales. El 'referente directo' (direct referent) es sentido, así es que se le ha confundido con las emociones. Sin embargo, el referente es complejo y -como se dijo en el párrafo anterior- el individuo experimenta que 'estoy en contacto conmigo mismo' al referirse a este referente. No es lo mismo que las emociones que son transparentes, fáciles de identificar y mantienen una misma cualidad. Se tiene que pasar a través de ellas para poder llegar al 'todo' de la sensación. De otra manera, uno se puede quedar girando en torno a ellas.

En el enfoque lo que se trata de acoger es esta sensación sentida, no girar en torno a las emociones, y sentimientos. Brunswick escribe: "La 'sensación sentida' es el término utilizado por Gendlin para describir lo que antes fué identificado y descrito por los filósofos existencialistas y fenomenológicos en los últimos 100 años, incluyendo a Husserl, Heidegger y Merleau-Ponty".⁹⁸ Heidegger, afirma e Dr. McMahon, enseña que el ser (Being) siempre incluye algo misterioso, escondido y no bien definido. Hemos de esperar y atender pacientemente a lo que es, tal como se nos muestra, y al hacerlo, más se nos revela. Heidegger llama a esto (dwelling) 'morar', 'estar en'.

Gendlin con su Enfoque Corporal -Focusing- enseña cómo morar, o estar en. Por lo tanto, no es sólo un método para crecer psicológicamente, sino que tiene que ver con toda la relación personal con la realidad. Esta actitud es esencial para el crecimiento de la autoestima, la sanación de las adicciones, y

⁹⁸ "Focusing, Philosophy and Social Change" en The Focusing Connection. Sept. p.1985. p. 1. Apad. McMahon, Edwin. Beyond the Myth of Dominance. p. 15.

como tal, la sanación de la codependencia, mejorando nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y con el resto del mundo.

La sensación sentida es incompleta, y la manera en que es completada es a través de la interacción con un símbolo. Sin embargo, la interacción y el paso hacia su integración no son algo que uno pueda controlar con la mente. Hay que recordar lo que dijo Rogers: "Cuando puedo ser mis sentimientos, entonces cambian". Este paso de integración -según el Dr. McMahon- constituye una experiencia física de la gracia, de don⁹⁹. Esta gracia se experimenta en y a través del conocimiento del cuerpo. No es algo que se pueda forzar. Trasciende el propio esfuerzo de dominio y control. Esta experiencia de gracia impulsa a cada uno hacia su plenitud.

El significado de la 'congruencia' por lo tanto, es que abre a la persona a la experiencia encarnada del espíritu humano como un proceso de integración, de plenitud en el interior. O se está en auto-proceso hacia una mayor integración, o este auto-proceso está bloqueado y la persona es presa de todo tipo de adicciones. Es más, el Dr. Gendlin afirma que cuando este proceso está 'bloqueado' la persona experimenta brotes psicóticos: "Cuando el proceso de interacción es grandemente reducido, no sólo se suscitan experiencias de tipo psicótico, sino que se pierde el sentido del 'sí mismo'. El propio proceso sentido

⁹⁹ Los Drs. McMahon y Campbell utilizan la expresión gracia o don en el sentido de un regalo. La persona que enfoca no controla el proceso, este se da gratuitamente cuando uno está abierto a lo que surja al atender la sensación sentida. No es algo que se pueda programar, forzar o siquiera desear que ocurra.

al cual se puede responder se estatiza y el individuo tiene percepciones no asumidas como propias."¹⁰⁰

Gendlin se refiere a la falta de congruencia y a los procesos 'congelados' o 'estatizados' como experiencias encasilladas en una estructura -structure bound experiences-. El proceso bloqueado, la experiencia encerrada en una estructura, la incongruencia, y el control adictivo, son todas facetas de una misma experiencia de desconocer el propio espíritu. Bloqueo = no crecimiento en la congruencia. "Mucha de la agresión que empieza en la infancia tiene su origen en la propia incapacidad para escuchar, estar en, morar en los sentimientos negativos que surgen cuando somos pequeños. Nos distanciamos de nuestros cuerpos como un modo de tolerar el dolor." ¹⁰¹

El problema es que el adulto tampoco sabe asumir su propio dolor, por lo que no sabe cómo enseñarle al niño a hacerlo. Como consecuencia, el niño se desvía muy pronto. Al primer intento del niño por ser congruente actuando sus sentimientos, afirma Gloria Bruinix ¹⁰²se mete en problemas con el adulto. Como esto le resulta doloroso, el único camino que le queda es dejar de sentir sus sentimientos. Al crecer, esto surge, no sólo como ira y violencia, sino también como miedos paralizantes y la incapacidad de ser creativos, crecer y cambiar en las relaciones. A veces, al llegar a la adultez, esto se expresa como una falta

¹⁰⁰ J.T. Hart and T.M. Tomlinson eds. *New Directions in Client-Centered Therapy*, p. 166.

¹⁰¹ McMahon, Edwin M. Op. Cit. p. 16.

¹⁰² Terapeuta del juego estadounidense que trabaja con niños y pre-adolescentes problemáticos y ha introducido la práctica del Enfoque Bio-Espiritual con gran éxito en sus terapias.

'inexplicable' de energía, un letargo, o por el contrario, un comportamiento extremo y compulsivo.

"Cuando a alguien se le enseña a negar, rechazar o de alguna manera adormecer lo que siente porque no es lo que se espera de él, se siente como si nuestra misma esencia, nuestra razón de existir fuera violada."¹⁰³ El estar fuera de contacto con uno mismo, es el escenario ideal para una baja autoestima, cualquier adicción, y un comportamiento violento y destructivo. El Enfoque Bio-Espiritual enseña este 'morar', 'estar en' aquellos sentimientos que tienen el potencial de ser destructivos, para que puedan ser transformados. Cuando la sensación-sentida de una situación cambia, uno cambia y por lo tanto, también cambia la propia vida.

Al igual que fuera la experiencia de Gendlin, McMahon y Campbell han corroborado la viabilidad de que el Enfoque sea enseñado y practicado con provecho por personas de todas las edades y de todas las condiciones sociales. Han diseñado toda una técnica (ver anexo D) que utiliza, en parte, los pasos como los enseña Gendlin, pero que ellos han modificado para responder y adaptar a su propia experiencia.

El Enfoque Bio-Espiritual no intenta buscar soluciones, ni razonar un problema. Tiene como modesta meta el entrar en contacto con cómo se siente el llevar ese asunto difícil en el cuerpo, ya que el temor surge de estar fuera de contacto con lo desconocido que permanece en el interior. Es encontrar un modo de estar con la sensación física de apertura, comprensión, respeto o suavidad

¹⁰³ McMahon, Edwin. Op. Cit. p. 37.

hacia sentimientos que sistemáticamente se ignoran o rechazan para que puedan expresarse y cambiar.

Sin embargo, el Enfoque Bio-Espiritual no es sólo para asumir la propia realidad cuando ésta resulta difícil, sino siempre. Permite vivir plenamente el aquí y el ahora abrazando agradecidos cada instante de la propia existencia, y desde esta realidad, elegir con más libertad aquello que edifica, pudiendo así crecer en virtud.

IV.8). El propósito de los pasos del Enfoque Bio-Espiritual según la enseñanza de los Dres. McMahon y Campbell.

PREPARACION.

El propósito de este ejercicio de preparación es ayudar a la persona a hacer un silencio interior. No tiene por objeto el relajarse o adormecer los sentimientos. Si existe ansiedad o tensión, el ejercicio de preparación ayuda a aquietar el bullicio de la mente para que la persona pueda atender con más cuidado cualquier sentimiento que esté presente en el cuerpo. No se debe invitar a la persona a relajarse, esto sólo hace que se disparen todos los mecanismos para adormecer o acallar los sentimientos. Se utiliza el ejercicio de preparación especialmente cuando se percibe que hay mucho bullicio en la cabeza de la persona. La lógica detrás de este ejercicio es que la forma más sencilla de salirse de la mente es poniéndose en contacto con el cuerpo. Cuando la atención se centra en las sensaciones del cuerpo, no se puede estar al mismo tiempo en

el discurso intelectual acerca de dichas sensaciones. Si la persona está ya en contacto con las sensaciones del cuerpo, se pasa por alto el ejercicio de preparación, y se avanza directamente al Paso #1. Este tiempo no está contemplado en los pasos según Gendlin.

1. PRIMER PASO: ENCONTRANDO UN ESPACIO INTERIOR MEDIANTE UN INVENTARIO.

El propósito del Paso #1 es permitirle a la persona que identifique aquellos asuntos que interfieren con que él o ella se sienta realmente bien o libre en este momento. Con frecuencia, uno da vueltas en círculos, abrumado por tantas cosas que lleva dentro, y realmente no se sabe ni en dónde empezar. Uno se atora y paraliza, tratando de resolver las cosas con la cabeza y no llega a ningún lado. El Paso #1 permite que el cuerpo se involucre al establecer las prioridades. Permite también identificar y colocar los pendientes uno a la vez, de modo que uno no se encuentre como una maraña en el interior. Este primer paso proporciona la distancia necesaria para no paralizarse por el remolino de la emoción. En el extremo de todo lo que se interpone entre estos asuntos y sentirse realmente bien, se encuentra un área medular personal que está bien. Este paso permite tocar este lugar, aún cuando cada uno tenga que volver a trabajar todos los asuntos inconclusos. De otra manera, se permanece crónicamente intranquilo, y uno lo considera como un estado normal. Se puede equiparar al 'primer paso: despejar un espacio' de Gendlin

2. SEGUNDO PASO: SINTIENDO CUAL ES EL NUMERO UNO.

La razón de ser del Paso #2 es aprender a confiar en la sabiduría del cuerpo. En lugar de pensar en una prioridad con la mente, no se atiende el contenido mental, sino la sensación física de un asunto. Se está buscando la puerta del "sentimiento o de la sensación", no la del "raciocinio". Esto no es con afán de despreciar el conocimiento intelectual, sino con el de integrar ese otro conocimiento que parte del cuerpo y que muchas veces ignoramos o desconocemos. Por lo tanto, no se puede enfatizar lo suficiente el hecho de que no se trata de despreciar el conocimiento intelectual, sino aprender a reconocer y escuchar también el conocimiento corporal.

Con frecuencia, se están viviendo asuntos vitales muy serios, y sin embargo, el asunto que tiene más carga en la sensación corporal, es un asunto molesto y sin consecuencia, que no le permite a uno estar en paz interiormente. El sentido del Paso #2 es introducirse en el conocimiento del cuerpo. Esto quiere decir que se necesita encontrar el hilo del sentimiento o de la sensación en el tapiz de la propia vida interior. Cuando se tiene una fuerte resistencia para acercarse a un asunto vital que atemoriza, el propio cuerpo abre otra puerta interior, con frecuencia a través de la sensación corporal de un asunto menos fuerte que le permita a uno interiorizarse. Una vez adentro, el cuerpo guiará a la persona en algún momento al asunto más fuerte, pero de un modo que le permite dar un paso a la vez, en lugar de dejar que le abrume la magnitud del mismo. En

este paso, al igual que en los de Gendlin, se busca entrar en contacto con la sensación-sentida.

Es el cuerpo el que establece la prioridad acerca de cuál es el asunto con más carga emocional, o el que se siente más urgente de atender.

3. TERCER PASO: ¿ESTA BIEN ATENDER ESTO?

El propósito del Paso #3 es el de respetar los mecanismos de defensa en lugar de ignorarlos o reprimirlos, y el de reconocer que las defensas son puertas, no muros, si se sabe cómo pasar por ellas. Se conoce la respuesta a la pregunta del Paso #3 casi inmediatamente. Se recibe un abierto "Sí", o un "tal vez" ambiguo, o un rotundo "¡no!"

Con frecuencia se experimenta una fuerte resistencia a acercarse a aquellos lugares en el interior que producen miedo. Es el cuerpo que está tratando de decirnos algo. En lugar de ignorar o reprimir esta resistencia y de tratar de estar con el asunto número uno, hay que volverse hacia ella, y preguntarle si estaría bien el estar un momento suave y atentamente con el sentimiento de "no desear acercarse a esto", "de desear huir de ello", "de tener miedo de atender ese lugar interior que asusta". El sentimiento de resistencia ha tomado el escenario central, y tiene una carga emotiva, así es que hay que atenderlo y permitirle que cuente su historia. Lo más seguro es que la resistencia brindará una puerta de acceso más efectiva al propio conocimiento corporal, que el mismo asunto número uno. Algunas resistencias y asuntos necesitarán lo que

se ha llamado "una presencia cálida y amorosa." Se profundizará en esto en el siguiente punto.

En este paso se ve claramente la influencia Rogeriana de respetar el ritmo y el proceso de la persona. En él se busca respetar los mecanismos de defensa que están allí por un propósito. No tiene equivalente en los pasos de Gendlin. Es el respeto y la suavidad con la que se atiende un asunto, la resistencia, o la sensación prioritaria, lo que distingue al Enfoque Bio-Espiritual de cualquier otra práctica psicológica intrusiva e irrespetuosa de las resistencias que una persona pueda sentir con respecto a un asunto.

NOTA: PRESENCIA CALIDA Y AMOROSA

A veces no se puede realizar el Enfoque sin que se le brinde a esos lugares que se sienten atorados o adoloridos una presencia atenta y amorosa. Necesitan experimentar físicamente que uno está tratando de relacionarse de una manera abierta y disponible con ellos. "Los sentimientos difíciles dentro de uno no son el enemigo, sino sólo nuestro cuerpo diciéndonos que toda esta área tan sensible necesita un cuidado especial"¹⁰⁴ Si el que acompaña se da cuenta de que el asunto que está trabajando la persona le resulta difícil, se debe sugerir suavemente algo que le ayude a crearle una "presencia cálida y amorosa", de modo que le resulte más fácil dejarse ir en la sensación física del asunto.

Una presencia cálida y amorosa quiere decir encontrar una manera diferente de estar con esos sentimientos atorados, o que provocan una

¹⁰⁴ Ibidem. p. 16.

resistencia o temor. Hay que tratar de evocar la sensación de afecto a nivel corporal, queriendo con esto decir la disposición de permitir que algo o alguien toque y penetre las barreras.

A veces ayuda el estar con los sentimientos difíciles como "maestros" y no como "enemigos". Si no se encuentra una situación que despierte el propio afecto, se pueden proponer algunas imágenes. Por ejemplo, tal vez la persona pueda visualizar el sostenerlos como lo haría con un niño que está lastimado y llorando. Se le puede preguntar: "¿Qué te ayudaría para relacionarte de alguna manera con este espacio interior?" "Encuentra el modo que, de acuerdo con tu temperamento, te permita abrazar esta parte tuya interior, en lugar de sólo tener la sensación de empujarla lejos de ti".

El propósito de crear una actitud, o un clima más abierto, suave, y cálido en el interior, es permitir acercarse a lo que es real dentro de uno, en lugar de rechazarlo, reprimirlo, ignorarlo o adormecerlo con algún mecanismo utilizado para evadir procesos ("process-skipping mechanism"). Cuando se requiera una presencia cálida y amorosa, el guía, o compañero en el enfoque necesita animar a la persona a que permanezca con los sentimientos o sensaciones físicas experimentadas en un clima de apertura y disponibilidad para poder "asumir" -hacer propios- estos sentimientos (por difíciles que sean). No se pretende crearles una "presencia cálida y amorosa" como un mecanismo más para "evadir procesos" que substituya a ponerse en contacto con la verdad de uno mismo.

Hay una fina línea divisoria que hay que cuidar. Se trata de crear el clima adecuado para poder estar presente a ellos.

El criterio de los Dres. McMahon y Campbell es que difícilmente una persona querrá estar cerca de aquello que le resulta doloroso. La tendencia natural es alejarse de lo que duele o asusta, pero es una parte tan real de uno como lo es lo que resulta agradable. El afecto dispone al cuerpo a rendirse, soltar, ser vulnerable y abierto. Describe una amplia gama de acercamientos que permiten reconciliarse con los sentimientos que uno ha convertido en sus enemigos. El afecto es el centro, la esencia, de una presencia atenta y amorosa. Brinda una postura de apertura desinteresada. Al crearle un clima de 'presencia amorosa' uno puede arriesgarse a estar con aquello difícil. Inclusive, ayuda si la persona pone una mano y acaricia suavemente esa parte en la que se experimenta la sensación.

Este momento no tiene equivalente en los movimientos y pasos según el Dr. Gendlin y constituye una gran aportación al proceso del Enfoque.

4. CUARTO PASO: DEJANDOSE IR EN EL. ESTAR EN EL. EXPERIMENTARLO PLENAMENTE.

Todos los pasos se dividen de manera artificial para su mejor comprensión y estudio; esto es especialmente verdad en el caso de los pasos 4 y 5, pues se experimentan casi de manera simultánea.

En el paso 4 se pretende crear un clima de apertura tal que permita que el asunto que se está enfocando se exprese o 'cuenta su historia' como lo dicen McMahon y Campbell. Se busca estar frente al asunto sin agenda, sin defensas y sin la necesidad de controlar el resultado o la experiencia.

El paso #4 se ocupa de atender, no lo que la mente piensa acerca de un asunto, sino cómo se siente en el cuerpo. A la mayoría nos gusta controlar los sentimientos que no nos agradan. El paso #4 les permite ser escuchados. A veces se necesita una presencia cálida y amorosa para poder hacer esto. No es posible "pensar" la totalidad de un asunto según se carga en el cuerpo, pero si se puede sentir. Este es el sentido del paso #4.

El modo en el que uno lleva un asunto en su vida necesita contar su historia. El significado sentido en el cuerpo tiene esta cualidad de historia. Necesita moverse, desenvolverse, llevarnos un paso adelante. El Enfoque respeta y reconoce esta dimensión de necesitar compartir su historia. Crea una actitud corporal hacia un asunto de modo que al permitírsele contar su historia, la tensión sea liberada. No es una solución, sino una resolución. Hay que dejarse ir. La mayoría de la gente le teme a dejarse ir en sus sentimientos negativos porque su experiencia les indica que al hacerlo se sienten atorados -empantanados- en su dolor, como si estuvieran en el mismo sentimiento girando una y otra vez, por eso es que uno intenta controlar, manipular, o componer lo que siente.

Las emociones y sentimientos son sólo la punta visible del iceberg del propio significado sentido como se lleva en el cuerpo. Resulta inútil girar en torno a ellas. Gendlin descubrió una capa más profunda de conocimiento corporal que yace más abajo de las emociones que permanecen cerca de nuestra conciencia. Cuando podemos crearles un clima de atenta presencia amorosa a esta parte más profunda, permitiéndole expresarse y continuar en proceso, entonces las emociones que se experimentan, cambian también. La clave no está en dominar, sino en crearles el clima propicio para poder escuchar lo que tienen que decir.

Su equivalente en el proceso Gendliano serían el tercer paso: Encontrando un asidero; y el cuarto paso: haciendo resonar al mismo tiempo el asidero y la sensación-sentida.

5. QUINTO PASO: PERMITIENDOLE QUE SE EXPRESE.

Uno sabe que un asunto ha contado su historia porque se experimenta físicamente un avance, un alivio. Se siente diferente en el modo en el que se le lleva. Tarde o temprano, el quedarse con la sensación corporal de un asunto en el paso #4, permitirá que se exprese mediante algún "símbolo" que quede y se sienta relacionado. El símbolo puede ser una palabra, una frase, una imagen, un recuerdo, tal vez un sentimiento, lágrimas, una risita, cualquier cosa que surja y parezca "encajar" o "conectarse" de alguna manera con el asunto que se está atendiendo, y que produce un alivio o un "sentir bien" la conexión. El Dr. Gendlin se refiere a esta sensación de alivio como un "cambio sentido" "felt shift". Esta

es la forma en que el cuerpo adelanta un paso hacia la resolución de un asunto. A veces en el Enfoque Bio-Espiritual se experimenta un gran "cambio sentido". Otras, se parece más a una serie de pequeños pasos, que contribuyen a lograr un avance. Tanto el guía como la persona que realiza el ejercicio, deben discernir si cada pequeño "paso" necesita desenvolverse más en ese momento, o si es un buen momento para terminar .

Tal vez esa conexión no tiene sentido lógico intelectualmente, pero sí tiene sentido en la "sensación sentida" por el cuerpo, por eso se da un "cambio sentido". Por lo tanto, resulta innecesario, y hasta irrespetuoso, que el que acompaña, trate de descifrar los símbolos del que está enfocando. Estos son sus 'símbolos vivos'. Basta con acompañar al hijo, al paciente, al entrevistado, al compañero de enfoque.

Así es como se desenvuelve una historia, a través del fluir de los símbolos interactuando con la sensación física que en un momento dado se experimenta acerca de un asunto, cambiando la 'sensación sentida' paso a paso. Este paso es comparable al quinto movimiento de Gendlin: 'Preguntando'. Los asuntos difíciles, a veces tienen que hablar muchas veces antes de que se de un cambio notable.

6. SEXTO PASO: TIEMPO PARA NUTRIR Y FORTALECER.

El Paso #6 ofrece un tiempo de recogimiento para darse cuenta de cualquier cambio en cómo se siente el cuerpo después de haber atendido un

asunto. Este es un momento de silencio reverente, de agradecimiento, tal vez de reconocer áreas especialmente sensibles a las cuales uno puede desear regresar más tarde. También es un momento para crear "lazos afectivos" con los lugares inconclusos que necesitarán ser llevados hasta la siguiente sesión de Enfoque, prometiéndoles atenderlos. Para aquellos que valoran la dimensión espiritual del Enfoque, éste es también un momento para alimentarse emocionalmente, nutrirse y estar agradecidos por la sensación corporal de apertura y de gracia al abrirse esos lugares que guardan sentimientos difíciles hacia una mayor integración dentro de la persona.

No se puede forzar el proceso. No se tiene control sobre él. El modo sorprendente a veces en que se dan los cambios, permite constatar que se trata de un don, de una gracia.

Siempre que se suspende el ejercicio, por cualquier razón, hay que hacer un pequeño balance. Si no ha habido cambio, hay que prometerle volver, y no rechazarlo o negarlo. A veces ayuda el preguntarle cómo lo puede uno llevar hasta la siguiente vez que se atienda. Si se han experimentado cambios, hay que recordar cómo se sentía al iniciar y cómo se siente ahora. Hay que darse cuenta de la diferencia. Por ejemplo, menos tensión, respiración más profunda, etc. Hay que tomarse el tiempo para saborear el cambio en la sensación, para volver a ella si se siente adecuado, o simplemente para nutrirse en ella (El sexto paso de Gendlin, denominado 'Recibiendo' es equiparable a este paso, sólo que los Dres. McMahon y Campbell le dan el sentido de gracia y don al proceso vivido).

IV.9). Versión corta de los pasos del Enfoque Interior según los Dres. McMahon y Campbell.

Se utiliza la versión corta del Enfoque Bio-Espiritual cuando se tiene una sensación o un sentimiento que está reclamando la atención: un asunto número uno espontáneo. Se utiliza también, cuando se desea ver cómo están las cosas dentro de uno, sin tomarse el tiempo de un inventario ni atender y apartar los asuntos uno por uno. También cuando se acompaña a un niño pequeño. Básicamente, se trata de suprimir el inventario y la elección del asunto que se siente importante atender -pasos 1 y 2 del proceso largo-. Por lo tanto, se reduce a tres pasos: comprobar resistencia -paso 3-, dejarse ir y permitirle que se exprese -pasos 4 y 5-, y cierre paso 6.

1. Comprobar resistencia: ¿Está bien atender esto?

Si ya hay una sensación o sentimiento que necesite ser atendido mediante el Enfoque, la persona se debe preguntar: ¿Está bien atender esto?, y tomarse el tiempo necesario para corroborar si su cuerpo dice que está bien dedicarle un tiempo para ponerse en contacto con cómo se siente este asunto dentro de sí. Si la respuesta es "No", entonces se le invita a ver si está bien atender el "No".

2. Dejándose ir en la sensación y permitiéndole expresarse.

La persona se pregunta: "¿Cómo se siente todo esto en mi cuerpo en este momento?" "¿Cómo lo estoy cargando dentro de mí?" Se le acompaña mientras permite que su atención pase a su cuerpo, se centre en él y pueda darse cuenta cómo se siente dentro de sí. Se le invita a crearle un clima de presencia amorosa para que realmente pueda asumir cómo se siente en su cuerpo, y se espera pacientemente para ver si desea expresarse.

Si surge un símbolo y se da cuenta de que se conecta con la sensación que está sintiendo, se verifica si está bien continuar. Si la respuesta es afirmativa, se le dice: pregúntate "¿Cómo se siente esto ahora en mi cuerpo?" Se le brinda al nuevo símbolo tiempo para ser sentido, para expresarse y desarrollarse hasta que esté listo para terminar el ejercicio.

3. Concluyendo

Se le invita a tomar un tiempo para concluir su sesión de Enfoque Bio-Espiritual utilizando las tres partes de la Forma Larga Paso #6.

- A). Comparando antes y después,
- B). Saboreando el momento,
- C). Tomándose tiempo para decir "Gracias".

CAPITULO V. PRACTICA DEL ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL

"Uno experimenta libertad cuando puede asumir su realidad.

Cuando podemos escuchar nuestros propios sentimientos sin ignorarlos o tratar de hacer que se sientan mejor, o haciendo cosas para distraerlos. Es entonces que tienen la oportunidad de hablarnos.... Soy libre cuando puedo ser auténtica, me siento honesta, y cuando lo soy, siento como si flotara o caminara sobre el agua."¹⁰⁵

V.1). El Enfoque Bio-Espiritual en la Vida Cotidiana Familiar.

Si bien es cierto que la investigación médica y psicológica avala el hecho de que el formar la afectividad de nuestros hijos de una manera disfuncional, resulta gravísimo, todo lo expuesto hasta aquí, no tendría sentido para el padre de familia y el educador familiar, si el Enfoque Bio-Espiritual no tuviera una aplicación sencilla y directa en el hogar.

Lo novedoso es que resulta sencillísimo practicar el Enfoque Bio-Espiritual aún para un niño. La experiencia muestra que sólo se requiere conocer unos cuantos principios básicos, y practicarlo regularmente, para que el padre de familia pueda estar presente y acompañar a sus hijos de una manera respetuosa

¹⁰⁵ Palabras de Elizabeth, niña de 13 años que practica el Enfoque Bio-Espiritual en su hogar con sus padres desde pequeña.

y funcional. El valorar y fomentar la formación integral y la dignidad personal de cada miembro de la familia , exige revalorar el propio manejo afectivo, los aciertos y fallas, las fortalezas y carencias, y estar dispuesto a cambiar para buscar mejorar. A continuación se narra algunos testimonios y vivencias con el Enfoque Bio-Espiritual, tanto de padres de familia, como de profesionistas en diferentes campos y en la consulta de gabinete que como Educador Familiar realiza el suscrito.

Se comparten experiencias de muchas personas, entre ellas de Marianne Thompson, casada, esposa y madre de tres hijos, con quienes enfoca en su hogar desde hace 14 años; de Gloria Bruinix , quien es terapeuta de juego en Otherways, Inc., una clínica de salud mental infantil con una propuesta de terapia alternativa, en Ontario, Canadá (la Sra. Bruinix trabaja con el Enfoque Bio-Espiritual en su consulta privada con niños problema); de Victoria Kumor, quien es maestra de quinto de primaria en Lakewood, una escuela pública de un suburbio en Denver, Colorado, Estados Unidos. Ella ha integrado la enseñanza del Enfoque Bio-Espiritual en su salón de clases.

También se comparte el testimonio de Francisco Firmat, quien es Juez de la Corte Superior en el Condado de Orange, en California, E.U. y quien ha integrado con gran éxito la práctica del Enfoque Bio-Espiritual en su vida diaria, de Ma. Esther Castillo de Rodríguez, psicóloga que labora con personas severamente discapacitadas aquí en México, así como experiencias de personas que laboran en el Centro de Oración del Sagrado Corazón, brindando una

atención individualizada a personas en crisis y en recuperación de la codependencia.

El Enfoque Bio-Espiritual se practica desde 1991 aquí en México, y se cuenta con un cúmulo de vivencias que permiten dar testimonio de la salud integral, la promoción, y el respeto a la persona, tanto en la consulta individual con codependientes en recuperación, como con niños discapacitados, como en la consulta de gabinete del educador familiar, y en el hogar con los propios hijos y demás seres queridos. Uno confirma con la propia experiencia, que efectivamente sólo se requiere conocer unos cuantos puntos básicos para llevar a la práctica el Enfoque Bio-Espiritual en el hogar; que resulta una herramienta sumamente útil en las profesiones de ayuda en las cuales se trabaja con personas en crisis o en recuperación de cualquier adicción; en la orientación que se presta a las personas para ayudarle a encontrar sus propias respuestas, y en las terapias integrales en donde, aún una persona con severos impedimentos físicos, se beneficia practicándolo. A continuación se comparten algunos de los puntos básicos:

1. Haberlo experimentado personalmente.

El primer punto, y tal vez el más importante, es tener una experiencia personal acerca de lo que es el Enfoque Bio-Espiritual. No se tiene que ser experto, pero sí haberlo practicado y conocer el 'cambio sentido' en el propio cuerpo, para poder así enseñarle al niño cómo 'escuchar' el lenguaje de su cuerpo, de lo contrario sólo sabrá 'actuar' lo que siente.

Generalmente el niño está en contacto con toda su persona, y no le cuesta trabajo conocer lo que está sintiendo; sólo necesita que el adulto le acompañe de una manera amorosa. El problema surge cuando el adulto, en lugar de responder al niño, empieza a imponérsele, pensando que sabe mejor lo que siente o lo que le conviene. El niño pierde contacto con su 'sensación sentida' cuando se le dice 'cómo' debe sentirse, 'cuándo' y 'porqué' debe sentir lo que siente, y en ocasiones, aún decirle 'qué' es lo que debe sentir, y lo mal que está por sentir lo que siente.

Un adulto también trata de 'componer' a sus hijos, de facilitarles las cosas, de resolverle sus conflictos y problemáticas, de remediar cuando sienten dolor, en fin, de hacer cosas por ellos, para que dejen de sentirse mal o sentir feo. Sin embargo, lo importante no es tanto lo que se hace por ellos, sino que es el con, -la compañía- lo que hace a ambos ser reconocidos, y al niño sentirse atendido. Se requiere que el adulto se siente y escuche con ellos la historia que está detrás de sus sentimientos, y le ayude reflejándoselos.

2. Acompañar y reflejarle al niño con una presencia atenta y amorosa.

El segundo punto a resaltar, es que lo que se requiere al practicar el Enfoque Bio-Espiritual con un niño en el hogar, es que el adulto funja como 'una presencia atenta y amorosa' que le ayude al niño a estar en contacto con su propia realidad y con la sabiduría de su cuerpo. Para esto se requiere que uno esté dispuesto a atender los propios asuntos, pues esto permite ser paciente y

suave con uno mismo y con ellos. El cuidado y atención que uno se dé, será su mejor maestro. Confiar en su sabiduría interior, y brindarle al niño una presencia amorosa y abierta, es muy importante cuando se enfoca con ellos.

Por ejemplo, una de las personas del centro es abuela de un niño pequeño. Hace algún tiempo, cuando el niño tenía apenas dos años de edad, estaba un día llorando muy enojado. A los ojos de cualquier adulto, el niño parecía estar haciendo un 'berrinche'. Su abuelita cuenta, que en lugar de llamarle la atención, se sentó con él, y le preguntó qué estaba sintiendo. El niño le contestó llorando y le dijo "estoy enojado". Cuando ella le preguntó: "en dónde estás enojado", "en dónde se siente el enojo" el niño le dijo "en la boca". A esto ella le preguntó qué quería su boca que hiciera. El niño le dijo, "pues llamarle al doctor" con una certeza y una seguridad inusitadas en un niño de su edad. Cuando ella le revisó la boquita vió que la tenía llena de ulceritas que seguramente le resultaban muy dolorosas, y por las cuales él lloraba de esa manera.

3. Práctica del Enfoque Bio-Espiritual según la edad del niño.

Como tercer punto a destacar, es que para la práctica del Enfoque Bio-Espiritual en el hogar, la edad del niño interesa para encontrar el mejor modo de acompañarlo y de ser esa presencia atenta y amorosa que le ayude a estar en contacto consigo mismo, y a crearle un clima de afecto a aquello que es real en él. La dinámica es la misma, la finalidad, también, lo que cambia es el

cómo, dependiendo de su edad y de su manera de ser. Por ejemplo, si el niño es muy pequeño, tal vez esto se logre a través de dibujos, de cuentos, de juego con plastilina, o con muñecos, etc. Si es más grandecito, simplemente sentándose con él y ayudándole a estar en contacto consigo mismo; si ya es un joven, le ayudará cerrar sus ojos para no distraerse, etc. Si bien hay una metodología muy específica, y un lenguaje que ha sido probado por muchos años, cuando se trata de la aplicación con los hijos, no hay fórmulas exactas en cuanto al cómo, puesto que lo que sirve con un hijo no sirve con otro.

Por ejemplo, Marianne cuenta que cuando sus hijos estaban muy pequeños, 3,5, y 7 años respectivamente, un día de verano estaban por empezar clases de natación; y como aún quedaba media hora para salir de casa, estaba tratando de poner la lavadora, terminar los trastes, etc. , pero que los niños estaban tan inquietos, que no la dejaban hacer nada. Por lo tanto, les preguntó si querían ir a sentarse en el sofá de la sala un ratito, para ver qué estaban sintiendo.

"Nos sentamos los cuatro en el sofá, y les pedí que se fijaran en cómo se estaban sintiendo. No tardaron más de un minuto, o minuto y medio, cuando David me dijo, --"Tengo tanto miedo de ahogarme"--. "Lo escuché, le repetí las palabras que había dicho, y me contestó", "sí", suspiró, y pareció que sintió algo de alivio. Después recordé que el año anterior, cuando David comenzó con clases de natación cambiamos de alberca, por lo que el maestro no sabía qué tanto sabía nadar David, y se le hizo fácil decirle: 'por qué no saltas al agua, y

vemos qué sabes hacer'. Había metro y medio de agua y David sólo tenía 6 años, por lo que se sumía, y salía, se volvía a sumir, hasta que el maestro se dió cuenta de que no sabía nadar y lo sacó. David había arrastrado el miedo a ahogarse todo un año, y el sólo hecho de pensar en nadar esa mañana, era suficiente para ponerlo tan nervioso. Así es de que eso fué lo que pudo contactar y acoger un ratito. Así de fácil!"

"En cambio a John le gusta dibujar y construir cosas con sus manos, por lo que después de que acompañé un ratito más a David, John interrumpió y preguntó si teníamos tiempo para que hiciera un dibujo. Sacó un papel y una pluma, dibujó una albercota con muchos detalles -un trampolín, plantas alrededor en el jardín, gente en grupo y él solito parado en una esquina de la alberca-. En su dibujo me explicaba cómo se sentía solito en ella. Platicamos un poquito mientras me explicaba el dibujo, y tuvimos que irnos a preparar todo para salir. Me sorprendió que en muy breve tiempo, todos se calmaron. Ya no volví a saber de ellos en los minutos que quedaron antes de salir de la casa, pues cada uno se fué a hacer lo que quiso."

La práctica del Enfoque Bio-Espiritual resulta muy útil para un padre de familia cuando alguno de sus hijos tiene pesadillas. "Creo que las pesadillas de un niño son como el último recurso del cuerpo para que el niño esté en contacto consigo mismo, "¹⁰⁶ nos dice Bruinix. El contacto con uno mismo es a través de las experiencias cotidianas, y hasta que uno aprenda a escucharse, no tendrá

¹⁰⁶ Bruinix, Gloria. En McMahon, Edwin y Peter Campbell. "How Adults can Listen to Children in a Focusing Way". p. 16.

otro recurso que estar repitiendo una y otra vez a través de pesadillas, aquellas experiencias que no han sido resueltas; es por esto que un adulto puede estar muy presente y ayudar al niño a estarlo para sí mismo también, con sólo preguntarle cuando tenga una pesadilla, qué siente al respecto, y después sugerirle: "vamos a acompañar juntos este sentimiento un ratito". Uno tiende a huirle a sus peores miedos, esto es lo que se ha aprendido; Bruinix cree que estos son el lenguaje con el que el cuerpo dice lo que uno se está haciendo a sí mismo. "Si escuchamos nuestros peores miedos, sabremos cómo estamos prolongando nuestro sufrimiento; nuestros miedos son nuestros amigos".¹⁰⁷

Una colaboradora del centro -madre de familia y pedagoga- comparte que cuando sus hijos eran pequeños, ella y su esposo se enorgullecían del modo en que habían 'resuelto' un problema con una de sus hijas, y que hasta le sugerían a otros papás que estaban pasando por algo similar, que hicieran lo mismo. Cuenta que por un tiempo, su hija mayor se paraba llorando en la noche, y se pasaba a su cama cuando tenía como tres años. Ellos la hacían volver a su cama con regaños y amenazas, y que esto se prolongó hasta que "nos pusimos muy enérgicos, y cuando se paró una noche, la regresamos a su cama con caras destempladas, y le dijimos que si volvía a pararse, su papá le iba a pegar.....!!! Ese fué el remedio, nunca más lo volvió a hacer". Hace unos meses que por algún motivo, recordando el incidente con su hija casada, le preguntaron la razón por la cual se paraba todas las noches. Ella les contestó que tenía mucho miedo, que le asustaban las sombras en la noche, y que por mucho tiempo desde

¹⁰⁷

Ibidem. p. 16.

esa noche ya no se paraba por temor a que su papá cumpliera sus amenazas, pero que seguía despertándose en las noches asustada y llorando.

"Si entonces hubiera sabido lo que ahora sé acerca de cómo estar presente a aquellos sentimientos atemorizantes, estoy segura de que hubiera bastado con que una noche me hubiera parado, y le hubiera dedicado un ratito a acompañar a mi hija con esos fantasmas que la atormentaban. Con media hora el problema hubiera sido resuelto. En cambio, el modo en que 'resolvimos' la situación mediante regaños y amenazas, prolongó el sufrimiento de la niña por meses."

Como ejemplo contrario, Marianne cuenta que una noche su hijo David no se podía dormir, y fué a pedirle que si lo acompañaba mientras atendía cómo se sentía por una película que les habían pasado en la escuela acerca de un joven a quién le habían amputado una pierna por cáncer, y cómo éste al cabo del tiempo, había cruzado el Canadá corriendo -con prótesis- para recaudar fondos para la investigación en contra del cáncer. Después de que David contó la historia, su madre le preguntó que cómo se sentía. El niño contestó que sentía mucho miedo en el estómago y que no se podía dormir. "Le pregunté si podía esperar un rato acompañando suavemente ese miedo en el estómago para ver si le quería contar algo." El niño asintió, y esperaron un rato mientras su madre le acompañaba y se daba cuenta de que le estaba costando mucho trabajo. Después de un rato le preguntó: "¿Cómo se siente lo peor de todo esto?" El niño contestó: "Es como me siento por la muerte del joven" (al final de la película el

protagonista muere de cáncer en el pulmón). Su madre le pregunta si puede estar un ratito con cómo se siente esto ahora en su cuerpo. Con lágrimas en los ojos, el niño contestó: "Tengo mucho miedo del dolor y del sufrimiento", y respiró profundamente. No pasó mucho tiempo, y el chico dijo: "Ya no tengo miedo". "Esperamos un rato en silencio y le pregunté si se sentía bien de irse ahora a la cama. Me contestó con un rotundo 'sí', y observé cómo caminó con paso firme hacia su cuarto"¹⁰⁸.

No es necesario hablarles de los pasos del Enfoque, ni siquiera decirles que se está 'enfocando'. De hecho, otra madre de familia colaboradora del centro compartía que sus hijos adolescentes odiaban el nombre "Enfoque Bio-Espiritual", y que cada vez que ella lo proponía a alguno de sus hijos de modo invariable se negaban rotundamente, puesto que no habían descubierto el valor de atender de esta manera sus sentimientos difíciles. Un día, al entrar en la habitación de su hija de 13 años, la encontró llorando. Se daba cuenta de que estaba pasándola mal, y deseaba ayudarla sin que ésta se cerrara, por lo que sólo se sentó junto a ella un momento. Antes de un minuto su hija le compartió "tengo miedo de que mi perrito se muera" ya que había estado enfermo ese día. Ella sólo se limitó a repetir sus palabras de un modo muy suave, dándole tiempo a su hija a escucharlas. "Tienes miedo de que tu perrito se muera". Apenas dijo esto, su hija que seguía llorando, agregó: "me afectó mucho la muerte del hermano de mi amiga, me hace sentir amenazada y como que ya no puedo

¹⁰⁸ McMahon, Edwin y Peter Campbell. "Teaching Children to Focus, an Interview with Marianne Thompson. p. 8.

confiar en nadie" (el chico había muerto un par de semanas antes de una manera trágica y algo obscura, por lo que aún no se aclaraba la causa de su muerte). Su mamá se daba cuenta de que había más sobre esa historia, y no quería que la niña se cerrara al ejercicio de Enfoque, por lo que olvidándose de la técnica, continuó tratando de estar presente para su hija y de que ésta siguiera en contacto con sus sentimientos, por lo que repitió : "te duele la muerte del hermano de tu amiga, y te da miedo el hecho de que aún no se aclara", y añadió, "tienes razón de sentirte así, la muerte es algo muy duro de por sí". Para este momento la niña lloraba tanto que se recostó en el regazo de su mamá y permitió que le acariciara su cabeza. El sólo hecho de ver que su mamá reflejaba fielmente lo que estaba sintiendo, y de que validaba su sentimiento, fué suficiente para que el sentimiento de la niña continuara en proceso.

Su mamá no trató de calmarla ni de decirle cosas que la consolaran, algo que hubiera tratado de hacer antes, pues sabía que esto no cambiaría el modo en el que una persona lleva un problema o sentimiento difícil, sólo lo mejora momentáneamente. Trató de estar presente de una manera abierta y respetuosa, para permitir que su hija pudiera contactar todo lo que venía cargando y que le estaba afectando al grado de paralizarla hasta en sus estudios. La chica permaneció así mucho rato, hasta que se calmó un poco y continuó. "He tenido mucho miedo de perder a mi papá.....", y continuó la historia desenvolviéndose entre llanto y recuerdos que se iban conectando con la sensación que en ese momento estaba experimentando, hasta llegar a un punto en el que

verdaderamente se sintió aliviada y dió un gran suspiro. Después de un rato, cambió la conversación, se puso de pie y salió a hacer su tarea visiblemente aliviada y hasta alegre.

La situación exterior no había cambiado: seguían sin esclarecerse las condiciones trágicas de la muerte del chico, el perrito seguía enfermo, y lo que le atemorizaba de la relación con su padre seguía igual. Lo único que había cambiado, era el modo en el que ahora llevaba la 'sensación sentida'. Esta había sufrido un 'cambio' al permitirle entrar en proceso y simbolizar todo lo que estaba sintiendo. La calidad de presencia que su madre le brindó, propició que esto se diera, a pesar de que 'técnicamente' se puede hablar de errores.

4. La importancia del tiempo.

Los ejemplos anteriores llevan a resaltar un cuarto punto que el padre de familia ha de tener en cuenta cuando desea enfocar con un niño, y es que hay que estar disponibles y dispuestos a dejar lo que se está haciendo para irse a sentar con él o ella si se acercan emocionados, con miedo, o dolor, etc. De pequeños, les resulta muy fácil estar en contacto con lo que están sintiendo, y su tiempo de enfoque es muy breve. A medida que crece, un chico necesita más tiempo para atender algo doloroso, pues parece haber más resistencia, por lo que el adulto ha de animarle a que intente ser amigable consigo mismo. Tal vez ayude sugerirle que imagine que trata de ser tan amigable consigo mismo como lo sería con un nuevo compañero en la escuela, o tal vez se le pueda sugerir, si quiere que juntos acompañen un ratito este sentimiento.

En general, resulta un momento ideal para que un padre acompañe a sus hijos a la manera del Enfoque, cuando percibe que está pasando por un momento difícil o doloroso. Esto se hace evidente generalmente cuando el niño observa alguna conducta negativa, está inquieto, o cuando dice algo y el padre se da cuenta de que tiene mucha carga emocional. Se requiere observarlos, acompañarlos, y dialogar con ellos con frecuencia, para que cuando se dé el momento, se le pueda invitar a estar con eso.

Francisco es un ejemplo maravilloso de cómo un papá puede acompañar a sus hijos a la manera del enfoque cuando sienten miedo con "los monstruos a la hora de dormir, tuvieron un problema ese día con un niño abusivo en la escuela, o sufrieron un regaño injusto por parte de un adulto".¹⁰⁹ Una de las muchas experiencias que ha compartido es la siguiente: Cuando California vivió el terremoto en enero de 1994, su hija de 8 años se asustó mucho. Tenía terror de que volviera a temblar, por lo que la cargó, y simplemente le reflejó y validó lo que la niña expresaba: "Tienes miedo de que vuelva a temblar."; "Claro que comprendo que temas que el techo se vaya a caer"; después de tres o cuatro intercambios así, escuchó un fuerte suspiro de alivio. Se dispuso a tenderle un colchón debajo de la mesa por si acaso ella prefiriera dormir en un lugar más seguro, pero para su sorpresa, ella eligió irse de vuelta a la cama. El cambio que se operó en ella no tardó más de treinta minutos.

¹⁰⁹

Ibid. p. 6.

5. La importancia de la confianza y el secreto.

Resulta importante para un hijo, saber que no se va a repetir más adelante lo que comparte, a menos que él quiera, o se lo autorice a sus padres. Esta es una indicación muy sencilla, pero básica para que se dé el ambiente de confianza que se necesita para arriesgarse a mostrarse vulnerable aún frente a uno.

Con frecuencia, lo que tienen que atender atañe a otro miembro de la familia, y el niño necesita sentir la confianza de poder ser auténtico sin que sus experiencias sean compartidas con los demás.

V.2). *Práctica regular del Enfoque Bio-Espiritual en otros ambientes:*

".....Tímida y cautelosamente, un chiquillo se acerca al escritorio de su maestra en donde un muñeco, "Mi Amigo", estaba sentado. "Mi Amigo" acababa de guiar al grupo a través de "aprendiendo cómo cuidar nuestros sentimientos" (Enfoque Bio-Espiritual). El niño le dijo quedamente al muñeco, 'quiero decirte que este es el único lugar en el que puedo escuchar mis sentimientos y cuidarlos. Gracias, Mi Amigo..... Quiero regalarte mi pulsera de la amistad,' Mientras se la quitaba de su pequeña manita y se la ponía al muñeco, los ojos de su maestra se llenaban de lágrimas....."¹¹⁰

¹¹⁰ Kumor, Victoria. "Focusing in the Classroom". En Bio-Spirituality Through Focusing. p. 3.

V.2.1). En la escuela:

Victoria Kumor, es maestra de primaria desde hace más de treinta años. Comparte cómo ha observado la falta de simetría que existe entre los descubrimientos científicos y tecnológicos, que hacen que el contenido cognoscitivo académico se duplique cada tres años y medio, y el minúsculo esfuerzo que se ha realizado para comprender y estimular la vida afectiva de los niños. Participa desde hace unos años en un programa a través del cual se busca apoyar el desarrollo de la autoestima de los niños, introduciendo en el currículum actividades con este objetivo. Ella participa del Programa "Acción Positiva", que incluye cuentos, actividades, y discusiones tendientes a desarrollar un autoconcepto y autoestima más sanos. "Desde el comienzo, me di cuenta de que faltaba algo importante en el modo en el que buscábamos acercarnos a los chicos. Aprendimos todo tipo de habilidades para resolver problemas, pero nunca podíamos realmente llegar al punto en el que los niños 'asumían' cómo se sentían por dentro.

El programa 'Acción Positiva' fué introducido en el colegio poco después de que aprendí acerca del Enfoque Bio-Espiritual. Esto me permitió darme cuenta de lo que faltaba para construir su autoestima: aprender el proceso de cómo cuidar de sus sentimientos. Observé que al introducir el Enfoque en el salón de clases, poco a poco los chicos dejaron de culpar a personas o cosas fuera de

ellos y empezaron a observarse a sí mismos. Aceptaron la responsabilidad de sus propios sentimientos, y empezaron a trabajar con ellos....

Creo que este cambio de 'culpar a otros' a 'asumir la responsabilidad de mis propios sentimientos y acciones' es la clave para construir una autoestima sana." ¹¹¹

Buscó el modo en el que mejor pudo introducir esto en su salón de clases, y encontró de mucha ayuda utilizar un títere y un disfraz para crear ese ambiente de apertura y confianza en el cual los niños se puedan expresar. Le da al Enfoque Bio-Espiritual un tiempo dentro de su plan de estudios, y durante el mismo, se viste como "Doña Ratoncita", saca su títere "mi amigo", y deja que éste la guíe a ella. Realiza ejercicios de enfoque allí mismo en su salón de clases, dialogando con los niños, y acompañándolos cuando necesitan ser escuchados. Ha implementado un pizarrón al que llama "pizarrón del afecto" para el cual ella y los niños traen fotos o recortes de personas u objetos que al verlos les despierten una sensación de ternura. En su clase de gramática les deja de tarea que busquen en el diccionario palabras que les ayuden a crear un clima de afecto en torno a esas fotos o recortes. Les pide que busquen palabras que respondan a la pregunta: ¿Cómo se sienten por dentro cuando ven esas fotos? Las palabras que con frecuencia traen son por ejemplo: 'amoroso', 'tierno', 'tibio', 'cariñoso', 'abrazable', 'calientito', etc.

Del mismo modo que les enseña matemáticas o geografía, les permite tener un espacio en el cual los niños aprenden a estar en contacto con ellos

¹¹¹ Ibid.

mismos, y a respetar y valorar a sus compañeros. En los ejercicios, los niños le platican al títere (llamado 'mi amigo') aquello que en un momento dado es importante para ellos atender. "Una de las cosas que observé es que el Enfoque Bio-Espiritual tenía cabida en cualquier parte del currículum. Se volvió como un hilo común entretegido a lo largo del día, y una conexión importante que nos permitía a mis niños y a mí, poder estar presentes unos a otros....Lo puedo utilizar en cualquier momento y lugar. Nos permite estar plenamente en cada situación, especialmente cuando nos convertimos en compañeros de enfoque. De eso se trata la educación, ayudar a la persona total a crecer de manera integral, tanto los alumnos como los maestros."¹¹²

En una ocasión se filmó un ejercicio realizado en el salón de clases. Sorprende la sencillez y el respeto que los chicos muestran al 'enfocar'. Está la maestra con sus orejitas de Dña. Ratoncita, platicando con el grupo, y tiene al títere en sus piernas. De pronto ante la sugerencia de que hagan un silencio para ver cómo se están sintiendo, una de las niñas comparte: "me siento confundida porque no sé quien soy". El títere le responde y le ayuda a enfocar; repite sus palabras, y le refleja lo que está diciendo. En un ejercicio que no dura más de 10 minutos, la chica termina compartiendo: "se siente como que quiere ser amigable y ya no me quiere molestar más...."¹¹³

¹¹² Ibid.

¹¹³ McMahon, Edwin y Peter Campbell: Video Cassette: "Focusing with Children". (Ver bibliografía general)

V.2.2). En la Terapia de Juego:

Gloria Bruinix, comparte a partir de su propia experiencia con niños considerados 'problema' en el ámbito familiar y escolar, que la violencia es una expresión no verbal del coraje que un niño trae dentro de sí. "Si podemos permitirle a nuestros niños -en el hogar o en los colegios- que expresen verbalmente su enojo, ayudándoles a estar en contacto con cómo llevan tal enojo y frustración dentro de sí, no tendrán que recurrir a la violencia hacia sí mismos y hacia los demás."¹¹⁴ A veces no se le permite al niño decir 'no', pero sigue teniendo ese 'no' dentro de sí, por lo que busca salidas para el mismo, por ejemplo en la etapa de la autonomía, que según Erikson va de los dieciocho meses a los tres años.

En una ocasión, muchos años antes de que el suscrito conociera acerca del Enfoque Bio-espiritual, o de las fases por las que pasa un niño, escuchó a una mamá corregir a su niño de dos años que estaba tirando la comida, diciéndole: "eso no se hace Juanito, eres un niño malo", al mismo tiempo que actuaba su disgusto con gesto de enojada, y le daba una nalgada. Perdura como un recuerdo que ha dejado una fuerte impresión, porque el niño lloró fácilmente por espacio de dos horas mientras repetía: "niño malo, niño malo". Su mamá, a quien además el autor siempre ha conocido como una mamá muy amorosa con sus hijos, no encontraba el modo de consolarlo, y le repetía: "¡no hijito! eres un buen niño, no eres malo....., pero el niño seguía llorando y diciéndo: "niño malo, niño malo".....

¹¹⁴ Bruinix, Gloria. En McMahon, Edwin y Peter Campbell. Op.Cit., p. 12.

Esto no quiere decir que no hay que corregir a los niños, o que no se le pueda negar algo. Uno estaría fallando como padre si les permitiera a sus hijos toda clase de conductas sin corrección; se trata más bien de reconocer cuándo hay un 'no' que no están expresando dentro de ellos, o que están expresando de manera inadecuada mediante conductas destructivas, y permitirles que lo expresen de una manera más funcional. Se trata también de validar lo que sienten, y ayudarles a estar con su 'no' y sentirlo.

Bruinix sugiere preguntarles si quieren estar con este no, o cualquier otra frase que tengan de una manera atenta y amorosa de modo que pueda expresarse si tiene algo que decir, en lugar de que el niño se sienta atorado en su comportamiento o agobiado por sus sentimientos. Considera que uno puede ayudar a los niños 'escuchando' a su comportamiento de una manera distinta, en lugar de sólo 'observar' lo que hacen y reaccionar a ello con sanciones y castigos.

La clave para que se dé un cambio en un comportamiento destructivo, es atender eso que el niño siente. Bruinix afirma: "Sólo estoy ahí para escucharles a través del diálogo, de dibujos, o de juegos con plastilina. Cuando escucho algo que tiene una carga emotiva, les pregunto si quieren atender eso; si se sienten incómodos, les pregunto si necesitan ponerlo a distancia, y si se siente 'adecuado', les pregunto si quieren enviarle un saludo o abrazo... Después les pregunto si surge alguna imagen o recuerdo cuando atienden lo que están sintiendo... Les pido que acompañen cualquier cosa que surja... Cada vez que

sugiero algo, siempre les pregunto si está bien hacerlo, puesto que a los niños se les dificulta el decir que no a un adulto, y pueden hacer algo sólo por complacerlo. Si lo desea, realizamos de nuevo el ejercicio, pero generalmente sólo surge una cosa a la vez. Considero que lo más importante es enseñarle a los niños a que sean suaves y respetuosos con aquello que sienten, y ayudarles a escuchar lo que desean verbalizar".¹¹⁵

Algo que considera que le ha resultado útil cuando un niño observa un comportamiento destructivo, es decirle: "no te culpo por lo que estás haciendo, pero me siento confundida acerca de lo que necesitas. ¿Puedes preguntarle a esa parte de ti qué es lo que te quiere decir?". O "Estoy confundida..", o directamente "¿qué necesitas?", pues esto permite que se dé una negociación en lugar de una confrontación o una orden. Considera que cuando se da una negociación se toma en cuenta las dos partes, en lugar de que una gane y otra pierda. Esto requiere una escucha que no interrumpa, dé consejos, o interprete, sino que cree una atmósfera segura en la cual se pueda asumir los propios sentimientos. De igual manera, esto implica, que el adulto que desee ayudar a un niño de esta manera, esté verdaderamente en congruencia consigo mismo para no estorbar el proceso del niño. Un educador se puede sentir frustrado al no poder 'arreglarlo', al no tener la respuesta adecuada, o al no poder estar totalmente presente para él. El respeto que se le debe brindar a la vida interior del niño, exige una comunicación auténtica y honesta.

¹¹⁵ Ibidem. págs. 8 y 9.

V.2.3). En la Educación Especial

La Lic. en Psic. Ma. Esther Castillo de Rodríguez es miembro del equipo de trabajo en los talleres y seminarios de Enfoque Bio-espiritual, y colabora en el CEDI (Comunidad Especial de Desarrollo e Integración) con niños severamente discapacitados. Su trabajo es pionero no sólo aquí en México, sino también en Estados Unidos, en la práctica del Enfoque Bio-espiritual con niños con parálisis cerebral y limitófes. Reporta que 'enfocar' con estos niños resulta muy positivo porque descubre que: "estos niños con fuertes impedimentos físicos, pueden acercarse a, y asumir sus cuerpos en lugar de verlos con frustración y enojo. El sentir sus emociones al estilo del enfoque, y cómo sus cuerpos fragmentados también tienen una historia qué contar que necesita ser escuchada y atendida, les ha permitido crecer."¹¹⁶

A pesar de que algunos de estos niños no pueden hablar, pueden fácilmente entrar en contacto con el lenguaje de su propio cuerpo, y sentir el cambio en cómo vienen cargando sus sentimientos. Considera que el primer paso, es enseñarles a cuidarlo, escuchando lo que tiene que contarle, y a no desatenderlo. Es importante que aprendan a ver su cuerpo como su amigo.

Al trabajar con niños limitófes, encuentra que tienen dificultad para estar en contacto con sus propios cuerpos y les cuesta trabajo darse cuenta cuándo algo necesita ser escuchado o atendido, así es que cuando le comparten que algo les asusta o preocupa, ella les ayuda a evocar tal situación, y a imaginarse en

¹¹⁶ Castillo de Rodríguez, Ma. Esther. "Focusing with Handicapped Children in México". "En Bio-Spirituality". The Bio-Spiritual Focusing Newsletter. p. 5.

ella. Una vez allí, les pregunta, "¿cómo se siente eso en tu cuerpo?" y les invita a que permanezcan con la sensación, para ver si tiene algo que contarles.

También reporta que les ayuda cuando les pregunta: "¿qué te gustaría hacer en esa situación?," y les vuelve a preguntar: "¿cómo se siente eso en tu cuerpo?"

La atención a estos niños es bastante más dirigida, pero es el modo en el que pueden contactar su 'sensación sentida'. Por ejemplo comparte la experiencia con un chico que estaba muy preocupado por conseguir un trabajo, pero que no se atrevía a pedirlo. Puede ser que diga que se siente bien, o que no siente nada, pero cuando ella lo invita a que se imagine pidiendo el trabajo, y le vuelve a preguntar: "¿Cómo se siente eso en tu cuerpo?", entonces es cuando le contesta que siente miedo y puede localizar en qué parte del cuerpo lo siente. Una vez en contacto, le ayuda a crearle un clima de cariño y le pregunta si ese lugar desea contarle algo, o cómo es que ese lugar desea que lo acompañe.

En otra ocasión, trabajando con una chica que daba muestras de ser comedora compulsiva y que le decía que su estómago se sentía vacío y tenía hambre, ella le platicó que había otra manera de atender ese vacío. "Por supuesto que me contestó que necesitaba comer, pero la invité a que le preguntara al vacío ¿cómo necesitas que te cuide?. Le pedí que contestara no sólo con lo que estaba pensando, sino que le preguntara a su cuerpo. Me dijo: 'el estómago está vacío porque se siente solo'. Le dije que se quedara con ese sentimiento un ratito, y después le pregunté si le había dicho algo más. Me

contestó que se sentía muy bien porque ella lo estaba acompañando. Ya no sentía la necesidad de llenar el vacío con comida."¹¹⁷

V.2.4). En la vida diaria

Francisco Firmat comparte que el Enfoque Bio-espiritual se ha vuelto parte muy importante de su vida cotidiana. Se toma diariamente tres o cuatro minutos para 'darse cuenta' de los sentimientos que más se hacen notar en un momento dado, y al hacerlo, le permite tener una claridad que puede durar horas. "Es como si hubiera estado caminando entre una camada de cachorros que saltan, juegan y hacen tanto ruido que me distraen de lo que estoy haciendo. Por lo tanto, me tomo unos minutos para acariciarlos, y darles algo de comer; al hacerlo, dejan de molestar. De manera similar, cuando les presto atención a mis sentimientos el tiempo suficiente para que se den cuenta de que los escucho, dejan de reclamar mi atención."¹¹⁸ El Juez Firmat estima que este pequeño ejercicio diariamente le aporta grandes beneficios en diversas situaciones. Por ejemplo, cuando lo realiza unos minutos antes de llegar a casa después de un día de trabajo, pues de esta manera, no arrastra hasta su hogar sentimientos relacionados con su trabajo y puede verdaderamente estar presente para su esposa y sus hijos. Antes de hacer oración, ya sea en su casa o en la Iglesia, pues le permite liberarse de las distracciones y orar con más devoción. Por la mañana al levantarse, o antes de un juicio difícil, o si se siente cansado y sin poderse concentrar. "Después de mi breve ejercicio de enfoque, me siento

¹¹⁷ Ibidem.

¹¹⁸ Firmat, Francisco. "Practical Uses of Focusing in My Daily Life". En Bio-Spirituality; The Bio-Spiritual Focusing Newsletter. p. 1.

fresco, como si me acabara de bañar, y aún los casos más difíciles encuentran de alguna manera una solución justa."¹¹⁹ Siempre procura volver en otro momento más propicio y brindarles más tiempo si lo necesitan.

Utiliza también el enfoque como un modo de probar si está tomando la decisión correcta o no. Resulta obvio hacer notar, que no toma sus decisiones exclusivamente en su conocimiento corporal, sino que además de tomar en cuenta su lógica, su experiencia, y su conocimiento para decidir algo a nivel intelectual, se apoya en su sensación corporal para corroborar su decisión. "A veces he tenido que enfrentar situaciones en las cuales me siento inseguro acerca de la acción a tomar, y he podido probar la decisión a través del proceso del enfoque. He podido resolver la duda, tomándome unos momentos para hacer un silencio y preguntarme: '¿Cómo se siente en mi cuerpo si elijo la alternativa A?' Después de tener una respuesta interior, me pregunto: '¿Cómo se siente si tomo la alternativa B?' Después de comparar las dos sensaciones, tengo por lo general una indicación corporal acerca de la decisión que debo tomar."

Precisamente buscando integrar la práctica del Enfoque Bio-espiritual a la vida cotidiana, se enseña, practica y fomenta la formación de pequeños grupos de 'compañeros de enfoque'. Es importante aprender a enfocar con alguien que verdaderamente tenga el sentido y la experiencia interior de este proceso; que sea lo suficientemente libre para caminar con uno sin tratar de dirigir, manipular o controlar el proceso de acuerdo a sus necesidades; alguien que no necesite tener éxito con nosotros, para sentirse bien consigo mismo; que conozca el

¹¹⁹ Ibidem.

proceso y su dimensión de gracia, y que lo practique regularmente. Actualmente en México las únicas personas autorizadas para enseñar el Enfoque Bio-espiritual desde la propuesta de McMahon y Campbell, es el equipo de trabajo del Centro de Oración del Sagrado Corazón.

V.2.5). En la Consulta de Gabinete del Educador Familiar

Desde una perspectiva pedagógica, la orientación familiar se encuadra en las ciencias de la orientación y su labor se realiza en diversos ámbitos; escuela, empresa, familia. Toma en cuenta las relaciones interpersonales, intragrupales e intergrupales, tanto en su labor de docencia, como de gabinete. Siempre brinda una orientación personal, puesto que atiende a personas, siendo la entrevista una de sus principales herramientas de trabajo.

Con frecuencia, el orientador recibe, en consulta de gabinete, a personas que acuden en un estado emocional alterado. Si bien su labor educativa es primordialmente preventiva de la patología, la verdad es que cuando un padre de familia acude al orientador, es porque o bien tiene algún tipo de problema personal o conflicto familiar que desea consultarle, o ha sido citado por parte de la institución escolar de sus hijos. Lo mismo se puede decir cuando el alumno acude a la consulta de su tutor o preceptor; con frecuencia se presentan ocasiones en las cuales el alumno comparte experiencias íntimas, difíciles o dolorosas, y la habilidad del preceptor en la entrevista, se ve probada. Es aquí en donde resulta de gran provecho conocer y practicar el Enfoque Bio-espiritual,

para poder acompañar al padre de familia o al alumno: a) a asumir la verdad de lo que está sintiendo; b) crearle un clima de afecto y de amorosa presencia a todo lo que está sintiendo de manera que pueda expresarse; c) escuchar la historia que está detrás de todo su sentir -el más de la historia- como le llaman McMahon y Campbell; d) reflejarle mediante una escucha sanadora, según término de Rogers, ayudándole a que sus emociones, sentimientos y sensaciones sentidas entren en proceso, de modo que pueda experimentar interiormente la resolución de lo que viene expresando y sintiendo, y no sólo hablar de ello sin encontrar solución ni alivio; e) encontrar una respuesta que surja desde su propia sabiduría interior; f) evitar manipular o buscar "componer" al entrevistado para sentir que su entrevista tuvo éxito.

A veces sucede también, que la entrevista se inicia de una manera muy tranquila y poco emotiva, pero las mismas preguntas del entrevistador, según el objetivo que se haya fijado para la misma, llevan al entrevistado a un estado propicio para enfocar. Por ejemplo, en consulta de gabinete con una chica de primer año de preparatoria, ella compartía en la primer entrevista que "soy la bufona del salón y me encanta". Durante la siguiente entrevista, le preguntaba acerca de si había cumplido su tarea de tratar de no boicotear la clase con sus chistes y 'payasadas' como ella les llamaba. Esta es la secuencia de la entrevista: Nota: La intervención del educador familiar está en paréntesis. Siempre va acompañada de "¿Pregúntate si está bien para ti...? para verificar si

no hay resistencia para atender esto, y siempre se repite lo más fielmente posible lo que comparte, tanto en palabras como en carga emocional.

"No pude cumplir la tarea de no boicotear la clase...es que quiero llamar la atención".

(Se le invitó a cerrar un momento los ojos y a tratar de darse cuenta cómo se sentía en su cuerpo esto que acababa de decir).

"Se siente como ganas de reír en el estómago".

(Se le invitó a 'abrazar' cariñosamente esta sensación de ganas de reír).

"Surgen muchos recuerdos. Todos tienen que ver con sentirse bien. Se siente en todo el cuerpo. Me gusta".

"Todas mis amigas me dicen que estoy más bufoncita, más rebelde; me saca de onda".

(Pregúntale a esta necesidad de ser bufoncita, qué te quiere enseñar de ti. Pídele que sea tu maestra).

"Surgen más recuerdos que se sienten bien y mal. Me gusta que me quieran, no me gusta que quieran que haga lo que ellas quieren".

(Al hacer nuevamente un silencio comienza a llorar)

"Surgen nuevos recuerdos... La muerte de mi tía;... la muerte de una compañera;...la pérdida del negocio de mi papá;...muchas cosas que me inculcaron como valiosas que se vinieron abajo".

(Pregúntate ¿cómo se siente todo esto en mi cuerpo?).

"Como defraudada, aquí en el pecho".

Abraza lo que siente un ratito, le promete volver en otras ocasiones y apapacharlo y escucharlo.

La chica comparte que siente alivio en su sensación física y concluye con.

"Gracias por hablarme".

Al concluir el ejercicio, siempre se da -si la persona lo desea- un momento de compartir. En esta ocasión, la chica compartió que se acababa de dar cuenta de que buscaba hacer reír al grupo y llamar la atención porque no le gustaba cómo se estaba sintiendo por dentro. Se llegó a la conclusión de que tenía muchos duelos inconclusos, y que su manera de evadir el dolor que sentía era convirtiéndose en "la bufona" del salón. Esto dió los lineamientos a seguir para las siguientes entrevistas, en su proceso de mejora. Lo que ella misma descubrió, difícilmente hubiera salido en el curso de una sola entrevista.

En un caso totalmente distinto, se recibió en consulta a una chica de tercer año de secundaria, que estaba teniendo problemas académicos, reprobaba un promedio de cuatro a cinco materias en cada periodo. El suscrito se pudo dar cuenta de que el problema no era que no pudiera con alguna materia en especial, ya que cada mes reprobaba materias distintas. En el curso de las primeras entrevistas, la chica compartió que estaba muy deprimida porque sus papás se habían separado. Estuvo de acuerdo en atender lo que sentía en el enfoque, por lo que por varias sesiones sólo acudió a esto. La siguiente es la secuencia de una de las sesiones:

"Siento mucho enojo desde la garganta hasta el estómago".

(Al invitarla a abrazar de la manera más cariñosa que pudiera esto...)

"Estoy enojada con mis papás por la situación".

"Me siento impotente".

(Pregúntale a esta sensación: ¿Qué puedo hacer por ti?)

"Sentirme".

(Llanto)

"Es un sentimiento muy familiar".

"Lo sentí cuando se fue mi papá".

(Le dió permiso al sentimiento de estar allí).

"Me da mucho coraje que mi papá me diga mentiras, y yo me dé cuenta".

"Me dá mucho coraje que mi mamá llegue siempre tarde por mí".

"Así me siento también cuando mi mamá no confía en mí y en mi capacidad, y me impone su voluntad."

"Cuando papá no confía en mí".

"Se sienten mejor de ser atendidos." (Les promete volver).

(El enojo le pide ser "sentido", atendido cada vez que venga).

Al compartir esta sesión, expresó que algunos modos en que puede cumplir esto que le pide el 'enojo', es: llorando cuando se sienta así, escribiendo en su diario, pintando, sintiéndolo, expresándolo con mensajes 'yo' porque "soy muy agresiva en mi manera de hablar". Todas estas sugerencias que surgen de ella misma, parecen ser muy válidas y sanas, ya que la depresión con frecuencia,

cuando no es endógena, surge del enojo que se maneja inadecuadamente volcándolo en contra de uno mismo.

El autor del presente trabajo, experimenta una gran alegría de haber podido acompañarla en su proceso, pues al finalizar el año, no sólo no reprobó, sino que lo pasó con ochos y nueves. Cuando le preguntó qué creía que había pasado en su proceso, la chica contestó: "no sé, pero me destapé".

Por el contrario, el suscrito piensa que mucho ayudó el que cambiara el modo en el que estaba cargando su enojo, pues de esta manera, su estado anímico mejoró notablemente, su cabeza estuvo menos ocupada dándole vueltas a toda su situación familiar, y su mente estuvo más despejada para poder estudiar.

En otra ocasión acudió a consulta de gabinete una mamá joven que tiene tres niños en preescolar. Cuando llegó, compartió que estaba muy deprimida, y muy preocupada por su segundo hijo. Al día siguiente tenía una entrevista en la escuela pues no le gustaba el modo en el que el niño se estaba comportando ni el modo en el que le contaba que su maestra lo trataba. Para complicar el problema, ella perdía la paciencia cuando el niño se encerraba en su cuarto, y también le gritaba y lo regañaba para que saliera. La siguiente es la secuencia del ejercicio de Enfoque Bio-espiritual. Al igual que en los otros dos ejemplos, siempre se acompañó las sugerencias con "pregúntate si estaría bien para tí....." y siempre se le reflejó lo que ella compartía.

"Estoy muy enojada, siento que soy mala madre,....."

(Ve si puedes abrazar un momento cómo se siente eso en tu cuerpo).

"No puedo, siento odio hacia mí misma, frustración, desesperación, impotencia".

(Toma un momento para darte cuenta en dónde se siente todo eso)

"En la cabeza" (comienza a llorar)

(Comparte los recuerdos que surgen y que se conectan con cómo se viene sintiendo. Todos son recuerdos dolorosos de experiencias de abuso por parte de sus maestros cuando ella estaba en la escuela).

(Se le invitó a acompañar a esa 'niña' que estaba viendo en su imaginación y que era ella de pequeña).

"Puedo estar con ella y con mis hijos, pero hay algo en mí que aún no permite que me acerque. Hay mucha energía en mi cabeza".

(Le promete volver en otra ocasión. El sentimiento le pide paciencia, amor, y respeto).

(Cambia la energía y se siente mejor).

Al concluir el ejercicio, compartió que se daba cuenta por qué le resultaba tan violento el hecho de que su hijo estaba teniendo problemas en la escuela con su maestra. Lo conectaba con sus propias experiencias de abuso, y la hacían reaccionar de una manera desproporcionada, ocasionando que ella misma se portara agresiva con el niño. El ejercicio le permitió darse cuenta y resolver lo que estaba sintiendo, por lo que al día siguiente pudo tener una entrevista mucho más provechosa con la maestra, invitándola a que ambas se unieran en el

esfuerzo para ayudar al niño. Sintió un gran alivio al ver que la maestra estaba muy dispuesta a cooperar, y que ella había magnificado el problema al conectarlo con su propia vivencia.

En otra ocasión, se recibió a una chica de 18 años en consulta de gabinete. Venía con un aspecto de pesadez de ánimo; confundida, algo preocupada, triste, pues habían decidido, su novio y ella, terminar la relación por un tiempo, y se habían fijado como fecha para esto, mes y medio más tarde. Desde el instante en que se decidió, ella ya estaba sufriendo la pérdida, pero quería aprovechar hasta el último momento antes de terminar la relación. En su ejercicio de enfoque, tuvo una imagen, vió como una pelota inflable flotando en medio del mar, sin rumbo, ni dirección; a la deriva. En un ejercicio que no duró más de quince minutos, pudo unir todo el discurso intelectual que venía sosteniendo consigo misma con respecto a su decisión y cómo se sentía al respecto. Decidió no posponer más el momento de la ruptura, pues la imagen le permitió darse cuenta de que ya la relación se sentía así; a la deriva, sin rumbo, sin dirección, y el esperar lo único que estaba ocasionando era un tremendo desgaste emocional.

V.3). La educación de la afectividad en la familia a través del Enfoque Bio-espiritual.

"Nuestras familias representan nuestra esperanza y anhelo por relaciones amorosas a largo plazo. Es aquí en donde la siguiente generación aprende, o no, cómo se da la plenitud humana. Puede ser que se sufran experiencias dolorosas durante estos años de infancia, en la familia, en la escuela, etc., pero tales sucesos no necesitan bloquear el desarrollo hacia la plenitud. Por el contrario, lo que parece ser el factor primordial, es que lo que el niño siente acerca de la vida, tenga la oportunidad de contar su historia."¹²⁰

Dentro de la educación familiar, son tres los ejes a los cuales se aboca el educador familiar: la educación de la voluntad, la afectividad y la fe, y el suscrito considera que aunque el principal objetivo del Enfoque Bio-espiritual no sea específicamente educar la voluntad, la afectividad y la fe, todos estos aspectos de la formación humana, que considera intrínsecamente relacionados, se ven favorecidos, cuando los papás se preocupan por formar la afectividad de sus hijos a través del Enfoque Bio-espiritual ¿Por qué?

¹²⁰ Marianne Thompson. "Focusing With Children in the Home. Reflections on a Fourteen Year Experiment". p. 16.

Primero, porque por todo lo expresado en los primeros capítulos, queda clara la posición medial de la afectividad entre lo espiritual y lo somático. Resulta vital una educación de la afectividad funcional para poder articular armónicamente la fuerza de los sentimientos y de las pasiones, a los movimientos de la voluntad; Lo considera importante para que la voluntad personal tienda esforzadamente al bien, aún sabiendo que la voluntad tiende a querer la belleza, la verdad y el bien, pues coincide con el Dr. Freire, en que "la voluntad puede quedar bloqueada o sucumbir ante la vehemencia de las pasiones..." en que "la orografía de la vida afectiva presenta, pues, un carácter integrador o distorsionante de la unidad del ser y un efecto entorpecedor o reforzante en la acción...", y en que "el drama del hombre precisamente radica en la no-integración armónica entre los movimientos afectivos (deseo) y los movimientos de la voluntad (querer)" ¹²¹

Antes que pensar en formar la voluntad mediante la repetición de actos positivos -tema que escapa a los objetivos de este trabajo- hay que cobrar conciencia de la vital necesidad de modificar la propia manera de asumir la realidad afectiva como posición medial entre lo espiritual y lo somático, ya que después, todo esfuerzo paterno en la formación de las virtudes, será mucho más efectivo. ¹²²

Segundo, porque el aspecto central de la educación de la afectividad en la familia consiste en llevar a sus miembros a crecer en el amor. El atender las

¹²¹ Freire, José Benigno. Del Ardor Juvenil. pp. 7-8

¹²² Por lo tanto, de ninguna manera se desprecia la importancia de la formación de hábitos operativos buenos, sino que se recomienda el paso previo de entrar en contacto con lo que es real, y a partir de lo real y objetivo, formar a los hijos en las virtudes.

emociones, los sentimientos y la propia vida de una manera nueva, como lo hace el Enfoque Bio-espiritual, tiene como objetivo claro, buscar la libertad interior, la congruencia y el desarrollo integral de la persona humana para mejor capacitarla para amar, a sí mismo, a los demás, al mundo que le rodea y a Dios. Considera por lo tanto, que introducir el Enfoque como modo de vivir la propia realidad afectiva dentro del hogar, enriquece la capacidad de amar, puesto que sólo alguien que se conoce plenamente, que no está en guerra interior, sino que está en paz y en congruencia consigo mismo, es capaz de dar y darse a los demás con la libertad y la entrega, el servicio, compromiso y amor que exige la convivencia humana. El amor sólo es posible desde la libertad, y ésta, sólo del asumir objetiva y responsablemente la propia vida.

Tercero, "es imposible teorizar sobre la fe, cuando no se tiene una experiencia vivida de ella" afirma Llano Cifuentes, "pues la fe nos religa al amor, ...es el vínculo inefable y único que nos religa a Dios... La fe se configura en dos líneas: se trata de una relación personal (alicui credere, creer a alguien); y esta relación consiste en una adhesión amorosa."¹²³

La experiencia común de todas las personas que practican el Enfoque Bio-espiritual como un modo de vivir la propia vida en mayor salud integral, es que les 'reconecta', les 'religa' en cuatro sentidos: con partes de ellos mismos que, o desconocían, experimentaban como anestesiadas, o habían perdido; con los demás, en una reconciliación sorprendente, con la naturaleza y el mundo en

¹²³ Llano Cifuentes, Carlos. Libertad y Fe. En Istmo no. 63f. Julio - Agosto 1969. pp. 9 y 14.

general, y especialmente, con Dios. Por lo tanto, les lleva a un proceso de conversión y de despertar espiritual muy profundo.

Tal vez la diferencia radical entre la práctica del Enfoque exclusivamente como herramienta psicológica al estilo de Gendlin, y la práctica del Enfoque Bio-espiritual al estilo de McMahon y Campbell, es que para ellos, es un proceso que involucra a toda la persona y le lleva a crecer en congruencia, salud, bienestar además de llevarle a una conversión permanente.

CAPÍTULO VI: DERIVACIÓN PRÁCTICA

CURSO PARA EDUCADORES FAMILIARES

" EDUCACION DE LA AFECTIVIDAD A TRAVES DEL ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL"

I: QUIEN:

DE: Lic. Gloria Montemayor de Guerra

PARA: Personas con muy diversa formación profesional que tienen la especialidad en Educación Familiar.

II: PARA QUE:

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO:

Retomando el concepto humanista de la unidad bio-espiritual del hombre, reflexionar acerca de la visión reduccionista y disfuncional de la educación de la afectividad en la actualidad, así como sus consecuencias tanto a nivel personal, como familiar y social, para introducir como modelo alternativo "El Enfoque Bio-espiritual", proponiéndolo al Educador Familiar de modo que adquiera los conocimientos teóricos básicos, enriquezca su vida personal y de trabajo mediante su práctica, y se capacite para difundirlo en sus cursos con padres de familia, además de practicarlo en la consulta de gabinete.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Objetivos de conocimiento:

1. Analizar el concepto humanista de la unidad bio-espiritual del hombre.
2. Reflexionar acerca de la visión reduccionista, atomizada y disfuncional actual, y sus consecuencias tanto a nivel personal como familiar y social.
3. Definir 'educación de la afectividad' desde la perspectiva del Enfoque Bio-espiritual.
4. Analizar cómo sería el manejo funcional/disfuncional de la afectividad y sus consecuencias en la vida personal y familiar.
5. Definir la codependencia como 'adicción que se gesta en la familia' a raíz del abuso, aunado a una educación de la afectividad disfuncional.
6. Introducir la teoría de la Bio-Espiritualidad a través del Enfoque de los Drs. Edwin McMahon y Peter Campbell como propuesta alternativa en la educación de la afectividad.
7. Ponderar las diversas aplicaciones y limitaciones que el Enfoque Bio-espiritual tiene en la práctica del Educador Familiar.
8. Profundizar en el conocimiento de los conceptos básicos del Enfoque Bio-espiritual.
9. Conocer los Pasos del Enfoque Bio-espiritual tanto en su forma breve, como extensa.

Objetivos de Habilidad:

10. Adquirir la habilidad para acompañar a alguien en el Enfoque Bio-espiritual con cierta maestría y soltura.
11. Experimentar el crear un clima de presencia cálida y amorosa a la propia realidad y a la realidad de la persona que se acompaña en el Enfoque.
12. Experimentar el proceso personal hacia la congruencia bio-espiritual.
13. Desarrollar la capacidad de escuchar con una escucha sanadora a la persona que se atiende en consulta de gabinete, sea esta niño, joven o adulto.
14. Practicar el Enfoque Bio-espiritual en pequeños grupos de compañeros de enfoque, y adquirir la habilidad de utilizar tanto la forma breve, como larga.
15. Capacitar al Educador Familiar como instructor y facilitador de Enfoque Bio-espiritual.
16. Adquirir la práctica suficiente para aplicar los conocimientos del Enfoque en la consulta de gabinete.

Objetivos de actitud:

17. Cuestionar el propio manejo afectivo y el de la propia familia.
18. Valorar las fortalezas y debilidades de la práctica del Enfoque Bio-espiritual en la labor preventiva del Educador Familiar.

19. Valorar la posible aportación del Enfoque Bio-espiritual al campo de trabajo del Educador Familiar.
20. Valorar la necesidad de profundizar en las nuevas aportaciones del Enfoque Bio-espiritual a la labor del Educador Familiar.
21. Entusiasmarse con el Enfoque Bio-espiritual y entusiasmar al padre de familia a partir de la propia experiencia.

III: QUE

CONTENIDOS:

Para lograr los objetivos anteriores, presento los contenidos en un temario con dos apartados diferentes: El apartado A) contiene temas generales que conciernen al Enfoque Bio-espiritual y el apartado B) contiene temas que conciernen al Educador Familiar. Además, presento el programa en dos niveles: El Nivel 1 que consiste en el seminario intensivo de seis días, y el Nivel 2 que consiste en el curso semanal de continuidad. (Ver METODOLOGIA)

Ambos grupos de contenidos, (A y B), y ambos niveles (I y II) se organizan buscando cubrir todos los objetivos planteados, tanto a nivel cognoscitivo, como actitudinal y de habilidad.

CONTENIDOS BASICOS PARA SER CUBIERTOS EN LOS NIVELES I Y II:

A). Enfoque Bio-espiritual.

- ¿Qué es?
- ¿Cuándo y dónde se originó?
- ¿Quiénes son sus precursores?
- Definición de conceptos básicos
- Fundamentos psicológicos
- La psicología humanista y el Enfoque Bio-espiritual.
- Los pasos del Enfoque
- El lenguaje del cuerpo

- Génesis de la adicción
- Evasión de procesos, mecanismos que mantienen la adicción
- Qué se entiende por 'presencia cálida y amorosa'
- La 'escucha sanadora' rogeriana
- Aceptación de la realidad (física, emocional, intelectual y de comportamiento) como paso indispensable para el cambio.
- Forma breve y larga del Enfoque Bio-espiritual

B). El Educador Familiar y la Educación de la Afectividad.

- Perspectiva bio-espiritual de la persona humana
- Función de la afectividad
- El papel medial de la afectividad.
- La educación de la afectividad
- Tarea del padre de familia en la educación de la afectividad
- Educación Familiar intencional en la educación de la afectividad.
- El ejemplo de los padres en la educación de la afectividad de los hijos

- Algunos mensajes sociales respecto al manejo de la afectividad
- Llegar antes: prevenir disfunciones.
- El Educador Familiar y su visión integral
- Ejes de la educación familiar que aborda el Educador Familiar
- Relaciones familiares codependientes
- Síntomas primarios y secundarios de la codependencia
- Aplicaciones prácticas del Enfoque Bio-espiritual en el ámbito familiar
- Dignidad del individuo en toda su dimensión: física, psicológica y espiritual.

EDUCACION DE LA AFECTIVIDAD A TRAVES DEL ENFOQUE
BIO-ESPIRITUAL: CURSO PARA EDUCADORES FAMILIARES
NIVEL I: SEMINARIO INTENSIVO

TEMARIO:

A) ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL

1. Historia del Enfoque Bio-espiritual
2. El lenguaje del cuerpo: sensaciones físicas, emociones, sentimientos, sensación sentida
3. La sensación sentida: el más de la historia
4. Los pasos del Enfoque Bio-espiritual: forma breve
5. Presencia cálida y amorosa
6. Conceptos básicos: 6 aprendizajes importantes
7. Creando un clima propicio para 'morar' en y permitirle que se exprese
8. Características de un facilitador de enfoque
9. Mutua vulnerabilidad
10. Los mecanismos 'evade procesos' y la adicción"

B). EL EDUCADOR FAMILIAR Y LA EDUCACION DE LA AFECTIVIDAD

TEMARIO:

1. La persona humana; visión integral
2. La afectividad; estructura medial de la persona.
3. Educación funcional/disfuncional de la afectividad
4. Adicciones
5. Codependencia: adicción de origen familiar
6. Síntomas primarios de la codependencia
7. Síntomas secundarios de la codependencia
8. Prevención de la codependencia en el ámbito familiar
9. Educación de la afectividad desde la perspectiva del Enfoque Bio-espiritual como eje de la educación familiar
10. Labor interdisciplinar del educador familiar en la prevención/recuperación de la codependencia

EDUCACION DE LA AFECTIVIDAD A TRAVES DEL
ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL
CURSO PARA EDUCADORES FAMILIARES
NIVEL 2: CONTINUIDAD

TEMARIO:

A) ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL

1. Enfoque Bio-espiritual: forma larga
2. La preparación, y el inventario
3. Características y papel del facilitador de Enfoque
4. Guía para evaluar el trabajo de un facilitador de Enfoque
5. Sugerencias prácticas para el facilitador de Enfoque
6. La escucha sanadora rogeriana
7. Resistencias, evasión de procesos y adicciones
8. El Enfoque Bio-espiritual y la bio-química de la adicción
9. Los mecanismos de defensa ocasionados por un trauma infantil
10. Compañeros de Enfoque Bio-espiritual

B). ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL EN LA PRACTICA DEL EDUCADOR
FAMILIAR

TEMARIO:

1. El Enfoque Bio-espiritual en la consulta de gabinete del Educador Familiar.
2. Escucha sanadora del adulto hacia el niño.
3. Practica del Enfoque Bio-espiritual en la familia.
4. Capacidad infantil de asombro.
5. Niños acompañando a otros niños.
6. Instructor y facilitador de Enfoque Bio-espiritual
7. Capacitación como instructor y facilitador.
8. Preparación del programa para padres de familia.

IV: COMO, CUANDO Y DONDE:

METODOLOGIA:

Expositiva/participativa

A través de conferencias, trabajo en pequeño grupo, videos, reflexiones grupales, sesiones de preguntas.

El Enfoque Bio-espiritual se enseña, practica y fomenta en los pequeños grupos de 'compañeros de enfoque', a través de un programa de tres niveles. Este programa puede seguir diversas modalidades pero en esencia, actualmente, todo programa de Enfoque Bio-espiritual propone para el primer nivel, que los participantes experimenten suficientemente la sensación corporal del proceso utilizando la forma breve de los pasos, de tal manera que se interesen en continuar practicándolo.

Para el segundo nivel, propone como objetivo central el que además de profundizar la experiencia adquirida en el primer nivel, los participantes tengan la oportunidad de guiar o acompañar a otro en el Enfoque, y adquieran las habilidades necesarias para hacerlo, practicando con la forma larga de los pasos.

El tercer nivel propone la formación de grupos de compañeros -generalmente tres- que se comprometan a continuar reuniéndose periódicamente para practicarlo. Presentar exclusivamente los dos primeros niveles, daría como resultado que sólo se practicara lo suficiente para adquirir el conocimiento básico, pero no la experiencia que transforma la vida.

Para avalar lo anterior, se comparte el testimonio que recientemente diera un asistente al seminario -nivel 1- y que ha continuado practicándolo en el -nivel 2-: "Al comparar cómo me sentía al iniciar el Enfoque y cómo me siento ahora, experimento una sensación de bienestar, de calma, de paz interna, que no es efímera, sino que perdura y trasciende. Y es esta paz interior -que proviene de la gracia de la sanación de Dios en mi cuerpo- la base con la que me ha sido posible ir -poco a poco, cada vez con mayor decisión, o si se quiere, cada vez con menor resistencia- cambiando de actitudes y creciendo en esa área que para mí era tan oscura y lejana, el área de las virtudes, el área espiritual....."

El autor ha colaborado personalmente como parte del equipo de trabajo aquí en México, con los Dres. McMahon y Campbell en cuatro seminarios intensivos -Nivel 1-, y colaboró el primer año, y asumió la dirección el segundo y tercer año, del curso de continuidad -Nivel 2-, además de formar parte de un grupo de compañeros de Enfoque Bio-espiritual que se reúne semanalmente desde hace cuatro años. Se propone el presente programa con esta experiencia base como respaldo. Además, y ésta sería la primera incursión, se establece como objetivo adicional, el capacitar al Educador Familiar para utilizar el Enfoque Bio-espiritual en su práctica profesional y para enseñarlo a los padres de familia como recurso educativo familiar. Por lo tanto, se incluye en el Nivel 1 y en el Nivel 2, temas y ejercicios que buscan reforzar lo anterior. Escapa a los fines del presente trabajo, la capacitación del Educador Familiar en la didáctica,

por lo tanto, se plantea el programa tomando en cuenta todos sus momentos, pero no la instrucción de los mismos. Se sugiere el siguiente esquema:

- Nivel 1:** 40 horas impartidas en un seminario intensivo de 5 días.
- Las horas se distribuyen como sigue:
- 15 horas de teoría sobre Enfoque Bio-espiritual; 15 horas de trabajo en pequeños grupos; 10 horas sobre educación de la afectividad y práctica del Enfoque Bio-espiritual en el trabajo del Educador Familiar.
- Nivel 2:** 25 horas, distribuidas en 10 sesiones semanales de 2 1/2 horas cada una, las cuales se distribuyen como sigue: 35 min. de teoría sobre Enfoque Bio-espiritual; 35 min. de teoría sobre el programa de Enfoque Bio-espiritual para los padres de familia; 1 hora 15 minutos de práctica en pequeño grupo; 5 minutos para evaluación escrita.
- Nivel 3:** Reunión de compañeros de enfoque de acuerdo a las sugerencias que para ello

proporcionan McMahon y Campbell. Esta fase no requiere de supervisión, a menos que el grupo necesite de alguna asesoría especial para aclarar dudas, para lo cual la solicitaría a su facilitador.

DONDE: Nivel I. Resulta ideal para el mayor éxito del seminario intensivo que los participantes se reúnan en un lugar en el cual puedan permanecer los cinco días a manera de encierro o retiro. Esto favorece el que se dé un clima de silencio e introspección. Si esto no es posible, los participantes se retirarán al final de cada jornada, con la consigna de continuar en el silencio hasta el día siguiente. Las instalaciones deberán proporcionar, un salón grande para las conferencias, capilla y aulas más pequeñas en las cuales los pequeños grupos se puedan reunir y trabajar con recogimiento y libertad.

Nivel 2. Puede ser realizado en cualquier instalación de que se disponga, teniendo cuidado de que haya lugar para reunirse en plenario, y espacios cerrados propicios para la reunión de pequeños grupos.

Nivel 3: Los grupos de compañeros de enfoque se pueden reunir libre e informalmente, de acuerdo a sus necesidades de tiempo y espacio.

EVALUACION: Se proporcionará una evaluación por escrito del trabajo teórico realizado cada día, tanto en el nivel 1 como en el nivel 2. Este instrumento evaluará los contenidos, trabajo del conductor del programa y dudas con respecto al Enfoque Bio-espiritual y al programa para el Educador Familiar.

El trabajo personal en la práctica del Enfoque en los niveles 1 y 2, se realizará en pequeños grupos de no más de 6 personas con un facilitador, y éste es el indicado para evaluarlo a partir de su observación. Si hay más de un grupo de trabajo, los facilitadores se reúnen diariamente con el responsable del seminario o curso, para compartir experiencias y evaluar el desempeño del grupo y/o las necesidades personales de sus miembros.

Nivel 3; Conviene que el facilitador esté en contacto con los grupos que se formen de compañeros de enfoque cuando menos una vez al mes, por los primeros meses, para constatar que sigan los lineamientos propuestos por McMahon y Campbell, y para aclarar cualquier duda.

CON QUE:

Recursos:

Materiales que se requieren tanto para el seminario intensivo como para el curso semanal de continuidad:

rotafolio

hojas de rotafolio

plumones magistral

fichas y notas técnicas

láminas

T.V.

Videocassettera

Videos modelando diversas experiencias de enfoque en la escuela, en la consulta, con un compañero, etc.

gafetes

plumas

refrigerio

hojas de evaluación

CUANDO.

El siguiente puede ser el horario que se siga los 5 días del seminario intensivo si el grupo se va a quedar en las instalaciones; de lo contrario, se omite el tiempo destinado para el desayuno y cena. El primer y tercer tema diariamente están dedicados al estudio del Enfoque Bio-espiritual, el segundo y cuarto tema están relacionados con el educador familiar. Los videos trabajan temas relacionados con el Enfoque, por lo que se toman en cuenta como parte de las horas destinadas a su enseñanza.

NIVEL I:	HORARIO
DESAYUNO (Silencio hasta la primer sesión)	8:00 - 9:00 a.m.
PRIMER TEMA	9:30 - 10:30 a.m.
PEQUEÑO GRUPO	10:30 - 12:00 a.m.
DESCANSO	12:00 - 12:30 p.m.
SEGUNDO TEMA	12:30 - 1:30 p.m.
VIDEO	1:30 - 2:30 p.m.
COMIDA	2:30 - 4:00 p.m.
PEQUEÑO GRUPO	4:00 - 5:30 p.m.
DESCANSO	5:30 - 5:45 p.m.
TERCER TEMA	5:45 - 6:45 p.m.
CUARTO TEMA	6:45 - 7:45 p.m.
CENA	8:00

NIVEL 2.

HORARIO

Se propone que las 25 horas del programa de continuidad del nivel dos se impartan un día a la semana, de 7:30 a 10:00 de la noche, de preferencia a elegir de lunes a jueves.

PRIMER TEMA

7:30 - 8:05 p.m.

SEGUNDO TEMA

8:05 - 8:40 p.m.

PEQUEÑO GRUPO

8:40 - 9:55 p.m.

EVALUACIÓN

9:55 - 10:00 p.m.

CONCLUSIONES:

El Educador Familiar debe estudiar al hombre como entidad en la unidad de su persona, y a las familias y su promoción, ya que es un profesional dedicado a la investigación, el estudio y la dirección de acciones educativas encaminadas a la promoción de la persona en la familia y al óptimo aprovechamiento de los elementos que conforman este ámbito de desarrollo humano. "La educación como objeto de estudio y de ejercicio profesional del educador familiar, ha de tender a la integralidad del perfeccionamiento de sus destinatarios: familia nuclear y familia extensa"¹²⁴. Su servicio es promover el perfeccionamiento humano desde la familia y para la familia.

Para lograr lo anterior, el Educador Familiar ha de partir del estudio cada vez más profundo del ser del hombre y de su desarrollo a través de las edades, apuntar con claridad a la plenitud humana y familiar como finalidad última de su quehacer profesional, y aprovechar los medios que las distintas disciplinas científicas y tecnológicas le aportan.

Si bien el educador familiar ha de formarse en el trabajo interdisciplinar, es él quien tiene la visión de conjunto de todo cuanto interviene en el proceso educativo. Por lo tanto, a partir de los conocimientos que le aportan las disciplinas científicas que estudian al hombre -en el caso que ocupa al autor, a partir de la psicología- ha de poner en juego sus propios medios educativos

¹²⁴ Chavarría Olarte, Marcela. "Especialidades y Maestría en Educación Familiar, Una Opción para Formadores de Padres". p. 2.

específicos para orientar hacia el perfeccionamiento humano. El educador familiar ha de capacitarse para trabajar con familias normales sabiendo que "la acción educativa es labor preventiva de la patología".¹²⁵

En el presente trabajo, se realiza un análisis crítico acerca de uno de los ejes de la educación familiar, -la educación de la afectividad- desde la perspectiva del Enfoque Bio-espiritual, por considerar que complementa la visión formativa y educativa tradicional. Se propone a su consideración lo que en síntesis se puede resumir como sigue:

1.- Que la persona humana está constituida por cuerpo y alma en unidad substancial, y que ontológicamente no existe preeminencia de ninguno de sus dos co-principios substanciales, por la sencilla razón de que sin cualquiera de ellos, dejaría de ser hombre. Por lo tanto, que la preeminencia del alma, sólo puede discutirse en el plano operativo, en el cual lo racional es evidentemente superior a lo irracional.

2.- Que cualquier acto es vivenciado como genetizado en la persona total, y que esto es verdad especialmente en el caso de las emociones y sentimientos, puesto que aún la sensación -que constituye el primer nivel de conocimiento- requiere de un órgano sensorial y de una facultad espiritual para ser reconocido como propio.

3.- Que la reacción sensorial al estímulo externo contribuye a que surja la emoción, considerada como energía en movimiento que impulsa a la acción, y

¹²⁵

Ibidem. p. 4.

que tanto ésta como el sentimiento, son respuestas a la vez físicas y psicológicas.

4.- Que la afectividad es la estructura medial que engarza lo material con lo espiritual y los armoniza, siendo sus funciones primordiales: contribuir a la armonía del ser y del obrar, y cubrir la impulsividad animal del instinto, hasta que pueda entablar un discurso, con o desde la capa espiritual.

5.- Que los sentimientos o pasiones designan las emociones o impulsos de la sensibilidad que inclinan a obrar, o no, en razón de lo que es sentido o imaginado como bueno o malo.

6.- Que la facultad que integra o hace de puente entre la sensibilidad y la razón, es la cogitativa o razón particular ya que permite conocer las cualidades sensibles como bienes o como males.

7.- Que la valoración cognoscitiva de algo como bien o mal, comienza siendo instintiva en el hombre, pero poco a poco se va racionalizando e involucrando con intereses y exigencias más vastas y complejas, hasta que se independiza en alguna medida del estado fisiológico, y se organiza en torno a valores reales, tales como sociales, estéticos, o religiosos.

8.- Que los procesos asociativos así desarrollados continuamente en la propia percepción interna, provocan, por sí mismos, reacciones emocionales que son antecedentes o que siguen el imperio voluntario; y que esto orilla a la cogitativa a elaborar indagaciones, asociaciones, experiencias, analogías, etc., consiguiendo una amplitud de experiencias virtualmente indefinida.

9.- Que en la elección como acto de la libertad, y en la voluntad para elegir el bien, resulta importante la intervención de la cogitativa pues es eminentemente influida por la inteligencia; es facultad puente entre la racionalidad y la sensibilidad; y es parte integral de la prudencia, por lo que todo acto virtuoso, exige el juicio de la cogitativa en y desde la verdad, ya que la prudencia exige que el querer y el obrar sean conforme a la verdad y a la realidad objetiva.

10.- Que por lo tanto, resulta vital para la formación de los miembros de una familia en las virtudes, el que los padres de familia, procuren desarrollar en sus hijos la capacidad de estar en y asumir plenamente su realidad bio-espiritual, pues es en la congruencia entre todos estos planos de su persona, y desde la verdad y la objetividad, en donde se ejercitan las virtudes.

11.- Que la disfuncionalidad en la educación de la afectividad, comienza cuando por ignorancia, o por cualquier otra razón, se agrede, ignora, minimiza, racionaliza, reprime, castiga, o somete a todo tipo de violencia y abuso al propio cuerpo, intentando nulificar su lenguaje, (sensaciones, emociones, sentimientos) pues esto aliena -divide interiormente- a la persona, al pretender anular la estructura medial que sirve de puente entre su aspecto biológico y psicológico, en la cual se expresa su afectividad.

12.- Que las emociones y sentimientos en sí mismos, no tienen relevancia ética directa, sino indirecta; y que tienen un propósito, por lo que ignorarlos o canalizarlo inadecuadamente es abusivo para uno mismo y para los demás.

13.- Que uno ha aprendido, a través de la educación formal e informal proporcionada en el hogar, escuela, sociedad, Iglesia, etc. tanto mensajes funcionales como disfuncionales en relación al manejo de la afectividad, y que se perpetúan aciertos y errores, adoptando ciertos patrones de conducta que van llevando a esta división interior.

14.- Que resulta indispensable cuestionar dichos mensajes a la luz de los adelantos de la psicología en el conocimiento de la afectividad y la salud integral.

15.- Que la adicción puede definirse como cambio auto-inducido en la neuro-química, que da como resultado problemas conductuales, emocionales y sociales. Implica una conducta compulsiva y pensamiento obsesivo acerca de una sustancia, comportamiento o relación, que viene a llenar una necesidad insatisfecha; ésta puede ser de intimidad, congruencia, conexión o sentido de pertenencia.

16.- Que toda adicción, a la vez que viene a llenar una necesidad insatisfecha, implica una ruptura justamente en la estructura medial afectiva.

17.- Que toda adicción, por lo tanto, lleva a un círculo vicioso: pretende cubrir el dolor ocasionado por la necesidad insatisfecha, y por aquel provocado por la ruptura interior, y sirve para anestesiar -temporalmente- el dolor que produce esta ruptura al estar fuera de contacto con la realidad personal. Tan pronto como percibe la persona dicho dolor, nuevamente busca aquello que le ha servido en ocasiones anteriores.

18.- Que al anestesiar este ámbito medial de la afectividad, se anestesia también el juicio de la cogitativa y por lo tanto, la capacidad personal para conducirse y ejercitarse en la virtud, además de entorpecer el ejercicio de la inteligencia y de la persona entera.

19.- Que la codependencia es una adicción que se gesta primordialmente durante los primeros años de la vida de una persona en el ámbito familiar, y que se expresa en la incapacidad personal de entablar relaciones profundas, íntimas, con los demás, debido a una incapacidad esencial para relacionarse consigo mismo.

20.- Que esta capacidad sólo se desarrolla en un ambiente familiar funcional, que provea como mínimo, la satisfacción de todas las necesidades básicas del niño a nivel bio-espiritual.

21.- Que un ambiente familiar disfuncional -aquel que resulta abusivo para el niño por no proveer la atención a sus necesidades básicas- provoca tal dolor en sus miembros, que para sobrevivir, ponen a funcionar todos sus mecanismos de defensa.

22.- Que al funcionar de manera permanente, un mecanismo que por su misma naturaleza está diseñado para proteger temporalmente la sanidad emocional de la persona, ocasiona que cada vez más se vaya perdiendo el contacto con la propia realidad -física, emocional, intelectual, de comportamiento- dando origen a los síntomas primarios y secundarios que caracterizan a la codependencia como adicción.

23.- Que esta condición de la codependencia es auto-generable en una espiral constante y en una historia sin fin, mientras los padres de familia ignoren la importancia de una educación de la afectividad que promueva la salud integral de la persona, y les pase desapercibido el hecho de que ellos mismos están fuera de contacto con su propia alienación interior, ignoren o subyuguen su propia realidad afectiva y anestesien el dolor que esto les produce con todo tipo de conductas adictivas.

24.- Que la recuperación de la codependencia, o de cualquier otra adicción, implica una atención global, interdisciplinar, y que resulta mucho más difícil que prevenirla.

25.- Que la investigación y el trabajo del Instituto de Bio-espiritualidad a través del Enfoque a lo largo de muchos años ha encontrado y probado un recurso que abre las puertas a la esperanza de un cambio en la forma de asumir y conducirse en el ámbito afectivo.

26.- Que el Enfoque Bio-espiritual respeta la unidad substancial de la persona.

27.- Que constituye un modo funcional en el cual los padres de familia pueden estar presentes y acompañar a sus hijos en el manejo de su afectividad, y que favorece el desarrollo de la congruencia, la salud, y la práctica de las virtudes.

28.- Que el Enfoque Bio-espiritual provee información crítica en el manejo funcional y disfuncional de nuestra afectividad, y una metodología probada para accesar su contenido.

29.- Que el Enfoque Bio-espiritual se vale de las sensaciones corporales, las emociones y sentimientos *como puertas de acceso* a la sensación sentida, y que es en ésta, en donde está la clave de la salud o patología emocional.

30.- Que resulta vital que el padre de familia, cuestione su propio manejo emocional, y los valores y creencias que a este respecto ha asumido, tanto de su propia formación en su hogar de origen, como de los mensajes sociales recibidos a través de los medios de comunicación.

31.- Que para acompañar a sus hijos, primero tiene que aprender a estar presente a su propia realidad emocional, y aprender a crearle el tiempo, espacio y clima adecuados para que pueda accesar su propia *sensación sentida*, entre en proceso y se desenvuelva, encontrando la resolución a sus propios asuntos, tal y como los experimenta en su cuerpo.

32.- Que resulta vital que el padre de familia enseñe a sus hijos a amar, reconocer, sentir, escuchar, aceptar y canalizar adecuadamente las emociones y sentimientos propios, pues es allí justamente -en el lenguaje de su cuerpo- en donde encuentran el acceso y el recurso para conducirse con congruencia entre lo que piensa, siente y hace.

33.- Que esta congruencia emocional significa poder unificar los distintos apetitos en la voluntad, mediante una opción genetizada en la propia libertad,

para así aprovechar la fuerza, eficacia y energía de las pasiones, en beneficio de las decisiones tomadas.

34.- Que es en y desde la libertad de asumir la propia realidad, -y no desde la división interior- que la voluntad puede intervenir más eficazmente en la topografía afectiva para poder controlar, genetizar, impulsar, dirigir, atemperar e intensificar las emociones, y las pasiones sometiéndolas a su arbitrio. La división interior, y la lucha aguerida con lo que se experimenta, sólo lleva a fijaciones, compulsiones, y sobre todo, a la violencia que es la expresión de la división y la lucha interna.

35.- Que el Educador Familiar además de beneficiarse con su práctica, tiene un papel protagónico y precursor para presentarle al padre de familia el Enfoque Bio-espiritual como medio óptimo para educar funcionalmente la afectividad de sus hijos.

36.- Que precisamente porque la tarea del Educador Familiar es preventiva y no remedial, resulta vital que se capacite en la educación de la afectividad desde la perspectiva del Enfoque Bio-espiritual.

37.- Que el Educador Familiar cuenta con los recursos y la visión integral para apoyar al padre de familia en su labor educativa familiar.

Por todo lo anterior, propongo que la educación de la afectividad como eje de la educación familiar sea abordada por el educador familiar desde la perspectiva del Enfoque Bio-espiritual. Para ello, presento, en el capítulo VI un

programa para introducir al Educador Familiar en la teoría y práctica del Enfoque Bio-espiritual, de modo que pueda aportarlo a los padres de familia en sus cursos y acompañar más eficazmente a las personas que acuden a su consulta de gabinete.

ANEXO A

CUADROS PARA EL ESTUDIO DEL HOMBRE

FREIRE, JOSÉ BENIGNO

IPCE 1993

ANEXO A

HOMBRE (Unidad substancial: cuerpo-alma) ●	Alma	Noológico	Espiritualidad	Espiritual
	Cuerpo (Unidad Psicosomática) ○	Psíquico	Sensibilidad	Inmaterial
		Biológico (Bios, soma.)	Corporalidad	Material

Cuadro No. 1

● Unidad Substancial

○ Unidad Psicofísica

HOMBRE (Unidad substancial: cuerpo-alma)	Alma	Noológico	Espiritualidad	Espiritual
		Psíquico	Sensibilidad	Inmaterial
	Cuerpo (Unidad Psicosomática)	Biológico (Bios, soma.)	Corporalidad	Material

Cuadro No. 2

- Unidad Substancial
- Unidad Psicofísica
- ⊙ Drama, estigma del hombre

H O M B R E	A L M A	Noológica	Vida consciente	Vida Racional
	C U E R P O	Psicológica		Vida Sensitiva
		Biológica	Vida vegetal	

Cuadro No. 3

		Conocimiento	Apetición
V I D A C O N S C I E N T E	Racional	Intelectual (universal)	Volición
	Sensitiva	Sensible (concreto)	Vida afectiva

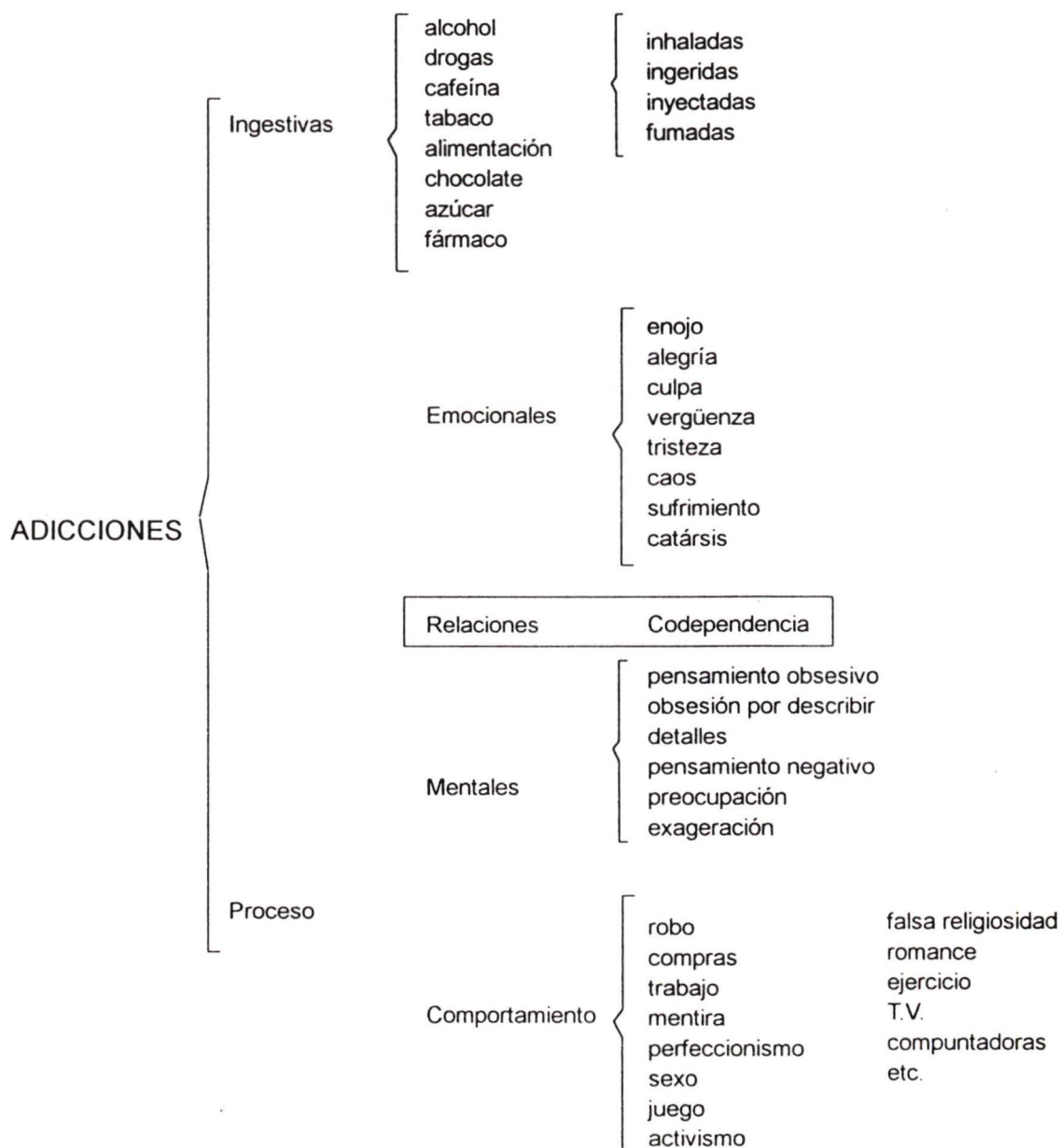
Cuadro No. 4

ANEXO B

CUADRO DE ADICCIONES

B. de Castillo, Ma. Esther y otras. Quiero ser libre. manual de trabajo.

p.23



ANEXO C

Mellody, Pia. Facing codependence. p. 113

Características naturales del niño	Rasgos disfuncionales de supervivencia	Síntomas esenciales de codependencia	Auto imagen distorsionada y relaciones disfuncionales	Paternidad disfuncional
Valioso	Valgo menos que o *valgo más que	Dificultad para experimentar niveles apropiados de auto-estima	CONTROL NEGATIVO de la realidad de los demás para sentir seguridad	Incapacidad para valorar a nuestros propios hijos
Vulnerable	Demasiado vulnerable o *invulnerable	Dificultad para establecer límites funcionales	RESENTIMIENTO necesidad de castigar al otro por lo que sentimos nos hicieron.	Incapacidad para evitar transgredir los límites de nuestros hijos
Imperfecto	Malo/rebelde o *bueno/perfecto	Dificultad para asumir y expresar nuestra realidad e imperfección	ESPIRITUALIDAD DISTORSIONADA O INEXISTENTE	Incapacidad para permitir la imperfección y propia realidad de nuestros hijos
Dependiente necesitado Demandante	Demasiado dependiente o *anti-dependiente sin necesidades ni deseos	Dificultad para atender nuestras necesidades y deseos	EVITANDO LA REALIDAD a través de adicciones, enfermedad física o mental	Incapacidad de dar afecto adecuadamente
Inmaduro	Extremadamente inmaduro (caótico) o *demasiado controlado	Dificultad para experimentar nuestra realidad moderada y objetivamente	INTIMIDAD DAÑADA incapacidad de compartir quien soy y de escuchar quien es el otro	Incapacidad para proveer un ambiente estable para nuestros hijos

* En nuestro ambiente son aceptados como saludables, sin embargo, son características codependientes difícilmente reconocidas como tales.

ANEXO D

LOS PASOS DEL "ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL"

P. Edwin M. McMahon, Dr. en Psicología

P. Peter A. Campbell, Dr. en Psicología

Traducido por: Lic. Gloria Montemayor Solis

LOS PASOS DEL ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL

(Como Nosotros los Enseñamos)**

En las siguientes páginas se proporciona un resumen de los seis pasos del Enfoque Bio-espiritual, tal como nosotros los enseñamos, junto con algunos puntos que los conductores en el Enfoque encuentran útiles. Otros maestros de esta técnica han desarrollado estilos diferentes y han hecho énfasis en puntos diferentes.

El Enfoque Bio-espiritual es un modo muy suave, atento, y personal de estar consigo mismo o de acompañar a otro. Podemos incluso decir que es un modo "reverente" de estar. No trata de lograr algo a la fuerza. Aun cuando uno cree saber lo que necesita darse en otra persona o en uno mismo, la sabiduría del cuerpo rara vez sigue el camino trazado por la mente. Cuando practicas el Enfoque, estás haciendo algo totalmente diferente; estás permitiendo que un proceso se dé. Uno está abierto para seguir una dirección que jamás había considerado.

Al practicar el Enfoque, uno desea atender los sentimientos y asuntos negativos de un modo diferente al acostumbrado, que usualmente era el tratar de mantenerlos a distancia o evadirlos. Atender un asunto de un modo "atento y amoroso" significa, que cuando menos por esta sesión, estás abierto a lo que realmente está allí, en lugar de tratar de controlarlo, mejorarlo, o hacer que desaparezca. Los sentimientos cambian cuando se les permite desenvolverse, expresarse, y cuando se les permite contar sus historias, tal como las has sentido.

Los pasos del Enfoque Bio-espiritual se enseñan de muy diversas maneras y hacen énfasis en puntos distintos. En las siguientes páginas, hacemos un resumen de los pasos del Enfoque , y del modo en el que nosotros los enseñamos en toda la organización de Bio-Espiritualidad. También hacemos mención de algunas de las razones por las cuales hemos elegido este modo de practicarlo. Nuestro esquema cubre cuatro áreas principales:

- A) Por qué enseñamos el Enfoque del modo en el que lo hacemos.
- B) Los seis pasos del Enfoque
- C) La versión corta de los pasos
- D) Algunas sugerencias para guiar a otros.

- A) Por qué enseñamos el Enfoque del modo en el que lo hacemos.

Muchos maestros del Enfoque empiezan por enseñar el escuchar activamente al estilo rogeriano como preparación para aprender a practicar el enfoque y a guiar a otros. Intentamos esto por algunos años, pero después cambiamos y enfatizamos el proceso del Enfoque Bio-espiritual por sí mismo.

Con esto no queremos decir, que despreciemos el valor de escuchar de manera activa, o "sanadora". Sólo que descubrimos que tratar de hacer énfasis en la habilidad para escuchar al mismo tiempo que tratábamos de enseñar el Enfoque parecía confundir a las personas. Para practicar bien el escuchar de manera activa se requiere mucho tiempo y energía, y es un arte en sí mismo.

Descubrimos que aún cuando la persona que está siendo escuchada con frecuencia se siente realmente escuchada, no por eso, experimenta el cambio interno que se experimenta con el Enfoque Bio-espiritual.

Cuando el Padre Ed se capacitó con Carl Rogers, descubrió que con frecuencia dedicaba mucho tiempo para escuchar, sin que el cliente experimentara un movimiento interno significativo. El escuchar por sí sólo, carece de esa sensibilidad fina para guiar a la persona que está compartiendo, a la prioridad de su cuerpo. En cambio, el que comparte puede girar en círculos, bordeando por la periferia de lo que necesita ser atendido en el cuerpo, mientras que la persona que escucha simplemente lo acompaña en este carrusel. Es nuestra experiencia, que tiene más posibilidades de funcionar el enseñar a las personas a estar calladamente en su cuerpo, escuchando aquello que le reclama su atención, que la verbalización.

Las sesiones de escucha activa fácilmente se pueden convertir en sesiones de entrenamiento para terapeutas en lugar de sesiones en las cuales las personas pueden experimentar un movimiento interno en el proceso del Enfoque. Como el mismo Padre Ed dice con frecuencia, aprendió de Rogers el escuchar reflexivamente, pero no experimentó un cambio interno con un cliente hasta que aprendió la técnica del Enfoque de Eugene Gendlin, precursor del Enfoque Bio-espiritual, quien fuera estudiante y después colega de Rogers.

Siempre nos hemos preguntado. "¿Cómo podemos enseñar de manera más efectiva el Enfoque Bio-espiritual?" La experiencia nos muestra que las

sesiones de escucha fácilmente se pueden convertir en sesiones de compartir y no en sesiones de proceso para las personas que no han sido capacitadas, porque no han captado lo que es el proceso integral. El Enfoque Bio-espiritual llega justo al meollo. Asimismo, cuando se le da énfasis a escuchar, el Enfoque pasa a segundo término, pues las personas se centran en pulir sus habilidades para escuchar. Sin embargo, siguiendo los Pasos del Enfoque, aún las personas sin capacitación pueden empezar a procesar y a guiar a otros sin tener muy desarrollada su habilidad para escuchar.

También hay otra razón por la cual empezamos con el Enfoque y no enfatizando las habilidades para escuchar hasta después. Lo que las personas necesitan en un principio, aún más que la habilidad para escuchar, es una manera fácil de asumir y acoger los sentimientos negativos. Se puede escuchar perenemente y ni la persona que escucha, ni la persona que está siendo escuchada, tienen una idea de qué hacer o cómo atender esa parte que duele. La experiencia de los últimos diecisiete años nos ha mostrado cuáles son las prioridades. Lanzamos a las personas directamente a "estar presente de una manera atenta y amorosa" -un modo de estar con esa parte de nosotros que nos asusta- y eso no se puede hacer sin el Enfoque Bio-espiritual. Una vez más, como nos recuerda el Padre Ed, "mi entrenamiento con Carl Rogers jamás me enseñó a estar presente de una manera atenta y amorosa."

Pensamos que si enfatizamos primero la forma larga de los pasos del Enfoque en lugar de la forma corta, será más fácil para las personas encontrar modos para enfrentar sus resistencias.

Iniciar con una escucha activa haría que prestáramos atención a la perspectiva del terapeuta. Se pierde de vista el punto primordial de que se trata de dos personas que caminan juntas en el dolor de una de ellas sin el apoyo de la conversación. Hay que lanzar a las personas al proceso mismo --"¿Qué impide que hoy me sienta realmente bien?"

Las prioridades seculares son bastante diferentes de aquellas del modo bio-espiritual. La Bio-espiritualidad hace énfasis en la experiencia de la gracia en el cuerpo o "soltar y dejar que Dios..." (como con frecuencia se expresa en los círculos de AA). Tal prioridad rebasa para nosotros al aprender a escuchar, aun cuando ésta sea muy valiosa.

Detrás de todas nuestras prioridades, está una que es muy importante para todos los procesos psicológicos en la espiritualidad. Esta es la de capacitar a las personas para que se abran a la verdad de ellas mismas, especialmente la verdad de su parte quebrantada, para que puedan experimentar la gracia en el proceso de su crecimiento hacia la integración, hacia la salud integral.

Más aún, es en la experiencia de acompañar o caminar juntos y en la cual la persona que está practicando el Enfoque Bio-espiritual se arriesga a asumir su quebranto, cuando surgen los Compañeros en el Enfoque. Es en esta etapa de crecimiento juntos en donde deja de existir la relación doctor/paciente,

terapeuta/cliente, o maestro/alumno. En su lugar surge una relación en la cual se enriquecen en la mutua vulnerabilidad . El Padre Ed habla más sobre esto en su folleto "Guía para los compañeros del Enfoque Bio-espiritual." Nuevamente, enfatizamos que esta experiencia no se da de manera efectiva cuando las personas se preocupan por desarrollar sólo las habilidades para escuchar.

Vayamos ahora a nuestra guía de los pasos del Enfoque Bio-espiritual.

B). LOS SEIS PASOS DEL ENFOQUE BIO-ESPIRITUAL

Nota: El fin de estas páginas es el de ser utilizadas como material de referencia para aprender a practicar el Enfoque y para guiar a otros a hacerlo. Una vez que has estudiado y trabajado con ellas varias veces, haz tu propia versión simplificada de estos pasos . Utiliza como guía el lenguaje cuidadosamente seleccionado y las frases clave que a continuación se proponen. Tu versión personal reducida a una página, te facilitará el seguir el movimiento básico del Enfoque tanto para ti como para guiar a otra persona. Esta guía puede ser utilizada como referencia, y puedes recurrir a ella cada vez que la necesites. La reflexión y el estudio necesarios para elaborar tu propio formato abreviado -pero completo- de los pasos , te será de gran utilidad para recordar la secuencia de los mismos.

(Las sugerencias de lo que hay que decir, son precedidas por un guión)

PREPARACION.

El propósito de este ejercicio de preparación es ayudar a la persona a hacer un silencio interior. No tiene por objeto el relajarse o adormecer los sentimientos. Si existe ansiedad o tensión, el ejercicio de preparación ayuda a aquietar el bullicio de la mente para que la persona pueda atender con más cuidado cualquier sentimiento que esté presente en el cuerpo. No lo invites a "relajarse": esto sólo hace que se disparen todos los mecanismos para adormecer o acallar los sentimientos. Utiliza el ejercicio de preparación especialmente cuando percibas que hay mucho bullicio en la cabeza de la persona. La lógica detrás de este ejercicio es que la forma más sencilla de salirse de la mente es poniéndose en contacto con el cuerpo. Cuando la atención se centra en las sensaciones del cuerpo, no se puede estar al mismo tiempo en la cabeza. Si la persona está ya en contacto con las sensaciones del cuerpo, pasa por alto el ejercicio de preparación, y directamente aborda el Paso #1)

-Toma unos momentos para dejar que tu atención se centre en el área de tu pecho. Pregúntate, "¿Cómo se siente aquí adentro?" Observa cualquier lenguaje corporal que te indique el estado en el que se encuentra tu interior en este momento. Si encuentras algo allí, atiéndelo suavemente por unos momentos, tratando de contactar lo más que puedas, la sensación que surja.....(pausa).....Si nada llama tu atención de manera especial, entonces permite que tu atención recorra tu interior hasta que llegues a otro lugar en el

cual surja alguna sensación, y haz una pausa, observando con cuidado, cómo se siente allí dentro. Por ejemplo, puede ser que sientas dificultad para respirar, endurecimiento del cuello, pesadez en tus piernas -algo por el estilo-, de modo que el atender cualquier sensación física o sentimiento identificable, te permita salir de la cabeza y de la reflexión, y adentrarte en el lenguaje de tu cuerpo.

(pausa)

1. ENCONTRANDO UN ESPACIO INTERIOR MEDIANTE UN INVENTARIO.

El propósito del Paso #1 es permitirle a la persona que identifique aquellos asuntos que interfieren con que él o ella se sienta realmente bien o libre en este momento. Con frecuencia, damos vueltas en círculos, abrumados por tantas cosas que llevamos dentro, y realmente no sabemos ni por dónde empezar. Nos atoramos, y paralizamos, tratando de resolver las cosas con nuestra cabeza y no llegamos a ningún lado. El Paso #1 permite que el cuerpo se involucre al establecer las prioridades. Permite también identificar y colocar los pendientes uno a la vez, de modo que no nos encontremos como una maraña en nuestro interior. Este primer paso proporciona la distancia necesaria para no paralizarnos por el remolino de la emoción. En el extremo de todo lo que se interpone entre estos asuntos y sentirme realmente bien, se encuentra un área medular que está bien. Este paso permite tocar este lugar, aún cuando cada uno tenga que volver a trabajar todos los asuntos inconclusos. De otra manera,

permanecemos crónicamente intranquilos, y lo consideramos como un estado normal.)

A. -Ahora, hazme saber si algo surge cuando te preguntas: "¿Hay algo en mi vida en este momento que impida que me sienta realmente bien?" (Pausa)

Dáte cuenta de las palabras cuidadosamente escogidas en esta pregunta. Tú, como guía, invitas a la persona a que se pregunte si hay algo en "mi" vida en este momento que impida que "yo" me sienta bien. Este es otro modo de enfatizar que la persona que está realizando el ejercicio es la que lleva la batuta. El guía no es alguien con autoridad al cual le responde la persona que está haciendo el ejercicio de Enfoque. Se trata de un diálogo interior. La labor del guía es simplemente acompañarla en este recorrido interior.

Si el que está haciendo este ejercicio de Enfoque no responde después de un tiempo, el facilitador puede preguntar:) -"¿Surgió algo?" (Si la respuesta es "Sí" pasa a (B); si la respuesta es "No", di:) - "Déjame saber si algo surge cuando te preguntas: "¿Hay algo en mi vida en este momento que sienta que es lo suficientemente importante para atenderlo y centrar mi atención en ello?" Si algo surge, pasa al Paso #3, -"¿Está bien que atienda esto?"

B. -Bien, ahora ve si puedes poner todo esto temporalmente a un lado imaginando que lo pones en el piso junto a ti.....(o sobre un estante, o en un recipiente, como por ejemplo una caja....., o cualquier imagen que te ayude a sacarlo de ti por el momento, brindándote la sensación de algo de espacio entre todo este asunto o sensación que surgió y tú).....déjame saber si puedes hacer esto o no. (Pausa)

Poner los asuntos a un lado es un modo de poner distancia. Esto no quiere decir que se suponga que no existan. El propósito del Inventario es encontrar y reconocer lo que está allí en este momento.

Si la persona no lo puede poner a un lado, puedes sugerir:

-Toma un momento para dialogar con él, házle saber que te das cuenta de que desea ser escuchado ahora, pero que necesitas unos momentos para obtener algo de espacio entre ambos, y poder sentir su prioridad junto con otros asuntos. Prométele que no lo vas a ignorar y que vas a volver si realmente es el número uno, pero que si por el momento, estaría dispuesto a sentarse allá? (Si esto no ayuda para ponerlo a un lado, puedes preguntar:) -Sientes que esto es lo que necesitas atender en este momento, o sientes que necesitas volver a intentar ponerlo a un lado y continuar con el inventario? (Si no puede ser colocado a un lado, pasar al Paso #3. Si la persona puede ponerlo a un lado, entonces di:)

-Toma un momento para darte cuenta cómo se siente el poner todo esto a un lado por ahora (Pausa).

C. -Ahora pregúntate: "¿Si pudiera dejar todo este asunto allí de una buena vez y no tuviera que cargarlo más, habría algo más en este momento que impidiera que me sintiera realmente bien ?" Déjame saber si algo más surge.

Si surge algo más, repite (B) y (C) una y otra vez, ayudando a la persona a ponerse en contacto con la sensación de todas las cosas que se están haciendo a un lado , cambiando las frases por: Ahora pregúntate:" "Si pudiera dejar estas dos cosas (estas tres cosas, cuatro, etc.) a un lado de una buena vez y no tuviera que cargarlas más conmigo, habría algo más que impidiera que me sintiera realmente bien?" Déjame saber si algo más surge, o si ya sientes que hay un espacio razonablemente abierto en tu interior? Una vez que la persona ha encontrado tal espacio , continúa con:

D. -Finalmente, toma unos momentos para apreciar si hay un par de cosas en tu vida en este momento - que no sean problemas- y que sientas que son importantes para ti....tal vez un reto, un sueño, algo que estás esperando, algo que sería bueno que identificaras. Si lo encuentras , entonces colócalo junto con tus problemas. Déjame saber cuando ya lo hayas hecho.

El sentido de esta última pregunta (D) es permitirle a la persona que está haciendo el ejercicio, entrar en contacto con otros asuntos, no sólo los negativos. El Enfoque Bio-espiritual es para todos los asuntos en la vida, no sólo para los problemas. El Inventario de la Versión Larga del Enfoque Bio-espiritual, permite detectar todo lo importante, positivo y negativo. El Paso #2 permite que sea el cuerpo el que determine la prioridad de aquello que tiene que ser atendido en este momento. A veces se dan sorpresas. Un tema o asunto positivo es el que se coloca en el escenario central.

2. SINTIENDO CUAL ES EL NUMERO UNO.

La razón de ser del Paso #2 es aprender a confiar en el conocimiento del cuerpo. En lugar de pensar en una prioridad con tu mente, atiendes no el contenido mental, sino la sensación física de un asunto. Se está buscando la puerta del "sentimiento o de la sensación", no la puerta del "raciocinio". Con frecuencia, se están viviendo asuntos vitales muy serios, y sin embargo, el asunto que tiene más carga en la sensación corporal, es un asunto molesto y sin consecuencia, que no te permite estar en paz interiormente. El sentido del Paso #2 es introducirte en el conocimiento del cuerpo. Esto quiere decir que necesitas encontrar el "hilo del sentimiento o de la sensación" en el tapiz de tu vida interior. Cuando tienes una fuerte resistencia para acercarte a un asunto vital que te asusta, tu cuerpo abre otra puerta interior -con frecuencia a través de la sensación corporal de un asunto menos fuerte que te permita interiorizarte-. Una

vez adentro, tu cuerpo te guiará en algún momento al asunto más fuerte, pero de un modo que te permite dar un paso a la vez, en lugar de dejar que te abrume la magnitud del mismo.

-Ahora, volviendo a aquello que has puesto a un lado, pregúntate: "Cual asunto siento que es el número uno en este momento?" Por ejemplo, cuál se siente más pesado, duele más, tiene la mayor carga de energía, o es más excitante?" Asiente cuando lo hayas encontrado, o házme saber si tienes dificultad para encontrarlo.

Nuevamente, se trata de que quien está haciendo el ejercicio se pregunte a sí mismo cuál asunto se siente como el número uno. El guía simplemente lo invita a que lo corrobore. Es la persona practicando el Enfoque quien se responde a sí misma.

Si la persona que está haciendo este ejercicio tiene dificultad para encontrar el tema o asunto número uno, o si dos parecen tener el mismo peso, puedes preguntarle si quisiera centrar su atención en cómo se siente el hecho de no saber cuál es el número uno. O, si estaría bien sentarse con la sensación de los dos que parecen tener la misma importancia. La clave en el Enfoque Interior es la sensación sentida por el cuerpo. El contenido de un asunto es secundario.

Ayuda a la persona a encontrar aquello que se destaca de un modo sentido. Una vez que lo ha encontrado, se pasa al Paso #3.

3. ¿ESTA BIEN ATENDER ESTO?

El propósito del Paso #3 es el de respetar tus mecanismos de defensa en lugar de ignorarlos o reprimirlos, y el de reconocer que las defensas son puertas, no muros, si sabes cómo pasar por ellas. Sabrás la respuesta a la pregunta del Paso #3 casi inmediatamente. Recibirás un abierto "Sí", o un "tal vez" ambiguo, o un rotundo "¡no!"

Con frecuencia experimentamos una fuerte resistencia a acercarnos a aquellos lugares en nuestro interior que nos producen miedo. Es nuestro cuerpo que está tratando de decirnos algo. En lugar de ignorar o reprimir esta resistencia y de tratar de estar con el asunto Número Uno, vuélvete hacia ella, y pregúntate si estaría bien el estar un momento suave y atentamente con el sentimiento de "no desear acercarse a esto", "de desear huir de ello", "de tener miedo de atender ese lugar interior que te asusta". El sentimiento de resistencia ha tomado el escenario central, así es de que atiéndelo y permítele que cuente su historia. Lo más seguro es que tu resistencia te brindará una puerta de acceso más efectiva a tu conocimiento corporal, que el mismo asunto Número Uno. Algunas resistencias y asuntos necesitarán lo que llamamos "una presencia cálida y amorosa." Profundizaremos en esto en su momento.

-Antes de continuar, toma un momento para sentir si tu cuerpo dice que está bien dedicarle un tiempo a esto, escuchándolo de una manera más amable, y permitiéndole contar algo de su historia. Déjame saber si está bien o no.

(Pausa).

Si está bien:

Si está bien, pero no sabes si el asunto necesita que lo atiendas de una manera suave y amorosa, pregunta:

-¿Es esto algo que impide que te sientas bien, o es algo positivo?

Si es algo que le impide sentirse bien, sugiérele modos que consideres apropiados para crearle un clima de atención amorosa y suave antes de pasar al Paso #4. Asegúrate de concluir tus indicaciones con:

-Déjame saber cuando estés listo para continuar.

Si no está bien:

Si ante la pregunta ¿"Está bien atender esto?" responde que "No", entonces di:

-Muy bien, pregúntate entonces: "¿Está bien atender_____ (repite las palabras de la persona, por ejemplo-) "No querer ni siquiera acercarme al asunto," "sentirme muy atemorizado por el mismo" "sentir que es demasiado

grande como para sentarse con él", etc.? Déjame saber si está bien que atiendas la sensación de toda tu resistencia a acercarte al tema.

Si la respuesta sigue siendo "No", pregúntale si hay alguna parte de todo este asunto con la que sí pueda estar. Puede ser que la persona necesite volver a su inventario y elegir otro asunto que le resulte menos amenazante. Si éste es el caso, puedes preguntarle que cómo se siente de no poder enfrentar o estar con este asunto en particular. Con frecuencia el sentimiento mismo de resistencia es la mejor puerta para entrar en el Enfoque. Trabaja con la persona para ayudarle a crear una "presencia cálida y amorosa" antes de continuar.

NOTA: PRESENCIA CALIDA Y AMOROSA

Si te das cuenta de que el asunto que está trabajando la persona que estás guiando le resulta difícil, sugiérele suavemente algo que le ayude a crearle una "presencia cálida y amorosa", de modo que le resulte más fácil dejarse ir en la sensación física del asunto. Una presencia cálida y amorosa quiere decir encontrar una manera diferente de estar con esos sentimientos atorados, o que provocan una resistencia o temor. A veces ayuda el estar con ellos como nuestros "maestros" y no como nuestros "enemigos". Tal vez puedas sostenerlos como lo harías con un niño que está lastimado y llorando. ¿Qué te ayudaría para relacionarte de alguna manera con este espacio interior? Encuentra el modo

que, de acuerdo con tu temperamento, te permita abrazar esta parte de tu interior, en lugar de sólo tener la sensación de empujarla lejos de ti.

Recuerda que el propósito de crear una actitud, o un clima más abierto, suave, y cálido en tu interior, es permitirle a la persona acercarse a lo que es real dentro de ella, en lugar de rechazarlo, reprimirlo, ignorarlo o adormecerlo con algún mecanismo "evade-procesos" ("process-skipping mechanism"). Hay una fina línea divisoria, así es de que cuando se requiera una presencia cálida y amorosa, el guía necesita animar a la persona a que permanezca con los sentimientos o sensaciones físicas experimentadas en un clima de apertura y disponibilidad para poder "asumir" -hacer propios- estos sentimientos (por difíciles que sean) en lugar de crearles una "presencia cálida y amorosa" como un mecanismo más para "evadir -procesos" que substituya a ponerse en contacto con la verdad de uno mismo.

Elige una o dos de las siguientes sugerencias. Tal vez conviene que le pidas retroalimentación para discernir si se requiere otra alternativa. Bríndale tiempo para hacerlo; no te limites a leerle esta página. Trata de captar con empatía lo que está sucediendo con el o ella y sé creativo al adaptar estas sugerencias a sus necesidades.

-Si este lugar dentro de ti se siente tan adolorido, asustado, atorado, o bloqueado que desees huir de él, toma un tiempo para crearle un clima de atenta y amorosa apertura, suavidad o amabilidad de tal suerte que sienta tu presencia.

Tal vez quisieras tomarlo y sentirlo de la misma manera que tomarías y sentirías a un niño lastimado o que está llorando, o quisieras utilizar alguna palabra o frase que le cree un clima de atención opuesto al modo en el que generalmente lo tratas. Tal vez puedas imaginar que lo abrazas o acaricias. Observa en qué parte de tu cuerpo sientes más este asunto o sentimiento y pon tu mano allí para consolarlo. Acarícialo de una manera suave y amorosa, o simplemente házle saber con tu mano que te importa y que estás allí. Tal vez desees probar una de estas sugerencias o una combinación de ellas.

4. DEJANDOSE IR EN EL. ESTAR EN EL. EXPERIMENTARLO PLENAMENTE.

El Paso #4 se ocupa de atender, no lo que tu mente piensa acerca de un asunto, sino cómo se siente en tu cuerpo. A la mayoría de nosotros nos gusta jugar a ser Dios y controlar los sentimientos que no nos gustan. El Paso #4 les permite ser escuchados. A veces se necesita una presencia cálida y amorosa para poder hacer esto. No es posible "pensar" la totalidad de un asunto según lo cargas en tu cuerpo, pero sí se puede sentir. Este es el sentido del Paso #4.

-Ahora, pregúntate: "¿Cómo se siente todo esto en mi cuerpo en este momento?" "¿Cómo lo estoy cargando dentro de mí?" Permite que tu atención pase a tu cuerpo, se centre en él y puedas darte cuenta cómo se siente dentro de ti. Responde "Ya" cuando puedas contactar algo de esto dentro de tu cuerpo.

El sentido de esta última indicación es retroalimentarte a ti , como facilitador, cuando haces el ejercicio con una persona a quien no conoces, para poder saber si está o no contactando la sensación sentida por el cuerpo con respecto a aquello en lo que están haciendo el ejercicio de Enfoque Interior. Es obvio que la sugerencia resulta innecesaria cuando una persona ya está sintiendo esta conexión, o está avanzando con éxito .

Nota: Ya no es necesario mantener separadas las instrucciones de los pasos #4 y #5 una vez que el proceso de Enfoque se está dando, y la persona haciendo el ejercicio tiene contacto con lo que siente en su cuerpo respecto a un asunto. Los pasos #4 y #5 se han separado de manera artificial para permitirle al facilitador que obtenga retroalimentación acerca de si la persona haciendo el ejercicio (se presume que es un principiante) puede o no sentir algo en su cuerpo en conexión con el tema en el cual se está centrando la atención. Si resulta claro que sí, combina las instrucciones para los Pasos #4 y #5. Por ejemplo: -Tómate un momento para estar con cómo todo eso _____-aquí se inserta cualquier símbolo que se haya compartido-) se siente, y después déjame saber si algo más surge que se sienta igual que esto que estás atendiendo".

5. PERMITIENDOLE QUE SE EXPRESE.

Tarde o temprano, el quedarse con la sensación corporal de un asunto en el paso #4, permitirá que se exprese mediante algún "símbolo" que queda y se siente bien. El símbolo puede ser una palabra, una frase, una imagen, un recuerdo, tal vez un sentimiento, lágrimas, una risita -cualquier cosa que surja y parezca "encajar" o "conectarse" de alguna manera con el asunto que se está atendiendo, y que produce un alivio o un "sentir bien" la conexión. El Dr. Gendlin se refiere a esta sensación de alivio como un "cambio sentido" ("felt shift"). Esta es la forma en que el cuerpo adelanta un paso hacia la resolución de un asunto. A veces en el Enfoque Interior se experimenta un gran "cambio sentido". Otras, se parece más a una serie de pequeños pasos, que contribuyen a lograr un avance. Tanto el guía como la persona que realiza el ejercicio, deben discernir si cada pequeño "paso" necesita desenvolverse más en ese momento, o si es un lugar para terminar por el momento.

-Al acoger toda esta sensación dentro de ti, ve si surge algo más (como una palabra, una imagen mental, un recuerdo o simplemente otro sentimiento) que se conecte con cómo se siente ahora; -cualquier cosa que haga eco, o sientas que encaja. Tómate el tiempo que necesites y déjame saber si surge algo que embone con cómo todo esto se siente.

Si surge un símbolo, continúa el proceso de la manera siguiente:

A. Cuando se ha compartido un símbolo, deja que la persona haciendo el ejercicio de Enfoque Interior sepa que su símbolo ha sido escuchado, reflejándolo exactamente como ha sido expresado. Si la persona sólo asiente con la cabeza o dice "Sí", procede al (B) y pregunta:

B. -¿Es esto algo que sientas que puedes dejar que se continúe expresando un poco más? (Si la persona dice "No", y desea concluir su ejercicio de enfoque, pasa al Paso #6. Si la persona dice "Sí", y desea continuar, pasa a (C).

C. -Pregúntate: "¿Cómo se siente todo esto _____ (se inserta el símbolo si éste fué compartido) ahora en mi cuerpo?" Tómate tiempo para dejarte ir en la sensación y entrar en contacto con ella, y házme saber si algo surge que se ajuste a lo que ahora sientes.

Se repiten los Pasos A, B y C las veces que sean necesarias mientras la persona desee seguir en el ejercicio, o cuando menos por el tiempo del que se disponga para el mismo.

Recuerda repetir la sugerencia cuando resulte útil, de que sea amable con aquello que está atendiendo.

Si la persona llega a un punto en el que un sentimiento difícil no cambia, o si desean parar en un momento en el que se está expresando un sentimiento doloroso, prueba alguno de los siguientes recursos. Trabaja con empatía, tratando de ponerte en contacto con lo que está sucediendo, y adaptando las sugerencias de manera creativa a las necesidades de la persona.

1. -Pregúntate: "¿Cómo se siente en mi cuerpo lo peor de todo esto?"
2. -Pregúntate: "¿Qué necesita suceder (cambiar) dentro de mí para que todo esto empiece a sentirse mejor?"
3. - Pregúntate: "¿Qué se sentiría como un pequeño paso de avance con todo esto?"
4. -Pregúntate: "¿Qué se sentiría como un respiro de aire puro en todo este asunto?"
5. -Imagina, por un momento, cómo se sentiría por dentro si toda esta situación estuviera bien. (Pausa para tratar de sentirlo). "¿Puedes sentirte así todo el tiempo?" (Si la respuesta es "No" di:) Pregúntate: "¿Qué necesita cambiar dentro de mí para que esto se sienta mejor?"
6. -Quedándote con cómo se siente este lugar dentro de ti, pregúntale: "¿Qué estás tratando de hacer por mí?" Déjame saber si algo surge como respuesta a esta pregunta. (Variación:) Pregúntale, "¿Cómo estás tratando de ayudarme?"

7. -Pregúntale a este lugar dentro de ti: "¿Cómo necesitas que esté contigo para que me puedas decir lo que quieres?"

8. -¿Estaría bien sentarse por unos momentos tranquila y suavemente con el hecho de no querer continuar? (Entonces, si nada surge, anima a la persona con:) - Deja a este lugar dentro de ti con la promesa de que vas a volver en otro momento. Házle saber que respetas su tiempo. Que vas a volver más tarde para ver si está listo para hablar o si necesita más apapacho.

9. - En preparación para suspender el ejercicio, imagina que tomas todo esto y lo pones a un lado --en un estante, o en el piso junto a ti, o en una bolsa. Observa lo que sientes al hacer esto, y quédate con esta sensación por unos momentos, sin prisa, de un modo suave y tranquilo, antes de terminar. Házme saber cuando estés listo para terminar, o si algo se conecta y deseas continuar en este momento.

10. A veces, cuando hay asuntos o sentimientos difíciles, puede resultar útil preguntar: - "¿Se sentiría bien parar por unos minutos y platicar un poco acerca de lo que estás sintiendo en este momento? Podemos volver al ejercicio después, si es eso lo que deseas hacer." Entonces, escuchas atentamente y le reflejas lo que dice, haciéndolo con empatía. Si durante el curso de este diálogo, aparecen otras sensaciones, puedes invitar a la persona a que las atienda a la manera del Enfoque Interior si lo desea.

INFORMANDOSE SI ES UN BUEN MOMENTO PARA SUSPENDER EL
EJERCICIO:

Suponiendo que la persona no ha dicho nada de parar, y tú sientes -por varios motivos -tiempo, cansancio, tu propio sentido del lugar en el que la persona se encuentra- que tal vez éste sea un buen lugar para concluir por ahora, sugerimos que se haga de la siguiente manera:

-Observa en tu interior y dime si es éste un buen lugar para terminar, cuando menos por ahora, o si aún necesita extenderse más. Házme saber lo que encuentres.

Actuando en sintonía con la persona que estás acompañando, continúa con A,B, C, o pasa al Paso #6, a menos que haya una buena razón para no hacerlo. Observa que se le da prioridad a "continuar" más que a "suspender el ejercicio" así es que hay que tener cuidado de no dar la impresión de que deseas terminarlo. Enfatizar el "terminar", puede ser tomado como un indicio de que el facilitador necesita terminar, y la persona se distrae, dejando así de atender sus propias sensaciones sentidas, o sintiéndose cohibido para expresarlas.

6. TIEMPO PARA NUTRIR Y FORTALECER.

El paso #6 ofrece un tiempo de recogimiento para darse cuenta de cualquier cambio en cómo se siente el cuerpo después de haber atendido un asunto. Este es un momento de silencio reverente, de agradecimiento, tal vez de reconocer áreas especialmente sensibles a las cuales uno puede desear regresar más tarde. También es un momento para crear "lazos" con los lugares inconclusos que necesitarán ser llevados hasta la siguiente sesión de Enfoque, prometiéndoles atenderlos. Para aquellos que valoran la dimensión espiritual del Enfoque, éste es también un momento para alimentarse emocionalmente -nutrirse- y estar agradecidos por la sensación corporal de apertura y de gracia al abrirse esos lugares que guardan sentimientos difíciles hacia una mayor integración dentro de la persona.

-Fortalezcamos este lugar comparando cómo estaba al inicio y al momento de terminar. Tómate unos momentos, ahora, para comparar cómo se sentía tu cuerpo cuando empezaste a enfocar (Permite una breve pausa para hacer esto). Ahora observa el lugar en el que estás ahora, y ve si se siente igual que cuando empezaste, o si ha cambiado en algo. Házmelo saber lo que encuentres.

Si sí se siente mejoría:

A.) Comparando antes y después.

Observando en qué parte del cuerpo se siente el cambio.

(Si la persona expresa que hay cambio, ayúdalo a identificar concretamente en dónde se siente la diferencia, y cómo se siente en su cuerpo mediante la siguiente sugerencia):

-Toma unos momentos para darte cuenta en dónde se siente que ha habido un cambio, como por ejemplo, un aflojar, un soltar, un alivio.

(O, si esto ha sido compartido, usa la misma expresión utilizada por la persona para describir cómo sentía en su cuerpo el asunto tratado, y cómo es diferente ahora)

-Déjame saber lo que encuentres. (Pausa y espera a ser retroalimentado).

B). Saboreando el momento.

(Si ha habido algún movimiento, puedes decir:)

-Dáte un poco de tiempo para saborear el momento. Quédate con cualquier cambio concreto que puedas experimentar en tu cuerpo. Toma un tiempo para familiarizarte con la sensación de este cambio en tu panorama interno para que puedas encontrar de nuevo el camino más tarde. Tal vez, el asunto enfocado quiera profundizar más en otro momento, o tal vez desees regresar a él para ser fortalecido por la sensación de cambio. (Haz una pausa lo suficientemente larga para que la persona lo pueda hacer).

C. Tiempo para agradecer.

Aterrizando "lo espiritual" en el cuerpo.

Cuando sientas que has hecho un silencio suficiente para "saborear " el cambio:

Enfasis en la Encarnación Cristiana:

Si tu orientación incluye la guía espiritual cristiana, o ayudar a alguien que valora la dimensión cristiana de lo que está atendiendo en una sesión de enfoque, puedes agregar de la manera mas discreta y sosegada:

-Al saborear la sensación de este movimiento hacia una mayor integración y sanación, cobra también conciencia de que así es como se siente físicamente la Gracia de Dios en tu cuerpo. (Pausa) Esta es tu muy particular sensación corporal de la presencia vivificante de Dios en ti. Una presencia y poder sanadores tan reales, tan cercanos, tan tangibles como estés dispuesto a sentir. Reconoce y agradece ese cambio dentro de tí. (Pausa). Tal vez desees tomarte unos momentos más , del modo que te parezca más conveniente, para permanecer con todo esto dando gracias al Señor. (Pausa) Cuando te sientas listo, puedes parar.

Alternativa:

Con otras personas, puedes suavemente sugerir lo siguiente, tratando de interrumpir lo menos posible:

-Al saborear la sensación de este movimiento hacia una mayor integración y sanación, toma unos momentos más, de la manera que te parezca más conveniente, para estar agradecido y con reverencia en este lugar de gracia dentro de ti. Tal vez en un modo que dice: "Gracias". (Pausa). Cuando te sientas listo, puedes parar.

Si no se siente mejor:

Cuando algo está atorado, bloqueado, girando en círculos, etc., ayuda a la persona que está haciendo el ejercicio, para que atienda esta sensación de una manera amorosa y atenta, o para que escuche lo que le quiere decir mientras lo sostiene suavemente. Con frecuencia esto crea un clima interno que le permite expresarse. Por lo tanto, cuando algo que está siendo atendido en una sesión de Enfoque parece no cambiar, o tal vez se siente aún peor que antes, o con un poco de mejoría pero que queda una fuerte sensación de estar inconcluso y de no estar bien, puedes sugerir lo siguiente, guiándola suavemente con:)

-Toma un momento para hacerle saber a este lugar que se siente tan_____ (utiliza sus palabras, si es posible) que lo escuchas, que lo vas a respetar y no vas a huir de él si necesita decirte algo. Atendiéndolo en esta forma atenta, observa si surge algo que te indique qué se siente adecuado hacer en este momento. (Haz una pausa para recibir retroalimentación)

Si no dice nada, o percibes que la persona tiene miedo , se está bloqueando y desea concluir, respétala ayudándola a concluir con algo así:

-Al concluir este momento de silencio, dáte permiso de sentir lo más que puedas la sensación de que este asunto está inconcluso, a la vez que le preguntas "¿Cómo necesitas que esté contigo para que puedas ser mi maestro, y no mi enemigo?" Házme saber si algo surge que se sienta acertado.

Aun cuando esto no dispusiera a la persona hacia un movimiento en este momento, puede establecer el tono apropiado para que se dé más adelante, porque la pregunta misma inicia una reconciliación interior y generalmente se siente como un lugar más esperanzador para concluir.

C) VERSION CORTA DE LOS PASOS

Se utiliza la versión abreviada del Enfoque bioespiritual cuando se tiene una sensación o un sentimiento que está reclamando la atención: un asunto número uno espontáneo. Se utiliza también, cuando se desea ver cómo están las cosas dentro de uno sin tomarse el tiempo de un inventario ni atender y apartar los asuntos uno por uno.

1. ¿Está bien atender esto?

-Si ya hay una sensación o sentimiento que necesita ser atendido mediante un ejercicio de Enfoque, pregúntate: ¿Está bien que atienda esto? Toma el tiempo necesario para corroborar si tu cuerpo dice que está bien dedicarle un tiempo para ponerse en contacto con cómo se siente este asunto dentro de ti. Si la respuesta es "No", entonces ve si está bien atender el "No".

2. Dejándose ir en la sensación y permitiéndole expresarse.

-Pregúntate: "¿Cómo se siente todo esto en mi cuerpo en este momento? " "¿Cómo lo estoy cargando dentro de mí?" Permite que tu atención pase a tu cuerpo, se centre en él y puedas darte cuenta cómo se siente dentro de ti. Créale un clima de presencia amorosa para que realmente puedas asumir cómo se siente en tu cuerpo. Espera pacientemente para ver si desea expresarse.

-Si surge un símbolo y te das cuenta de que se 'conecta' con la sensación que estás sintiendo, verifica si está bien continuar. Si la respuesta es afirmativa, pregúntate: "¿Cómo se siente esto ahora en mi cuerpo?" Bríndale al nuevo símbolo tiempo para ser sentido, para expresarse y desarrollarse hasta que estés listo para terminar.

3. Concluyendo

Toma un tiempo para concluir tu sesión de Enfoque utilizando las tres partes de la Forma Larga Paso #6. A). Comparando antes y después, B). Saboreando el momento, C). Tomándose tiempo para decir: "Gracias".

D) Otras sugerencias para conducir

1. Cuando guías a alguien en la práctica del Enfoque bioespiritual, tu función principal es ayudarlo a mantenerse en la sensación corporal de un asunto, y crearle un clima de interés, confiabilidad y seguridad, en el cual le sea más fácil arriesgarse a atenderlo.

El guía o compañero crea este entorno mediante la calidad de su presencia en la relación. Procura un ambiente en el cual no necesite controlar o preocuparse por ser una ayuda exitosa. Una atmósfera así, te anima y te predispone para practicar el Enfoque Interior, y es en sí misma un don que sana y te abre a otras gracias.

2. La naturaleza de tu respuesta como guía no es favorecer el que se den las conexiones a nivel conocimiento, sino el apoyar para que se dé un movimiento positivo en cuanto al sentido físico; una "sensación sentida" en el cuerpo de quien realiza el ejercicio.

Esto quiere decir que tu intervención debe estar orientada a favorecer el que se dé un proceso en el organismo. No estás allí para hablar de un asunto,

sino para ayudarle a que permanezca en la sensación corporal de ese asunto y así ésta pueda contar su historia.

3. Debes estar preparado para saltarte los Pasos #1 y #2 si el asunto a tratar resulta evidente. Por ejemplo cuando algo molesto acaba de suceder. Sin embargo, siempre hay que confirmar, si está bien atender este asunto en particular (Paso #3), e informarte si necesita ser abrazado amorosamente antes de continuar. Entonces, se procede a los Pasos #4__#6.

4. Recuerda que la persona que está haciendo el ejercicio no puede hacer el Enfoque mientras tú (el guía) estás hablando o dando instrucciones. Por lo tanto, sé breve y claro. Dí lo que tengas que decir para apoyar el proceso, y quítate del camino para que el que está realizando el ejercicio pueda continuar.

5. Siempre bríndale lineamientos claros para que la persona sepa qué hacer, y cómo decirte que ya realizó lo que le pediste. Esto le dará libertad para concentrarse en su ejercicio de Enfoque, y a ti para no preocuparte de si comprendió o no cómo hacerte saber si necesita que intervengas.

6. Si llegas a un punto en el que no sabes qué sigue, pregúntale al que está haciendo el ejercicio: "¿Qué es lo que se siente bien hacer ahora?". Si la respuesta es "No sé", pregúntale si estaría bien simplemente quedarse un momento con ese sentimiento de no saber qué hacer, y esperar a ver si surge algo.

7. La persona que estás guiando es siempre la que está al mando. Si ella quiere parar, déjala. Si llega a un punto que le provoca mucho miedo y decide

retirarse, es su decisión. Permítele que se retire. Como guía puedes sugerirle, en este caso, algo así: "¿Estaría bien simplemente el atender suavemente esta sensación de miedo que te está provocando, y tu necesidad de apartarte de ella?" Ayúdale a permanecer con cualquier cosa que surja y esté en verdadera sintonía con su sentir.

8. Si se te está terminando el tiempo, puedes preguntar, al llegar a un punto natural de cierre, "¿Ve si esto es algo que necesite continuar ahora, o si estaría bien parar por el momento?" En general, encontramos que es mejor enfatizar la opción de continuar con el ejercicio, en lugar de remarcar la opción de parar. No siempre coincide lo que tú consideras un buen lugar para detenerse y el sentir de la persona que está realizando el ejercicio.

9. Recuerda, que aunque el Enfoque Interior es siempre terapéutico, nunca substituye a la psicoterapia. El guía es un compañero, no un terapeuta, a menos que esté profesionalmente entrenado y autorizado.

QUE HACER CUANDO ALGUIEN NO PUEDE ENTRAR EN CONTACTO CON UNA "SENSACION SENTIDA."

Esta es la persona que conoce un problema con su mente, pero no puede sentirla en su cuerpo.

1. Haz que la persona se pregunte a sí misma lo siguiente mientras observa cuidadosamente cómo responde su cuerpo: "Me siento bien acerca de esto en mi cuerpo, ¿o no?" Dáale tiempo para que lo haga, y pregúntale: "¿Sentiste algo en tu cuerpo que respondiera a esta pregunta? Sólo quédate con esto__permanece allí (Paso #4), y observa si algo surge que se conecte con este sentimiento. Déjame saber si esto sucede".

2. Algunas personas tienen en el fondo un sentimiento que los sigue todo el día. Es un modo de sentir constante: triste, siempre de prisa, sintiéndose inferior a otros, siempre esforzándose demasiado, etc. Con frecuencia ayuda el centrar la atención en este sentimiento de fondo.

3. A veces ayuda el destacar dos o tres de las cosas más importantes que ha dicho la persona, si ha compartido lo que le molesta. Observa las afirmaciones más cargadas de emoción. Puede ser una sola palabra o frase. Dile a la persona: "Cuando yo diga las siguientes palabras; no digas nada, ni a mí ni a ti mismo, sólo permanece en silencio y siente cualquier sentimiento que surja". Lentamente repite las palabras o frases clave que observaste. Haz un silencio. Si la persona entra en contacto con cualquier sensación física, por pequeña que sea, da el siguiente paso que consideres pertinente.

4. Pregúntale a la persona qué siente de no poder entrar en contacto con una "sensación sentida".

5. A veces, cuando parece que la persona no está logrando nada, si está bien para ella, invítala a suspender el ejercicio y a platicar acerca de lo que está tratando de contactar. Responde con una "Escucha Sanadora", que le refleje cómo está "en" lo que está diciendo. La sensación física que tú percibes que está teniendo.

No entres en una conversación común en la que compartas tus propias opiniones, comentarios, juicios, evaluaciones, etc. Es preferible hacerle saber que escuchas cómo se siente este asunto en él. Si no puedes percibir ningún sentimiento, cuando menos refleja cada punto que se está llevando a cabo. Cuando escuchas de manera sanadora puedes encontrar útil el preguntarte a ti mismo lo siguiente: "¿Cómo está esta persona EN lo que está diciendo?" Lo que tratas de captar no es sólo el contenido que se comparte __aquello de lo que se está hablando__, más bien, se trata de percibir cómo debe estar sintiendo por dentro aquella experiencia que está contando: miedo, enojo, malestar, etc. Tú, como persona que escucha de manera sanadora, respondes no al contenido de la conversación, sino a cómo se siente con respecto a lo que se está hablando. Házele saber que escuchas su excitación, desesperación, soledad, frustración, celos, etc.

Cuando ambos captan algún sentimiento que se destaca al compartir, puedes preguntarle: "¿Es eso algo que sientas que está bien atender?" Si la

respuesta es "Sí", pregúntale: "¿Es algo que necesite que le atiendas suavemente antes de continuar? Permíteme saber cuando te sientas listo para continuar". Entonces, cuando esté listo, procede a guiarlo con los Pasos #4 y #5.

Recuerda que el más grande don que le puedes brindar a la persona que estás acompañando en el Enfoque bioespiritual, es una presencia atenta y llena de empatía, que no manipule. La técnica es muy útil, pero puede no servirte si no le brindas esta presencia, pues es la que le permite sentirse lo suficientemente seguro para asumir aquello que es real en su cuerpo. Tu propia experiencia física de cómo se siente por dentro practicar el Enfoque, más tu propia sensación-corporal de un "cambio-sentido", y el haber adquirido un sentido-físico de cómo crear una "presencia atenta y amorosa" hacia tus propios miedos y heridas, te dará el conocimiento más esencial que necesitas para guiar en la práctica del Enfoque aún cuando cometas errores técnicos.

Es nuestra experiencia que cuando las personas se sienten acompañadas y no manipuladas, reciben tanta gracia, que si han adquirido los aprendizajes-físicos antes mencionados a través de su propia práctica del Enfoque, ésta les orientará para apoyar el proceso de manera acertada. Parece que cuando esta presencia y esta sabiduría-corporal se relacionan, el proceso se da por sí mismo a pesar de otras limitaciones.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

LIBROS.

B. DE CASTILLO, Ma. Esther, Elia B. de Maqueo y Tesha P. de Martínez Báez. Quiero Ser Libre. México, Promexa. 1990. 211p.

B. DE CASTILLO, Ma. Esther, Elia B. de Maqueo y Tesha P. de Martínez Báez. Quiero Ser Libre: Manual de Trabajo. México, Promexa. 1993. 142p.

B. DE CASTILLO, Ma. Esther, Elia B. de Maqueo y Tesha P. de Martínez Báez. Libre de Adicciones. México, Promexa. 1991. 241p.

BAARS, Conrad W. M.D. Feeling and Healing Your Emotions. A psychiatrist takes a positive look at negative feelings. Logos International. Plainfield, New Jersey. 1979. 277p.

BEATTIE, Melody. Codependent No More. How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself. E.U. Hazelden/Harper and Row Publishers. 1987. 229p.

BEATTIE, Melody. Beyond Codependency. And getting better all the time. San Francisco. Harper and Row, Publishers. 1989. 252p.

BEATTIE, Melody. Codependents' Guide to the Twelve Steps. How to Find the Right Program for You and Apply Each of the Twelve Steps to your Own Issues. New York. Fireside/Parkside Simon and Schuster. 1992. 273p.

BEUCHOT, Mauricio. Los Principios de la Filosofía Social de Sto. Tomás. Líneas generales del pensamiento socio-político de Sto. Tomás de Aquino. Instituto Mexicano de Doctrina Social Cristiana. México. 1989. 172p.

CATECISMO DE LA IGLESIA CATOLICA. Colección Magisterio Pontificio. Ed. Lumen S.R.L. 1992. Uruguay 693p.

CERMAK, Timmen L. M.D. Diagnosing and Treating Co-Dependence. A Guide for Professionals Who Work With Chemical Dependents, Their Spouses and Children. Minneapolis, Minnesota. Johnson Institute Books, 1986. 112p.

CHAVARRÍA, Olarte, Marcela. ¿Qué Significa Ser Padre? México, Trillas, 1989. 124p.

COREY, Gerald y Marianne Schneider Corey. I never Knew I had a Choice. 4a. ed. E.U. Brooks/Cole Publishing Co. 1989. 426p.

CHAUCHARD, Paul. Dr. El Dominio de Sí Mismo. Psicofisiología de la Voluntad. Madrid. Ed. Guadarrama, Tr. B. Maraón. 1966. 218p.

DE AQUINO, Sto. Tomás. Suma Teológica. Buenos Aires, Argentina. Notas Explicaciones y Comentarios Leonardo Castellani, S.J. (III) Ismael Aviles, S.J. (VI). Antonio Ennis, S.J. (XIII)

Tomo III, De las Creaturas Racionales. 345p.

Tomo VI. De las Pasiones. 229 p.

Tomo XIII. Fortaleza y Templanza. 443p.

DICCIONARIO de la Lengua Española. 20a. ed. Real Academia

Española. Espasa Calpe. Madrid. 1984. dos tomos. 2416 p.

DICCIONARIO de las Ciencias de la Educación. México, Santillana, S.A. dos tomos. 1528p.

ERIKSON, Erik. Childhood and Society. New York: W.W. Norton, 1963.

F. OTERO, Oliveros. Que es la Orientación Familiar. Pamplona. 2a. ed. EUNSA. 1989. 199p.

FRAISSE, Paul y Jean Piaget, Compiladores. Motivación, Emoción y Personalidad. Tr. Víctor Fischman. Buenos Aires. Ed. Paidós, 1973. 283p.

GARCIA HOZ, Víctor Coordinador. El concepto de Persona. Tratado de Educación Personalizada. Ed. Rialp, S.A. Madrid. 1989. 293p.

GAYLIN, Willard, M.D. Feelings: Our Vital Signs. E.U. Perennial Library. 1988. 252p.

GENDLIN, Eugene T. P.H.D. Focusing. Nueva York. Bantam Books, Ink. 2a. ed. décima reimpresión. 1988. 174p.

GOMEZ PEREZ, Rafael, S.J. Familias en Paz. Ensayo de Pedagogía Familiar. 2a. ed. México. Buena Prensa, A.C. 1986. 159p.

GONZALEZ NUÑEZ, José de Jesús y otros. Los Afectos, Su Expresión Masculina. Instituto de Investigaciones en Psicología Clínica y Social, A.C. México. 1988 161p.

HART, J.T. y T.M. Tomlinson (Eds.) New Directions In Client-Centered Therapy. Boston, Houghton Mipplin, Co., 1970. 619p.

HELLER, Agnes. Teoría de los Sentimientos. España. 2a. ed. Fontamara, S.A. Colección Logos 3. 1982. 315p.

KENNY, Anthony. Action, Emotion and Will. Gran Bretaña. 6a. reimp. London and Henley. 1979. 243p.

KRAMSKY, Carlos. Antropología Filosófica. Síntesis de Filosofía I. México, D.F. 397p.

LINN, Mathew, Dennis Linn y Sheila Fabricant Linn. Pertenecer. Lazos entre la sanación y la recuperación. Tr. Carmina Lozano. México, Promexa. 1992. 310p.

MCMAHON, Edwin. Beyond the Myth of Dominance. An Alternative to a Violent Society. Kansas City, Mo. Sheed and Ward. 1993. 271p.

MELLODY, Pia, Andrea Wells Miller y J. Keith Miller. Facing Codependence. What it is, where it comes from and how it sabotages our lives. San Francisco. Perennial Library. Harper and Row. 1989. 222p.

MORGAN, Clifford T. Compiler. Feelings and Emotions. The Mooseheart Symposium. New York, Mc. Graw-Hill Publications in Psychology. 1950. 603p

MURRAY, Edward J. Motivation and Emotion. Foundations of Modern Psychology. W.U. Prentice-Hall. 1964. 109p.

PIEPER, Josef. Las Virtudes Fundamentales. 4a. ed. Ed. Rialp, S.A. Madrid, 1990. 572p.

POWELL, John. S.J. Why Am I Afraid To Tell You Who I Am. Insights into Personal Growth. Tabor Publishing. Allen, Texas. 1969. 153p.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la Lengua Española. Madrid. Espasa Calpe, S.A. Vigésima Edición. 1984. 1416p. Tomo I y II.

ROGERS, Carl R.. El Proceso de Convertirse en Persona. Mi técnica terapéutica. Tr. Liliانا R. Wainberg. México. Ed. Paidós. 1992. 356p.

RUSSIANOFF, Penelope. Para Vivir Feliz. Cómo romper con los malos hábitos emocionales y sentirse bien con uno mismo. México. Ed. Paidós. 309p.

SOLOMON, Robert C. The Passions. New York. Anchor Press/Double day. 1976. 429p.

VERNEAUX, Roger. Filosofía del Hombre. Barcelona. Ed. Herder. 1975. 234p.

WEINHOLD, Barry K. Ph.D. y Janae B. Weinhold, Ph. D. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. E. U. Stillpoint Publishing. 1989. 245p.

WHITFIELD, Charles, L. M.D. Co-Dependence. Healing the Human Condition. The New Paradigm for helping professionals and people in recovery. Deerfield Beach, Florida. Health Communications, Inc. 1991. 327p.

WHITFIELD, Charles, L. M.D. Healing the Child Within. Discovery and recovery for Adult Children of Dysfunctional Families. Deerfield, Beach, Florida. Health Communications, Inc. 1989. 150p.

YOUNG, Paul Thomas. Cómo Comprender Mejor Nuestros Sentimientos y Emociones. Tr. Pedro Rivera Ramírez. México. Ed. El Manual Moderno, S.A. 238p.

PUBLICACIONES MONOGRAFICAS

CAMPBELL, Peter A. PhD. "Focusing . Doorway to the Body-Life of Spirit?" Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 14p

MCMAHON, Edwin M. PhD y Peter A. Campbell PhD. "What Is Spiritual about Focusing?" Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 9p.

MCMAHON, Edwin M. PhD y Peter A. Campbell PhD. "What Is Focusing?" Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 8p.

MCMAHON, Edwin M. PhD y Peter A. Campbell PhD. "The Focusing Steps" Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 22p.

MCMAHON, Edwin M. PhD y Peter A. Campbell PhD. " Questions Often Asked About Focusing and Spirituality". Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 8p.

MCMAHON, Edwin M. PhD y Peter A. Campbell PhD. " The Inward Connection. Discovering the Link Between Focusing and Religion" Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 11p.

MCMAHON, Edwin M. PhD. y Peter A. Campbell PhD " Teaching Children to Focus. An Interview with Marianne Thompson." Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 14p.

MCMAHON, Edwin M. PhD y Peter A. Campbell PhD. "Focusing and Prayer" Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 22p

MCMAHON, Edwin M. PhD "Childhood Wonder: A Doorway to the Spiritual in Focusing" Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 7p

MCMAHON, Edwin M. PhD y Peter A. Campbell PhD "Searching for God With Our Fingertips" Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 9p

MCMAHON, Edwin M. y Peter A. Campbell. "The Grace of Forgiving Yourself Through Focusing". Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 6p

MCMAHON, Edwin M. y Peter A. Campbell. "Addictive Religion". Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 20p

MCMAHON, Edwin M. Ph.D. y Peter A. Campbell PhD. "Process-Skipping." Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 26p

MCMAHON, Edwin M. Ph.D. y Peter A. Campbell PhD. "A Bio-Spiritual Approach to Sexuality." Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 34p

MCMAHON, Edwin M. Ph.D. y Peter A. Campbell PhD. "Journeying Together in Spirit. An Interview With Sr. Ruth McGoldrick" Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 15p

MCMAHON, Edwin M. Ph.D. y Peter A. Campbell PhD. "Focusing and Self-Renewal?" Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 6p

MCMAHON, Edwin M. Ph.D. y Peter A. Campbell PhD. "How Adults Can Listen to Children in a Focusing Way". Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 21p

MCMAHON, Edwin M. Ph.D. "Focusing Companions: New Model for Relationships?" Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 23p

THOMPSON, Marianne "A Woman's Prayer" Kansas City, MO. Sheed and Ward. 1991. 10p

AUDIOVISUALES:

MELLODY, Pía. "Permission To Be Precious" Wickenburg, AZ. Mellody Enterprise. 6 audio cassettes.

MCMAHON, Edwin M. Ph.D. y Peter A. Campbell PhD. "Focusing and Bio-Spirituality." Kansas City, MO. Sheed and Ward. Video Cassette.

MCMAHON, Edwin M. PhD y Peter A. Campbell PhD "Learning the Focusing Steps Part I and II" Video Cassette. Kansas City, MO. Sheed and Ward.

MCMAHON, Edwin M. PhD y Peter A. Campbell PhD "Focusing with Children" Video Cassette. Kansas City, MO. Sheed and Ward.

SEMINARIOS:

MCGINNIS, Jack. Seminario "Hacia la Libertad" impartido en el Centro de Oración del Sagrado Corazón en el mes de noviembre de 1994.

ARTICULOS DE PERIODICO O REVISTA:

CASTILLO DE RODRIGUEZ, Ma. Esther. "Focusing With Handicapped Children in México" En Bio-Spirituality. The Bio-Spiritual Focusing Newsletter. Invierno 1995. 8p.

KUMOR, Victoria. "Focusing in the Classroom". En Bio-Spirituality. Education in Bio-Spirituality Through Focusing. Primavera, 1993. 8p.

FIRMAT, Francisco. "Practical Uses of Focusing in My Daily Life." En Bio-Spirituality. The Bio-Spiritual Focusing Newsletter. Invierno, 1995.

DR. LLANO CIFUENTES, Carlos. "Libertad y Fe". En Istmo No. 63. Julio-Agosto, 1969. pp. 6-17. Reproducido por el IPCE con fines académicos, México, 1991.

NOTAS TECNICAS:

CHAVARRIA OLARTE, Marcela. "Especialidades y Maestría en la Educación Familiar. Una Opción para formadores de Padres". Ponencia presentada en el 1er. congreso nacional sobre educación de padres. Toluca, Edo. de México, Sept. 1990. 6p.

CHAVARRIA OLARTE, Marcela. "El ser de la Paternidad." Nota técnica elaborada para uso exclusivo del IPCE. México, 1991. 10p.

CHAVARRIA OLARTE, Marcela. "La profesionalidad en la tarea de ser Padres" Nota técnica elaborada para uso exclusivo del IPCE. México, 1991. 6p.

F. OTERO, Oliveros. "Persona y Libertad." Nota Técnica reproducida por el IPCE con fines académicos. Méx. 1990. 6p.

F. OTERO, Oliveros. "El Padre En La Familia". Nota técnica apropiada para el uso con padres de familia. Elaborada para el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Navarra, España. Reproducido por el IPCE con fines académicos. México, 1991. 6p.

F. OTERO, Oliveros. "La Orientación Familiar y la Relación Familia y Sociedad". Ponencia del Dr. Oliveros F. Otero. Congreso Internacional de la Familia. Roma. Noviembre de 1983. Reproducida por el IPCE con fines académicos. 16p.

F. OTERO, Oliveros. "Educación de la Libertad para el Amor." Ficha técnica reproducida por el IPCE con fines académicos. México, 1991. 2p.

F. OTERO, Oliveros. "Estudio de Familias". Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Navarra. Pamplona, 1986. Adaptado por la Dra. Marcela Chavarría Olarte. Reproducido por el IPCE con fines académicos. México, 1990. 4p.

FREIRE, José Benigno. "Del Ardor Juvenil". Nota técnica elaborada para el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de NMavarra. Reproducida por el IPCE con fines académicos. México, 1991. 12p.

LLANO CIFUENTES, Carlos. "Las caras de la dignidad". Artículo publicado en la Revista ISTMO #181, marzo-abril, 1989. Reproducido por el IPCE con fines académicos. México, 1990. 11p.

NAVARRO, Ana Ma. "Las Relaciones en la Familia". Nota técnica elaborada para el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Navarra, y reproducida por el IPCE con fines académicos. México, 1991. 9p.

NAVARRO, Ana Ma. "Algunas cuestiones entre los padres y los adolescentes". Nota técnica elaborada para el Insituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Navarra. Reproducida por el IPCE con fines académicos. México, 1991. 7p.



DOCT3888996