

96



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

“ UNA ALTERNATIVA PSICOTERAPEUTICA PARA EL  
PROBLEMA DE LAS ADICCIONES DESDE LA  
LOGOTERAPIA ”

TESIS

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

AUTORAS: JOSEFINA DEL CARMEN LOPEZ MONDRAGON

LUCIA OLVERA ARGUELLO

ASESORAS: MTRA. MARIA ANTONIETA DORANTES GOMEZ

LIC. MARIA DE JESUS RODRIGUEZ ZAFRA

LIC. MARGARITA MARTINEZ RIVERA

TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO.

2009



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*"En cuanto a las familias"*

*Hagamos conciencia sobre una realidad:*

*La vida no nos permitió escoger la familia en que nacimos, rica, pobre, humilde, sencilla o poderosa*

*Espero que entre todos podamos encontrar la felicidad y compartirla con la sociedad en general*

*Espero que estas sociedades se conviertan en instrumento para mejorar la calidad de vida no solamente de sus pobladores sino de todos los pueblos, y que contribuyan de esta manera a traer paz al mundo.*

*Agradezco:*

*A dios: Por darme la oportunidad de existir.*

*A mis padres: Cecilia y Domingo  
A quienes quiero mucho, por su apoyo incondicional, su  
cariño y su manera de ser.*

*En especial a  
mis hijos: L. Enrique y Tamara, quienes me han brindado fortaleza,  
su tiempo, tolerancia, pero principalmente todo su amor.  
los amo.*

*A mi familia: Hermanos (as), cuñados (as), y sobrinos (as), por su  
ayuda incondicional.*

*A mis asesores: Maria Antonieta, Margarita , Maria de Jesús y Alfredo por  
su excelente orientación, por su tolerancia, pero  
principalmente por esa calidad de ser humano que cada  
uno me supo manifestar.*

*Con afecto, Lucía.*

*Señor.....*

*Un anhelo ferviente hay en mi pecho  
que sólo tu conoces, oh Señor,  
el anhelo de ser todo mi vida  
Un puente entre las almas y tu amor...*

*Un puente partiendo de mi nada  
ilegüe a la orilla de tu eternidad,  
un puente al que todos pisar puedan  
en busca de tu amor y tu amistad.*

*No importa que el dolor de mil pisadas  
marquen en el huellas ensangrentadas  
yo sólo quiero ser puente divino,  
y que seas tu final de ese camino*

*Señor haz que este puente no se rompa  
mientras pueda servir a mis hermanos  
y cuando nadie ya lo necesite  
destrúyelo a tu antojo entre tus manos*

### *Agradecimientos:*

*A mi madre: Que gracias a sus consejos y en ocasiones a sus regaños, me han motivado día con día para adquirir el coraje y la voluntad de seguir siempre adelante y concluir esta meta tan importante*

*En memoria de mi padre: Quien fue siempre el ejemplo más grande que he tenido de trabajo, responsabilidad y esfuerzo, pero sobre todo, porque su enfermedad tuvo para mí el sentido primordial en este trabajo.*

*Para mis hermanos y sobrinos: Pues a lo largo de mi vida han sido mi alegría y uno de los motivos para seguir adelante, y sobre todo por darme el apoyo y amor necesario cuando más lo necesito.*

*Para Lucía: Pues gracias a su confianza, apoyo, trabajo y paciencia he podido concluir este proyecto y porque su amistad es algo muy valioso para mí.*

*Para Toñita Dorantes: Por su apoyo, paciencia y cariño, pero sobre todo por haber sido mucho más que mi maestra, mi asesora y mi guía, por ser mi amiga; mil gracias.*

*Para el M. Jv. C. y todos mis hermanos en cristo, que luchemos por el ideal que da sentido a nuestra vida.*

*Josefina.*

## **INDICE**

Introducción . . . . .	1
------------------------	---

### **Capítulo 1. PREMISAS FUNDAMENTALES DE LOGOTERAPIA**

1.1 Terapia y Espiritualidad . . . . .	13
1.2 Nivel Individual del Ser Humano . . . . .	20
1.3 Sentido o Significado de Vida . . . . .	24
1.4 Voluntad de Sentido . . . . .	28
1.5. Vacío Existencial . . . . .	31
1.6. Frustración Existencial . . . . .	33

### **Capítulo 2. UN METODO EXISTENCIAL EN PSICOTERAPIA**

2.1. Sentido Mediante la Psicoterapia . . . . .	35
2.2. Tipos de Neurosis . . . . .	37
2.2.1. Neurosis Noógena . . . . .	40
2.2.2. Neurosis Psicógena . . . . .	42
2.2.3. Neurosis Colectiva . . . . .	43
2.3. Expresiones del ser humano para encontrarle el sentido de la vida. . . . .	44
2.3.1. El Sentido del Amor . . . . .	44

2.3.2. Sentido mediante el Trabajo . . . . .	47
2.3.3. Sentido del Dolor . . . . .	49
2.3.4. Sentido de la Muerte . . . . .	51

**Capítulo 3 ADICCIONES**

3.1. Concepto . . . . .	55
3.2. Características del Ser Humano Adicto . . . . .	56
3.3. Sustentos Estadísticos a la Teoría de Viktor Frankl del Proceso Adictivo. . . . .	58
3.4. Adicciones de Proceso . . . . .	62
3.5. Adicciones Ingestivas . . . . .	69
3.6. Como funciona Alcohólicos Anónimos "AA" . . . . .	76

**Capítulo 4 MODELO HOLÍSTICO DESDE LA LOGOTERAPIA PARA EL PROBLEMA DE LAS ADICCIONES.**

4.1. Antecedentes de Tratamientos Terapéuticos . . . . .	84
4.2. Tratamiento Holístico Para El Problema De Las Adicciones . . . . .	87
4.2.1. Características Éticas y Morales de un Logoterapeuta. . . . .	90
4.2.2. Sanar Las Raíces . . . . .	93
4.2.2.1. Mi Historia . . . . .	95
4.2.2.2. El Niño Interior . . . . .	96
4.2.3. Los Valores Y Las Ideas Irracionales . . . . .	108
4.2.3.1. Mis Valores . . . . .	108



4.2.3.2. Las Ideas Irracionales . . . . .	112
4.2.4. El Proceso De Cambio . . . . .	114
4.2.4.1. Resistencias al Cambio . . . . .	114
4.2.4.2. La Voluntad de Cambiar . . . . .	118
4.2.5. LA SANACION . . . . .	119
4.2.5.1. Sanar el Aspecto Espiritual . . . . .	120
4.2.5.1.1. Mi Actitud ante la Vida . . . . .	120
4.2.5.1.2. El Perdón . . . . .	122
4.2.5.1.3. La Búsqueda de Significado . . . . .	125
4.2.5.1.4. La Libertad . . . . .	126
4.2.5.1.5. El Proceso de Convertirse en Persona . . . . .	128
4.2.5.1.6. El Proyecto de Vida . . . . .	130
4.2.5.2. Sanar El Aspecto Físico (El cuerpo y sus necesidades)	134
4.2.5.2.1. Nivel Físico-Mental . . . . .	135
4.2.5.2.2. Nivel de Desintoxicación . . . . .	137
4.2.5.2.3. Nutrición y Alimentación . . . . .	138
4.2.5.2.4. Ejercicio . . . . .	141
4.2.5.2.5. El sueño . . . . .	142
4.2.5.3. Sanar El Aspecto Emocional (Como Afectan Las Emociones Y Que Hacer) . . . . .	145
4.2.5.3.1. Organización estructural de la conciencia . . . . .	147

4.2.5.3.2. Factores que determinan comportamiento inadecuado en el individuo. . . . .	150
4.2.5.3.2.1. Polaridades . . . . .	150
4.2.5.3.2.2. Situaciones Traumáticas . . . . .	151
4.2.5.3.2.3. Autoconcepto Pobre . . . . .	152
4.2.5.3.3. Adquiriendo un Buen Autoconcepto. . . . .	153
4.2.5.3.4. Camino a la Armonía Emocional . . . . .	154
<b>CONCLUSIONES . . . . .</b>	<b>156</b>
<b>BIBLIOGRAFIA . . . . .</b>	<b>157</b>

## RESUMEN

Basados en la teoría Logoterapéutica de Viktor Frankl y el manejo de sus principales preceptos como son: Significado de Vida, Voluntad de sentido, Responsabilidad, Conciencia y Libertad, entre otros, la presente tesis tiene la finalidad de proponer un tratamiento psicoterapéutico Holístico partiendo de lo espiritual en primera instancia para que el ser humano adicto inicie la búsqueda del sentido que su vida necesita y por ende su adicción desaparezca.

El proyecto está encaminado hacia el problema de las adicciones, sin embargo es un trabajo que es funcionalmente adaptable a cualquier problema que surja desde lo espiritual. El trabajo está dividido en cuatro capítulos siendo el capítulo cuarto donde se concentra la esencia de nuestra propuesta.

## INTRODUCCION

A lo largo de la historia del ser humano, podemos encontrar que la psicoterapia ha sido practicada desde las primeras civilizaciones por médicos, sacerdotes, curanderos brujos siempre con un mismo fin: ayudar a las personas a modificar síntomas que surgían o se originaban de los problemas mentales o emocionales que en su momento les aquejaba. El sanar este tipo de problemas, siempre trae consigo un beneficio, ya sea mejorar externamente (relaciones de pareja, hijos, familia, etcétera.) o bien para mejorar conflictos internos (estar bien con uno mismo).

Así la psicoterapia como tal, con métodos y estudios específicos, tiene sus inicios apenas en el siglo pasado, erigiéndose como un área especial de tratamiento a través de las aportaciones fundamentales del médico judío-germano Sigmund Freud, quien al crear el psicoanálisis, marcó la pauta al desarrollo posterior de las diferentes corrientes teóricas de psicoterapia.

Dada la trascendencia de la obra de Sigmund Freud, no debe pasar desapercibido sus geniales aportaciones, tales como el descubrimiento del inconsciente, de la transferencia (sentimientos y actitudes del paciente hacia el terapeuta) de la compulsión repetitiva (o sea la tendencia a repetir en el aquí y ahora conflictos y conductas del pasado), de los mecanismos de defensa (maneras en que afrontamos los problemas emocionales) de la interpretación de los sueños, entre otros.

Y así como Freud, muchos estudiosos de la conducta humana han hecho aportaciones sobre la génesis y el tratamiento de la problemática del ser humano, entre los cuales destacan: Adler, Fromm, Jung, Rogers, Lazarus, Wolpe, Ellis, Frankl, Erickson, Satir, entre otros.

En los últimos años, se ha conscientizado con más fuerza la problemática que envuelve a la salud mental. De aquí que el desarrollo de la psicoterapia se dé a pasos agigantados, sobre todo en los Estados Unidos de Norteamérica, a diferencia de Europa. Aún cuando se inició en Europa, el desarrollo de la psicoterapia sufrió un estancamiento posterior, tal vez debido a que la cultura europea es más conservadora de sus tradiciones y más tendiente a la privacidad.

Al encontrar que el psicoanálisis ortodoxo como herramienta de la salud mental era muy limitante por el tiempo, costo, resultados a largo plazo, se fueron gestando nuevas teorías como la Conductual, Cognitiva, Racional y algunas otras, buscando eficacia, rapidez y resultados más prácticos para los pacientes que requerían de ayuda para problemas más cotidianos y que no solo se refirieran a represiones de tipo sexual o a necesidad de poder, detectando con estas nuevas teorías que algunos enfoques eran más aplicables a determinados tipos de pacientes. No obstante ninguno de estos modelos ofrecían una alternativa fructificante y convincente a la problemática de las adicciones, entendida ésta no como una conducta de *malos hábitos o vicios* sino como una respuesta a una problemática más profunda debida a una necesidad interna de llenar un vacío existencial que el mismo paciente no puede definir, es por ello que ésta creciente problemática que aqueja a muchos seres humanos debe abordarse el problema de las adicciones desde lo espiritual.

Dadas las circunstancias que nos ha tocado vivir, nos podemos dar cuenta de cómo la gente sufre por sus apegos, ya sean de índole material o humano. Y sufre cuando tratan de quitárselos, llámesele auto, casa, trabajo, esposo por mencionar algunos. Esto ocurre debido a que a la gran mayoría de los seres humanos se les ha enseñado que a través de este tipo de cosas o de actos se encuentra más valor, en el TENER que en el SER y esto es principalmente nuestro objetivo: que el hombre aprenda a vivir sin adicciones, siendo él mismo por voluntad propia, identificándose con él mismo, sin imposiciones sociales; expresando libremente sus emociones y sentimientos, y de la misma manera responsabilizándose de los actos que de manera libre y consciente ha decidido realizar.

Asimismo, una vez que se ha sanado el interior, intenta que el ser humano le encuentre significado a su vida.

Al plantear que el hombre puede vivir sin adicciones, es porque se considera que el tener bases sólidas en nuestra condición espiritual, física, psíquica y biológica de ser humano, elimina cualquier adicción. Esto se logra a través de argumentos sustentados en una alternativa logoterapéutica humanista basada en los conceptos que ofrece Viktor Frankl. Liberarse de cualquier adicción coloca en un sendero que se contrapone a todo lo que apoya la cultura y sociedad, misma que insiste en que se definan valores personales con patrones establecidos ajenos a toda verdad individual.

Fundamentados principalmente en los conceptos humanistas que maneja Viktor Frankl en su Análisis existencial y la teoría logoterapéutica, así como también apoyados en los conceptos de otros autores como Fabry, Fromm, Rogers, y otros psicólogos humanistas que desde su propio punto de vista han enriquecido y ampliado el panorama de la investigación que hoy nos ocupa, es nuestra intención abordar temas que sacudan y hagan salir de la oscuridad a todo aquel individuo que

realmente lleve y sienta una vida hueca, carente de sentido encaminada a la adquisición de una adicción.

Para lograr nuestro propósito se hizo una revisión exhausta de información, enfocándonos a revisar elementos de estudio que tengan una relación directa con todo aquello que concierne a la salud del ser humano, tales como: espiritualidad, valores, actitudes, significados, neurosis, vacíos y frustraciones existenciales, así como diferentes tipos de terapia, sus alcances limitaciones y aplicaciones.

De la misma manera aprovechamos nuestra experiencia profesional en terapias con adictos para enriquecer el presente trabajo.

Finalmente, creemos que la importancia de este tipo de investigación, radica en que podemos contribuir a que el ser humano que lo desee encuentra el camino bajo el cual desea seguir, siempre con un significado de vida consciente y responsable, sin descuidar su fortaleza espiritual ante el embate social que contribuye lentamente con sus avances tecnológicos, cibernéticos, espaciales, etcétera, a alejarlo día a día de su esencia, de su propia identidad.

## LA PSICOTERAPIA, CONCEPTOS BASICOS Y TENDENCIAS ACTUALES.

Como complemento a la introducción y con el objeto de tener una visión amplia sobre las psicoterapias, a continuación haremos referencia a sus objetivos y alcances a este respecto.

## CONCEPTO

El término Psicoterapia se deriva de las palabras *psique* que significa mente o espíritu y *Terapia* que indica tratamiento<sup>1</sup>. Por tanto psicoterapia se definiría como una técnica de tratamiento.

No existe un consenso general para conceptualizar la psicoterapia, por lo que podemos señalar consideraciones que clarifiquen su utilidad o valía a través del siguiente contexto.

*La psicoterapia se entiende como un conjunto de medios terapéuticos basados en la relación interpersonal . . . donde a través del diálogo, de la atención e intervenciones del terapeuta, posibilitan al paciente un proceso de análisis, comprensión y supresión del conflicto síquico<sup>2</sup>*

En general, la psicoterapia considera todos los procedimientos que utilizan métodos psicológicos para influir en la conducta en una dirección terapéutica.

De lo anterior, se deduce que no existe un método único o ideal, sino una gran cantidad acorde a la metodología y marco teórico que utiliza cada uno. Por tanto, existe la psicoterapia que incurre en los pensamientos de las personas (psicoterapia cognitiva); asimismo, la que intenta hacer consciente aquellas ideas, pensamientos

---

<sup>1</sup> PAZ, V. (1989). *Diccionario Enciclopédico de Educación Especial*. Tomo IV

<sup>2</sup> Revista psicología No 29 Marzo-abril, 1996



que están inconscientes (psicoanálisis, a través de la transferencia), la conductual o conductismo, que trabaja precisamente sobre la conducta observable del individuo, intentando modificarla a través de métodos como el condicionamiento, aprendizaje, desensibilización sistemática, entre otros; la que desea lograr que la persona centre sus realidades existenciales, las acepte y logre un cambio de apreciación a nivel interior, que provoque la superación de los conflictos experimentados (psicoterapia existencial); aquellas que tratan de provocar un cambio en las percepciones y sentimientos de las personas, así como un mayor crecimiento personal en ellas (psicoterapias humanistas como la Rogeriana y Gestalt); la que enfoca a la familia como un sistema sujeto de tratamiento (psicoterapia familiar); que se enfoca en la pareja (psicoterapia de pareja).

## **OBJETIVOS DE LA PSICOTERAPIA.**

Para poder hablar de objetivos en psicoterapia, es necesario considerar hacia dónde va dirigida, ya que tanto se aplica en situaciones médicas (físicas o mentales) como en la gente ordinaria que intenta mejorar aspectos, ya sea de comportamientos o de personalidad los cuales le generan conflictos en sus relaciones sean de cualquier tipo tanto familiares, sociales o laborales.

Con fundamento en lo antes expuesto, y basados principalmente en la propuesta que hace la Revista Psicológica No. 29 a continuación presentamos la clasificación general dividida de las diferentes psicoterapias que dicha revista elaboró.

## PSICOTERAPIAS TIPO 1

Su objetivo es expresamente clínico, o sea mejorar síntomas de enfermedad de tipo físico, mental, sexual, trastornos de personalidad, afectivos (depresión, el principal), somatización (expresión orgánica o física de conflictos psicológicos), problemas psicóticos, (esquizofrenia y otros tipos de psicosis) y todos aquellos problemas clínicamente clasificados en un ámbito internacional (DSM-IV) de la American Psychiatric Association o ICD-X de la Organización Mundial de la Salud) y que deben ser tratados por profesionales específicos ...)<sup>3</sup>

Entre las psicoterapias de este tipo se mencionan las siguientes:

- Psicoanálisis y psicoterapia analíticas en sus diversas formas.
- Terapia de la conducta.
- Psicoterapia cognoscitiva o cognitiva.
- Terapias biológicas.
- Hipnoterapia.
- Terapia de familia.
- Psicoterapia grupal.
- Psicoterapias existenciales
- Terapia multimodal.

---

<sup>3</sup> Revista Psicología No 29 Marzo-abril, 1996

## PSICOTERAPIAS TIPO II

Aquí se consideran todas aquellas psicoterapias que pretenden ayudar a las personas que no manifiestan evidencia clínicas, es decir, a la población que desea incrementar su grado de madurez personal, o solventar conflictos cotidianos (personalidad, rol de pareja, familia, forma de relacionarse con su mundo externo, manejo laboral, funciones de paternidad y/o maternidad) en fin, todo aquello que se relacione con la salud mental del ser humano.

A continuación se detallan:

- Psicoterapias humanistas (Gestalt y Rogeriana principalmente).
- Grupos de encuentro (dentro o fuera de marcos religiosos)
- Terapias espirituales
- Análisis transaccional (A.T.)
- Desarrollo humano.
- Consejería en sus diversas orientaciones
- Neurolingüística

Cabe aclarar que ambos tipos de psicoterapias a pesar de su clasificación no son excluyentes entre sí, pero dada su especificidad, amén de otros factores como capacidad del terapeuta marcos teóricos y orientación, tienden a ser aplicables con mejores resultados a la gente cuyas características sintomáticas, se apeguen al tipo de psicoterapia que le corresponda.

Una vez clasificadas las psicoterapias, es importante señalar los principales objetivos de éstas, los cuales de manera general fueron retomadas de la Revista de psicología No. 29 y que se destacan a continuación.

1. Obtener el bienestar personal del ser humano de manera integral, es decir biopsicosocial.
2. Buscar una adecuada integración de la personalidad.
3. Pugnar por un funcionamiento social adecuado y saludable, reintegrar al ser humano a su cotidianidad.
4. Eliminar síntomas o comportamientos maladaptativos del individuo, que se manifiesten durante el proceso de crecimiento, desde la dependencia del niño hasta la supuesta responsabilidad y autonomía del adulto.

## FASES DE LA PSICOTERAPIA

El proceso de la psicoterapia generalmente aborda distintas fases, las cuales varían en su manera de etiquetarlas más no en su manera de procesar el tratamiento.

Inicialmente el paciente con ayuda del terapeuta a través de la interpretación, confrontación y clarificación, comienza a externar todo aquello que le está provocando malestar. Esta catarsis la lleva a cabo a través de la introspección de sus pensamientos, actitudes, valores, conductas, conflictos.

Posteriormente y en base a la asimilación del conocimiento anterior, se da un proceso de autodescubrimiento, aceptación y conscientización de sí mismo, provocando con esto, cambios emocionales, desapareciendo síntomas que le afectaban, y de manera general mejorar su forma de ser y de ver la vida.

Finalmente, en esta fase, el paciente se integra como persona, adquiriendo el valor de ser él mismo y generando valores espirituales en sí mismo y hacia los que la rodean, tales como autenticidad, amor, compasión, paz interior, bondad y conocimiento, entre otros.

Debemos apuntar que la psicoterapia en general debe tener objetivos propuestos por el mismo paciente, o sea, el profesionalista debe basarse en lo que el paciente pretende obtener del tratamiento y los objetivos del mismo. Cabe aclarar que estos elementos varían de profundidad y ambición en cada persona. En el caso del terapeuta, éste deberá valorar éticamente factores como costo, beneficio para el paciente, situación existencial de éste, capacidades intelectuales, presencia o ausencia de enfermedades físicas, mentales graves, edad, metas personales entre otras.

## NECESIDADES DE LEGISLAR LA PSICOTERAPIA.

La necesidad de legislar la psicoterapia, se ha previsto debido a la gran proliferación a nivel nacional e internacional de distintos tipos de terapias que no están controladas y cuyos resultados son cuestionables por su escasa eficacia y poca seriedad de la gente que practica dichas terapias, generando con esto confusión de la población en cuanto a temas de salud mental.

## PROFESIONALES QUE PUEDEN EJERCER LA PSICOTERAPIA

Cabe señalar que de la misma manera que las anteriores, las clasificaciones que ha continuación se mencionan fueron retomadas de la Revista psicológica No. 29.

La psicoterapia tipo I, por requerir mayores conocimientos y especificidad de formación clínica y científica y capacidad de manejo de los diagnósticos clínicos internacionales, deberá ser manejada exclusivamente por los siguientes profesionales:

1. Médicos psiquiatras.
2. Psicólogos clínicos con entrenamiento de postgrado específico
3. Médicos generales o especialistas con entrenamiento específico en psicoterapia.
4. Enfermeras generales universitarias o enfermeras psiquiátricas con entrenamiento específico de postgrado en psicoterapia.
- 5.- Trabajadoras sociales universitarias con entrenamiento específico de posgrado en psicoterapia.

En los dos últimos casos deberán contar obligatoriamente con la asesoría y supervisión de un médico psiquiatra.

Las psicoterapias tipo II, por su propia naturaleza más abierta y encaminada al crecimiento personal y mejoría de pautas maladaptativas de personalidades *sanas*, podrían ser ejercidas por los siguientes tipos de profesionistas:

1. Los mencionados en psicoterapia tipo I
2. Especialistas en Desarrollo Humano.
3. Especialistas en terapias Gestalt, Rogeriana, Análisis transaccional, Bicenergética y Logoterapia.
4. Antropólogos, sociólogos, Licenciados en Administración de Empresas

Licenciados en Filosofía, siempre y cuando hayan tenido entrenamiento de postgrado en alguna de las psicoterapias mencionadas.

# CAPITULO 1

## PREMISAS FUNDAMENTALES DE LOGOTERAPIA

Para poder entender la esencia de la logoterapia, es necesario hacerlo a través de cada uno de los elementos que la conforman, de los cuales hablaremos a continuación.

### 1.1 TERAPIA Y ESPIRITUALIDAD

Hasta hace muy poco tiempo se ha partido del supuesto que la superioridad del Ser Humano esta otorgada por poseer las dimensiones físicas y psicológicas, dimensiones o niveles superiores que lo hacen ser considerado el rey de la creación, atribuyéndole virtudes como son su gran capacidad para pensar, razonar apropiarse y transformar todo aquello que le rodea, así como de poder adaptarse a cualquier medio ambiente y a cualquier situación que se le presente.

Sin embargo, desde el punto de vista de la Logoterapia además de la dimensión física y psicológica el hombre posee una dimensión específicamente humana que es la que verdaderamente lo hace considerarse como un ser humano total.

Esta tercera dimensión, es la denominada dimensión espiritual que es la única que reconoce la capacidad del hombre para trascender pudiendo convertir sus proyectos, sueños, anhelos en realidades, así como, es la que origina que el hombre pueda reflexionar y poderse cuestionar a cada instante él porque de su existencia y responderse las preguntas del porqué vivo, para qué vivo, qué quiero hacer de mi



vida, y poder así orientar o encaminar su destino, pues no únicamente decide lo que quiere hacer sino también lo que no quiere hacer.

Cuando un individuo llega al consultorio psicológico, la mayoría de las veces llega buscando una respuesta más que una solución para sus dudas sobre la concepción del mundo, y es que últimamente las personas se van preocupando más por el significado o sentido de sus propias vidas, y esto suelen interpretarlo los psicoterapeutas tradicionales como un síntoma de perturbación, sin embargo, suele ser una señal de angustia espiritual del hombre. Hasta ahora se ha restado importancia al deseo de *significar algo*, siendo esto el fenómeno más humano de todos.

Al observar en el consultorio psicológico que la mayoría de los pacientes que acuden por un problema adicción se ha encontrado que detrás de cada adicción podemos encontrar un ser humano que está clamando por encontrar sentido a su existencia para poder así seguir luchando en la misma. Y es por ello que al contrario de cualquier tipo de terapia en donde al final de cualquier tratamiento se le dice al paciente que hará después de esto de su vida, en la logoterapia y en la presente propuesta se toma como base fundamental la búsqueda de significados que conduzcan a cualquier ser humano a un proyecto de vida, ya que además la búsqueda de este significado de vida tiene que ser muy específico y personal. Es decir debe empezar de aquí porque la logoterapia no sólo reconoce el lado espiritual del hombre sino que parte de ahí.

Alfonso Lara Castilla en su libro *Vuela hacia la libertad*<sup>4</sup>, ilustra esta problemática cuando su personaje principal se cuestiona sobre el porqué de su vacío tan profundo

---

4 LARA, C A , (1980), *Vuela hacia la libertad* México

que siente, y piensa que le falta algo, al buscar en su interior se da cuenta que todo lo que está a su alrededor, así como todo lo que hace, carece de sentido, y descubre que la vida le parece inútil y sin importancia, en su confusión busca una salida, encontrando que la única respuesta que se presenta es por medio de la droga, el alcohol, el sexo, las diversiones o todo aquello que sirva para adormecer la conciencia. Esta reflexión lo lleva a sentirse hastiado, aburrido y desilusionado por todo y por todos. Al igual que este personaje muchos de nuestros pacientes llegan frecuentemente a consultarnos sobre algo similar, y es cuando todos los elementos que aporta la psicoterapia tradicional resultan nulos, y muestra que la percepción del ser humano es demasiado limitada e incompleta ya que deja de lado la realidad espiritual del hombre, lo que crea una laguna o un hueco en el espacio científico de la psicoterapia, lo cual nos hace ver la necesidad de fundamentar un método psicoterapéutico que amplíe su perspectiva dimensional para tocar los aspectos ignorados que, parten de lo espiritual, pues sólo a través de una psicoterapia espiritual es posible encontrar la psicogénesis real de cualquier problema espiritual. Y nuestro compromiso profesional nos hace buscar una respuesta espiritual a esta cuestión que vaya más allá de recomendar un hobby en la línea existencial ni caer en confusiones y especulaciones de tipo filosófico. *Cuantos ríos de extracto de valeriana tendrían que recorrer para que pudiera lograrse algo terapéuticamente,*<sup>5</sup> Lo que se necesita es enfrentar a nuestros pacientes con los medios adecuados o sea con herramientas espirituales.

En la actualidad los problemas psicológicos navegan a través de sufrimiento, miedo, y frustración de la vida cotidiana del ser humano, por la carencia de significados y por no encontrar el porqué de lo que hacen, los métodos psicoterapéuticos tradicionales únicamente presentan una especie de cosmética psicológica fragmentaria, que no

---

<sup>5</sup> FRANKL V. (1970). *Psicoanálisis y existencialismo*, Ed F.C.E.Mexico, Pág. 24

satisfacer los gritos de ayuda de la población y aún cuando en la psicologización de los medios de comunicación que presenta muy variados tipos de respuesta, la mayoría de ellas no ofrecen una respuesta de tipo espiritual sobre el significado de la vida, pues al contrario condicionan a la persona a que se adapte a vivir sin un sentido de vida.

Lo que denotan estas cuestiones en su interior, es el problema del psicologismo, método pseudo científico que consiste en aceptar que cualquier tipo de problema se origina en lo psíquico, olvidando que en lo que concierne en lo espiritual, este se rige por leyes propias.

El problema del psicologismo dentro de la psicoterapia y la espiritualidad es que el psicologismo se desplaza constantemente de lo anímico a lo espiritual y viceversa.

Cabe hacer mención que a principios del siglo XX la libertad del espíritu del ser humano se condicionó no solo al psicologismo existente sino además se ligó a un biologismo, y a un sociologismo, provocando con esto una deformación total de la percepción del hombre.<sup>6</sup>

Bajo estas circunstancias se crearon las condiciones necesarias que facilitaron el proceso para hacer surgir nuevamente la *responsabilidad* que junto con la

*conciencia* adherida al psicologismo de ese entonces forman la mancuerna que el ser humano requiere en su quehacer cotidiano, actualmente *ser hombre significa ser consciente y responsable*.

---

<sup>6</sup> Cfr FRANKL. V., (1970). *Psicoanálisis y Existencialismo*, Ed F C E. México, pág 34-35

Dado que la constante en este espacio es la dimensión espiritual o Noética como la llama Frankl es importante resaltar que un número creciente de psicoterapeutas influenciados por algunas religiones orientales nos ofrecen una comprensión de la mente mucho mayor de la que puede esperarse incluso de la ciencia occidental, y están formulando los sistemas tradicionales y los adaptan al lenguaje y al clima de la psicología moderna, así como de acuerdo con las creencias e ideologías de cada uno. Es importante resaltar que el concepto *espiritual* debe separar su definición de lo que se conoce como espiritista y espiritualismo, conceptos que son utilizados en otras circunstancias completamente diferentes a lo que aquí compete, aún la definición del concepto espíritu es ramificada, por lo que retomaremos la que más se acerca a nuestro propósito. Por lo tanto y de manera textual, el concepto *espiritual* se refiere a lo relativo al espíritu y este por definición *es la esencia de algo*<sup>7</sup> Y es a partir de este concepto, que cada uno de los humanistas lo hacen suyo y le dan su propia interpretación.

El trabajo de la psicología humanista y existencial, iniciado por las investigaciones de Maslow, ha centrado su atención sobre la mística o como ellos la llaman la dimensión transpersonal. Estudios sobre estados de conciencia, experiencias cumbre, biofeedback, psicología del yoga se sitúan ahora en el contexto de ideas y sistemas que recuerdan a las antiguas creencias integradoras del hombre. Así como, un creciente interés por las enseñanzas de Carl Jung, que desde el principio se alejó del cientificismo de Freud, y se acercó más al mundo de lo simbólico y a conceptos metafísicos.

De acuerdo a la interpretación de Fabry, (1977), literalmente Frankl, no define el concepto de *espiritualidad*, sin embargo utiliza el término "noético" (del griego nous= mente) para denominar a esa dimensión del hombre que es exclusivamente

---

<sup>7</sup> DICCIONARIO Planeta de la Lengua Española. (1982). Barcelona, España. pp 518-519

humana. El *nous* es el núcleo más profundo del hombre, su yo, podría decirse que es su "huelia espiritual".

Fabry (1977) concibe el concepto *espíritu* como aquel elemento que el hombre no comparte con ningún otro ser vivo, y lo considera como una manifestación de lo divino.

De la misma manera existen autores como John Welwod, Ram Dass, Miyuki, Kornfield quienes expresan su punto de vista sobre como se concibe el concepto de espiritualidad por las religiones orientales. La mayoría de las culturas tradicionales orientales coinciden en afirmar que en el interior del ser humano existe un sendero esotérico o de carácter divino, mismo que solo lo descubren o lo desarrollan quienes desean algo más allá de obligaciones y beneficios propios del mundo social, intelectual, moral, o religioso, a través de ese proceso llamado auto conocimiento.

*Quando dejamos de creer en nuestros pensamientos y emociones ordinarios y nos serenamos y abrimos lo suficiente, se abre una puerta que nos permite conectar con nuestras dimensiones más profundas y acceder a otros niveles de energía y de conciencia. El fracaso es pues, el punto de partida necesario que nos permite renunciar a nuestro apego al self ordinario y remplazarlo gradualmente por algo que al comienzo, no parece, en modo alguno, ser nuestro. Después de despertar debemos morir para nacer de nuevo<sup>8</sup>.*

Erich Fromm (1980) más objetivado, acepta el que haya un impulso congénito (no le llama espiritualidad) en el ser para lograr su crecimiento e integración, pero esto no implica que dicho impulso no se perciba, o no lo conciba como otros, abstracto hacia la perfección como un don que le ha sido dado a través de lo divino. Fromm basa

---

8 FABRY J B, (1990). *La Búsqueda de significado* Ed. F.C.E. México

este impulso congénito en la capacidad para actuar que tiene el hombre y el no utilizar esta capacidad le crea trastornos e infelicidad al ser humano trayendo como consecuencia la falta de armonía interna. Tampoco involucra a un ser superior, pues considera que entonces el ser humano se vuelve sumiso y obediente.

Expuesto lo anterior nos podemos percatar de cómo difiere la concepción de cada exponente sobre la cuestión espiritual, aun cuando el punto medular es el mismo. Por ejemplo para algunos autores como Fabry (1977) esa esencia que tiene el ser humano parte de lo divino, mientras que otros la conciben como algo que es inherente al ser humano y que surge no de su psique, ni de su cuerpo sino de aquella parte humana que diferencia al hombre del animal. Del mismo modo hay quién concibe objetivamente esa esencia como aquella capacidad para ejercitar sus poderes productivamente.

Consideramos que aun cuando existe divergencia en estos planteamientos, lo más importante es que el ser humano acepta esta esencia y pone en práctica su crecimiento como ser humano.

Por lo tanto para nosotras es imprescindible que el hombre logre tener una comunión profunda con esa esencia espiritual que todos tenemos y ponerla en práctica consigo mismo y con nuestros semejantes, de tal manera que seamos capaces de dar y no solo de recibir, de ser mejor, de aceptarnos tal como somos, de crear, de amar, de comprender, etcétera, todo esto bajo el precepto de libertad el actuar consciente y responsablemente, pues careciendo de estos elementos el hombre coarcta su integridad de ser humano.

## 1.2 NIVEL INDIVIDUAL DEL SER HUMANO

Cuando hablamos de la dignidad del ser humano nos referimos a que el valor individual que posee una persona es un valor unitario por el hecho de no admitir la idea de partición o divisibilidad y por el contrario es solo una totalidad única e irrepetible. Es decir, cada individuo es absolutamente un ser nuevo en este planeta, especial y único, con sus propios talentos, cualidades y capacidades que no posee otro ser alguno en toda la tierra, y por lo que ningún momento de su vida puede ser igual al de otro ni aunque sea por un solo instante.

Por esta misma individualidad el carácter espiritual de cada persona o individuo es uno solo lo que lo hace ser entre toda la creación un ser especial, facultativo o existencial. Es decir, el hombre no es un ser fáctico o artificial sino es un ser facultativo que tiene todas las posibilidades de realizar responsablemente lo que lo lleva a crecer o a decrecer dependiendo de sus propias perspectivas que quiera alimentar en su vida. Para el psicoanálisis la existencia humana se encuentra dominada por la voluntad placer, la psicología individual la ve como delimitado por la voluntad de poder, sin embargo para el humanismo, ésta únicamente está gobernada por la voluntad de sentido.

El hombre dentro de sus evidentes limitaciones, es libre de elegir respecto a sus actividades, experiencias y actitudes y esta libertad le permite transformarse, para no sólo elegir la persona que quiere ser sino también la que no quiere ser, o la que quiere llegar a ser.

Este hecho de ser el hombre que el mismo decide ser le hace adquirir una individualidad excepcional.

Virginia Sadr en forma elocuente nos dice lo que es el nivel individual del hombre en su poema *Yo soy...* cuando expresa:

*En el mundo no hay nadie como yo  
hay personas que se me parecen  
que reconozco,  
pero nadie es igual a mí*

*Así lo que yo hago,  
lo que yo digo  
es verdaderamente mío,  
porque yo sola lo escogí  
sola me elegí,  
soy mi dueña*

*Me pertenece mi cuerpo  
incluyendo lo que hace  
mi mente  
incluyendo mis ideas y pensamientos  
mis ojos  
incluyendo lo que ven*

*Mis sentimientos,  
incluyendo mis angustias y alegrías,  
mis frustraciones  
mis amores, mis decepciones*

*Mi boca  
incluyendo lo justo y lo injusto que de ella sale*



*mi voz  
incluyendo las palabras que reflejan mis ánimos  
y todos mis actos.*

*Me pertenecen mis fantasías y mis sueños,  
mis esperanzas y mis temores.  
Me pertenecen mis triunfos y mis éxitos  
mis fracasos y mis errores.*

*Hay cosas en mí que me confunden  
y otras que no conozco.  
Pero,  
Porque toda yo me pertenezco,  
Corrijo...  
Amo...  
me amo...  
y soy mi amiga*

*Toda yo me pertenezco...  
mi apariencia,  
como soy ante los demás,*

*Diga lo que diga,  
haga lo que haga  
ésa soy yo,  
mi yo auténtico  
iluminando el espacio  
que ocupo en ese instante.*

*Soy responsable de lo que siento  
y de lo que pienso  
puedo tomar o desechar lo que viene  
puedo conservar las cosas buenas*

*Puedo*

*ver,*

*oír,*

*sentir,*

*pensar,*

*hablar,*

*actuar,*

*inventar*

*Tengo herramientas para sobrevivir*

*Tengo herramientas para convivir, ser productiva*

*y encontrar armonía*

*y orden en el mundo de la gente*

*y de las cosas.*

*Me pertenezco*

*y por tanto, puedo*

*construir*

*y construirme*

*Yo soy...*

A Frankl (1970), se le ha acusado en numerosas ocasiones de supervalorar al hombre y él dice que parte de la creencia de que el hombre puede llegar a ser lo que debe ser: un ser humano, y que en todo caso, es mejor supervalorarlo que infravalorarlo porque, como lo escribió Goethe, si a cualquier ser humano lo tratas

como el Ser perfecto que debería ser, y no como lo imperfecto que en realidad es, cada día podría ser mejor. Si considero el valor de un hombre anteponiendo todos sus defectos entonces lo apreciaré menos y será efectivamente menos, pero si mi valoración y apreciación incluye sus inhabilidades así como sus capacidades más altas, lo ayudaré a que se eleve por encima de sí mismo y busque cada vez crecer más.

De aquí se desprende la enorme responsabilidad que se tiene ante la vida ya que lo que yo haga o deje de hacer es la huella de mi existencia en el resto de la eternidad.

### 1.3 SENTIDO O SIGNIFICADO DE VIDA

Por lo general, cuando se plantea la cuestión sobre cual es el sentido de vida de cualquier ser humano, se crea una serie de polémicas muy diversas, ya que por una parte, la sociedad actual de consumo nos ha condicionado a que esta respuesta está en función de *el ser, el tener y/o el estar* como la misión principal en la vida, creando un significado de la vida en términos de la capacidad de consumo, es común encontrar que para algunas personas su existencia se cifra en conseguir más objetos materiales, poder, *status*, o jerarquía, así como situaciones que causen placer o satisfacción física, es decir dan significado a su vida a partir de una escala de valores basada en expectativas y /o necesidades materiales o utilitarias.

Por otro lado, el problema del sentido de vida hasta ahora se ha planteado como un síntoma de algo enfermizo, patológico o anormal cuando no es más que la expresión más verdaderamente humana del hombre a través de la cual el hombre dignifica su

existencia. Ningún otro ser vivo, se cuestiona esta situación, y se siente obligado a resolverla.

Es exclusivo del hombre el enfocar su existir como algo problemático, el vivir todo el carácter cuestionable del ser<sup>9</sup>. Este hecho es el que debe ser considerado, en rigor como criterio determinante, es lo que distingue entre el hombre y el otro ser vivo.

Por principio el ser humano es un ser esencialmente histórico que tiene una forma de actuar y de conducirse, en contraposición al ser animal, siempre precedido de un significado, aún cuando cualquier acto en su vida sea catalogado o juzgado por otros como *mallo* este siempre tendrá un porqué, que para él será la más válida razón de su actuar, de acuerdo a la realidad vivida en ese momento, o a una vivencia que en ese instante pueda sacudir o hacer estremecer al hombre. Es por lo que decimos que el sentido de vida es el propio destino quien lo plantea, y no es una inquietud propia de la adolescencia, o una cuestión patógena de hombres considerados como enfermos en sentido clínico, sino un problema de hombres que sufren espiritualmente, causado por la problemática humana ya que esta cuestión es común encontrarla no solamente en individuos que por razones endógenas se encuentran en un estado psíquico de equilibrio inestable, sino en los que han perdido equilibrio de su alma por razones puramente exógenas. Por ejemplo: la muerte o la ausencia de alguien muy amado, el enfrentarse a alguna enfermedad terminal, la pérdida de cualquier cosa que signifique parte de su existencia misma, o a la cual haya consagrado parte de su vida entera, *¡Ay del hombre cuya fe en el sentido de su existencia vacile, al llegar este momento!*<sup>10</sup>, pues pierde toda energía espiritual que hace se pregunte si su vida ahora tiene sentido o una razón de ser.

El ser humano se esfuerza por llenar con respuestas el vacío cognitivo que se presentan en sí mismo, de sí mismo y de su existencia.

<sup>9</sup> FRANKL, V., (1970), *Psicoanálisis y Existencialismo*. Ed. F C E. México, D F Pág 39

<sup>10</sup> Idem

Por lo que para Víctor Frankl (1984) y la logoterapia el hombre siempre está orientado hacia algo que trascienda o que vaya más allá de uno mismo, es decir, el hombre no busca como el fin de su vida la felicidad, sino el motivo para ser feliz y en cuanto lo encuentra surge como consecuencia la felicidad y el placer.

En discordancia con Freud y con Adler lo que penetra profunda y definitivamente en el hombre no es el deseo de placer o de poder sino el deseo de sentido. Ya que el hombre es el único ser vivo con la facultad de crear sus propias aspiraciones, valores, ideales, metas y fines. No obstante, como seres sujetos a limitaciones, en ocasiones somos incapaces de percibir claramente nuestras metas. Y es ahí cuando surgen en nuestro interior los períodos de incertidumbre, desesperación y frustración o comúnmente llamados períodos de crisis.

La logoterapia se funda en tres principios que probablemente desde el punto de vista científico no puedan ser demostrados, sin embargo a través de nuestra vida cotidiana continuamente podemos ir experimentando<sup>11</sup>:

- 1) La vida tiene sentido bajo todas las circunstancias.
- 2) El hombre es dueño de una voluntad de sentido y se siente frustrado o vacío cuando deja de ejercerla.
- 3) el hombre es libre, dentro de sus obvias limitaciones, para consumir el sentido de su existencia.

---

<sup>11</sup>FABRY, J.B.. (1992) *La Búsqueda de significado*, Ed. F.C.E., México, pag. 65

La vida del hombre esta formada o integrada por situaciones propias o que sólo pertenecen a él. Y cada una de estas situaciones encierra un sentido específico. Por lo que, la realización o equilibrio emocional del hombre dependen de que éste encuentre el sentido de cada una de estas situaciones que comprende su vida así como el cumplimiento de las mismas.

El hombre encuentra el sentido esencialmente en tres áreas o circunstancias, la primera es a través de las actividades del trabajo, los pasatiempos o en aquellos actos que ejecuta en bien de los demás; la segunda es mediante los valores tales como la belleza, la verdad y el amor siendo este último el del amor maduro; y la tercer área a saber son las actitudes del hombre, a través de las cuales puede revelarse el sentido mas profundo posible que se da cuando se presenta lo que Frankl llama la triada trágica o el sufrimiento inevitable, la culpa imborrable y la muerte.

Para cada ser humano las diferentes áreas o circunstancias donde encontrar el sentido más profundo de su vida son distintas ya que como hemos mencionado anteriormente cada ser es único e irrepetible y dependiendo de su propia vida cada uno va encontrando o descubriendo su propio sentido. El sentido no es algo que podamos recibir de un padre, un amigo o un maestro, ni puede ser dictado por ninguna ley, ninguna religión o no puede ser inventado, sino el sentido debe venir influenciado o marcado por la realidad que nos rodea o como lo llama el psicólogo de la Gestalt Marx Wertheimer *La exigencia de la situación*<sup>12</sup>. Lo único que podemos hacer es descubrirlo con la ayuda de nuestros sentidos.

<sup>12</sup> WERTHEIMER, M., (1961), "Some Problems in theory of Ethics", in documents of Gestal Psychology, Mary Henle Ed, Berkelv University of California Press

Para la logoterapia, la búsqueda de sentido es más que un derecho inalienable del hombre: es la esencia misma de la humanidad ya que si el hombre dedica su vida a la búsqueda consigue la plenitud de experimentar una vida significativa con todo lo que esto conlleva como la paz espiritual, la armonía, aunque el precio que tiene que pagar el hombre por esto es la aceptación de la responsabilidad de descubrir a cada momento lo que la vida le exige como individuo.

Desde el punto de vista de la logoterapia si se habla de búsqueda de significado o sentido de vida, se debe retomar al ser humano como *ser consciente y ser responsable* es decir la logoterapia extiende su objetivo, conduciendo al hombre a: la conciencia de su responsabilidad individual: a que se integre su totalidad como ser humano; a que se conozca y se conduzca positivamente a su libertad; a ejercitar sus valores; a trabajar en el presente con su futuro y no en el pasado.

## 1.4 VOLUNTAD DE SENTIDO

La voluntad de sentido es la eterna preocupación que tiene el hombre por encontrarle sentido a las cosas. Busca la razón por la cual luchar, el porqué dirigirse a algo. Cuando no se encuentra este sentido sobreviene el vacío existencial, mal de nuestra época, como ya lo hemos mencionado.

Se ha considerado al hombre como un ser que responde únicamente a estímulos y cede a sus inclinaciones o impulsos instintivos. La voluntad de sentido propone que el hombre vaya mucho más allá de esos postulados primitivos, presupone su búsqueda intencional por ser mejor, por trascenderse a sí mismo. La voluntad de sentido se encuentra presente, en todos los seres humanos, como una facultad excepcional y a

la vez como una necesidad innegable, ya que, es a partir de esta voluntad que el hombre puede realizar todo aquello que desee y tienen la posibilidad de hacer una selección de experiencias. Si sé a donde ir sabré como llegar, si no tengo idea de lo que busco, cualquier camino me parece incierto y al mismo tiempo acertado, porque ignoro si adonde conduce es a donde quiero llegar.

En el psicoanálisis se ha dado a conocer la voluntad del placer, en la psicología individual se nos presenta la voluntad de poder, sin embargo la logoterapia pretende tener raíces más profundas pues designa como voluntad de sentido, el cumplimiento posible del sentido de su existencia. Es decir, la voluntad de poder y la búsqueda del placer, aparecen propiamente cuando se frustra la voluntad de sentido.

Actualmente mucha gente, sobre todo jóvenes, se halla frustrada en su originaria voluntad de sentido, ahora consumen L.S.D. y aparentemente el mundo sin sentido cobra para ellos una plenitud de sentido y se conforman con escaparse de la vacuidad de sentido, procurándose sensaciones subjetivas de sentido. Pero dejando de lado y sin vivir las verdaderas cuestiones del mundo.

Vivimos en una época de sentimiento de falta de sentido que se difunde rápidamente. Por lo que se debería educar no solamente en lo escolar desde pequeños, sino se debería de enseñar a refinar la conciencia para que el hombre sea capaz de escuchar en cada situación la exigencia que contiene. O en otras palabras se debe realizar una educación para la responsabilidad<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> FRANKL, V. (1984) *Ante el vacío existencial*. Ed. Herder, Barcelona, España. pág 32



El sentido no se debe dar sino que se debe encontrar: Frankl, supone que la libertad es una de las facultades más maravillosas que fueron otorgadas al ser humano ya que ésta permite elevar al hombre por encima de toda limitación biológica, psicológica o ambiental. Entendida ésta como la capacidad que se tiene para poder decidir lo que se quiere o no se quiere tomar de la vida. La libertad es la que nos da la oportunidad de elegir, el ser humano que quiero ser o el ser humano que no quiero llegar a ser.

El hombre desde que tiene conciencia de sí mismo tiene la libertad de optar cual es el camino que debe seguir en la vida, es decir, si su camino es para crecer como ser humano, si se mantiene estático y estancado o decrece hasta hundirse, lo cual concuerda con Carl Rogers el cual considera que el ser humano debe seguir un proceso de desarrollo para poder convertirse en persona. Por lo que para Viktor Frankl, ***EL SER HUMANO ES EL UNICO QUE PUEDE SER LO QUE QUIERE SER.***

Sin embargo, La libertad al igual que cualquier otra facultad expedida al ser humano debe ser utilizada responsablemente, es decir, la libertad del hombre puede corromperse cuando se confunde como una libertad de prohibición o como el atrevimiento de hacer lo que se le antoje, ya que existe el riesgo de que en vez de lograr su realización, lo lleve al hastío y la frustración, pues lejos de dotar de sentido a la existencia, solamente habrá de intensificar el vacío existencial.

Responsabilidad significa disciplina interior: todo hombre debe responder de sus actos, no porque esté obligado a ello, sino porque así lo decidió, La carencia de voluntad de sentido o su ignorancia se manifiesta a través de: aburrimiento y la incoherencia. Obligación sin libertad es tiranía. La libertad sin responsabilidad es arbitrariedad y puede conducir, al vacío a la angustia y a la neurosis.

## 1.5 VACÍO EXISTENCIAL

Para Frankl, el síndrome de vacuidad o vacío existencial es un mal cada vez más frecuente en todos los ámbitos, de ahí que fuera tan importante su aportación psicoterapéutica. En 1972, se realizaron algunas estadísticas entre estudiantes de 360 universidades en los que se les preguntaba cuáles eran las causas más frecuentes que los inducían al suicidio, y los resultados eran sorprendentes, pues, el 93 por ciento gozaban de excelente salud, tenían una buena condición económica, buenas relaciones interpersonales y afectivas, pero encontraban que su vida no tenía ningún sentido. Por consiguiente esto no solo era aplicable a los jóvenes, sino también a los adultos.

Al tratar de explicar el origen de este vacío existencial encontramos que: Por un lado, el hombre al principio de la historia de la humanidad, perdió el instinto básico para regir su vida únicamente por las leyes biológicas o de la naturaleza, que le marquen lo que ha de hacer. Y por otro lado, el hombre cada vez va perdiendo más y más las tradiciones que le indiquen lo que debe hacer. Creando que en este momento el hombre se encuentre tan confundido que no sepa ni siquiera lo que quisiera o le gustaría hacer. Y en su lugar, desea hacer lo que otras personas hacen (**conformismo**) -¡No me gusta lo que vivo pero me aguanto porque no me queda otra! - ¡Más vale bueno por conocido que malo por conocer!, -¡Si no actuó así, no sabría como hacerlo!- ¡ Es algo que no me gusta... pero como le hago ¡ No se ni que onda, ni para dónde ni para qué!- ¡ Todos hacen lo mismo ¿no? - ¡Es inútil ir contra la corriente!- ¡Total, hay Dios dirá!- Etcétera.

O hace lo que otras personas quieren que haga (**totalitarismo**) -¡Siempre se ha hecho así y hoy no es la excepción!, ¡ Para eso existen las reglas!, ¡ Mis padres me lo exigen, Mi religión no me lo permite! ,¡ Si me lo prohíben, es por mi bien!- ¡Que

decidan los demás, yo me adapto!- ¡Para que me meto en problemas yo hago lo que me digan y ya!, ¡La sociedad exige que te comportes de esta manera!, Etcétera. Dando como resultado que cada vez ocasiona mayores conflictos internos y existenciales, si no es que en ocasiones se vive una vida vegetal en donde al igual que una planta, cada movimiento que se hace en su vida esta determinado por otros. Ya que aunque el individuo parezca estar contento, vive en un constante estado de vacío, aburrimiento, tedio y sobre todo de frustración.

Uno de los ejemplos más frecuentes que encontramos es a través de lo que podemos llamar *la neurosis del día domingo* o la depresión que aflige a las personas conscientes de la falta de contenido de sus vidas. Es muy común escuchar que no pocos casos de suicidio son *inexplicables* pues se desconocían causas lógicas o de peso para que una persona se quitara la vida sin encontrar diferencia entre un joven de 17 años o en el caso de los jubilados o personas de diferente edad.

Así también podemos encontrar algunas expresiones como: - ¡Quisiera que mi vida tuviera un cambio radical, pues siento que siempre ha sido lo mismo y ya estoy harta!, ¡No me gusta estar sin hacer nada porque me pongo como león enjaulado! Ojalá que las vacaciones pasarán pronto porque es cuando me siento más solo y de mal humor! -¡Nunca me imaginé que al jubilarme me fuera a sentir tan inútil, necesito hacer algo!, necesito buscar un hobby que me ayude a salir de la monotonía que tiene mi vida!. Y así podemos citar muchos más ejemplos. Sin mencionar que el vacío existencial trata de llenarse con falsas verdades o falsas salidas como el apego a diversos hábitos o la adicción a cualquier tipo de sedante.

Frankl, considera el vacío existencial no como una enfermedad mental, sino como el síntoma de una enfermedad mental, la cual puede considerarse un desafío para llenar ese vacío que se manifiesta sobre todo en el aburrimiento pero de la misma manera, esa enfermedad mental, puede irrumpir en este vacío existencial. Cuestionar

el sentido de la existencia puede conducir a la desesperación, a la depresión o a un nuevo tipo de neurosis; la neurosis noógena.

El vacío existencial puede no observarse a simple vista, ya que tiende a ocultarse bajo diferentes caretas, tales como el trabajo, el placer, vicios, juegos entre otros. Y dependiendo de la intensidad con que efectúe cualquiera de estas actividades será el desconocimiento del objetivo de la vida del ser humano.

## 1.6 FRUSTRACION EXISTENCIAL

La frustración existencial es la respuesta que el ser humano da ante la inconformidad y/o el vacío que tiene de su vida aún cuando puedan estar presentes todos los recursos materiales, sociales o económicos que utilice para tratar de sentirse bien, ya que ésta se manifiesta cuando el propio ser humano se da cuenta o adquiere la plena conciencia de que aún cuando este rodeado de todo lo socialmente establecido como lo *mejor* se siente insatisfecho, pues siente que reprime su espíritu, ahogándolo, sin encontrar el punto de partida de lo que realmente hace y para qué lo hace, y obedeciendo a una búsqueda de sí mismo y donde en ocasiones creé tener un camino que en su imaginación parece ser lo que él busca, pero ya en la realidad se encuentra solo y perdido en una salida angustiada. De ahí que tenga frecuentemente actitudes apáticas por una falta de voluntad por no tener un objetivo específico de su vida, y en ocasiones es causa de enfermedades psíquicas y espirituales.

En la actualidad la frustración existencial se manifiesta emocionalmente por situaciones específicas que son el aburrimiento y la necesidad de llenar ese vacío a través de diversos apegos o adicciones, es decir, buscando sentirse satisfecho por aquellos placeres y cosas materiales tangibles, pero sin lograrlo por más que se lo

proponga. Frankl menciona al respecto: *Vivimos una época de creciente tiempo libre. Pero hay tiempo libre no solo respecto de algo, sino también para algo. Solo que el hombre existencialmente frustrado no sabe como o con qué llenar ese tiempo*<sup>14</sup>

Una de las situaciones que se tornan críticas en el ser humano y que provocan frustración existencial es la siguiente:

La neurosis del cese laboral, en el cual se incluye de manera urgente las crisis de los jubilados, quienes al concluir su vida laboral activa trae como consecuencia una concepción negativa de su propia existencia. A este respecto, si el ser humano aún después de haberse jubilado, en su vida ha tenido un sentido de vida, el retiro laboral no le afecta en lo absoluto de lo contrario el dejar de laborar lo puede llevar hasta la muerte. De aquí la importancia de tener siempre algo que hacer o una tarea que cumplir.

En la cotidianeidad, la frustración existencial generalmente no se manifiesta, pero está ahí, disfrazada, enmascarada, reprimida para no salir, encubierta con trabajo, alcohol, juego, sexo, diversión, etcétera, y el ser humano que vive así, no hace sino huir de sí mismo. El desconocimiento que el hombre tiene de sí mismo y del objetivo de su vida, hace que ésta se vuelva más acelerada, y por consecuencia se aleja más de la verdadera esencia de sí mismo como ser humano.

---

14 FRANKL, V. (1992), *Teoría y terapia de las neurosis* Ed Herder Barcelona, España

## CAPITULO 2

# UN METODO EXISTENCIAL EN PSICOTERAPIA

Ai utilizar este enfoque, se pretende que el ser humano analice de manera consciente su vida actual y sea capaz de darse la oportunidad de efectuar cambios que realmente le den sentido a su vida.

### 2.1 SENTIDO MEDIANTE LA PSICOTERAPIA

La logoterapia a través de su aplicación nos enseña a rehumanizar cualquier método o tratamiento, además de no pertenecer exclusivamente dentro de la dimensión de las neurosis, ya que va más allá de las terapias anteriores. Bajo este método el hombre puede, si así se le hace ver, disponer de recursos como capacidades exclusivamente humanas, de auto trascendencia y auto desprendimiento, lográndose este último a través del trabajo de la técnica de la Intención paradójica.

*Una psicoterapia rehumanizada será capaz de comprender los signos de los tiempos y de acoplarse a las necesidades de la época*<sup>15</sup> Por ningún motivo se piense que la logoterapia invalida las grandes aportaciones que en su momento cada escuela ha aportado a través de sus iniciadores como lo fuera Freud, Watson, Skinner, Rogers, etc., sin embargo el valor e importancia de todas estas escuelas se haría visible si se situarán dentro de la dimensión humana.

La logoterapia para llevar a cabo su objetivo se vale de principios tan importantes como: identificar la Voluntad de sentido y sentido de vida que cada ser humano

---

<sup>15</sup> KANT ¿qué es la logoterapia?

posee, así como en algunos casos de las técnicas de intención paradójica y la técnica de la reflexión.

Finalmente podemos decir que la logoterapia se conforma fundamentalmente de los aspectos: filosóficos y médicos, en lo que se refiere a lo filosófico se centra en la *interpretación de la existencia personal, la lucha contra la neurosis colectiva y la misión de proporcionar alivio a los enfermos incurables*<sup>16</sup>

La variedad de métodos (transferencia del psicoanálisis, procesos de recondicionamiento de la terapia conductual, por citar algunos) utilizados por los terapeutas para eliminar la neurosis, por lo general deshechan el aspecto espiritual, dejando de lado ésta dimensión que, para nosotros, es la que integra la totalidad del ser humano y dando como consecuencia que la solución o la cura de este problema, siga siendo hasta ahora, un ámbito limitado, brumoso e incierto.

Podemos señalar al modelo conductual, como el ejemplo más común, de cómo se deshecha el aspecto espiritual pues solo retoma de su paciente toda conducta observable pretendiendo a través de un proceso de reaprendizaje corregir las *anomalías* del mismo; el método psicoanalítico por su parte, aún cuando ha tenido una gran aportación al estudio y tratamiento de la neurosis trata de obtener la recuperación del paciente, únicamente visualizando o tomando en cuenta las frustraciones hedonistas a través de la transferencia, sin tomar en cuenta la esencia del ser humano.

De la misma manera que los otros modelos psicoterapéuticos, como método de tratamiento la logoterapia no intenta ser el único que pretende dar respuesta a la

---

<sup>16</sup> FABRY, J. B. (1990), *La Búsqueda de significado*. Ed. FCE

problemática neurótica del ser humano, pero es claro su objetivo: Es un método que considera que la plenitud de sentido del hombre es el criterio más importante de su salud integral, para lo cual se vale de dos elementos fundamentales de la existencia humana: Su auto trascendencia y la Capacidad para distanciarse de si mismo, lo que nos refiere a cuando el hombre se entrega a una tarea, cuando no hace caso de si mismo, o se olvida de si mismo al ponerse al servicio de una causa o al entregarse al amor de otra persona<sup>17</sup>

## 2.2 TIPOS DE NEUROSIS

Para la Organización Mundial de la Salud, (1992), un ser humano está sano cuando se encuentra en un estado pleno de bienestar físico, psicológico y social. Por lo que desde el punto de vista médico encontramos que el significado de neurosis, así como, sus características de respuestas convencionales son tomadas bajo los aspectos de: Origen y sintomatología de acuerdo al siguiente cuadro:

**CUADRO 1 TIPOS DE NEUROSIS**

ORIGEN	SINTOMATOLOGÍA	
	<u>SINTOMAS PSICICOS</u>	<u>SINTOMAS FISICOS</u>
SOMATOGENOS	PSICOSIS	ENFERMEDAD EN EL SENTIDO BANAL DE LA PALABRA
PSICOGENOS	PSICONEUROSIS	NEUROSIS ORGANICA

**Cuadro 1. Tipos de neurosis desde el punto de vista médico.**

En primer orden encontramos a la PSICOSIS término que literalmente nos dice: psyché-alma: actividad mental y osis -estado patológico o sea estado patológico de la mente y cuyo origen es somatógico, es decir, es una enfermedad orgánica pero

<sup>17</sup> FRANKL, V. (1992). *Teoría y Terapia de las Neurosis*, Ed Herder, Barcelona, España, p 17



que se manifiesta a través de síntomas psíquicos. Se caracteriza por severas alteraciones del psiquismo, tales como pérdida del juicio de realidad; alucinaciones, delirios; rupturas del sentido de continuidad histórico biográfico. El psicótico experimenta su realidad como algo extraño, ajeno a él, además de tener conductas variables e impredecibles.<sup>18</sup>

El hecho de que se considera el origen somatogéno de la psicosis no impide que se aplique psicoterapia a dicha enfermedad.

Posteriormente clasificamos la NEUROSIS término que descompuesto dice: del griego neyrón = nervio y osis = alteración o sea alteración de los nervios.<sup>19</sup>

Las manifestaciones más frecuentes que presentan los pacientes neuróticos son las siguientes:

En el terreno somático: Cefaleas (dolor de cabeza, insomnios).

En lo psíquico: Angustia, Ansiedad, Terrores, Inhibiciones Compulsión, Amnesias, Alteraciones sexuales, etcétera.

Dentro del modelo médico quien padece de una neurosis es una persona normal que no distorsiona la percepción de su realidad, pero si el grado de neurosis es alto, entonces el padecimiento puede ser severo, haciendo disfuncional sobre todo su área de relación interpersonal-social.

De la misma manera el modelo médico indica que algunas de las características generales de las personas con neurosis son las siguientes: la cotidianidad de quien padece neurosis siempre la verán difícil y complicada; existe una constante de sentimiento de inferioridad; una excesiva atención prestada a si mismo y/o a los demás; sufre de una permanente insatisfacción y frustración, entre algunas otras manifestaciones.

<sup>18</sup> DICCIONARIO, *Enciclopedia de Educación Especial, Diagonal-Santillana, (1985), VOL IV' p 1692*

<sup>19</sup> Idem VOL III, Pág. 1414-1415.

El término neurosis fue creado por Cullen en 1777, pero debido a su ambigüedad en su significado éste fue modificado, ampliado o delimitado de acuerdo al uso y a cada intérprete que se ocupó de dicha expresión.

En la esfera psicológica el término neurosis simplemente se define como un síndrome en el que existe sufrimiento psicológico, angustia y estado de excitación o aislamiento; se observa la restricción de la capacidad integral de juicio, de la capacidad para relacionarse con los demás y con su ambiente.

Las neurosis implican en el individuo una vivencia llena de ansiedad y de sufrimiento psíquico que trata de contrarrestarse mediante mecanismos de negación, evasión o sustitución que nunca son del todo satisfactorios. El neurótico es por lo general un individuo con poca confianza en sus propias capacidades, así como en los beneficios en su entorno. Esta alteración se manifiesta a través de varias formas: autodemandas constantes, autoacusaciones en formas de auto reproches, culpa o condena moral, disgusto consigo mismo y constantes comparaciones con otros, frustraciones, imponiéndose limitaciones y tabúes para actividades creativas, de diversión o prospectivas; autotortura por medio de comportamientos o sueños masoquistas y autodestructivos como tendencia a los accidentes, enfermedades psicosomáticas o incluso al suicidio.

Al buscar las causas de la neurosis, debemos mencionar que siempre han existido diferentes factores como son estrés, algunos sentimientos muy arraigados de culpa, tensiones en las relaciones interpersonales, problemas maritales y sexuales que, muchas veces, desempeñan un papel predominante. Sin embargo, es necesario agregar, en esta época de inicio de siglo causas de tipo existencial, en donde el ser humano simplemente se pregunta indefinidamente, sin hallar respuesta, ¿Cuál es el

sentido de mi vida?, ¿Porqué vivo?, ¿Para qué vivo?. Por lo que podemos decir que actualmente la neurosis se encuentra latente pero escondida, encubierta detrás de actividades que cuando cesan provoca que de inmediato aflore la neurosis a través de la frustración.

No podemos decir que la neurosis sea producto de una época específica, ya que es a través del tiempo que el hombre ha demostrado que se sabe adaptar a las circunstancias de la época. Además existen escritos antecedentes <sup>20</sup> que nos indican que la neurosis siempre ha existido y que solo cambia su sintomatología.

Lo que hizo Frankl en relación al significado del término neurosis fue *llamar neurótica* a toda enfermedad que sea psicógena, es decir que su origen sea psíquico<sup>21</sup> y así facilitar su comprensión al esquematizar las enfermedades.

### 2.2.1) NEUROSIS NOOGENA

Nuestro interés está encaminado a aquellas neurosis que son provocadas por conflictos de tipo espiritual o noético. Así como también a ciertas neurosis colectivas que se dan como consecuencia a una resistencia a aceptar la responsabilidad personal y fomentar el vacío existencial, es decir debido a la necesidad de nuestro proyecto abordaremos más ampliamente el tema de la neurosis principalmente aquellas que se consideran como noógenas, ya que es tema central para la presente investigación.

La experiencia vivencial de Frankl, así como sus investigaciones realizadas sobre el cuestionamiento del sentido de la vida en el ser humano nos habla de una neurosis de origen noético o espiritual del hombre cuya causa primordial son cuestionamientos existenciales, morales y de conciencia.

6

<sup>20</sup> FRANKL, V. *Neurosis Colectiva*. Escritos de S G Heubner 1853, cap 9

<sup>21</sup> FRANKL, V, (1992), *Teoría y terapia de las neurosis*. Ed Herder, Barcelona, España, p. 66

Consideramos que cualquier ser humano es candidato a poseer neurosis noógena, al no contar con una firme fortaleza ante los conflictos morales, de no tener un proyecto de vida establecido, y al que su vida cotidiana este llena de insatisfacción o frustración existencial por no encontrar el sentido de la misma.

Establecer un diagnóstico acertado sobre cualquier tipo de neurosis implica una gran responsabilidad por lo que nos exige que el psiquiatra, terapeuta o cualquier profesional de la salud, debe cuidar por una parte, no extrapolar un tipo de neurosis a otro; generalizar cualquier tipo de neurosis y tratarla de manera similar o sin la importancia que esta merece; o encasillarla únicamente en una esfera o dimensión particular del ser humano, ya que como se sabe la enfermedad psíquica puede dirigirse en el organismo, por ejemplo la anormalidad de una glándula, o en su psique como ejemplo un trauma sufrido en su infancia; o en su nous por ejemplo el conflicto de valores. El terapeuta debe tener la conciencia de que es esencial tener todas las circunstancias específicas de conflicto de un paciente para dar el tratamiento adecuado. No se puede solucionar un conflicto de tipo espiritual recurriendo a técnicas como reaprendizaje o por medio de pastillas antidepresivas, ya que lo único que se va a hacer será empeorar su condición de ser humano y alargar su cura espiritual.

Los problemas de tipo existencial morales y de conciencia son expresados diariamente a través de las relaciones de pareja, entre padres e hijos, por diferencia de valores, diferencias generacionales, por actitudes, por miedos por prejuicios o ideas irracionales arraigadas por las costumbres. Cuantas veces en nuestra práctica profesional escuchamos decir por labios de nuestros asesorados: ¡quiero divorciarme, pero se que voy a sentirme rechazada por mi familia más cercana, y eso me hace renunciar a la ideal; ¡siento que todo lo que hago en mi vida es intrascendente y sólo lo hago por rutina!; ¡se que mi preferencia es homosexual,

pero va en contra de mis creencias, y tengo miedo de que alguien vaya a descubrirlo!; ¡siento que aunque coma y coma siempre estoy vacía y eso me hace sentir asco de mí misma de mi cuerpo, de mi vida! ; ¡tengo una familia muy bella, mi situación es estable pero siento que como mujer mi vida no tiene la más mínima importancia!; -Me siento solo aún cuando estoy casado con tres hijos y tengo una relación extramarital! ; ¡me encuentro en un conflicto interno por que no puedo decidir si llevar o no a mis padres a un asilo!. Pues bien, para todo este tipo de conflicto que desemboca en una neurosis nógena existe una terapia: *la logoterapia*.

### 2.2.2 NEUROSIS PSICOGENA

No es exclusivo de la neurosis nógena, el uso de la logoterapia, también ha demostrado su eficiencia en casos de Neurosis psicógena como problemas de angustia, sexualidad, obsesiones generadas en la psique, entre otras, a través del uso de sus dos técnicas: intención paradójica y derreflexión<sup>22</sup>.

La técnica de intención paradójica se utiliza en personas que sufren de fobias o neurosis compulsiva. Esta técnica acompañada de una carga de buen humor nos da la facultad de poder hacer que el paciente lleve a cabo el autodistanciamiento que le permita al hombre salir de sí mismo.

Mientras la técnica de reflexión es más apropiada en la neurosis de tipo sexual, en donde existe cierta tendencia a reflexionar demasiado de sí mismo. Esta técnica nos ofrece lograr la autotranscendencia, lo que provoca que nuestro interés no se concentre en uno mismo sino en la pareja y en el servicio que se está realizando.

<sup>22</sup> FRANKL, V. (1992) *Teoría y Terapia de las Neurosis*, Ed Herdar, Barcelona, España, pág 219-50

### 2.2.3 NEUROSIS COLECTIVA

Frankl opina que cada sociedad encierra su propia neurosis así como cada edad precisa su propia psicoterapia para vencerla. En la actualidad el vacío existencial es la neurosis de nuestro tiempo, la cual también se puede ver reflejada en la manifestación esencialmente de cuatro síntomas que nos brinda la neurosis colectiva . Este tipo de neurosis se manifiesta esencialmente por cuatro síntomas:

- 1.- Vivir la existencia provisional. Vivir el aquí y el ahora de manera irresponsable. Y sin poder hacer relaciones duraderas por temores mal fundados.
- 2 - Ser fatalista ante las cosas que suceden al alrededor. Las decisiones se circunscriben debido a las circunstancias que se presentan aun cuando estén fuera de control. Por lo tanto no son decisiones de las que puedan responsabilizarse.
- 3.- No existe la oportunidad de decidir por si mismos, se adoptan pensamientos colectivos y se toman decisiones de otros como si fueran propias.
- 4.- Se llevan a cabo conductas alienadas o fanáticas. Con los ojos cerrados aceptan el totalitarismo y el autoritarismo como decisiones absolutas.

Bajo estas premisas se niega que valga la pena buscar sentido a la vida y por el contrario se aceptan las voluntades y decisiones de otros como propias.

Esta neurosis colectiva o masiva puede descubrirse como una vida privada y personal de falta de significados, mostrando al hombre solo como una caricatura o un robot y no como la verdadera representación del ser humano que es.

Combatir estas situaciones sólo lo lograremos a través del uso de la logoterapia y su insistencia de que la vida de toda persona tiene sentido, y que sólo de ella depende descubrirlo, para lo cual debe valerse de dos aspectos muy importantes como son por una parte las diferentes expresiones del ser humano:

- a) realizando una acción
- b) teniendo algún principio
- c) por el sufrimiento.

O por la segunda opción que es sentir algo por la cultura o la naturaleza; así como sentir amor por alguien.

## 2.3. EXPRESIONES DEL SER HUMANO PARA ENCONTRAR EL SENTIDO DE LA VIDA

El ser humano tiene la posibilidad de ser feliz bajo muchas instancias, todo depende de que encuentre o sepa tener la actitud acertada en los momentos que se requiera. Es por ello que a continuación se le presentan expresiones, ante las cuales puede encontrarle sentido a su vida.

### 2.3.1.) EL SENTIDO DEL AMOR

Uno de los elementos más importantes que el ser humano necesita para vivir en armonía con él mismo, con sus semejantes y con la naturaleza que la rodea, es sin

duda el amor, sentimiento a través del cual se hace manifiesto su estado emocional y su sentir ante la vida.

Sin embargo, vemos que la palabra amor es una expresión que responde a conceptos diferentes. En las canciones es sinónimo de flirteo o romance; para algunas corrientes psicológicas como el Psicoanálisis significa una pulsión sexual formada por aspectos biológicos y fisiológicos; para el análisis existencial de Binswagner es el centro de la existencia humana, este autor considera que la coexistencia de los hombres que se ama, es el formar el *nosotros*.

Pero como dice Frankl, para poder entender el amor hay que analizar lo que no es el amor. El amor no puede confundirse únicamente con el enamoramiento superficial de un aspecto físico por ejemplo: ¡me gusta su cara o su cuerpo!, o de una actitud anímica por ejemplo: ¡me gusta cuando es de tal o cual manera, o algo que tiene!; No se trata ya de las particularidades que una persona posee sino que lo importante es el portador de tales cualidades o particularidades, esto es a la persona en su individualidad y unicidad. Aunque quisiera encontrarse a alguien parecido a este nunca se podría ya que la esencia de esta persona es única. El amor es reconocer que se ama al otro por lo que es y por lo que no es, se ama el ser humano, sin más, advirtiendo cualidades y defectos, y encontrando a la vez el valor auténtico que jamás se podrá encontrar en otra persona por muy parecida que sea, como lo dice Dostoyevski "*amar significa ver a la otra persona tal como lo ha pensado Dios*". Por lo que el amor no es ciego, sino muy al contrario el amor devuelve la visión a los hombres y además los hace clarividentes pues puede ver los mejores valores que pudieran ser invisibles para todos los demás, como lo afirma Frankl se mira a través del ropaje físico y psíquico de la persona espiritual. No ve por tanto un tipo de cuerpo capaz de excitarle, ni tampoco un tipo de alma que logra conmoverle, sino que ve al mismo ser humano, a la persona misma a quien ama como un ser



incomparable e insustituible. La persona que ama posibilita al amado a que manifieste sus potencialidades mas remotas, al hacerle consciente de lo que es y de lo que puede llegar a ser logra que esas potencialidades se conviertan en realidad.

Hasta la persona más sencilla se da cuenta por su propia experiencia por sus vivencias, que el hombre, ama de verdad, busca siempre el lado espiritual de la persona ya que es lo único que garantiza la duración de la relación en el tiempo, es decir, su perpetuidad. Por lo que el auténtico amor se mantiene como una relación espiritual en el ser amado, como el hecho de percatarse de la existencia de un tú en su ser-así y no de otro modo a salvo de aquella temporalidad que pesa sobre el simple placer sexual.

Así y solamente así, puede comprenderse que el amor sea capaz de sobreponerse a la muerte del ser querido, pero no borra del mundo su ser así, su esencia única, como todas las esencias genuinas, algo sustraído al tiempo y en este sentido imperecedero.

El amor auténtico no necesita en sí de lo corporal ni para despertar ni para realizarse, pero si se sirve de ello para ambas cosas. Para quien ama verdaderamente el cuerpo del ser amado es simplemente la expresión de su persona espiritual, así también el acto sexual es, para el auténtico amor la simple expresión de una intención espiritual.

Existen varias maneras de darle sentido a nuestra vida a través del amor, solo que en muchas ocasiones erramos el camino, creyendo estar en lo correcto, sin darnos cuenta de nuestra equivocación provocamos con esto sufrimientos posteriores. Cada individuo se realiza bajo diferentes formas de sentir amor, debido a su condición de **SER UNICO E IRREEMPLAZABLE**.

### 2.3.2) SENTIDO MEDIANTE EL TRABAJO

El quehacer en el ser humano es de vital importancia porque es fuente de reconocimiento, de aprendizaje, de crecimiento de creación.

El ser humano necesita reforzamientos para ser feliz, es decir fuentes de satisfacción, que lo hagan sentir bien, si únicamente tiene una sola fuente de satisfacción, por ejemplo la pareja, será terriblemente demandante porque el ser humano tendrá que cargar con toda mi necesidad de placer. Si en cambio también tiene amistad, un trabajo en que obtiene una serie de satisfactores importantes, un pasatiempo que le agrade, entonces su demanda será menor, el trabajo lo realizará de manera individual y tendrá la ventaja de poderle servir de auxiliar en situaciones difíciles. Pero para que esto sea una realidad debe responder a una vocación. Si el hombre no se reconoce, no sabe quién es y no sabe quién quiere ser, cualquier trabajo le da lo mismo, puesto que ninguno responde a su necesidad personal de expresión, si se tienen metas que lograr, metas basadas en la forma de ser y en los valores, que se buscan en la vida, entonces no cualquier trabajo le dejará contento, pues, será el trabajo el que llene ciertas expectativas de la vida. el trabajo debe ajustarse a mis planes de vida y no al revés, como suele suceder.

Sea cual sea la actividad que el ser humano desempeñe cotidianamente, ya sea como barrendero, médico, ingeniero, empleado, carpintero, psicólogo, enfermera comerciante o ama de casa, adquiere un sentido de vida cuando cubre sus expectativas de realización o de autotracendencia. El que hace lo que le gusta y le encuentra sentido tiene una parte de su vida afectiva satisfecha independientemente de cómo estén las demás.

Cuando entrevistamos a alguno de nuestros pacientes y tocamos el aspecto laboral, podemos encontrar muy frecuentemente una fuente de frustración e insatisfacción personal, ya que podemos encontrar: Por una parte, que la mayoría labora en un trabajo que no le agrada pero que por necesidad lo realiza. Por otro lado, su actividad laboral es algo intrascendente en su vida sin embargo lo realizan por el *deber trabajar en algo*, recordamos algunos ejemplos como el de una mujer que trabajaba en una tienda de vestidos de novia y se sentía completamente insatisfecha y frustrada cuando debía - como norma de la empresa - crear en los clientes necesidades ficticias de elegancia, y buen gusto, al llevar los vestidos más caros o menos vendidos, cuando los valores ideológicos de esta mujer eran totalmente lo contrario a lo que realizaba cotidianamente, otro ejemplo es el de un hombre de mediana edad que actualmente maneja una pequeña empresa heredada por su padre cuando el lo que verdaderamente le gustaba era trabajar en la construcción; O el de un joven que por no contrariar a su madre, trabaja como maestro de Inglés, cuando su verdadera vocación es ser músico en un grupo de rock. O el de una maestra que no le gustaban los niños pero, siempre se había relacionado con personas normalistas y al elegir una carrera profesional pensó que esa era su mejor opción.

El sentido de vida a través del trabajo implica que el trabajo debe ajustarse a los planes de vida y no al revés, como suele muy a menudo suceder trayendo a esa vida un estado de insatisfacción llamado neurosis de desocupación, y cuyo principal síntoma es la apatía, el desinterés, la irresponsabilidad, la carencia de iniciativa así como la imposibilidad de desarrollar la creatividad, y sobre todo un sentimiento de inutilidad y de alienación.

Cabe señalar que existen ocasiones en donde la apatía que muestra el ser humano se deriva de la concepción, socialmente establecida y equivocadamente errónea que se tiene que sólo el trabajo profesional o sólo el que produce mucho dinero es el único que da sentido a la vida.

Consideramos que esto es falso, pues, lo importante no es, en modo alguno, la profesión que se ejerce, sino el modo como se la ejerce, puede ser el más grande productor de computadoras en el mundo, pero si su trabajo es intrascendente para él no adquiere ningún valor, por el contrario se puede ser simplemente un conductor de taxi, un barrendero, o una maestra de primaria, depende de cada uno el que se haga valer en su trabajo ese algo personal y específico que da un carácter único e insustituible a nuestra existencia y con ello un sentido de vida.

El hombre es el único ser que tiene toda la posibilidad de escoger el trabajo que llene todas las expectativas de su vida, pues cada individuo desempleado escoge que tipo de hombre desea ser; si aquel que se deja moldear negativamente, anulándolo o aquel que ante la adversidad le hace frente imprimiéndole su propio carácter.

Frankl,(1970), dice que *lo que hace insustituible a la vida e irremplazable, algo único algo que solo se vive una sola vez, depende del hombre mismo, depende de quién lo haga y de cómo lo haga, no de lo qué se haga*<sup>24</sup>

### 2.3.3.) SENTIDO DEL DOLOR

El dolor es inherente a la vida humana, aun cuando se tiene la oportunidad de elegir el tipo de vida que se desea vivir ahí siempre estará presente el dolor; En la logoterapia el dolor es utilizado como un escalón utilizado que lleva al crecimiento interior del ser humano. Pues ante lo inevitable de su presencia, si el hombre así lo decide se convierte en un motivador muy importante en la vida.

---

<sup>24</sup> FRANKL, V. (1970). *Psicoanálisis y existencialismo*. F C E . Mexico

Se pueden encontrar dos tipos de dolor, el dolor que es evitable y el que es inevitable. Cuando el dolor es evitable pero por, inseguridad, comodidad, negligencia, falta de voluntad para luchar, o el miedo al cambio es un obstáculo para vencerlo se convierte en masoquismo. Pero existen también dolores inevitables en los que no se puede realmente hacer nada, como es la pérdida o la muerte de un ser amado, una enfermedad incurable, el tener que vivir en medio de una guerra, el tener que renunciar al propio bienestar y comodidad para ayudar el crecimiento de otro, una madre que renuncia a su propio desarrollo profesional por cuidar a su hija con parálisis cerebral.

El hombre madura en el dolor y crece en él y con estas experiencias es innegable que fortalece y temple su espíritu, por ejemplo el hombre alcohólico que debido a su enfermedad pierde todo lo que esta a su alrededor, familia, trabajo, hogar, entre otros.

Apreciar la vida a través del dolor es el paso más seguro que existe para encontrar el sentido a la vida, no obstante, esto no quiere decir que tengamos necesariamente que sufrir para valorar la vida, pero si nos brinda la oportunidad para rectificar, aquilatar y apreciar todo lo que a uno lo rodea. El efecto del sufrimiento puede cambiar la vida de cualquier ser humano cuando se sufre verdaderamente.

En el afán de evitar el dolor, el ser humano tiende en muchas ocasiones a la no aceptación del sufrimiento a través de bloquearse, de aturdirse, logrando adormecer su espíritu, e incluso en ocasiones provocando su propia muerte espiritual, cuando el destino nos da la oportunidad de sufrir ante algo, somos incapaces de resistirlo y siempre solemos rechazar o no aceptar todo aquello que nos esta provocando dolor. Sin embargo, a medida que el hombre se identifica con su realidad llena de dolor, va eliminando poco a poco la distancia entre su ser y su sufrimiento, provocando al mismo tiempo eliminar esa tensión entre el ser y el deber ser. Pues como

anteriormente lo habíamos revisado no es únicamente el placer lo que da sentido a la vida del hombre, así como tampoco la ausencia de placer es capaz de privar a la vida de sentido.

El sufrimiento que le da sentido a la vida de cualquier ser humano es aquel por el cual se engrandece la misma vida. El hombre realiza en sus obras los valores creadores, en su modo de vivir los valores vivenciales y en el sufrimiento los valores de actitud ante la vida. Se puede escoger quejarse día y noche, maldecir la suerte o definir de que manera se va a aprovechar este dolor en algo positivo. Pensamos que al analizar el interior descubrimos como los hombres se convierten en mejores personas, aprenden del dolor para remediarlo en otros seres humanos: escribir, pintar, esculpir, o fundar una asociación o simplemente madurar a través de las experiencias. De esta misma forma, no se estará viviendo en vano sino productivamente.

¿Qué vida puede tener un hombre que nunca aprendió de los sufrimientos, que vivió a través del tiempo? ¿Tendrá sentido esa vida que nunca sirvió para aliviar sus propios males?

Consideramos que se pudieron haber cometido muchos errores, pero si hoy se decide ser una persona de gran valía, entonces cada minuto de la existencia tiene sentido, porque si no se hubiera vivido esa experiencia no hubiera tenido la oportunidad de cambiar y de crecer.

#### 2.3.4.) SENTIDO DE LA MUERTE

Aun cuando es una experiencia bastante dolorosa que cada uno de los seres humanos experimenta tarde o temprano y que casi siempre trata de evitarla, la

muerte logra tener un sentido ya que por una parte si el ser humano fuera inmortal entonces no podría valorarse el don de la vida, siempre se estaría posponiendo el terminar todas aquellas metas que se hacen con la finalidad de terminar antes de morir, y no tendría sentido luchar por lograr dejar una huella por su paso en esta vida.

Por otra parte, el sentido de la muerte contribuye a darle más sentido a la vida. Si se acepta la idea de que después de la muerte es cuando se puede definir perfectamente el ser humano que era en vida, pues es entonces cuando, se puede confirmar que las personas que estuvieron, en un tiempo compartiendo la vida, después de la muerte estarán permanentemente en sus seres queridos o quienes los recuerdan, no de forma física pero si en esencia a través de sus valores, enseñanzas y experiencias que logran que el ser humano que los mantiene en su mente reconozca, siga sus pasos y su ejemplo, en otras palabras que siga estando permanentemente en ellos.

Cuando ya no se tienen en vida las personas que más influyeron en cualquier ser humano es cuando más viven y es cuando se puede realmente apreciar el sentido que tuvo su existencia, es cuando se valora realmente todas aquellas cosas que lo hicieron ser único insustituible y especial. Es por ello que si en vida se generan relaciones superficiales, carentes de sentido y en donde no exista una verdadera autenticidad su permanencia en los demás será muy leve y frágil, pero si se profundiza en las relaciones, y se trata de ser auténtico y sincero la permanencia no muere, es eterna, cuando más profundamente se ama, más se trasciende y menor es la muerte. Para darle sentido a la muerte se debe crecer y ser la mejor persona, porque sólo así prolongaré su existencia por mucho tiempo.

La mayoría de los seres humanos les da miedo aceptar la muerte como un evento natural de la vida. Pero es a través de ella que la mayoría logra darle sentido a sus

vidas, a menudo encontramos comentarios de personas que afirman que a raíz de la pérdida de alguien cercano cambio su vida, para algunos la muerte les hizo valorar la vida, a otros los enfrentó directamente con el sufrimiento y los convirtió en más fuertes, en otras ocasiones encontramos que tras la muerte de alguien es posible identificar muchas potencialidades antes no descubiertas por la dependencia o apego que se tenían, como lo mencionamos anteriormente no se tiene necesariamente que sufrir para valorar la vida, pero el sufrimiento brinda la oportunidad para rectificar, aquilatar y apreciar todo lo que nos rodea.



## Capítulo 3

### ADICCIONES

Una característica principal de todo ser vivo es la dependencia que se ejerce de manera natural hacia algo o hacia alguien.

Por ejemplo depender en su momento de ciertas condiciones de alimento, de abrigo, son necesarias para subsistir. De la misma manera existe otro tipo de dependencias que si no se van superando a través de proceso evolutivo, se corre el peligro de estancar el crecimiento. Ejemplo, depender de los padres u otras personas para tomar decisiones, para vestirse, para responsabilizarse de la propia vida.

Depende de cada ser humano escoger bajo que cuerdas quiere quedar enganchado, pero hay una a la cual todos sin excepción deberían adherirse sin objetar y es a la cuerda de la VIDA, porque sino se está vinculados a ella, cualquier turbulencia podría orillar a caer en depresiones, adicciones, o suicidios..., algunas cuerdas atan a una dependencia enfermiza, otras son cordones sanos que sujetan al amor y a la vida<sup>25</sup>.

Hablando de esas dependencias enfermizas y no obstante, aun cuando se han superado las primeras etapas de la vida, el ser humano busca satisfacer necesidades que no tiene en claro como puede ser el de la simple curiosidad ante una experiencia nueva, sentido de pertenencia, problemas familiares, quiebre espiritual o simplemente vacío existencial, lo que lo lleva a involucrarse con otro tipo de dependencias o adicciones mucho mas riesgosas y de más trascendencia como son: Alcoholismo,

---

<sup>25</sup> JARAMILLO L. H. (1993). *Motivos para seguir viviendo*. Ed Diana. México

tabaquismo, drogadicción, de la misma manera adicción a las compras, a juegos, a comer compulsivamente, al trabajo, etcétera.

Por esto, ante el preocupante incremento de personas afectas a dichas adicciones, creemos necesario profundizar más ampliamente en estas enfermedades.

### 3.1.) CONCEPTO

Literalmente, Adicción significa entrega a; Y Dependencia significa depender o estar sometido a.

Ambos términos nos indican similitud en su conceptualización psiquiátrica manifestando en términos generales cierta esclavitud hacia algo o hacia alguien. Adicción es el *Estado que resulta de la interacción entre un organismo vivo y una droga, a través de un fenómeno de habituación*<sup>26</sup>

Dependencia. Término utilizado en psiquiatría para referirse a la necesidad imperiosa de una sustancia (droga, alcohol, etc.) por parte del sujeto. Según la \*OMS, la dependencia es un *estado psíquico y algunas veces también físico, resultante del uso de una droga, caracterizado por respuestas de comportamiento y otras que siempre incluyen la compulsión a tomar la droga de manera continua o periódica para experimentar sus efectos psíquicos y algunas veces, para evitar el malestar producto por la abstinencia*<sup>27</sup>

Cabe aclarar que debido a las confusiones que originaban los términos *vicio*, *hábito*, o *habituación*, así como el de *toxicomanía* y *adicción* entre otros, para

<sup>26</sup> PAZ V. *Diccionario Enciclopédico de Educación Especial*, tomo 1

<sup>27</sup> CENTRO de integración juvenil. (1999). *Farmacoterapia de los Síndromes de Intoxicación y Abstinencia por psicotropicos*

referirse a aquellas personas que les es imposible dejar de ingerir ciertas sustancias tóxicas al organismo, la Organización Mundial de la Salud aprobó el término *FARMACODEPENDENCIA*.

Para el presente trabajo, decidimos emplear el término *Adicciones*, ya que nos da un margen más amplio para poder involucrar todas aquellas conductas del individuo que lo perjudican en su condición total de ser humano.

Podríamos enumerar un sin fin de definiciones sobre adicciones, pero la generalidad indica similitud, haciendo cada autor mayor énfasis en los aspectos que para él le son de más relevancia por lo que nosotros entendemos por Adicción toda conducta compulsiva y también obsesiva que esclaviza la voluntad de un individuo ante cualquier objeto, sustancia o persona.

### 3.2.) CARACTERÍSTICAS DEL SER HUMANO ADICTO

El adicto reúne características propias de su enfermedad, dentro de las cuales mencionaremos algunas de las más sobresalientes.

#### Tolerancia.

Se hace más frecuente la necesidad que se tiene por obtener el objeto, persona o lo que provoca la adicción para lograr el mismo resultado. La tolerancia se va incrementando.

### Abstinencia.

Es la suspensión del objeto, droga o persona que provoca la adicción. Cuando se trata de abstinencia de estimulantes, se produce depresión y somnolencia. Psicológicamente se presenta ansiedad y necesidad imperiosa del objeto adictivo.

### Mecanismos de defensa.

Cuando a una persona se le dice que es adicto a algo, generalmente tiende a no aceptarlo, surgen los llamados Mecanismos de Defensa (negación, racionalización, etc.) bajo los cuales el individuo justifica su conducta.

### Pérdida de la fuerza de voluntad.

De la misma manera cuando se da el apego hacia un objeto es imposible dejarlo, se pierde la fuerza de la voluntad, por un lado se pretende dejarlo pero por otro se impone la adicción.

### Distorsión de la atención.

Como la adicción es la principal preocupación se le da toda la atención, no dejando lugar para nada ni nadie, menos para Dios. Como vemos " ... *nuestra libertad está ya comprometida con la satisfacción de nuestros deseos; es el aquí y el ahora y nada nos importa*"<sup>28</sup>

### Deshonestidad.

El adicto también cae en la mentira, es deshonesto consigo mismo y en consecuencia es deshonesto con quien comparte su vida dando como resultado relaciones familiares deshonestas.

---

<sup>28</sup> MAQUEO C. B., (1991). *Libre de Adicciones*. Ed Promexa . México

### Olvido.

Una característica más del adicto es la tendencia a olvidar constantemente un sin fin de sus propias actividades, como el olvidar llaves, citas, recoger personas, etc.

### Desesperanza.

Esta característica es importante, dependiendo el enfoque que el adicto le quiera dar. La desesperanza es una sensación de desaliento, de sentir que ya no hay nada por hacer o como se dice en AA de tocar fondo. Aquí o se elige caminar hacia la vida o hacia la muerte.

Podríamos continuar enumerando características del individuo adicto, pero consideramos que las ya mencionadas aportan lo suficiente como para formarnos un perfil de estas personas.

## 3.3.) SUSTENTOS ESTADÍSTICOS A LA TEORÍA DE VÍCTOR FRANKL DEL PROCESO ADICTIVO.

Uno de los argumentos que consideramos de gran peso para nuestro estudio sobre adicciones es el que maneja V. Frankl el cual se refiere a que las adicciones son consecuencia de la carencia de sentido de vida de aquel que se vuelve adicto.

Esta hipótesis ha sido corroborada con variedad de investigaciones a este respecto, lo que hace más respetable e interesante nuestro cuestionamiento.

Un estudio que realizó Podel Ford <sup>29</sup>sobre La influencia del trasfondo étnico, el sexo y la imagen del padre sobre la relación entre adicción a las drogas y finalidad en la vida dejó al descubierto entre otras cosas la relación significativa entre adicción a las drogas y finalidad en la vida ( $r=0.23$ ;  $p<0.001$ ). El índice de adicción a las drogas en estudiantes con Finalidad en la vida baja (8.90) difería significativamente del índice medio de adicción a las drogas en estudiantes con finalidad en la vida alta (4.25).

De la misma manera, la hipótesis de V. Frankl<sup>30</sup> fue corroborada con otro estudio de Nowlos quien investigó el porqué los estudiantes son atraídos por la droga, y ha encontrado que una razón expuesta con frecuencia era El deseo de hallar un sentido en la vida

Una revisión de 455 estudiantes en la zona de San Diego, llevada a cabo por Judd y otros para la National Comisión on Marijuana And drug Abuse, halló que los consumidores de marihuana y alucinógenos se habían preocupado más acerca de la falta de sentido en la vida y habían sufrido más por esto último que los no consumidores.

Así como existen estudios relacionados con las drogas, también del alcohol se han efectuado un sin número de investigaciones, relacionados con la carencia del Sentido de Vida.

Uno de ellos es el de Anne Marie Vonforst Meyer quien ha demostrado que de cada 20 alcohólicos, 18 consideran su existencia como carente de sentido y desprovista de finalidad.

<sup>29</sup> FRANKL V., (1984), *Psicoterapia y Humanismo*, Ed F C E . México

<sup>30</sup> FRANKL V., (1980), *El Hombre en Busca del Sentido*, Ed. Herder Barcelona

Como se puede apreciar en las investigaciones anteriores, se presentan evidencias solo de algunas adicciones. Sin embargo existe diversidad de adicciones, mismas que algunos autores han clasificado de acuerdo a su propio punto de vista.

Los autores del libro "*Libre de adicciones*", Castillo, Maqueo y Martínez dividen las adicciones en: Ingestivas y de Proceso, (cuadro 1) el uso de ambas llegan a provocar alteración y desorden en la vida familiar, social y laboral del individuo.

A continuación se mostrará una figura y un cuadro en donde se observan algunas de las adicciones más significativas que se dan en nuestra sociedad.

En la figura se aprecia únicamente de manera generalizada los diferentes tipos de adicciones en las cuales el ser humano puede llegar a caer.

En el cuadro se particulariza más sobre las drogas ingestivas, en cual se observa las dependencias que se generan y sus efectos físicos y psíquicos en el individuo.

FIG. No. 1

## ADICCIONES

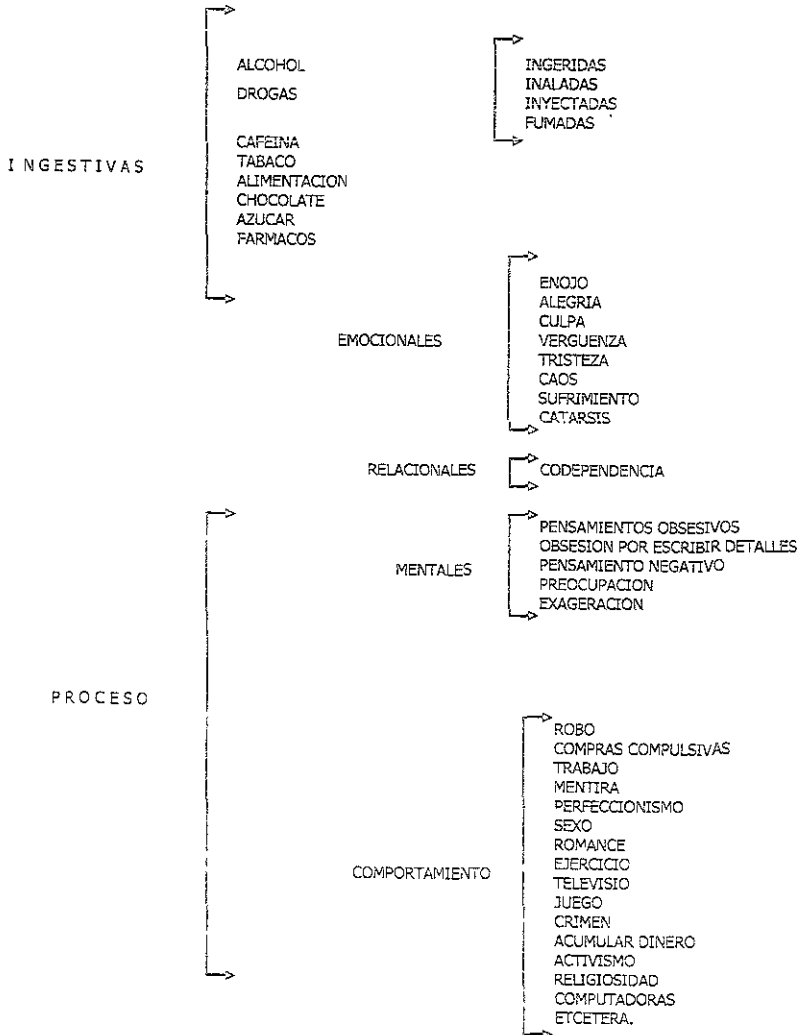


FIG.No.1 CLASIFICACION DE ADICCIONES EN GENERAL, SEGUN B DE CASTILLO, M.



### 3.4.) ADICCIONES DE PROCESO

B. de Castillo (1991), considera que este tipo de adicciones pueden generar o surgir bajo cualquier conducta o comportamiento del ser humano ya que son formas enfermas y destructivas de adaptarse al mundo. En apariencia, toda conducta de este tipo parecerá normal y hasta placentera, pero cuando se vuelve adictiva inhibe el crecimiento individual y detiene el avance para lograr la madurez del ser humano.

Como se puede apreciar en el esquema anterior, este tipo de adicciones engloba todo tipo de actividad humana desde las compras, los juegos, el trabajo, las relaciones, la codependencia, el amor, etc., pero únicamente nos concretaremos de manera más amplia a ejemplificar la Adicción a las Relaciones. Para este autor la adicción a las relaciones es una manera equivocada de relacionarse con las personas y de no poder romperlas por lo que recibe el nombre de codependencia

Esto es el reflejo claro de una adicción cuando una relación de esta naturaleza cesa, el adicto busca enseguida otra relación igual. Ante esta situación la persona no se da la oportunidad de sufrir el duelo correspondiente, lo que predice de la futura relación su pronto rompimiento.

Por lo general los codependientes se apropian de las características de los adictos además que a menudo manifiestan otras adicciones de tipo ingestivo, en ocasiones tienen problemas graves de obesidad, fuman en exceso o buscan trabajar o llenarse de actividades extras. Una de las condiciones que generan una relación codependiente es porque ambas partes no saben responsabilizarse de sí mismo, porque no saben crecer individualmente y una necesita depender de la otra y así simultáneamente. En la actualidad, este tipo de relaciones son fomentadas por los

medios publicitarios y sus grandes campañas, bombardeando al ser humano con mensajes que dejan entrever la superficialidad a la que nos empujan.

La relación adictiva es una conducta que cada vez se hace más común en nuestra cultura, generalmente se desenvuelve así: Se involucran dos personas creyendo que no pueden vivir una sin la otra. Son como medias personas que necesitan estas juntas para hacer un todo. Este tipo de relaciones adictivas son difíciles de resistir, son poderosas y se da tanto en el hombre como en la mujer. En apariencia son relaciones de dos seres muy enamorados.

Los codependientes anteponen sus propias necesidades, físicas, emocionales y espirituales, por dedicarse a los demás.

El relacionarse de una manera enfermiza o destructiva no es otra cosa que la consecuencia lógica de esa falta de relación con uno mismo, si desconocemos lo que es relacionarse con uno mismo, no es posible que lo sepamos hacer correctamente con los demás.

De los diferentes autores humanistas especialistas en el tema podemos concluir que la codependencia es el reflejo de un quiebre espiritual, o sea el vivir sin sentido, sin darle un verdadero significado a su vida.

Para poder determinar esa ausencia de relación con uno mismo, debemos de tomar en cuenta los siguientes síntomas:

- 1) Relaciones enmarañadas y entremezcladas.
- 2) Molestias físicas
- 3) Culpa

- 4) Vergüenza
- 5) Búsqueda de validación externa
- 6) Cuidado excesivo de otros
- 7) Sentimiento de víctima
- 8) Cooperación en las adicciones de otros.
- 9) volverse agresivo, ofensivo, controlador y victimario.

CUADRO No. 1

CLASIFICACION DE DROGAS SEGÚN LA DEPENDENCIA ORIGINADA.\*1

DROGA	DEPENDENC. PSICOLÓGICA	DEPENDENCIA FISICA	TOLERANCIA	FORMA USO	EFECTOS FISICOS Y PSÍQUICOS 2*
<b>ALUCINOGENOS</b> Cannabis (marihuana, hachís )	De x a xx	--	De x a xx	Cigarro, resina. Se fuma, ingestión	<b>Físicas</b> se afectan varios aparatos y sistemas, destacando el respiratorio, endocrmológico, cardiovascular e inmunológico. <b>Psicológicos</b> delirio de persecución; ansiedad, despersonalización y amnesia posterior
J.SD, mescalma, Y otros alucmógenos .	De x a xx	--	X	Píldora, tableta, líquido Ingestión.	Enrojecimiento de ojos y aumento de la frecuencia cardíaca Otros efectos varían dependiendo de la dosis. medio cigarrillo Estimulado ríe y habla con facilidad, uno y medio cigarrillo. Mayor percepción de lo que ocurre en el exterior, se pierde coordinación de extremidades y capacidad de recordar lo más reciente, hambre insaciable, exalta la fantasía. Tres cigarrillos. Alucinaciones muy vividas, estados de pánico, temor exagerado a la muerte y delirios de persecución

DROGA	DEPENDENCIA PSICOLOGICA	DEPENDENCIA FISICA	TOLERANCIA	FORMA.USO	EFFECTOS FISICOS Y PSIQUICOS 2 *
<b>DEPRESORES</b>					
Alcohol (vino, coñac, licores, ginebra, cerveza )	De x a xxx	De x a xxx	De x a xxx	Líquido. Ingestión	Inhibe y retarda acciones del S.N.C Los efectos del alcohol varían de acuerdo a la cantidad ingerida <b>Dosis pequeña:</b> relajación, sensación de bienestar, disminución leve de reflejo. <b>Dosis Mayor:</b> dificultad para hablar, falta de coordinación de movimiento, juicios alterados, reducción de inhibiciones, falta de control emocional, etc. <b>Organicamente</b> el alcohol daña cerebro, hígado, páncreas, estómago, riñón, sobresaliendo la cirrosis hepática, la gastritis y la pancreatitis
Barbitúricos (optalidon, valium, anurool, fiornal, transilium)	De x a xxx	De x a xxx	De x a xxx	Píldora, cápsula O líquido Ingestión.	<b>Dosis bajas.</b> relajado y de buen humor, lento para reaccionar <b>Dosis elevadas.</b> dificultades en el habla, tambaleos, pérdida del equilibrio, facilidad para reír o llorar y agresividad todo esto seguido por sueño profundo. En casos extremos los barbitúricos pueden provocar pérdida de conciencia. <b>Dosis excesiva</b> junto con el alcohol puede provocar la muerte.
Opiáceos (heroína, morfina, codeína, etc )	De xx a xxx	Xxx	Xxx	Poivo Inhalación Inyección	El abuso de cualquiera de estas drogas provoca somnolencia, apatía, poco interés por lo que ocurre alrededor, poca capacidad para concentrarse o comunicarse, ojos descoloridos y pupilas muy pequeñas, en ocasiones se produce primero euforia y sensación de desconexión con respecto al dolor y preocupaciones sociales, disminuye hambre, agresividad y deseo sexual

DROGA	DEPENDENCIA PSICOLOGICA	DEPENDENCIA FISICA	TOLERANCIA	FORMA USO	EFECTOS FISICOS Y PSIQUICOS 2°
<b>ESTIMULANTES</b>					
Cocaína	De xx a xxx	- -	- -	Poko Inhalación, aspiración.	Produce euforia, excitación, ansiedad, disminución de la fatiga, aumenta capacidad de trabajo, sensación de mayor fortaleza física.
Anfetaminas (centramina, dexedrina, simpatina )	De x a xxx	x	Xxx	Píldora Ingestión.	Estimulan Sistema Nervioso, aceleran actividad mental y produce estados de excitación, además . reduce el apetito
Caféina y otros estimulantes menores (café, té bebidas de cola)	De x a xx	X	De x a xx	Líquido Ingestión.	<b>Físicos</b> Se estima que la intoxicación por caféina no representa en si misma un problema adictivo de urgencia, salvo ocasiones extremas <b>Psicológicos:</b> Puede coexistir con cierta frecuencia la depresión en pacientes con consumo crónico de café .
Tabaco	De x a xxx	x	De x a xx	Cigarro	Cuando se da el Síndrome de intoxicación aparece: náuseas, dolor abdominal, vómito, diarrea, sudor frío, cefáleas, mareos y vértigo, confusión auditiva y en ocasiones, dificultad para respirar, pulso débil,rápido e irregular La muerte puede aparecer por falla respiratoria y parálisis de los músculos de la respiración

DROGA	DEPENDENCIA PSICOLÓGICA	DEPENDENCIA FÍSICA	TOLERANCIA	FORMA USO	EFFECTOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS 2*
<b>DISOLVENTES VOLÁTILES</b> Inhalables (aerosoles, cola, gasolina ).	X	-	X	Sustancia volátil Inhalación	<b>Fase inicial</b> sensación de hormigueo y de mareo, visión borrosa, zumbidos de oídos, dificultad para articular palabra Estado de alboroto, euforia, inestabilidad de la marcha, sensación de flotar, inquietud, pérdida de las inhibiciones, agresividad y sentimiento de gran poder El usuario tiene el aspecto de estar borracho y aturdido. Fase superior Puede vomitar, sentir mucho sueño e incluso perder conciencia <b>Intoxicación severa</b> Temblores, respiración rápida y superficial, irregularidad en el latido cardíaco, convulsiones y coma Alucinaciones referente al fuego y calor. Se daña el cerebro, médula o sea, hígado y riñones.

-- INEXISTENTE, X, LIGERA, XX MODERADA, XXX, PRONUNCIADA

\*1 CLASIFICACION EFECTUADA POR EL DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO DE EDUCACION ESPECIAL

\*2 EFECTOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS OBTENIDOS DEL LIBRO "FARMACOTERAPIA DE LOS SÍNDROMES DE INTOXICACION Y ABSTINENCIA POR PSICOTRÓPICOS

### 3.5.) ADICCIONES INGESTIVAS

El esquema anterior nos da una idea general de cómo cada una de esas sustancias afectan integralmente al ser humano, es por ello que deseamos ampliar el panorama de una sustancia que en nuestra sociedad y en muchas otras su uso ha contribuido a una derrota total del individuo, esta sustancia es el Alcohol y pertenece al grupo de las Adicciones Ingestivas.

"Para muestra basta un botón" reza un refrán y es por eso que solo de manera amplia y explícita expondremos un elemento adictivo de este tipo con el cual se pretende que el lector advierta la gravedad que conlleva el uso de esta y otras sustancias, nos referimos al alcohol.

El etanol como se le conoce científicamente, corresponde a un fármaco que es consumido legalmente via bebidas alcohólicas. Asimismo, el etanol se utiliza como antiséptico externo bajo uso médico.

#### VIAS DE ADMINISTRACION.

Generalmente el uso del etanol es oral, no obstante la absorción puede llevarse a cabo a través de casi todas las mucosas del cuerpo.

El alcohol etílico etanol es absorbido rápidamente por el tubo digestivo a nivel del estómago, intestino delgado y colon.

La absorción completa del alcohol puede requerir de 2-6 horas ó más, la variación del tiempo dependerá del volumen y concentración de la sustancia, que tenga





Rebasando

600 mg/100ml.

Se produce la muerte.

## **EFFECTOS DEL ALCOHOL SOBRE APARATOS Y SISTEMAS.**

El uso del alcohol provoca un efecto depresor sobre el Sistema Nervioso Central (SNC).

"Esta depresión produce una inhibición en la acción de las neuronas represoras o inhibidoras, lo que a su vez genera una desinhibición que aparenta un efecto estimulante conocido popularmente"<sup>32</sup>

Al provocarse el evento o acción anterior, la corteza se ve liberada del control que mantenía por otras estructuras nerviosas y provoca alteración en la conducta del individuo en su motricidad, en sus emociones y los afectos.

## **TOLERANCIA Y DEPENDENCIA.**

La ingestión continua del alcohol genera tolerancia en el S.N.C. Los neurotransmisores Serotonina y la Noradrenalina representan un papel importante en el desarrollo de la tolerancia. Si se da un período de abstinencia por varias semanas es posible disminuirla.

La dependencia que se da por consumo de etanol, es tanto psíquica como física, estas tienen relación con los diferentes niveles de consumo que van desde la ingestión regular y diaria de grandes cantidades de alcohol, hasta largos lapsos de sobriedad combinado con períodos de embriaguez cotidiana.

<sup>32</sup> CENTRO Integración Juvenil. (1999), *Farmacoterapia de los Síndromes de Intoxicación y Abstinencia por Psicotrópicos*

En estas circunstancias el sujeto involuntariamente poco a poco tiende a aumentar la cantidad ingerida del alcohol, notándose el deterioro que hace de su vida laboral y familiar, al igual que tolerancia a la ingestión y complicaciones físicas.

### **SINDROME DE INTOXICACION.**

Dentro de las bebidas que más consumen los mexicanos se encuentra la cerveza y los destilados de la uva (como el brandy), aunque se debe de considerar que en algunas áreas rurales se prefiere consumir fermentados del agave.

"La intoxicación se produce cuando la cantidad de etanol ingerido es mayor que la que el hígado es capaz de metabolizar, es decir, concentraciones que varían entre 100-150 mg./100 ml."<sup>33</sup>

Factores muy importantes que determinan la velocidad e intensidad de la intoxicación son:

Concentración del etanol en la bebida ingerida.

Situaciones ambientales alrededor del individuo.

Características de la personalidad del sujeto (Edad, sexo, peso, genéticos)

Bajo un cuadro de intoxicación, debe haber evidencia de al menos uno de los siguientes síntomas:

- \_Desinhibición. Tendencia a disentir, agresividad.
- \_Inestabilidad del humor. Deterioro de la atención.
- \_Interferencia con el funcionamiento personal.

<sup>33</sup> CENTRO de Integración Juvenil. (1999). *Farmacoterapia de los Síndromes de Intoxicación y Abstinencia por psicotrópicos*

Y también evidencia de uno de los siguientes síntomas:

- \_Marcha inestable. Dificultad para mantenerse en pie.
- \_Nivel de conciencia disminuido. Ejemplo: Estado de coma.
- \_Enrojecimiento facial.

Por su sintomatología, la intoxicación puede ser:

Intoxicación ética aguda o Intoxicación Patológica.

La intoxicación ética puede apreciarse cuando el individuo se encuentra en estado de Estupor o la alteración de signos vitales.

La intoxicación patológica se aprecia cuando el individuo bebe de manera ocasional y a los pocos minutos presenta un cambio conductual drástico, volviéndose agresivo, violento, destructivo. Esto desaparece cuando el nivel del etanol baja en la sangre y el sujeto puede caer en un profundo sueño o en total amnesia.

#### **SINDROME DE ABSTINENCIA DEL ALCOHOL.**

Característica individual de aquel sujeto que ha disminuido o a dejado de consumir alcohol. Se considera entre 6-12 horas después de que se dejó de beber, alcanzando su tiempo máximo dentro de las siguientes 72-96 horas.

Asimismo, debe presentar por lo menos 3 de los siguientes signos:

- a) Temblor de lengua, párpados.
- b) Diaforesis
- c) Náusea o vómito
- d) Taquicardia o hipertensión
- e) Agitación psicomotora

- f) Cefálea
- g) Insomnio
- h) Malestar o debilidad
- i) Ilusiones o alucinaciones transitorias visuales, táctiles o ambas y
- j) Convulsiones tónico-clónicas tipo Gran Mal

A nivel terapéutico la suspensión del consumo del alcohol representa para muchos profesionales de la salud, el primer paso en el tratamiento de la dependencia. No obstante el Síndrome de Abstinencia, puede resultar muy peligroso, sobre todo cuando la intoxicación ha sido intensa y prolongada.

La decisión de efectuar el tratamiento del Síndrome de Abstinencia en la consulta externa o en un medio hospitalario, se determina por la gravedad del síndrome y el estado general de salud del paciente.

Seguido del Síndrome de Abstinencia, en un individuo severamente afectado por el consumo del etanol, se presentan las siguientes alteraciones en su organismo: Ansiedad, irritabilidad, hostilidad, depresión, insomnio, fatiga, pesadillas, cefálea, temblor, mareo, palpitaciones, diarrea, náusea y estreñimiento. Este episodio inicia generalmente al final de la desintoxicación y tiene una duración de 3-12 semanas.

Otro de los trastornos que trae consigo el consumo del alcohol, es la afección física del organismo.

El hígado, es el órgano que en primer orden se afecta.

La hepatitis alcohólica (Se presenta después de un período reciente de ingestión intensa)

Esta consiste en: Anorexia, náusea, también hay dolor, hipersensibilidad abdominal, fiebre y encefalopatía, entre otras.

Cirrosis hepática. (Es un tipo de lesión hepatocelular que induce estados fibróticos y disfuncionales de tan importante glándula). "Se presenta sensación de fatiga y pérdida de peso. Las formas extremas incluyen Anorexia, náusea, vómito y dolor abdominal... Puede existir anormalidades menstruales, impotencia, esterilidad y gineconastia dolorosa en varones"<sup>34</sup>

La pancreatitis se acompaña de un dolor en la región epigástrica extendiéndose a la espalda. Se presenta náusea, vómito, diaforesis y debilidad, así como de hipersensibilidad y distensión abdominales.

Como nos hemos podido dar cuenta, la adicción al alcohol es una de las que más nos ha dado batalla y que si no se le trata, tarde o temprano conduce a la muerte.

La ingestión del alcohol es una de las drogas que más rápidamente modifican el estado de ánimo del ser humano y su uso es aceptado por la sociedad sin ningún problema, pues lo mismo se utiliza para celebrar el nacimiento de un bebé que para velar a un muerto.

La adicción al alcohol afecta todo, desde la individualidad del propio adicto hasta sus relaciones de pareja, su familia, amistades, trabajo, etc., lentamente destruye a todos los que están a su alrededor. Bajo esta situación afloran culpas, tristezas, enojo, miedo, desesperación tanto del alcohólico como de su familia.

Los estragos que causa el alcoholismo en los hijos del alcohólico son sumamente severos, ya que en su adultez es muy difícil que forme relaciones sanas, además de mantener ciertas conductas de rigidez, intolerancia, perfeccionistas, etc., son

<sup>34</sup> CENTRO, I. J., (1999), *Farmacoterapia de los Síndromes de intoxicación y Abstinencia por psicotrópicos*

personas llenas de miedos, de ansiedad y sobre todo de un gran resentimiento, por lo general escondido y reprimido que sin razón explota repentinamente.

A continuación nos gustaría mencionar uno de los tratamientos de autoayuda más efectivo que ha surgido para el alcohólico, el cual se ha extendido en una gran parte del mundo debido precisamente a su efectividad.

### 3.6.) COMO FUNCIONA ALCOHOLICOS ANONIMOS AA

La literatura de Alcohólicos Anónimos describe perfectamente propósitos y objetivos de esta organización de la siguiente manera:

Alcohólicos Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

El único requisito para ser miembro de AA, es el deseo de dejar la bebida, no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones, no está afiliado a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad”<sup>35</sup>

En México, el primer grupo de AA se formó y empezó a funcionar en septiembre de 1946 y en diciembre de 1969, se creó la oficina de Servicios Generales para atender a las necesidades serviciales en nuestro país.

<sup>35</sup> PUBLICACIONES de AA en México Grupo compañeros C C Arenal

En Alcohólicos Anónimos, no existen reglas, reglamentos y obligaciones; *no hay gobierno*. Sin embargo es evidente que en cualquier agrupación acéfala, se deben de efectuar algunos trabajos tales como: programas, horarios y actividades; tener un local adecuado para las juntas; tener lo necesario para servir el café y refrigerios, etc. Es por ello que algunos de los miembros se manejan como coordinadores u oradores.

Para poder asistir a las juntas de AA no se necesita llenar ningún tipo de documento, ni pagar ninguna cuota como ya se mencionó. Simplemente se requiere ser honestos consigo mismos, admitir que se es alcohólico y decidir por su voluntad con valor y conciencia ir a cualquier centro de AA que le hayan recomendado o que haya visto. Otros pueden haber sido guiados hacia un grupo de AA por un amigo, pariente, doctor o consejero espiritual.

Casi siempre y antes de asistir a su primer junta, el alcohólico se ha informado como se ha ayudado a otros alcohólicos, y saber que tan honestamente está preparado para abandonar el alcohol.

En AA nadie trata de convencer a nadie de que se quede. Si el alcohólico después de varias juntas decide que el programa de AA no es para él, nadie le insistirá que se quede.

En AA se manejan dos tipos de juntas.

La Junta Abierta. En la cual puede asistir cualquier persona de la comunidad sea alcohólica o no. Solo se les recomienda no difundir fuera de la junta los nombres de los miembros del grupo.

En este tipo de junta, existe un "coordinador" y otros oradores.



Excepcionalmente en las juntas abiertas los oradores son miembros de AA y cuando lo hacen repasan algunas de las experiencias individuales con la bebida, que los condujo ahí. De la misma manera el orador también puede dar su propia interpretación del programa de recuperación y lo que ha representado la sobriedad para él.

La junta Cerrada se limita sólo a miembros del grupo o a visitantes de otros grupos de con un propósito: Exponer situaciones particulares de un alcohólico ante otros alcohólicos que lo puedan entender mejor.

Las juntas cerradas son de un valor particular para el recién llegado, ya que puede hacer preguntas que le inquieten, además de que se beneficie con la experiencia de los miembros "antiguos" y con el programa de recuperación.<sup>36</sup>

Como ya se mencionó el objetivo principal de un alcohólico al asistir a "AA" es obtener ayuda para estar sobrio HOY no mañana ni durante la próxima semana o los diez años siguientes. HOY, simplemente hoy.

Mientras más asista a las juntas un alcohólico, más sobriedad tendrá en su vida, de él dependerá su propia recuperación. Sólo tiene que sentarse a escuchar con calma por una hora y media a hombres y mujeres hablando de sus experiencias y cómo AA ha transformado sus vidas.

También depende de cómo escuchemos las experiencias de otros y que tan sobrios estemos para mantener nuestra mente abierta, es como podemos considerar ideas que pueden ser nuevas para cada alcohólico, diseñado para aprender más acerca de usted mismo por medio de los descubrimientos que otros han hecho.

<sup>36</sup> Publicaciones de AA en Méx.co Grupo compañeros C.C. arena!

ESTA TESIS NO SALE  
DE LA BIBLIOTECA.

Finalmente pasaremos a mencionar tanto Los doce pasos, como Las doce tradiciones de A.A.

LOS DOCE PASOS DE A.A.

1. ADMITIMOS QUE ERAMOS IMPOTENTES ANTE EL ALCOHOL, QUE NUESTRAS VIDAS SE HABIAN VUELTO INGOVERNABLES.
2. LLEGAMOS AL CONVENCIMIENTO DE QUE UN PODER SUPERIOR PODRIA DEVOLVERNOS EL SANO JUICIO.
3. DECIDIMOS PONER NUESTRAS VOLUNTADES Y NUESTRAS VIDAS AL CUIDADO DE DIOS, COMO NOSOTROS LO CONCEBIMOS.
4. SIN MIEDO HICIMOS UN MINUCIOSO INVENTARIO MORAL DE NOSOTROS MISMOS.
5. ADMITIMOS ANTE DIOS, ANTE NOSOTROS MISMOS, Y ANTE OTRO SER HUMANO, LA NATURALEZA EXACTA DE NUESTROS DEFECTOS.
6. ESTUVIMOS ENTERAMENTE DISPUESTOS A DEJAR QUE DIOS NOS LIBERASE DE TODOS ESTOS DEFECTOS DE CARÁCTER.
7. HUMILDEMENTE LE PEDIMOS QUE NOS LIBERASE DE NUESTROS DEFECTOS.
8. HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS A QUIENES HABIAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS.

9. REPARAMOS DIRECTAMENTE A CUANTOS NOS FUE POSIBLE EL DAÑO CAUSADO, EXCEPTO CUANDO EL HACERLO IMPLICABA PERJUICIO PARA ELLOS O PARA OTROS.
10. CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCABAMOS LO ADMITIAMOS INMEDIATAMENTE.
11. BUSCAMOS A TRAVES DE LA ORACION Y LA MEDITACION MEJORAR NUESTRO CONTACTO CONSCIENTE CON DIOS COMO NOSOTROS LO CONCEBIMOS Y PIDIENDOLE SOLAMENTE QUE NOS DEJASE CONOCER SU VOLUNTAD PARA CON NOSOTROS Y NOS DIESE LA FORTALEZA PARA CUMPLIRLA.
12. HABIENDO OBTENIENDO UN DESPERTAR ESPIRITUAL COMO RESULTADO DE ESTOS PASOS, TRATAMOS DE LLEVAR ESTE MENSAJE A LOS ALCOHOLICOS Y DE PRACTICAR ESTOS PRINCIPIOS EN TODOS NUESTROS ASUNTOS

#### LAS DOCE TRADICIONES DE A.A.

1. NUESTRO BIENESTAR COMUN DEBE TENER LA PREFERENCIA; LA RECUPERACION PERSONAL DEPENDE DE LA UNIDAD DE A.A.
2. PARA EL PROPOSITO DE NUESTRO GRUPO SOLO EXISTE UNA AUTORIDAD FUNDAMENTAL: UN DIOS AMOROSO QUE PUEDE MANIFESTARSE EN LA

CONCIENCIA DE NUESTRO GRUPO. NUESTROS LIDERES NO SON MAS QUE SERVIDORES DE CONFIANZA, NO GOBIERNAN.

3. EL UNICO REQUISITO PARA SER MIEMBRO DE A.A. ES QUERER DEJAR DE BEBER.
4. CADA GRUPO DEBE SER AUTONOMO, EXCEPTO EN ASUNTOS QUE AFECTEN A OTROS GRUPOS O A LOS ALCOHOLICOS ANONIMOS, CONSIDERADO COMO UN TODO.
5. CADA GRUPO TIENE UN SOLO OBJETIVO PRIMORDIAL: LLEVAR EL MENSAJE AL ALCOHOLICO QUE AUN ESTA SUFRIENDO.
6. UN GRUPO DE A.A. NUNCA DEBE RESPALDAR, FINANCIAR O PRESTAR EL NOMBRE DE A.A. A NINGUNA ENTIDAD ALLEGADA O EMPRESA AJENA, PARA EVITAR QUE LOS PROBLEMAS DE DINERO, PROPIEDAD Y PRESTIGIO NOS DESVIEN DE NUESTRO OBJETIVO PRIMORDIAL.
7. TODO GRUPO DE A.A. DEBE MANTENERSE COMPLETAMENTE A SI MISMOS, NEGANDOSE A RECIBIR CONTRIBUCIONES DE AFUERA.
8. A.A. NUNCA TENDRA CARÁCTER PROFESIONAL, PERO NUESTROS CENTROS DE SERVICIO PUEDEN EMPLEAR TRABAJADORES ESPÈCIALES.
9. A.A. COMO TAL NUNCA DEBE SER ORGANIZADA; PERO PODEMOS CREAR JUNTAS O COMITES DE SERVICIO QUE SEAN DIRECTAMENTE RESPONSABLES ANTE AQUELLOS A QUIENES SIRVEN.
10. A.A. NO TIENE OPINION ACERCA DE ASUNTOS AJENOS A SUS ACTIVIDADES POR CONSIGUIENTE SU NOMBRE NUNCA DEBE MEZCLARSE EN POLEMICAS.

11. NUESTRA POLITICA DE RELACIONES PUBLICAS SE BASA MAS BIEN EN LA ATRACCION QUE EN LA PROMOCION; NECESITAMOS MANTENER SIEMPRE NUESTRO ANONIMATO PERSONAL ANTE LA PRENSA, LA RADIO Y EL CINE.

12. EL ANONIMATO ES LA BASE ESPIRITUAL DE TODAS NUESTRAS TRADICIONES, RECORDANDONOS SIEMPRE ANTEPONER LOS PRINCIPIOS A LAS PERSONALIDADES.

AA es un programa espiritual no religioso en el sentido sectario que involucra a un Dios, a un Poder Superior, tal como cada uno de nosotros lo entendemos.

Nos enseña a practicar la vida espiritual, no a teorizarla. Nos recuerda que debemos vigilar sentimientos, tales como: egoísmo, deshonestidad, resentimiento, miedos, etc. y como manejarlos, siempre con la ayuda de nuestro Dios, el que nos hace que nuestra vida tenga sentido. Nos hace ver que la vida tendrá un nuevo significado, cuando trabajamos con y para los demás.

Nos recuerda a través de Dios que debemos ser tolerantes, pacientes y comprensivos con aquellos que están enfermos.

La oración y la meditación son necesarios para mantener nuestro desarrollo espiritual. Y sobre todo tener Fe, por que la fe significa fortaleza, valor, confianza en su Dios, pero además está fe debe de tenerse acompañada por la acción generosa y constructiva.

El programa de A.A. es usado en todo el mundo para la recuperación del alcoholismo y en los últimos años ha sido adoptado por grupos de Comedores Compulsivos, Neuróticos Anónimos, entre otros, porque es el único que reconoce la parte espiritual del hombre y su necesidad de Dios, como quiera que este Dios se conciba.

Asimismo, a través de estos grupos se logra obtener conocimiento de uno mismo, respeto, aceptación y ser responsable, únicamente dejándose guiar y expresando su experiencia de dolor, con apertura total y honesta ante sus compañeros, elementos que conlucgan con el Análisis existencial de V. Frankl y su Logoterapia.

Lo antes expuesto conforma uno de los aspectos relevantes en nuestra investigación, es por ello que consideramos importante el que aquí quede asentada su esencia.

Alcanzar la libertad ante nuestras dependencias, requiere en primera instancia voluntad y conciencia así como valorar día a día el esfuerzo constante que hacemos para romper los vínculos que mantienen esos apegos de apetitos, de enajenaciones emocionales, bienes materiales, etcétera.

La dependencia solo vale la pena o se justifica si está "para que cada ser humano renazca una y otra vez en partos de más y más libertad de espíritu"<sup>37</sup>.

Hemos querido abordar ampliamente este tema, para que el lector forme su propio criterio ante esta enfermedad y tome conciencia que todos sin distinción somos candidatos a caer en cualquier adicción.

37 JARAMILLO L. H. (1993). *Motivos para seguir viviendo*. I.d. Diana, Mexico

## CAPITULO 4

# MODELO HOLISTICO DESDE LA LOGOTERAPIA PARA EL PROBLEMA DE LAS ADICCIONES

Bajo este modelo, se pretende dar respuesta a cientos de seres humanos que ignoran que pueden salir de cualquier enfermedad de tipo adictiva, y que si tienen voluntad el camino les será menos difícil para lograr su objetivo.

### 4.1.) ANTECEDENTES DE TRATAMIENTOS TERAPEUTICOS

En la actualidad existen diversos tratamientos que se dedican a trabajar con el problema de las adicciones, sin embargo nosotras consideramos que realmente existen muy pocas alternativas psicoterapéuticas que ayuden a resolver el problema de un ser humano que vive inmerso dentro de cualquier adicción, ya que el problema se reduce la mayoría de las veces a un tratamiento aversivo.

Muchos de estos tratamientos tienen éxito en su fase inicial, principalmente si se trata de desintoxicar de una manía o habituación al adicto a una sustancia tóxica. Sin embargo ¿Qué ocurre con el adicto durante el año siguiente al tratamiento? ¿Le será más fácil adaptarse a su vida, perseverando en su abstinencia?

Cuando el adicto, por su propia voluntad, decide ponerse en manos de cualquier terapeuta, no importa que corriente utilice, ni tampoco si el método utilizado es sencillo y breve, o complicado y caro, en su mayoría los resultados siempre serán favorables, pues existe voluntad del adicto por querer hacer algo para recuperar su salud.

Dentro de las múltiples maneras que existen para clasificar los tratamientos contra la farmacodependencia, se encuentra la siguiente:

1. Aquellos que pretenden separar y alejar al enfermo de la droga que le causa la dependencia, así como ayudarlos a perseverar en su abstinencia.
2. Esta segunda categoría se aplica debido al fracaso que se haya presentado con el tratamiento anterior y consiste en: Administrar un fármaco sustitutivo o recurrir a una forma distinta de usar la droga original de tal forma que se lleven al mínimo sus consecuencias dañinas.

Esta segunda opción, representa una pausa temporal en la lucha contra la adicción y al final se espera que el individuo abandone por completo el consumo de la droga.

"Dentro de cada una de las dos categorías señaladas, existen diversas subcategorías y programas específicos de tratamientos que varían con la orientación teórica del terapeuta y la droga específica que causó la dependencia"

38

Por ejemplo en los E.U.A., en la década de los 60' y 70'S, los principales métodos utilizados contra la adicción de sustancias tóxicas, fueron: La desintoxicación, seguida por psicoterapia también de forma independiente. En los intentos que se llevaban a cabo por erradicar la adicción, algunos grupos de ex heroínómanos, formaron comunidades cuyo tratamiento consistía en no explorar pasados y la responsabilidad parental de los sentimientos actuales del vicioso, sino confrontarlo con sus intentos de evadir la responsabilidad por su propia conducta, cosa que se nacía en pequeños grupos dirigidos por antiguos toxicómanos.

---

38 JAFFE J., (1980), *Vicios y Drogas*, Ed. Harla, México.



Otra de las técnicas que ha sido utilizada es la técnica conductual en donde se maneja la recompensa y castigo, extinción, condicionamiento, tiempo fuera, por mencionar algunos. Este tipo de tratamientos han dado buenos resultados, mejores que los que utilizaba la psicoterapia de antaño.

Para reforzar y tolerar los síntomas de la supresión de la droga, existen otros tipos de procedimientos que han sido utilizados como son: La hipnosis, la acupuntura, la meditación trascendental, la biorretroalimentación. Sin embargo y a pesar de algunas ventajas teóricas que pudieran tener tales métodos, no hay estudios científicos a largo plazo que haya demostrado que son realmente útiles por mucho tiempo, situación muy similar a la que priva en el alcoholismo.

Con relación a los métodos que han sido utilizados para combatir la adicción a la nicotina, se describen los siguientes:

Métodos de autoayuda y programas de tratamientos organizados.

\* **Autoayuda:** Se refiere a: libros, estuches, discos, cigarrillos, filtros, dispositivos, parches, líquidos, etc. con los cuales se pretenden eliminar así de simple una adicción que conlleva un proceso más profundo.

\* **Programas de tratamiento organizado:** Orientación individual, de grupo, hipnosis, condicionamiento aversivo, autocontrol, etc. los cuales distan de ser los mejores.

De la misma manera, se han probado otros tratamientos, tales como la aversión por medio de choques eléctricos, acupuntura, yoga, biorretroalimentación, técnicas de relajación, desensibilización sensorial, sin embargo se ha visto que en cualquier tratamiento "hay una tendencia a lograr buenos resultados al final del

mismo, pero en la revaloración que se hace un año después, los resultados son muy pobres e insatisfactorios"<sup>39</sup>

De cualquier manera, cuando se ha dado un seguimiento a un buen tratamiento, los resultados a menudo son precedidos por fracasos temporales.

De la misma manera, para el problema del alcoholismo han sido utilizados métodos como el Aprendizaje del autocontrol, aprendizaje de técnicas sociales, el condicionamiento afirmativo, el de relajación, entre otros intentan enseñar al *alcohólico la forma de enfrentarse y resolver sus propios problemas personales.*

Como hemos podido apreciar, las alternativas de solución que han sido utilizadas al problema de las adicciones principalmente de carácter ingestivo, han sido parcialmente efectivas, ya que principalmente cubre una de las varias dimensiones del ser humano.

Es por ello que nuestra propuesta versa primordialmente en tomar a ese hombre y esa mujer exactamente como un ser humano, como una totalidad, en donde se toman en cuenta todas sus dimensiones, física, psíquica, social y espiritual.

#### 4.2.) TRATAMIENTO HOLÍSTICO PARA EL PROBLEMA DE LAS ADICCIONES

Cuando utilizamos el término *Holístico* estamos hablando de que es a través del conocimiento de la totalidad donde se avanza hacia la comprensión de las partes y *los componentes, y no a la inversa* y esto por una razón fundamental: el todo es la suma de las partes y de sus relaciones.

---

39 JAFFE J., 1980, *Vicios y Drogas*, Ed. Harla, Mexico.

El término holístico surge de la reflexión de que el todo prima sobre los elementos y no al contrario o sea el holismo propone que el individuo funciona como una totalidad y ninguna parte puede entenderse por separado<sup>40</sup> en contraste con lo atomístico en donde se cree que los elementos priman sobre el todo.

En relación con el ser humano el término holístico lo utilizaremos para abordar las diferentes dimensiones que conforman al ser humano como son las físicas, emocionales, mentales y espirituales. Dimensiones que necesitan una combinación equilibrada para que el ser humano se mantenga en equilibrio en paz y armonía, en una palabra "sano".

Acerca de esta terapia holística cabe preguntarse asimismo ¿por qué existe?, ¿de qué manera surgió, cómo funciona? ¿hacia donde va?

Y nuestro argumento es que durante los últimos seis años al estar trabajando como psicoterapeutas humanistas, así como en nuestra vida cotidiana nos encontramos con el reto que representa comprender las siguientes aflicciones: enfermedad/malestar, amargura/resentimiento, depresión/sufrimiento, adicción/apego, etc. Así como entender que éstos son producto de una vida sin sentido, una vida vegetal en donde se está aquí, ¿quién sabe porqué?, en donde se busca una salida para ser libre pero sin siquiera saber de que se quiere huir. Y en donde hasta ahora la mayoría de nuestras instituciones médicas, educativas y religiosas, basan sus principios en la suposición de que esta realidad ni siquiera existe.

Hasta ahora hemos encontrado diversos modelos terapéuticos para los problemas de adicción partiendo de cuestiones extrínsecas entre sí de cada una de las dimensiones que conforman al ser humano, reduciendo el problema

<sup>40</sup>SROUFE. L. A. (1995) *Emotional Development*. Cambridge University Press

únicamente, por una parte, a los aspectos físicos tratándose de adicciones ingestivas y de modificación de conducta en el caso de cualquier tipo de adicción de proceso.

Es por ello que al revisar principalmente los trabajos del psicólogo vienés Viktor Frankl, así como de otros psicólogos transpersonales y humanistas, surgió en nosotras la inquietud de proponer un método logoterapéutico en donde se pudiera dar respuesta a las diferentes preguntas existencialistas y espirituales de porqué vivo, para qué vivo y qué quiero hacer de mi vida, y como efecto solucionar el problema de adicción, tomando en cuenta que suponemos que la adicción es un proceso que se utiliza inconscientemente para no aceptar o evadir aquella realidad que está dañando al hombre.

Y al definir el problema de la adicción como " un estado de compulsión, obsesión y preocupación que esclaviza la voluntad y el deseo de la persona",<sup>41</sup> surge la necesidad de disponer de un sistema general para demostrar que al curar mí yo espiritual, estoy haciendo lo mismo con mí yo físico y con mí yo psíquico.

No pretendemos cambiar radicalmente toda una serie de sistemas establecidos en el tratamiento de las adicciones, pero sí es nuestro objetivo proponer una nueva conciencia terapéutica en donde el ser humano no sea fragmentado en pequeñas partes, sino por el contrario se promueva su carácter individual.

Cabe mencionar que hemos empezado a trabajar en nuestra práctica profesional con este modelo y nos ha empezado a brindar algunas satisfacciones.

A continuación exponemos el modelo terapéutico que nosotras proponemos.

<sup>41</sup> B De CASTILLO, M E , (1971), *Libre de Adicciones* Ed Promexa, México, p 27

### 4.2.1.) CARACTERISTICAS ETICAS Y MORALES DE UN LOGOTERAPEUTA

Al hablar de los aspectos o bases primordiales de una psicoterapia holística es indispensable considerar los aspectos éticos y morales que juzgamos todo terapeuta humanista debe poseer al iniciar cualquier tratamiento terapéutico.

Algunas de estas consideraciones no son diferentes de las terapias ya existentes, sin embargo, adicionamos otros que son los que marcan la diferencia.

- 1.- respeto hacia la integridad humana del paciente no importando raza, color, sexo o religión.
- 2.- Confidencialidad.
- 3.- Interés.
- 4.- Actualización profesional.
- 5.- Aserividad.
- 6.- Responsabilidad.
- 7.- Calidad humana (sensibilidad, sencillez, humildad, afectividad, empatía).
- 8.- Congruencia (autenticidad en su pensar, sentir, decir, actuar etc.).
- 9.- Autocontrol (que posea equilibrio y dominio de si mismo).
- 10.- Que desarrolle y utilice habilidades comunicativas visuales y no verbales para el beneficio de los pacientes.

El enfoque existencial humanista enfatiza los intereses y las preocupaciones filosóficas de lo que realmente significa ser humano. La premisa de la terapia existencial consiste en que los seres humanos no pueden escapar de su libertad y que ésta junto con la responsabilidad van de la mano. Esta terapia enfatiza la condición humana en lugar de convertirse en un sistema de técnicas utilizadas para influenciar a los individuos, es básicamente una actitud que acentúa la comprensión de la persona; no es una escuela de terapia ni una teoría sistemática.

El enfoque inicial del enfoque existencial humanista es que la persona se responsabilice de su propia existencia, que reconozca que a pesar de las experiencias y limitaciones físicas, condiciones que le han impuesto a lo largo de su vida existe un grado de libertad de elección que la hace responsable de sí misma.

Dentro de la propuesta logoterapéutica que proponemos en el siguiente trabajo queremos anexar que es indispensable o primordial la actitud del terapeuta para lograr una plena comprensión del paciente desarrollando al máximo su capacidad de percepción utilizando la intuición como condición indispensable para identificar los problemas reales y en ocasiones enmascarados que presenta el paciente, así como la capacidad de relación entre varios niveles (empatía). No obstante es importante aclarar que esta propuesta humanista no tiene nada que ver con una postura humanitarista, y que nuestro trabajo dista mucho con algún servicio misionero o filantrópico.

Dentro de la terapia occidental nunca se ha tomado en cuenta la importancia que tiene el que los seres humanos curen sus neurosis desde el interior.

Por lo general los psiquiatras suelen ser indiferentes a la interrelación que existe entre lo espiritual, lo psicológico y lo físico. Y lo fértil que resulta para la recuperación de las neurosis el encuentro íntimo que puede llegar a despertar el corazón del terapeuta y de su paciente.

En nuestra cultura la palabra <<corazón >> tiene una connotación de tipo sentimental o romántica, sin embargo en algunas culturas orientales <<corazón>> y <<mente>> son términos inseparables que forman parte de la misma realidad. Algunos terapeutas de tipo transpersonal y espiritual como John

Welwood,<sup>42</sup> consideran que el corazón es esa parte de nosotros que puede ser afectada por el mundo y por los demás. En ese sentido, cuando hablamos de alguien que nos ha tocado el corazón, nos referimos a que sentimos una sensación expansiva de aprecio, y es entonces cuando sentimos la verdadera compasión, que según muchas tradiciones orientales, es el más noble de los sentimientos humanos. La compasión entendida no como lástima ni como conmiseración sino como compartir con el otro su humanidad.

Por más bien entrenado que esté el terapeuta en teorías psicológicas y en técnicas terapéuticas su encuentro con otro ser humano que intenta liberarse del sufrimiento le coloca, ineludiblemente, en situaciones para las que su formación clínica no le ha preparado y lo que se le enseñó en la Universidad resulta insuficiente, ya que es muy difícil para el terapeuta poder lograr la empatía con alguien a quien su problemática resulta indiferente, ajena o extrínseca.

En cambio, la mayor eficacia curativa parece tener lugar cuando el terapeuta se abre al cliente tanto como este trabajo terapéutico. Las emociones del dolor y la angustia del paciente son una llamada de atención para que el terapeuta abandone su actitud de experto, profundice y comparta su mundo. Welwood expresa la emoción que siente el compartir junto con el paciente la liberación de todas sus angustias y dice "cuando trabajo con los miedos de un paciente tengo además la oportunidad de trabajar con mis propios temores, cuando acompaño a alguien que está acompañando un sentimiento de soledad y sin sentido que subyace incluso a sus relaciones más íntimas también tengo la oportunidad de examinar y aceptar esa parte de mí mismo. Aunque esto pueda resultar místico o extraño para algunos."<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> WELWOOD J , (1990), *Psicoterapia y Salud en Oriente/Occidente*, Ed. Kairos, Barcelona.

<sup>43</sup> Idem

Para el terapeuta es mucho más fácil resolver una problemática cuando ha experimentado la sensación del problema sin dejarse atrapar por él.

La mayor parte de las escuelas de formación de psicoterapeutas no acostumbran entrenar al terapeuta para que recurra a su intuición, cuando debería ser así, ya que, un terapeuta que desarrolla habilidades de comunicación no verbales aprovecha todas las posibilidades creativas que ofrecen las circunstancias, para crear una situación de más confianza y mayor seguridad alejando todas las amenazantes dudas que surgen por lo general en todos los pacientes. Y superando todas aquellas resistencias que se presentan cotidianamente en todo proceso terapéutico. Pues es bien conocido por nosotras que el grado de compromiso del terapeuta y el paciente depende de lo cómodo que se encuentren ambos en la situación terapéutica.

#### 4.2.2.) SANAR LAS RAICES

Partiendo del supuesto que las adicciones son el resultado del vacío existencial del ser humano es imposible bifurcar las dimensiones física, emocional y espiritual, que conforman a éste, para su tratamiento de recuperación, y es por ello que expondremos el tratamiento que proponemos para cada una de estas dimensiones de manera particular, no obstante, en el proceso terapéutico se trabajarán de manera simultánea, dando por hecho que cada una de estas dimensiones individuales forman una parte muy importante de la otra.

Pensamos que esta etapa del proceso de recuperación es muy importante, ya que solamente identificando las raíces de las cosas que hacen daño es más fácil, deshacerse de ellas. Y es primordial analizar con nuestro paciente como surge ese vacío existencial en su vida que lo lleva a buscar llenarlo a toda costa por medio de algún tipo de adicción.



Si observamos a cualquier ser vivo, y principalmente al hombre como un ser perfecto, éstos tienen la facultad de absorber las sustancias nutritivas que le ayuden a crecer y desarrollarse, así como depurar y desechar lo que no le sirven. De lo contrario no habría forma de mantener solamente los elementos que producen salud y bienestar y estos estarían en constante malestar y desequilibrio.

Es por ello que, suponemos que a nivel emocional y espiritual es necesario también limpiar y desechar todas aquellas ideas absurdas que se han formado a lo largo de la vida acerca de quién se es, acerca de cómo debe vivirse la vida, de reglas rígidas, ideas, percepciones, sentimientos, emociones que se aprendieron desde muy pequeños pues los adultos que los rodeaban los delegaron como verdades absolutas. Y que ahora que son adultos nos aprisionan y esclavizan en un constante desequilibrio espiritual que los llevan a la frustración y en el vacío existencial.

¿Por qué soy así? Esta es la pregunta que con mayor frecuencia escuchamos en el consultorio psicológico de parte de un paciente adicto, y en ella está implícita otra pregunta que se plantea casi siempre con angustia ¿podría usted cambiarme? Obviamente esta necesidad de que algo o alguien externo a él pueda obtenerlo surge después de que ya se hicieron por reiteradas ocasiones el propósito de cambiar y de abstenerse del alcohol, la comida, las relaciones destructivas, de las drogas, etc. por sí mismo ya sea a través de renunciar a la compañía de ciertas personas, leído una buena cantidad de libros de superación o estar inscrito en algún club o centro deportivo, o simplemente creer que mañana surgirá algún milagro. Sin embargo esto no es posible ya que para conquistar un verdadero cambio y lograr trascender es necesario nacer un cambio, pero desde el fondo de la voluntad.

Partiendo de la voluntad es posible cambiar y obtener una transformación, no obstante, es posible construir una vida diferente y mejor cuando se es capaz de conocerse a sí mismo. Cuando a través del autoconocimiento se conoce con

*precisión como se creó ese ser humano que ahora se rechaza, que con frecuencia se siente culpable, con la autoestima destrozada, y con el pensamiento que de ninguna manera puede merecer las cosas buenas de la vida.*

*No existe, ni puede existir un cambio trascendente y permanente sin él que se reconozca la dinámica que existe en la mente y la cual mantiene esa necesidad de cultivar repetitivamente adicciones, dependencias, dolor y soledad, anhelando justamente lo contrario.*

#### **4.2.2.1.) MI HISTORIA**

*Así como es imposible empezar el proceso de autoconocimiento sin hacer un análisis del pasado y percatarnos de que algunas situaciones que ocurrieron en algún momento de nuestra vida están en el presente manipulándonos, creando ideas obsesivas de sufrimiento, de vacío de frustración, etc. Y así como todos tenemos muchas cosas positivas en las que creemos, y deseamos continuar manteniéndolas, es importante reconocer aquellas creencias que son negativas y que nos están limitando.*

*Es primordial aprender a autodescubrirse, y autoconocerse. Pero para poder suscitar este autoconocimiento y emprender el proceso de recuperación de un paciente adicto a cualquier sustancia o comportamiento es necesario resaltar el papel que juega el aspecto social así como el núcleo familiar en este aspecto.*

*Cuando el ser humano nace ante todo debe aprender a usar las cosas, apropiarse de los sistemas de usos y de los sistemas de expectativas, esto es, debe conservarse exactamente en el modo necesario y posible en una época determinada en el ámbito de un estrato social dado. Es decir, cuando cada persona nace debe aprender a apropiarse de todo lo que le rodea, desde las costumbres, socialmente establecidas, asimilar una serie de valores, ideas y*

conductas así como hacer suya una vida cotidiana establecida en el momento histórico que le toca vivir, utilizando los diferentes utensilios o herramientas que en ese momento se producen, para ello, el papel socialmente establecido de reproducción de todos estos es la familia. Es decir, es en la familia donde se forman las primeras impresiones de reconocimiento y la conciencia de pertenencia a tal o cual grupo, y es en ella donde se marcan las diferentes reglas, principios, y/o conductas que en primera instancia forman la personalidad del ser humano.

Lewin (1996) nos dice que las actitudes sociales de un individuo o las actitudes colectivas de un grupo surgen como resultado de los distintos conjuntos sociales de que forma parte, El individuo percibe, por lo tanto su medio ambiente de acuerdo con sus necesidades, deseos, esperanzas (actitudes), y éstos, a su vez, están determinados por el conjunto social (estrato social) en el que aquél se encuentra inmerso. Lewin afirma que el comportamiento del ser humano está en función de la interrelación entre las actitudes y el contenido ideático (mental).

Por lo que proponemos que es necesario empezar a escribir y analizar la historia de la persona que fue y que se es ahora, buscando en el interior el verdadero yo, ese que nadie conoce, ese verdadero yo con todas las experiencias bellas y dolorosas que ha experimentado y que en este momento forman parte de lo que se es. Para esto es necesario ayudarse de algunas fotografías, dibujos de autoimagen, o ejercicios con el espejo.

#### 4.2.2.2.) EL NIÑO INTERIOR

Cada Ser Humano tiene un niño interior en el cual se empezó a conformar la personalidad actual, en donde sí la infancia fue una niñez plena de amor, seguridad, bienestar y paz seguramente se habrán formado adultos maduros equilibrados y sanos emocional y espiritualmente, pero si por el contrario, hubo

niños emocional y espiritualmente dañados podemos encontrar adultos inmaduros, inseguros, apegados a cualquier tipo de adicciones.

Es por ello que consideramos que el trabajo con el niño interior es primordial pues es una experiencia insustituible encontrarse con ese niño interior que está perdido, solitario y que se siente rechazado, pues el único contacto que se tiene por lo general es para reprenderlo, y criticarlo.

Desde la gestación y la primera infancia se comienza a recibir nutrición física y emocional a través de los alimentos que la madre ingiere y las emociones que esta experimenta respectivamente, y comienza a recibir amor, desamor, rechazo o aceptación y todas las emociones tanto positivas como negativas que van desde las dudas sobre la paternidad, el miedo que experimentan los padres ante la responsabilidad, los problemas económicos, los distanciamientos o abandonos.

Así, a lo largo del desarrollo de las diversas etapas, se experimentan situaciones que afectan el mundo emocional del niño y que van quedando grabadas en las profundidades de la inconsciencia, el impacto de ofensas, insultos, golpes y comparaciones y el abuso en todas sus expresiones, generando un dolor tan inmenso que el desarrollo emocional se bloquea, dejando atrás a un niño asustado y triste, tal vez avergonzado y culpable, que se pierde entre las tinieblas y la oscuridad de la inconsciencia sin que nadie lo escuche o lo consuele.

Muchas son las causas que de manera inconsciente pueden afectar al niño interior y que fracturan su alma limitando su desarrollo emocional y espiritual. Que van desde expresar "no sirves para nada", "por tu culpa estamos así", "¿pues que eres tarado?", "¡estás mal! ¿por qué no lo haces como yo digo?", "¡callate! de todo lloras", "no te lo mereces", "los permisos se ganan no se regalan".

Así como expresiones de rechazo como "vete de aquí no me molestes", "que no entiendes que no me gustan los besos", "no te quiero porque no hiciste lo que te pedí".

Algunos adultos son protagonistas de un gran drama cuando de niños su risa cristalina y alegría infantil molestaban a los adultos y se les hizo sentir avergonzados, tontos, o locos por manifestar su felicidad o haciéndolos sentir ridículos y rechazados por su conducta, o por el contrario no hacer lo que el adulto le pedía para manifestar su superioridad o inteligencia ante los otros.

En otros casos pudo haberse obligado al niño a callar y disimular su enojo, la ira con argumentos como: "Ponme tu cara y te doy otra...", "Largate de aquí a chillar por otra parte," "No chilles que no te estoy haciendo nada".

Por otra parte también el amor excesivo o sobreprotección deja una huella indeleble en el alma del niño, haciéndolo temeroso inseguro, con pocas habilidades de autosuficiencia, rebelde, agresivo, aislado y tímido, pues si bien el síndrome del niño maltratado crea seres humanos demasiado inestables por su agresión, el síndrome del niño sobreprotegido y la idea irracional de que los padres deben hacerle todo a sus hijos porque ellos son incapaces, también, crea adultos inseguros, inestables temerosos de hacer el ridículo, con relaciones afectivas destructivas, con mayor propensión a algún tipo de adicción o apoyo artificial y en ocasiones al suicidio.

De entrada cuesta trabajo aceptar todas aquellas conductas agresivas que de manera física, sexual, o emocional afectan el espíritu a través de los adultos significativos o padres a los niños, pues se enseña o se trasmite la idea irracional de que los mayores siempre tienen la razón.

Este trabajo es de gran importancia llevarlo a cabo al inicio de cualquier proceso recuperativo ya que el ignorar que se lleva un niño o una niña interior herida,

lastimado, conduce a no dejar de sentirse atropellado, agredido por medio mundo, y a pensar que se hace de menos, que todo lo que se dice y lo que se hace es en contra de uno, a ofrecer respuestas tontas y absurdas cuando existe presión, a sentir envidia por todo y de todos por el temor inconsciente a ser despiados. A vivir siempre a espaldas de la vida, ignorando que no son las circunstancias actuales las que afectan sino los recuerdos inconscientes que ahondan las fracturas del alma del niño que llora en el interior.

Y reproduciendo a su vez los mismo errores, incurriendo en las mismas situaciones, volcando contra las personas que más queremos (la mayoría de las veces los hijos), todos las agresiones que en ese ayer se recibieron y se juro no volver a repetir.

Durante ese proceso se pueden encontrar fragmentos de la conducta actual que se refieren como problemáticas y de las cuales el paciente quiere rehuir pues le es difícil evitar y olvidar sin embargo de manera inconsciente las "fotocopia" asustado, sorprendido y culpable muy culpable por repetir las aún cuando son odiadas por él. Es también factible que en el afán de borrar esa huella dolorosa del pasado, el adulto contaminado por un niño interior dañado en su sensibilidad más profunda, elija una carrera en donde esté con mayor interacción con el sufrimiento, o en ocasiones almacenando en el alma un moralismo exagerado cargado de inmensa amargura, tendencia al perfeccionismo y la obsesión.

El proceso de recuperación del niño interior es una labor bastante dolorosa en la mayoría de las ocasiones, por lo que, una vez que se produce la catarsis de emociones a través del dolor original es importante saber que hacer, cuando dichas emociones surgen. Primeramente se le tiene que hacer saber al paciente que puede manifestarlas, dependiendo del sentimiento o emoción que aflora puede gritar, enojarse, llorar, avergonzarse, sentir soledad, etc. Todos y cada uno de estos sentimientos necesitan vivirse. Es posible que todo esto que le aconteció no lo acepte, se niegue a aceptarlo, o sienta culpabilidad pero poco a poco se dará

cuenta del inmenso daño que le hicieron sus padres, tutores o adultos que lo afectaron.

Es importante que el paciente tome en consideración los siguientes elementos, para obtener una sanación auténtica del niño interior

- 1) Reconocer lo importante que es su presencia en nuestra vida.
- 2) Establecer cómo ponernos en contacto con el niño interior
- 3) Familiarizarnos con su esencia, personalidad, deseos y reacciones.
- 4) Satisfacer sus necesidades e integrarlo con valía a nuestra historia personal.

El reconocer el daño que involuntariamente le hicieron, inducirá con mayor facilidad a liberarse de esos sentimientos reprimidos, los que una vez liberados se le debe dar a conocer el derecho de expresarlos sentirlos como lo hizo en su momento original.

Es posible que después de volver a sentir su dolor original, se presente el remordimiento por situaciones que el paciente cree pudo haber hecho para evitar lo que le hicieron. Ante esto, es nuestro deber como terapeutas brindar la calidez necesaria para que el paciente pueda ayudar a su niño herido a comprender que en sus manos no estaba el que las cosas ocurrieran diferentes.

Aunque la recuperación de los sentimientos es un proceso lento, la mejoría se puede percibir casi inmediatamente ya que al hacer contacto con el niño interior, el que el paciente sepa que alguien lo apoya causa alivio inmediato.

El tiempo que dure este proceso de aflicción es variable de persona a persona, la clave está en los mecanismos de defensa que afloran en el paciente.

Sin embargo este proceso no es recomendable para todos como lo señala Bradshaw ya que existen lugares donde no es seguro rescatar la aflicción, y personas para los que tampoco es conveniente llevarlo a cabo.

Actualmente existe bastante bibliografía con respecto del tema para ocupar como apoyo, sin embargo, no podemos contar con que todos los pacientes posean la disponibilidad de trabajar adicionalmente de manera individual, por ello se proporciona diferentes cuestionamientos para identificar un mapeo del alma como lo maneja Raquel Levistein (1998).

Para poder conocer en que grado se encuentra lastimado el niño interior, a continuación se presentará el Cuestionario del niño herido propuesto por Bradshaw<sup>44</sup>

#### A. IDENTIDAD

1. Experimento ansiedad y miedo siempre que pretendo desarrollar una actividad nueva.  
1. SI \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
2. Por lo general trato de complacer a la gente (tipo simpático-amistoso) y no tengo identidad propia. SI \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
3. Soy rebelde. Me siento vivo cuando tengo conflictos. SI \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
4. En lo más recóndito de mi ser, siento que existe algo de maldad.  
SI \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
5. Soy muy avaro; me cuesta mucho trabajo desprenderme de algo Si \_\_\_\_\_  
No \_\_\_\_\_
6. Me siento insatisfecho como hombre/mujer. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
7. Estoy confundido acerca de mi identidad sexual. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

<sup>44</sup> BRADSHAW J. (1990). *Volver a la niñez*. Ed. Selector, Mexico



8. Me siento culpable cuando tomo una decisión; preferiría dejar la responsabilidad a otros. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
9. Me cuesta trabajo iniciar alguna actividad. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
10. Me es difícil concluir los trabajos que inicio. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
11. Raras veces tengo un pensamiento propio. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
12. Continuamente me critico por no actuar de la manera correcta. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
13. Me considero un terrible pecador y temo que me iré al infierno. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
14. Soy estricto y perfeccionista. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
15. Siento como si nunca fuera a dar el ancho; nunca hago nada bien. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
16. Siento como si realmente no supiera qué es lo que quiero. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
17. Siento el impulso de ser super - realizador, Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
18. Creo que realmente no le importo a la gente, excepto cuando tengo relaciones sexuales. Temo ser rechazado y abandonado si no soy buen amante. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
19. Mi vida es vacía: me siento deprimido muchas veces. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
Realmente no sé quien soy. No estoy seguro de cuáles son mis valores o qué opino de las cosas. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

### **B) NECESIDADES BASICAS.**

1. No estoy en contacto con mis necesidades corporales. No sé cuándo estoy cansado, tengo hambre o cuándo estoy lujurioso. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
2. No me gusta que me toquen. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
3. A menudo tengo sexo cuando realmente no lo deseo. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
4. He tenido o actualmente padezco un desorden digestivo. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
5. Me obsesiona el sexo oral. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
6. Raras veces sé qué es lo que siento. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
Me avergüenza enfurecerme. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Raras veces me enojo, pero cuando lo hago, me enfurezco. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Temo a la ira de otras personas y haría cualquier cosa por controlarla. Si \_\_\_\_\_  
No \_\_\_\_\_

7. Me avergüenza llorar. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

8. Me avergüenza asustarme. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

9. Casi nunca expreso mis emociones desagradables. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

10. Estoy obsesionado con el sexo anal. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

11. Me obsesiona el sexo sadoomasoquista. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

12. Me avergüenzan mis funciones corporales. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

13. Padezco de sueño irregular. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

14. Ocupo excesivo tiempo en ver programas pornográficos. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

15. Me he exhibido sexualmente de una manera ofensiva para otros. Si \_\_\_\_\_  
No \_\_\_\_\_

16. Me atraen sexualmente los niños y me preocupa llegar a practicar esa  
tendencia. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Creo que el alimento y/o el sexo es mi necesidad mayor. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_.

### C. SOCIALIZACION

1. Básicamente desconfío de todos, incluyéndome a mí. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. He estado casada o lo estoy ahora con un drogadicto. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3. Soy obsesivo y dominante en mi relación. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

4. Soy drogadicto. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5. Estoy aislado y temo a la gente, especialmente a las personas con autoridad.  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

6. Odio estar solo y haré casi cualquier cosa por evitarlo. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

7. Hago las cosas que otros esperan que haga. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

8. Evito los conflictos a toda costa. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

9. Raras veces digo "no" a las sugerencias de otros y las considero casi como una  
orden que debe ser obedecida de inmediato. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

10. Tengo un sentido de responsabilidad sobrerdesarrollado. Me es más fácil interesarme en otra persona que en mí. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
11. A menudo me niego a hacer lo que otros me piden que haga de diversas formas manipulativas, indirectas y pasivas. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
12. No sé cómo resolver los conflictos con otras personas. O bien domino a mi oponente o me alejo completamente de él. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
13. Raras veces solicito que me aclaren alguna información que no entendería Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
14. Frecuentemente adivino el significado de los comentarios de alguien y respondo con base en mi suposición. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
15. Nunca me sentí allegado a mis padres. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
16. Confundo el amor con la lástima; tiendo a amar a la gente que debería compadecer. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
17. Me ridiculizo a mí y a los demás si se comete algún error. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
18. Cedo fácilmente y me adapto al grupo. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
19. Soy enconadamente competitivo y un mal perdedor. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
20. Lo que más temo es el abandono, y haría cualquier cosa por conservar una relación. Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Después es conveniente escribir todo lo relacionado de lo que sabe acerca de su infancia, de su dolor original, es necesario que lo exprese, que lo sienta a través de la narración de sucesos si es posible o utilizando algunas otras técnicas como lo es la técnica de escritura de cartas.

#### 1ª. ETAPA ENCUENTRO CON EL BEBE

A los bebes hay que amarlos afectivamente, es decir, de manera sentimental y corporalmente, para ellos la comunicación se realiza a través de las caricias y de la mirada, sin embargo algo que no se toma en cuenta es que el bebé percibe perfectamente no solo los estados de ánimo de los padres sino también la aceptación y/o el rechazo con que fueron esperados y que viven en ese momento.

Pareciera ser difícil establecer el contacto exacto de los recuerdos de la gestación y de la primera infancia por lo que se ayudará por medio del siguiente cuestionamiento:

1.- ¿cuántos años tenían tus padres cuando naciste?

Padre\_\_\_\_\_

Madre\_\_\_\_\_

Cuando se obtiene toda la información de cada una de las preguntas, permitirá tener un mapa de los puntos en donde existen posibles fracturas emocionales, que ayudarán a comprender mejor las causas que en gran medida hasta este momento han permitido el comportamiento inmaduro e infantil que se expresa en ocasiones cuando se activa un estado emocional doloroso.

## **2ª ETAPA ENCUENTRO CON UN PEQUEÑO NIÑO**

De 0 a 5 años los niños se encuentran en etapa receptiva, observan todo lo que esta a su alrededor, el niño pone toda su atención a lo que dice y lo que hace el adulto, cuando el adulto contradice lo que habla con lo que hace lo que él concluye es que percibe mal el mundo y esto le produce inseguridad, esta edad es en la que el niño esta formando su personalidad necesita que las cosas sean suyas, que lo amen, que lo cuiden él cree que el mundo gira alrededor suyo. Así también los niños no pueden aceptar otros puntos de vista que no sean los de los padres, aceptan cosas concretas pues no cuestionan lo que los padres quieren decir o quieren dar a entender simplemente aceptan los valores y las frases y las conductas que los padres les marcan.

De 5 a 6 años aumenta la percepción y la sensibilidad, por lo que identifican lo importante o indiferentes que resultan para los papás, se dan cuenta de los defectos que estos tienen y los pueden señalar aunque no reprochar.

De 7 a 12 años se desarrollan más las habilidades de percepción y es más fácil apropiarse de las reglas y valores establecidos en la familia, y tiene más necesidad interna de manifestar sus emociones ya sean de alegría o tristeza, y para ellos impedir el llorar e como impedir sudar, investigan más cuestiones de la vida a su alrededor, el cambio y la transformación de su cuerpo, las cosas que le gustan y las que no le gustan hacer, as la forma de ser tratados o amados.

Y es en esta etapa en donde se encuentra el niño, lacerado y solo, aterrado por el miedo y el temor de fallar, a no ser suficientemente bueno, a sufrir el impacto del rechazo y la comparación.

Trataremos de que empiece a recobrar su YO infante escribiendo primero una carta de usted adulto a su niño interior, diciéndole lo que usted desee aunque sea muy breve.

A través de la técnica de escritura de cartas o de la visualización se pretende que nuestro paciente recobre la salud de su niño herido interior.

Es importante saber que todos tenemos un niño interior, nuestro yo, cobijado por muchas capas de vergüenza, miedos, ira, tristezas, vejaciones, maltratos, etc., que lo tiene entumido y que necesita de nuestro yo adulto sano, entero para rescatarlo, y lo puede hacer de la siguiente manera:

Primeramente el paciente debe de escribir una carta a su niño interior en la etapa que él sienta en que fue herido, haciéndole saber cosas tan importantes como: que lo ama, que lo protegerá, que tan importante es para él, que lo acepta como

es, que cuenta con su apoyo para lo que sea. Esto se puede decir en varias cartas, y no importa que tan breve sea su primer escrito. Todo lo anterior se le puede decir bajo la personalidad que se elija o se crea le ayudará, o le dé más confianza a su niño, puede ser la personalidad de su héroe favorito, de un mago, de un anciano, etcétera.

En otra sesión se invertirán los papeles, su Yo infante le escribirá una carta a usted adulto, con su mano no dominante, en donde le expresará y le demandará todo aquello de lo que careció y sufrió en la etapa afectada, cariño, atención, tiempo, golosinas, etc. Usted será capaz de manifestarle y de darle todo aquello que su niño le demande, a través de una serie de prácticas, ejercicios y actitudes que usted aprenderá posteriormente y que se reflejará en la escritura de sus cartas.

A través de este tipo de cartas, se podrá tener una comunicación más asertiva con el yo mismo. Se podrá decir y hacer lo que nunca pudo en sus años mozos.

Como ya mencionamos este proceso también puede realizarse a través de la visualización o sea, cerrando los ojos y visualizando un lugar con dos asientos cómodos uno frente al otro, uno más grande para su Yo adulto y el otro para el pequeño. Mire y escuche atentamente la conversación de su adulto y de su niño interior.

### **3ª ETAPA DE RECUPERACION DEL NIÑO INTERIOR**

Una vez que se ha terminado de reclamar las carencias en las fases afectadas al niño interior es importante mantener un dialogo constante y consciente con él para eliminar la culpa, el temor, la seguridad, la ira y las demás emociones desagradables que probablemente se presenten algunos eventos dolorosos y

frustrantes del ayer. Por el contrario se debe estimular y propiciar el hacer renacer el amor así el yo mismo y darle todo su apoyo, confianza, afecto, etc. Es necesario trabajar permanentemente sin claudicar ningún instante para que ese niño interior herido resurja externamente sano en su persona adulto, aprendiendo y practicando una serie de ejercicios de expresión afectiva como la abrazoterapia (abrazarse a sí mismo, un muñeco o un osito de peluche) entre otras, que servirá para darle un nuevo significado a su vida.

### **4.2.3) LOS VALORES Y LAS IDEAS IRRACIONALES**

Para poder autodescubrirse y autoconocerse es necesario tomar en cuenta las creencias que se tienen con respecto de los valores con los que se ha ido formando la personalidad de cada individuo, ya que aunque existen valores universales cada ser humano le da diferente significado, dependiendo del entorno en que se viva así como la situación emocional, social o psicológica que conforme su realidad.

#### **4.2.3.1) MIS VALORES**

Una de las grandes artes de la vida es aprender la habilidad de aprender adecuadamente los valores.

Aprender y practicar los valores humanos lleva por un camino directo hacia la autotranscendencia ya que beneficia no solo a quien los ejerce sino también a quienes lo rodean, no obstante, muchos de los conflictos que causan sufrimiento

en los seres humanos y que hacen más difícil su convivencia provienen de la falta en la aplicación congruente de estos.

Desde que se nace, los padres y los demás adultos luchan por inculcar los valores, su intención, es promover, de manera directa el bien. Desafortunadamente aunque los valores valen por sí mismos, en muchas ocasiones las acciones o incongruencias parecen vacunar para que no se lleven o se vuelvan soio ideas irracionales transmitidas de una generación a otra, ya que para no todos los seres humanos resulta agradable que la trasmisión de estos valores sea hecha de una manera como reclamo o como regaño, como un sermón en donde no existe la posibilidad de que se manifiesten las necesidades u opiniones.

Consideramos que es importante para nuestros pacientes el hacer una clara diferenciación de lo que es una idea irracional y lo que es un valor lo cual proporcionará la ayuda necesaria para reafirmar o en algunos casos a elegir los valores que realmente apoyen a vislumbrar como avanzar en el camino a ser mejor persona.

Un valor humano es algo que:

- \* Se elige libremente y conscientemente entre varias alternativas, considerando las consecuencias de cada una de ellas
- \* Es vivencial, es decir, se demuestra con acciones y con una forma de vida permanente, además se ve, se dice, se nota.
- \* Crea beneficios personales pero sin pasar por encima de los demás.
- \* Lleva a la auto trascendencia, es decir es necesario para que cada día ayude a ser mejor y así crecer cada vez mejor como ser humano.



Entre los valores más importantes por su trascendencia emocional encontramos: la responsabilidad, amistad, lealtad, belleza, felicidad, bondad, perseverancia, autodisciplina, honestidad, determinación, valentía, compasión, trabajo, fe.

Los valores son parte de la vida misma, que influyen en las decisiones que se toman para afrontar y satisfacer las necesidades y la autosatisfacción interior o espiritual, por lo que es importante cuestionar:

Ejercicio.

¿Cuáles son los valores clave que dan la oportunidad de vivir y desarrollar todas las potencialidades más plenamente?.

¿Qué valores vale la pena considerar para aprovechar y hacer crecer los talentos que usted posee?.

¿Qué significado tiene para usted el amor?

¿Qué significado tiene para usted la familia?

¿Qué significado tiene para usted la sexualidad?

¿Qué significado tiene para usted la libertad?

¿Qué significado tiene para usted la verdad, la belleza y la bondad?

¿Qué significado tiene para usted el valor del servicio?

¿Qué significado tiene para usted el valor de la felicidad?

¿Qué significado tiene para usted el valor de la vida?

¿Qué significado tiene para usted el valor de la fe?

¿Qué significado tiene para usted el valor del dinero?

¿Qué significado tiene para usted el valor de la seguridad?

¿Qué significado tiene para usted el valor de la lealtad y apoyo?

¿Qué significado tiene para usted el valor del poder?

¿Qué significado tiene para usted el valor de la diversión?

Del análisis de lo anterior se puede encontrar si los valores están apoyados con sus acciones o de lo contrario sus pensamientos pueden ser totalmente diferentes,

causando que en lugar de ser beneficiosos para cubrir las necesidades internas de la persona, generen una peligrosa reacción, pues los valores aprendidos sin una congruencia se convierten en creencias negativas que llevan a adquirir apegos, culpas miedos y vacío existencial en la mayoría de las veces que llevan a cualquier ser humano a depender de cualquier tipo de adicción ya sea de tipo ingestiva o de proceso.

En nuestra experiencia cotidiana hemos experimentado que una de las ideas más frecuentes que existen en el ser humano es la referente al merecimiento que éste tiene para poder disfrutar de todo lo bueno que puede presentarse en la vida. La creencia de que no se merece algo por lo general se origina en la niñez, posteriormente a algún suceso negativo de impotencia para realizar algo que los demás esperaban que fuera realizado perfectamente, aceptando las opiniones de otras personas, los cuales no tienen nada que ver con la propia realidad.

Ejercicio:

Responder las siguientes preguntas para comprender mejor el poder del merecimiento.

- 1.- Sabes en dónde radica el valor de tu persona?.
- 2- ¿Cuáles son las reglas que te enseñaron en tu núcleo familiar para merecer las cosas?
- 3- ¿Cuáles son las cosas que piensas mereces tener en la vida?
- 4- ¿Crees que mereces tener, amor, alegría y todo lo bueno?

Sin embargo, algunos de estos valores no representan más que una idea aprendida en algunos casos sin que tenga algún tipo de significancia y por el contrario sea solo un prejuicio estorbo para actuar libremente. Y por otro lado una idea censurante y represiva que causa conflictos internos, así como frustración.

#### 4.2.3.2.) LAS IDEAS IRRACIONALES

Para Ellis<sup>45</sup>, en la sociedad existente, la familia y otras instituciones directa o indirectamente nos adoctrinan de tal forma que llegamos a apropiarnos de gran cantidad de ideas prejuiciosas o sin sentido, y esta aceptación no racional de posiciones de valor indican que muchos de nuestros valores más queridos y defendidos de forma dogmática, sólo son asumidos como valores "buenos" pero rara vez son revisados o cuestionados de forma seria por los que se ocupan de meterlo en la cabeza de los niños a fuerza de repetirlo. Así también, como la experiencia terapéutica muestra que estas enseñanzas sociales ilógicas han sido una primera causa de neurosis.

Algunas de estas ideas irracionales son:

- 1.- Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa en su comunidad.
- 2.- La idea de que para considerarse a uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.
- 3.- La idea de que cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad.
- 4.- la idea de que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.

<sup>45</sup> ELLIS A. (1980). *Razon y Emocion en Psicoterapia*. I d D D B Bilbao, España

- 5.- la idea de que la desgracia humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones.
- 6.- la idea de que si algo es o puede ser peligroso o terrible se deberá sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.
- 7.- la idea de que es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.
- 8.- la idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.
- 9.- la idea de que la historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que ocurrió alguna vez y le conmovió debe seguir afectándole indefinidamente.
- 10.- la idea de que uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.
- 11.- la idea de que invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.

Al iniciar este trabajo hemos podido apreciar que estas ideas irracionales o ilógicas son muy importantes de analizar en cada historia del ser humano doliente que se presenta en nuestro consultorio psicológico ya que estas creencias son pensamientos que se aceptan como ciertos desde la primera infancia a través de las reacciones de los adultos con los que en ese momento se interactúa, es por ello que la percepción sobre el mundo, y sobre sí mismo se convierte en realidad,

ya que la mente subconsciente acepta lo que se opta por creer, si se acepta una creencia limitante, entonces ésta se convertirá en la verdad.

#### 4.2.4.) EL PROCESO DE CAMBIO

A lo largo de nuestro trabajo en el consultorio nos hemos percatado que los problemas planteados en la primera entrevista no son los mismos que aparecen a lo largo de la segunda o tercera sesión, pues en el camino de ese autodescubrimiento nuestro paciente ha podido encontrar que existen otras problemáticas encubiertas, en todas ellas surge como cuestión primordial ¿Quién soy realmente? ¿cómo puedo entrar en contacto con ese sí mismo real que emerge en mi conducta superficial? Y surge la necesidad inevitable de llegar a ser el mismo.

Por lo que la asesoría terapéutica la orientamos a que el paciente se sienta en la plena libertad de expresar sus sentimientos, sus pensamientos concretos y superficiales. Y que sea él mismo quien descubra el verdadero problema, así como, las derivaciones que este conflicto va originando y como se van encubriendo por lo doloroso, culpabilizante o inquietante que resulta para él mismo.

##### 4.2.4.1) RESISTENCIA AL CAMBIO

Por lo general la primera respuesta del paciente es de aceptación al cambio sin embargo, cuando se inicia el proceso y se sugiere la aplicación del cambio por medio de una acción se presenta cierta resistencia que en la mayoría de las veces se manifiesta en indicios no verbales, suposiciones, negaciones etc. entre las más

comunes que se encuentran y que Louise Hay enmarca en su libro Tú puedes sanar tu vida (1991) son:

### **INDICIOS NO VERBALES**

- Cuando el paciente aprieta la quijada y se cierra cruzando los brazos.
- Llegar tarde
- Enfermarse
- Negarse a prestar atención
- Crear incidentes que no permitan concluir un tratamiento
- Fingir que no se comprendió la instrucción
- Cuestionar sobre la capacidad del terapeuta

### **SUPOSICIONES**

- De todos modos no servirá de nada
- Mi familia (esposo, hermano, padre, etc.) no lo autorizará
- Tendría que cambiar toda mi personalidad
- No es lo que yo busco en una terapia
- Mi caso es diferente
- Ya se arreglarán las cosas
- Nadie lo hace
- No lo voy a poder hacer

### **CREENCIAS**

- Eso no es correcto
- Eso es tonto
- Es demasiado para hacerlo
- Es muy caro
- Tardará mucho
- No le tengo fe
- No soy ese tipo de persona

- Nunca lo haría
- No sería espiritual
- Soy demasiado viejo/ joven/ delgado/ obeso/débil/ tonto/ pobre/ inútil/ serio  
aferrado/ignorante, etcétera.

#### Evadir la responsabilidad

- Ellos no me permiten cambiar
- No es el ambiente adecuado
- Dios no lo aprueba
- No tengo el maestro/ libro/ herramienta/ adecuados.
- Mi médico me dijo que eso no
- No puedo faltar a mi trabajo
- Me tienen embrujado
- Es culpa de ellos
- Ellos tienen que cambiar primero
- Tan pronto como consiga \_\_\_\_\_, lo haré
- Tu y ellos no lo comprenden
- No quiero ofenderlos
- Va contra mi formación/ religión/ filosofía.

#### POSTERGACION

- Lo haré después
- Lo voy a pensar
- No tengo tiempo ahora
- Sí, me parece buena idea, quizás lo haga otro día
- Tan pronto termine con \_\_\_\_\_
- Cuando regrese de \_\_\_\_\_
- No es el momento oportuno \_\_\_\_\_
- Es demasiado temprano/ es demasiado tarde \_\_\_\_\_

## NEGACION

- No hay nada mal en mí
- No puedo hacer nada para cambiar, así soy
- La última vez que pasó no resultó
- Ya lo estoy controlando
- Hago lo que me piden pero... nunca salen bien las cosas
- Me pregunto si hacerlo realmente servirá

## TEMORES

- Todavía no estoy listo
- ¿Y si fracaso?
- No quiero meterme en un lío
- No tengo suficiente información
- Si lo hago, podría lastimarme
- Prefiero morir
- No quiero que nadie sepa mi problema
- No tengo la energía necesaria
- Es demasiado difícil
- No tengo suficiente dinero para seguir
- No le tengo la suficiente confianza.

Es muy común que algunos pacientes no lleguen más que a esta etapa del proceso de recuperación ya que aún no están listos para liberarse y sanar. Como lo hemos mencionado anteriormente para realizar un cambio no solamente se requiere de someterse a una etapa de catarsis, y el elemento más importante para este cambio es el desprendimiento y este empieza cuando se acepta la ceguera que se ha tenido hasta ese momento y se produzca un auténtico cambio desde el corazón.



#### 4.2.4.2.) LA VOLUNTAD DE CAMBIAR

No es raro que en este proceso de recuperación algunos pacientes decidan llegar hasta aquí, ya que al plantear un sincero compromiso de trabajo (al aprender a ser dueño de las emociones y constructor de una nueva vida) para lograr un cambio, estos se sientan desconfiados, ya que han tenido la experiencia recurrente de intentar ese cambio y no lograrlo experimentando confusión y un dolor aun más grande ya que sienten una gran autodevaluación y frustración por no haberlo logrado. Por lo que, es importante aclarar en ese momento que para lograr un genuino cambio y la trascendencia tanto buscada no basta quererlo hacer desde una intención intelectual, sino este cambio debe surgir desde el corazón y utilizando la voluntad como principio.

Para el paciente resulta demasiado confortante el saber que cuenta con el apoyo y ayuda del terapeuta, sin embargo es necesario subrayar que el principal protagonista del cambio es el paciente mismo.

Para Raquel Levinstein (1996) en el proceso adictivo existen cuatro movimientos repetitivos o cuatro tendencias en la dinámica subconsciente: La primera la llama tendencia a la destrucción en la cual existe un deseo de abandonarlo todo, abandonar una relación, dejar un empleo, un domicilio, desamparar a los hijos etc. en donde la mente se encuentra confusa y las conductas tienden a ser caóticas, obsesivas y compulsivas. En la segunda dinámica se percibe un débil impulso hacia la vida, y de luchar por salir adelante, sin embargo se tambalea cuando a las primeras de cambio lo que se esperaba no se realiza y se cae nuevamente en la depresión. La tercera tendencia conduce a la exaltación cuando se piensa que ya todo se tiene ganado y la soberbia no permite cimentar las bases suficientes para lograr terminar cualquier objetivo y derrumbarse justificándose siempre en los demás. La cuarta tendencia, es la tendencia represiva en donde sus características son la autocondiciencia y la

autodevaluación, haciendo parecer a todos los demás como los victimarios, utilizando a quién sea para inspirar lástima, y creyéndose después su propia mentira de que nadie lo quiere, y por no hacer un esfuerzo de conciencia se lo cree.

Para quitarse la venda se requiere un gran esfuerzo un esfuerzo que sólo con la voluntad se puede adquirir ya que resulta sumamente difícil para quien pretenda dejar de depender de cualquier adicción, ya sea dejar de alcoholizarse, de apostar, de fumar, de comer, de gritar, de comprar, solo por mencionar algunas, en principio reconocer que hasta ahora se ha escapado de sus manos el control de su propia existencia y atreverse a enfrentar la realidad del hoy.

Es comprensible el temor y el escepticismo sin embargo, la voluntad proporciona la fuerza para estar dispuesto a cambiar desde el interior, este proceso es un trabajo similar a la restauración de una casa en donde es necesario revisar cada uno de los espacios de ésta para iniciar con el aseo de cada uno de ellos, es decir, sanar todos los resentimientos, culpas, represiones que se ha tenido a lo largo de la vida y para lograrlo es necesario cambiar desde la forma de pensar, la forma de actuar, la forma de vivir. Quizás no todos los pensamientos, creencias, conductas deban cambiarse, sin embargo deben revalorarse para que sean congruentes con la forma de vida que el paciente decida vivir.

Abierto al cambio se tiene más oportunidades de elección, y es más difícil caer en la tentación de hacer lo que otros esperan, desarrollando un punto de actividad creativa, en donde el mismo tiene la opción de construir su historia

#### 4.2.5.) LA SANACIÓN

Dentro de ese proceso de cambio es necesario sanar de manera holística, ya que como habíamos comentado al inicio del capítulo el ser humano precisa del

enfoque espiritual, el enfoque físico y el enfoque emocional que de manera equilibrada logran que el ser humano se mantenga en equilibrio, en paz y armonía en una palabra *sano y libre de adicciones*.

Y aún cuando se deben trabajar de manera simultánea es necesario, por fines metodológicos, analizarlos de manera individual cada uno de ellos.

#### 4.2.5.1.) SANAR EL ASPECTO ESPIRITUAL

A lo largo de nuestro trabajo en el consultorio nos hemos percatado que los problemas planteados en la primera entrevista no son los mismos que aparecen a lo largo de la segunda o tercera sesión, pues en el camino de ese autodescubrimiento nuestro paciente ha podido encontrar que existen otras problemáticas encubiertas, en todas ellas surge como cuestión primordial ¿quién soy realmente? ¿cómo puedo entrar en contacto con ese sí mismo real que emerge en mi conducta superficial? Y surge la necesidad inevitable de llegar a ser él mismo.

Por lo que la asesoría terapéutica la orientamos a que el paciente se sienta en la plena libertad de expresar pensamientos, sus sentimientos, y su manera de ser concretos y superficiales.

##### 4.2.5.1.1.) MI ACTITUD ANTE LA VIDA

Hemos observado que la mayoría de los pacientes como acto reflejo comienzan a despojarse de todas aquellas máscaras con las que consciente e inconscientemente actúan ante los demás y ante sí mismos.

Así mismo surge la pregunta ¿cómo se puede llegar a su propio sí mismo? Creando que se adviertan su insatisfacción y su frustración existencial al descubrir sus propias contradicciones.

Nuestro propósito es que el paciente realice una remoción de la máscara hasta entonces considerada prohibida, y que se cuestione cuál es su actitud frente a la vida, cuál es realmente la realidad de sus creencias, generalmente este encuentro consigo mismo, resulta una experiencia profundamente perturbadora; sin embargo si ésta cumple su objetivo crea una situación de plena libertad para conocerse aceptarse y empezarse a amar.

Primeramente es necesario que se descubra quien es ese ser, para lograr despojarse de las máscaras que utiliza día con día para sobrevivir. Una con la novia o novio, otra con la esposa o esposo, otra con la madre o los hermanos, con el jefe o con los amigos, y así con cada persona o situación una personalidad diferente.

Además de identificar las dependencias externas con las que se pretende sustituir el vacío de su existencia, adquiriendo conciencia o "la capacidad de darse cuenta" de la parte negativa y positiva de la realidad que vive, y adquiriendo la responsabilidad de poder trasformarla por si mismo sin tener la necesidad de manipular ni chantajear a otros, cargando en sus hombros la responsabilidad de su propia existencia. Y dejando de esperar que la vida sea distinta cuando se cambie de trabajo, de casa, de pareja, o cuando crezcan los hijos, cuando se casen o sea rico, o terminar de pagar las deudas o terminar los estudios o se utilen, o tengan más edad.

Para Carl Rogers (1883), en la vida cotidiana existen una y mil razones que nos permiten experimentar plenamente nuestras actitudes. Razones originadas en nuestro pasado y en el presente, y otras de la situación social que hacen que

parezca demasiado peligroso y potencialmente nocivo experimentarías de manera libre y completa.

Consideramos que para cuando un individuo empieza ese proceso de autoconocimiento pero sobre todo de autoaceptación empieza a saborear un estado de armonía y de paz para sí mismo pues es capaz de aceptar amorosamente sus más sinceros sentimientos y sus verdaderas reacciones, aceptar conscientemente sus propios actitudes a menudo complejas y contradictorias, así como de aceptar los hechos tal como lo son, volviéndolo más realista en su postura frente a la gente siendo cada vez más perceptivo para percibir las exigencias sociales, desde las leyes sociales relativamente rígidas hasta los deseos de sus amigos y familia.

Cuando el paciente conoce el origen de sus adicciones ha dado el primer paso para reconocer que su identidad está dañada, que tiene una autoestima muy pobre, que necesita aceptarse, perdonar a los demás y perdonarse a sí mismo y estar entonces en posibilidad de reparar su vida y enfrentarse con menos temor a las situaciones y problemas nuevos tomando decisiones y analizando conscientemente cada uno de los juicios de valor que surgen.

En el proceso de transformación el individuo abandona, una tras otra, las máscaras con las que ha enfrentado la vida y experimenta plenamente sus aspectos antes ocultos. Y de esta manera se llega no solamente a la fachada de un racionalismo intelectual, sino al camino correcto para llegar a ser una persona.

#### 4.2.5.1.2.) EL PERDON

No poca literatura en la actualidad habla sobre la importancia del perdón o la sanción del resentimiento ya que si no se perdona, no es posible liberar y sanar el pasado. Mientras se gasta la energía, odiando en silencio, se permanece unido a

lo que limitará a crecer cualquier ser humano, ya que el resentimiento es una enfermedad que causa daño únicamente a la persona que lo siente.

Para Louise Hay no es posible el realizar un proceso de cambio si el paciente se aferra a un momento pasado en donde haya pesar, dolor, temor, culpabilidad, ira, resentimiento e incluso en ocasiones, deseo de venganza ya que todas estas emociones provienen de algo que no se ha perdonado. "Para que puedan sanar nuestras emociones, nuestra mente y nuestro espíritu, tenemos que pasar por un proceso de perdón"<sup>46</sup>

Al iniciar el proceso de perdón primero es importante que el paciente reconozca que realmente le hicieron daño ya que al entender esto, permite identificar los sentimientos reales que esta experimentando ya que cuando hemos vuelto a sentir y a manifestar los sentimientos de dolor y perdonar, estamos en libertad de continuar. No obstante, cuando el paciente se enfrenta a esta situación surgen en él diferentes mecanismos de resistencia para que no se le diga que debe perdonar, por lo que en esta parte del proceso al paciente reniega al aceptar que quienes hicieron daño, son seres humanos heridos en su interior. Se debe hacer entender que el pasado doloroso está saldado, por lo que ya no se arrastrará ningún tipo de emoción dañina o contaminada que produzca el cáncer de la ira y el resentimiento en nuestro cuerpo y alma.

También es importante hacer comprender a los pacientes que el perdonar no es validar ni justificar el comportamiento inaceptable de otro o de otros, tampoco es el tener que comunicarse directa y verbalmente con alguna persona que ha producido algún daño (especialmente si murió o desapareció de su vida).

El perdonar requiere de un cambio de percepción, una nueva forma de considerar a las personas y a las circunstancias que han causado dolor. El perdón implica reconocer que, bajo el comportamiento falto de sensibilidad hay necesidades y emociones ocultas. Para Armendáriz Ramírez (1999) estas necesidades o

<sup>46</sup> HAY, L. (1990) *Amate y Sana tu Vida*. Ed Diana. Mexico

emociones por las que alguien causa daño a otras personas se pueden agrupar en tres clases principales que son:

1. Desamparo, inseguridad y miedo.
2. Necesidad de reconocimiento o demostrar poder y autoridad.
3. Una petición de respeto, amor, amistad o aceptación.

Es importante hacerle reconocer que el acto de otorgar el perdón es una opción sanadora y perdonar supone la capacidad de entender que los errores son más bien fuentes de oportunidad para crecer al empezar a desarrollar la compasión y la comprensión. El perdón es una parte importantísima en el crecimiento del ser humano ya que éste proporciona paz, quietud y armonía interior así como da la oportunidad de dar y recibir amor en relaciones duraderas."El perdón sana nuestros resentimientos y nos permite divorciar a nuestro maravilloso niño de las voces vergonzantes de nuestras figuras paternas internas"<sup>147</sup>

Para algunos autores como los Hermanos Linn<sup>48</sup> en este proceso se da en 5 etapas. *negación, enojo, regateo, depresión y aceptación*. En cada persona se da de diferente manera y no en todos se pasan por las cinco etapas. Lo importante de este proceso es llegar a la aceptación y si se logra, se dice que se ha perdonado de corazón.

A continuación se describe cada etapa.

1. *Negación*. No se acepta la realidad "Yo no tengo nada que perdonar a nadie, a mí no me ha lastimado ninguna persona".
2. *Enojo*. El paciente se da cuenta de que si lo han ofendido y empieza a culpar al otro. ¿Porqué a mí? ¿Qué le hice?, No es justo que me lastime tanto.

<sup>147</sup>HAYL, (1990). *Amate y sana tu vida*. Ed Diana Mexico

<sup>48</sup> LINN, Hermanos. (1997), *No perdones demasiado pronto*. Ed Prometa, Mexico

3. *Regateo*. Se antepone condiciones para perdonar. "Si cambiara la perdonaría" "Si me prometiera no volver a hacerlo, aceptaría perdonar" etc.
4. *Depresión*. Se manifiesta la depresión y la autoconmiseración: "¿Porqué me dejé lastimar tanto?" "¿Cómo es que sigo tan enojada?"
5. *Aceptación*. Cuando se acepta que se es capaz de perdonar.

Este proceso es muy gratificante para el paciente pues al perdonar experimenta una gran descarga una serie de emociones que le producían malestar, desequilibrio e intranquilidad.

Después del proceso del perdón, de reconocerse así mismo, de saber quien soy, debemos de identificar a dónde voy y qué quiero hacer de mi vida, para lo cual debemos de elaborar un proyecto de vida o empezar lo que será la búsqueda del sentido de su vida.

#### 4.2.5.1.3.) LA BUSQUEDA DE SIGNIFICADO

Como ya lo habíamos mencionado en los capítulos anteriores la búsqueda del sentido se ha convertido en el principal y más angustiante problema psicológico, existencial, espiritual- y causa innegable de cualquier tipo de apego o adicción es por ello que para nosotras la respuesta y solución de este problema está en que el paciente mismo identifique ese síndrome de vacuidad en su vida y adquiera el reto de encontrar el significado de su propia existencia, respondiendo las siguientes preguntas ¿cuál es el sentido de mi vida?, ¿de dónde vengo? ¿a dónde voy?, ¿qué significa mi presencia en el mundo?

Para poder iniciar esta búsqueda es esencial empezar por reconocer que el ser humano posee facultades superiores a los tipos de vida animal y la vida vegetal,



y que ésta superioridad se la dá su esencia espiritual, pues, posee facultades como son la inteligencia, la voluntad, la libertad, la responsabilidad, la fe, la creatividad, la capacidad de admiración, la sexualidad, así como la inmensa capacidad de amar. Facultades que hacen que cada ser humano adquiera un valor unitario porque cada uno de ellos tiene una esencia única y especial reflejo de Dios mismo. Facultades que convierten a cada ser humano en un rey de la creación. Único e irrepetible. Un ser con la facultad de decidir lo que lo que quiere hacer de su vida o lo que no quiere hacer de ella, un constructor creativo o un destructor pasivo en su paso por el mundo.

Así también se debe hacer conocer al paciente que sólo al conocer el sentido de su existencia y ahondar en él, se cubre la necesidad que todo ser humano tiene de autotranscender ya que sólo así no se andará a la deriva, ni se aprisionará en los falsos paraísos como los de las ADICCIONES.

Para nosotras es importante que cada paciente reconozca que cada hombre o él específicamente es el resultado de un acto amoroso de parte de Dios.

#### 4.2.5.1.4) LA LIBERTAD

En esta parte de la terapia es importante hacer conocer que la libertad es un componente esencial de la condición humana ya que cada ser humano con ayuda de su voluntad posee una capacidad real de elección para elegir la vida que quiera vivir. Así como a construir las circunstancias que él mismo busque.

Consideramos que en el desarrollo humano cada hombre tiene tres opciones para elegir el ser humano que quiere ser:

1. La primera opción es la del crecimiento interior y/o espiritual en la cual el hombre cada día se esfuerza por llegar ser mejor ser humano desarrollando mejores relaciones y una vida en armonía y equilibrio emocional.
2. La segunda opción es aquella en donde el individuo opta por regir su vida en base al conformismo o al autoritarismo, permitiendo que sean otros los que dirijan su vida y a la vez quejándose de que nadie se atreva a realizar un cambio en el que él pueda salir beneficiado, y en donde sólo actúa como reacción a las actitudes de los demás.
3. La tercera es la opción de elegir un camino en donde pueda utilizar cualquier tipo de apego o adicción para así evitar o eliminar cualquier realidad que sea para él intolerable o dolorosa, creando y viviendo en una vida de vacío y de soledad, adormeciendo temporalmente la realidad y creando ideas subjetivas de que todo irá bien.

La libertad es un don y a la vez una tarea que siempre debe ir unida a la responsabilidad o la capacidad para responder positivamente ya que la libertad se conquista, la libertad unida a la arbitrariedad y autoritarismo se convierte en dictadura, sin embargo la libertad sin responsabilidad se convierte en libertinaje.

“La libertad no consiste simplemente en la capacidad o facultad de elegir, indiferentemente entre el bien y el mal, el egoísmo y el altruismo, la libertad más libre, es la de quien dispone de sí para hacerse disponible, y de ese modo, orientarse al fin, esto es en orden al bien, que es la propia autorrealización.”<sup>149</sup>

---

49 RUIZ de la P., (1988), *Imagen de Dios*, Ed. Sal Terrae

#### 4.2.5.1.5. EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA

Antiguamente la palabra persona significaba la máscara a través de la cual salía la voz del actor, posteriormente vino a significar el papel que el actor representaba en el teatro. Actualmente el convertirse en persona significa la lucha cotidiana que todo hombre mantiene para poder ser el ser humano que él mismo decide ser, es decir cuando el individuo logra la armonía equilibrada entre el ser humano que quiere ser y el ser humano que actúa, vivenciando congruentemente sus valores con sus pensamientos y sus acciones, buscando cada día y cada instante vivir como él proyecta su vida y no viviendo con una cara o una máscara de falsa satisfacción ante su propia frustración por no ser o hacer lo que él quiere. En otras palabras el convertirse en persona presupone que el ser humano construye su propia historia y puede romper con el pasado y con aquellos condicionantes que lo influyen.

Cuando se llega a vivir como persona se dispone de una libertad de sí mismo, en su ser se integran la voluntad, la efectividad, el cuerpo, y la historia y se es persona cuando se asume y se identifica con todo su ser.

El compromiso de ser un ser humano auténtico o congruente consigo mismo se logra cuando:

- Desde su unicidad, se desarrolla la responsabilidad, la libertad y la capacidad para amar.
- Se es dueño de su propia existencia.
- Se es responsable de todo lo que ocurre en su interior, de su parte en los problemas y de lo que se puede hacer para cambiar.
- Se responsabiliza de lo que le pertenece.
- Se plantea objetivos de vida.

-Se adueña de su realidad personal y puede empezar a disponer de sus reacciones, interpretaciones y conductas.

-Se va volviendo libre, y por lo mismo, incrementa su crecimiento.

-Establece un proceso educativo constante de educando-educador, influyendo y facilitando el crecimiento propio y el de los otros que están en su entorno a través de sus acciones.

-Se adentra en la comprensión en dónde está en relación con:

- con el mundo
- con los demás
- consigo mismo
- con Dios.

El camino para aprender a ser persona requiere de actitudes básicas como son:

**La autenticidad:** al expresar y vivenciar congruentemente lo que se piensa, se siente y se es, haciendo uso de su libertad con responsabilidad y teniendo en cuenta el crecimiento personal y ajeno.

**Vivir el aquí y el ahora con plenitud:** viviendo cada minuto de su existencia de manera intensa, haciendo lo ordinario de manera extraordinaria y teniendo en cuenta la cualidad espiritual de búsqueda de sentido que es sinónimo de vivir encontrando el significado de cada una de las acciones que se realizan.

**Empatía :** desarrollando la compasión y comprensión hacia el otro, expresando lo que percibimos en cuanto a experiencias, sentimientos y al marco de referencia de lo que él esta vivenciando en su entorno.

**Aceptación de los demás:** expresando el respeto por la persona del otro con su haber y su nacer acogiéndolo con todo lo que siente: miedo, tristeza, amor, odio, alegría desesperación, timidez. Así como luchando cada momento por modificar su pasado y el impacto que tuvo en su vida, para borrar de su entorno los inhibidores del desarrollo como son, el rencor, el resentimiento, la culpa, el miedo, la ignorancia.

Al parecer esta propuesta parece demasiado mágica, ya que cuando es expuesta al paciente este expresa dos emociones antagónicas, por un lado una gran tranquilidad al saber que existe una alternativa para llegar a avanzar en el camino a ser mejor persona así como a responder a todas sus preguntas existenciales y saltar el vacío del dolor, del miedo y del sufrimiento. Y por otro lado, existe la angustia de no saber cómo y si se podrá lograr, así como por dónde se tendrá que empezar.

Este camino para convertirse en persona no es nada fácil pues requiere de ciertas actitudes básicas que solo los pacientes que están dispuestos a cambiar son capaces de romper todas las cadenas que los tienen atrapados.

#### 4.2.5.1.6) EL PROYECTO DE VIDA

Cuando hablamos sobre la construcción de un proyecto de vida, para algunos de nuestros pacientes resulta algo muy complicado pues es muy confuso ese término, para la mayoría el proyecto de vida se resume a terminar con el problema con el que se inicio la terapia psicológica, para otros esto significa como hacer una planeación de alcances en un tiempo determinado de su vida, sino es que su respuesta es el de manifestar todas sus necesidades materiales que desea cubrir a lo largo de su vida.

Es por ello que es primordialmente importante el explicar que el proyecto de vida es el poder elegir con libertad y responsabilidad los objetivos específicos de vida que le permitan construir el ser humano que quiere ser, y de esta manera se pueda vivir plenamente el aquí y el ahora, valorando de manera muy intensa cada instante que se vive y logrando de esta manera la autotranscendencia o el sentido de vida tan buscado por el hombre.

Lo ejemplificaremos en la siguiente figura haciendo hincapié en que cada una de estas condiciones están interrelacionadas y a la vez, una a una son indispensables para crear un proyecto de vida.

FIG. No. 2

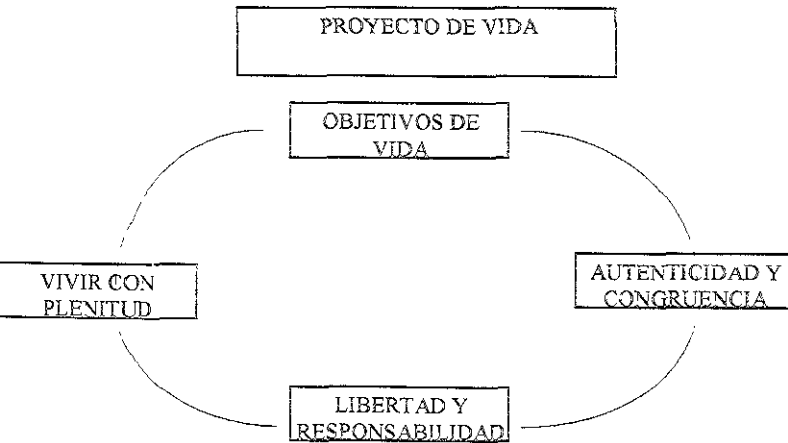


FIG. No. 2 Elementos que debe conformar un proyecto de vida, para vivir con plenitud.

Así también es necesario que el paciente sepa que para poder elegir ese sentido de la vida o vivir una vida con sentido es necesario que tome en cuenta tres aspectos muy importantes como son:

1.- el sentido de vida es un ideal por lo que éste debe ser digno de un ser humano que quiere crecer y alcanzar los objetivos que se propusieron en el proceso de convertirse en persona.

2.- Ese sentido de vida nos debe hacer vivir intensamente, apasionados por lo que somos, tenemos y hacemos (aún cuando ante los ojos de los demás parezca insignificante), y que nos ayude a tener una visión positiva de nosotros mismos y de la realidad que nos rodea.

3.- El encontrar el sentido a nuestra existencia quiere decir amar la vida, descubriendo nuestra misión para toda la demás humanidad y realizarla a diario con sentido de generosa donación.

4.- El sentido de vida lo podemos descubrir en el trabajo, en el amor, en el dolor, en la vida y hasta en la muerte misma. Basta con recordar que cada uno de los momentos que vive o que realiza el ser humano tiene un porqué o un significado personal y único, no existe la casualidad sino la causalidad.

El elaborar un proyecto de vida es buscar la trascendencia, es decir, el que ese ser humano que vivió aunque fuera por poco tiempo en este mundo deje una huella indeleble de que supo vivir y disfrutó esa vida hasta el último momento de su existencia en otras palabras, pudo alcanzar la felicidad.

Todo hombre desea ser feliz; y la felicidad no es más que la realización del Ser del hombre. Sin embargo en la sociedad actual los hombres conciben de muy diferente manera la felicidad: los medios de comunicación y la mercadotecnia nos muestran que esta supuesta felicidad está en un ideal de vida muy hedonista o muy placentero como es *El Ser, El Tener o El Estar* por ejemplo el ser muy rico, o muy poderoso, muy famoso, o muy bella; el tener un puesto privilegiado en el trabajo, el poseer bienes materiales que satisfagan sus necesidades de identidad y autovaloración personal, el gozar de los mayores placeres sexuales, el poseer el don de mando o de manipulación de otros, o el estar en condiciones de ventaja o superioridad ante otros, reconociéndose como el mejor, el más perfecto, el más sabio, el más exitoso entre otros. Lo que origina que cuando

estas tres bases superficiales de filosofía de vida no se dan o no se ajustan a la realidad que se vive o por el contrario tras luchar incansablemente por obtenerlas, éstas se desvanecen tras algún incidente se manifiesta una vida llena de frustraciones de tipo existencial ya que se empieza una lucha insaciable por alcanzar metas y objetivos condicionados por una sociedad en donde su felicidad esta determinada por realidades perecederas, fugaces que cuando se tienen dejan satisfecho temporalmente pero cuando no se logran tener dejan vacío ya que al final resulta ciertamente degradante el sentirse cosificado para obtener un lugar dentro de una sociedad de consumo.

No obstante existen verdaderos momentos de felicidad en las pequeñas cosas, cuando se aceptan como verdaderas regalos de la vida, que por lo general se dan por la mediación de nuestros semejantes, o de las realidades creadas, cuya belleza y bondad nos gratifican en la cotidianidad como el nacimiento de un hijo, la mirada de una persona entrañable, la paz y armonía de una tarde en compañía de amigos, el recuerdo de un momento maravilloso, la solidaridad prestada hacia alguien más necesitado, o por el contrario el amor recibido por alguna otra persona que sufre más, la manifestación de la creatividad y el poder de la admiración hacia todo lo que nos rodea, etcétera.

La felicidad se encuentra en las cosas pequeñas de la vida, sólo que para poderla descubrir se requiere un espíritu sereno, en paz en lo más hondo del propio ser, pero no un ser que nunca haya sentido el dolor sino por el contrario con seres humanos que han vivido a lo largo de su vida el sufrimiento y el dolor que a todos nos toca experimentar a lo largo de nuestra vida, pero con la firme convicción y voluntad de seguir luchando, utilizando ese mismo dolor como estímulos para su crecimiento y su ascenso para ser mejores personas.

Por lo que el proyecto de vida para que tenga sentido debe ser buscado en el amor generoso de darse y así mismo y como consecuencia darse a los demás



como lo menciona la filosofía cristiana no hay mayor felicidad del que se sabe amado porque es como puede entonces, como un acto reflejo, darse a los demás.

Sin embargo este proyecto de vida resultaría otra fantasía más si no se tiene la convicción real y verdadera de realizar un cambio de vida ya que al principio como toda intento de salvación se empieza con mucha fuerza energía, pero poco a poco se va acabando y lo difícil es seguir adelante sin decaer, no olvidemos que el proceso adictivo es un círculo vicioso que si no se trasciende se puede quedar atrapado en el intento, y la pregunta del paciente es ¿cómo poder avanzar todos los días, y seguir adelante? Y la respuesta la podemos encontrar en esta frase de M. Ghandi *No hay amor donde no hay voluntad*

Es importante hacer la aclaración de que no existe una receta o tratamiento único para cada tipo de problema sino que cada situación es especial y única para que se logre un avance personal, pues cada paciente requiere de un traje especial hecho a su medida, por decir, en algunas situaciones se requiere un trabajo constante al utilizar diferentes tipos de técnicas terapéuticas de apoyo; en otros casos es necesario un cambio ambiental; y en otros una lucha permanente contra sí mismo para llevar a cabo su voluntad. Cuando hablamos de lucha interna lejos de ser algo doloroso y/o penoso aclaramos a nuestro paciente que es una gran oportunidad de crecimiento.

#### 4.2.5.2.) SANAR EL ASPECTO FISICO (EL CUERPO Y SUS NECESIDADES)

Otro de los aspectos importantes que equilibran al ser humano, es el aspecto físico, entendiéndose por ello el bienestar externo del hombre.

Basadas en los descubrimientos de Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Fritz Perls, entre otros es importante tener en cuenta en este proceso de recuperación que

cada ser humano contribuye en todas sus *enfermedades*, así como, en la recuperación total de su cuerpo.

Por lo que abordaremos la recuperación física a niveles, como son i) a nivel físico-mental o a través de lo que conocemos como psicolingüística o cambio de creencias negativas por afirmaciones positivas y principios de medicina cuántica. ii) la desintoxicación de sustancias nocivas, y iii) a través de un programa de salud nutricional .

#### 4.2.5.2.1) NIVEL FISICO- MENTAL

Consideramos que nuestro cuerpo y lo que se presenta en él, como todo lo demás, es reflejo de la forma de vida, creencias y pensamientos que se encuentran en el interior de cada ser humano, y que no es posible desvincular el cuerpo de la mente, ya que el cuerpo siempre nos está hablando del desarrollo personal en el que se vive, y cada célula responde ante cada situación positiva o negativa que se nos presenta.

La física cuántica es una de las ciencias más modernas que ha propiciado un importante desarrollo tecnológico en algunos campos de la ciencia, como la medicina, y la computación.

Según la física cuántica: toda célula y órgano del cuerpo físico está compuesto de energía electrónica, moléculas, átomos, electrones, neutrones, protones etcétera; y cuando el ser humano se encuentra en perfecto estado de salud es porque la sustancia electrónica del cuerpo se encuentra en alta frecuencia y esto hace que se pueda rechazar toda clase de enfermedades, sin embargo cuando hay un desequilibrio o una frecuencia discordante en la vibración de las células corporales las membranas se debilitan y la enfermedad puede penetrar en las células y

acacarias. Así pues, cada átomo gira alrededor de un centro de amor que es afectado por cualquier emoción, las emociones negativas desvían a estos átomos y ocasiona que se debiliten y se distorsionen. La energía positiva y armónica fortalece los centros magnéticos, impide la desintegración y produce armonía y salud.

Patricia Diane Cota en "*tú decides tu vida*" (1992) encontró que en la actualidad la investigación médica ha descubierto que la alegría y la felicidad, así como la risa, ocasionan impulsos eléctricos en el cerebro que liberan hormonas que fortalecen el sistema inmunológico. Del mismo modo la ira, el resentimiento y el odio provocan la liberación de hormonas que agotan el sistema inmunológico natural. También se observó que las lágrimas ocasionadas por la risa, el dolor y aún las derramadas por las cebollas, tienen composiciones químicas completamente distintas.

Ahora en el mundo médico moderno podemos encontrar que el 80% de las enfermedades son provocadas por alteraciones mentales o emocionales en la salud del cuerpo físico. Esto no significa que todo sea producto de la imaginación, sino que una enfermedad física surge a partir del mal uso de los pensamientos y sentimientos.

En nuestra propuesta consideramos que al trabajar con este nivel es necesario ayudar a que los pacientes acepten su responsabilidad en el proceso de recuperación de su cuerpo, ya que a nivel médico se pueden tratar los síntomas durante toda la vida y lograr un alivio relativo, pero si no corregimos lo que ha originado la verdadera enfermedad, ésta se prolongará por toda la vida, el cuerpo está hablando y cada célula responde a cada una de las creencias o palabras que el individuo programa. La enfermedad puede curarse si existe un verdadero cambio en la forma en que se piensa se actúa y se vive con aceptación lo que se va presentando en ésta ya sea fácil o difícil agradable o desagradable, placentero o doloroso.

En la mayoría de los pacientes resulta difícil aceptar esta afirmación ya que el enfrentar la responsabilidad que tiene el mismo individuo de su sanación sin tener que echar la culpa a algo o a alguien externo o a sí mismo resulta muy duro, sin embargo es nuestro deber hacer hincapié en que el cambio se inicia al responsabilizarse de sus propios actos y cuando estamos dispuestos a ello todo funciona bien en su vida.

En el caso de las adicciones Louise Hay (1993) considera que ésta se produce debido a un síndrome de vacuidad existente en el ser humano, y el comportamiento adictivo no es más que otra forma de decir "no soy suficientemente bueno para afrontar las cosas". Por ello cuando se queda atrapado en este tipo de comportamiento, se trata de huir de sí mismo sin estar en un contacto real con los sentimientos y algo que se cree, se dice o se hace, resulta demasiado penoso de contemplar, por ello se bebe en exceso, se come en exceso, se llega a un comportamiento sexual compulsivo, tomando píldoras, gastando dinero que no se tiene, o creando relaciones amorosas conflictivas. Para la autora de "*Tú puedes sanar tu vida*" la personalidad adictiva es temerosa. Tiene un gran temor de liberarse y confiar con el proceso de la vida. Y ese temor forma la realidad que el adicto percibe, creando diferentes tipos de enfermedades, en el caso de las adicciones de proceso, y aunado al daño producido por las sustancias tóxicas en los órganos específicos de cualquier tipo de toxicomanía o adicción ingestiva.

#### 4.2.5.2.2.) NIVEL DE DESINTOXICACION

En el caso de la desintoxicación la armonía que de él emane radicará principalmente en qué tanto conozcamos y atendamos las necesidades que demande, así como también en qué hacemos para liberarlo de la toxicidad que mantiene en su interior. Es por ello que consideramos importante el señalar que parte de la sanación física del ser humano implica el desintoxicar su cuerpo

principalmente de aquellas sustancias que de una u otra manera afectan el buen funcionamiento de su organismo.

Cabe aclarar que el procedimiento a seguir para desintoxicar un organismo variará dependiendo de factores como:

1. Del tipo de sustancia ingerida.
2. Del grado de toxicidad que se manifieste ya que puede ser leve o severa.

Además de que sea cual fuere la adicción ingestiva que se presente, ésta debe ser atendida clínicamente, área que no es de nuestra competencia debido a la administración que se hace de medicamentos, lo cual está fuera de nuestro alcance, y que nos obliga a trabajar de manera multidisciplinaria para lograr un mejor resultado para con el paciente.

Como ya mencionamos, para que el cuerpo humano funcione adecuadamente y tenga calidad de vida, requiere cubrir necesidades básicas tan elementales e importantes como lo es la nutrición, el ejercicio, el sueño, etc., mismas que por ignorancia voluntaria, falta de tiempo, malos hábitos o por múltiples factores, no se llevan a cabo como se quisiera.

Dada la importancia que este tema reviste, para lograr nuestro objetivo, trataremos de ampliar los conceptos que consideramos de relevancia.

#### **4.2.5.2.3.) NUTRICION Y ALIMENTACION**

Lo que aquí proponemos tiene como finalidad el mostrar que se puede mejorar la salud en general y la sensación de bienestar, prestando mayor atención a lo que ponemos en nuestra boca, o sea a nuestra alimentación, al comprometerse en este proceso se van construyendo bases sólidas que harán satisfacer nuestra hambre real.

Desafortunadamente, los alimentos que la vida actual nos brinda, no son del todo alagadores, debido a los químicos, insecticidas, conservadores, etcétera, de que se valen las industrias que intervienen en el proceso de los alimentos.

Sin embargo, y a pesar de ello, si el paciente aprende a utilizar sus sentidos, y cómo usarlos, sabrá exactamente lo que le gusta comer y en qué cantidades lo necesita, solo entonces podrá satisfacer realmente su apetito. Cada quien decide que es lo adecuado, por eso es importante escuchar nuestras propias necesidades y no comer únicamente guiados por motivos emocionales. En otras palabras encontrar el sentido del comer.

Para ejemplificar lo antes expuesto sugerimos el siguiente ejercicio.

1. Elige algún alimentos sencillo que agrade.
2. Siéntate en un lugar donde estés cómodo y no se te moleste, relájate.
3. Mira lo que vas a comer, piensa en su color forma y tamaño.
4. Antes de probar, siéntelo, huélelo, saboréalo.
5. Toma un pequeño bocado, ¿es caliente, frío, dulce, ácido, o amargo, másticalo lentamente, permíte que el sabor llene tus sentidos, másticalo varias veces antes de tragarlo.
6. Descansa antes de repetir el proceso.

No pretendemos que este proceso se realice a diario, pero si sería muy conveniente llevarlo a la práctica periódicamente, pues nuestros cuerpos serían capaces de hacer mucho mejor uso de los nutrientes que hay en el alimento y nosotros recibiríamos más placer de todo el proceso, además sería mucho menos probable que comiéramos por las razones equivocadas.

De la misma manera, también es conveniente tomar en consideración lo siguiente

1. Evitar totalmente sustancias que alteran los estados de ánimo, sobre todo el azúcar blanca, los productos que lo contienen y las harinas refinadas en todas sus formas y presentaciones, ya que se relacionan con depresiones, ansiedades y nerviosismo. De la misma manera evita consumir alimentos que contengan químicos y conservadores.

2. Reducir el 10 por ciento de calorías en el consumo de alimentos, mejora considerablemente la salud.

3. Saber combinar adecuadamente los alimentos para obtener alta fibra, con cantidades moderadas de carbohidratos complejos y proteínas, además bajo en grasas. A continuación mencionaremos como combinar los alimentos.

\* No mezclar frutas y verduras en la misma comida.

\* No mezclar proteínas (leche, carnes de todo tipo y quesos) con carbohidratos (arroz, papas, cereales de todo tipo) y leguminosas (frijol, lenteja, garbanzos) con semillas (girasol, ajonjolí) y nueces (almendra, nuez, nuez de la india)

4. Comer de preferencia verduras y fruta fresca y cruda, ya que el nivel de vitamina es más alto, además de ser la fuente natural más rica en protectores antioxidantes (los oxidantes, aceleran el envejecimiento) con vitamina C y E.

Sin embargo, todo ser humano goza de una particularidad y es el hecho de decidir individualmente.

A fin de que tenga alternativa y sepa que hacer, también es de gran ayuda el trabajar con un nutriólogo, quien desarrollará un plan individual para el paciente, en donde se mide y pesan los alimentos, es decir cada paciente es diferente por tanto su alimentación también lo es.

Creemos que para algunas personas, esta alternativa les es muy conveniente porque se sienten liberados al no tener que hacer sus propias decisiones sobre lo que habrá de comer.

Sabemos que cualquier opción que lleve a cabo nuestro paciente, de manera consciente y responsable, le brindará la oportunidad de mejorar su sistema nutricional.

#### 4.2.5.2.4) EJERCICIO

Muchos factores han contribuido para que el hombre actual caiga en el sedentarismo, alejándolo día a día de una sana práctica deportiva, ya sea como hobby, como disciplina o como parte de una rutina diaria.

Llevar a cabo un deporte, cualquier deporte o simplemente realizar ejercicios, ya sean pesas, aeróbicos, etc., es necesario que estos sean evaluados, autorizados y supervisados (en caso necesario) previamente por un médico, pues es importante considerar factores que en determinado momento son de riesgo como la edad, enfermedades, actividad, entre otros.

Sin embargo, y si se tiene disposición para iniciar un cambio de vida más sana, con más vigor y menos sedentarismo es conveniente tomar en cuenta lo siguiente:

Generalmente este tipo de prácticas (deporte y/o ejercicio) se inician de menos a más, es decir primero se realizan poco tiempo, incrementándolo paulatinamente el tiempo del ejercicio o deporte de acuerdo a las instrucciones del médico, hasta llegar a un límite moderado.

El ejercitar regularmente nuestro cuerpo nos da la oportunidad de obtener los siguientes beneficios:

- \* Sentimos bien física y anímicamente, pues nuestro cuerpo se torna más firme y elástico, con más fortaleza y energía, contrarrestando el estrés.
- \* Ayuda al corazón
- \* Se pierde peso o centímetros
- \* Mejora el tono muscular, huesos y ligamentos
- \* Reduce el colesterol



\* Aumenta la capacidad mental.

Un aspecto muy importante de tomar en cuenta es que si decidiste practicar un deporte o ejercicio que escogiste, por gusto, y no es posible realizarlo por cuestión de tiempo este se haga poco, pero frecuente, pues de nada servirá el ejercitarte un día si y cinco no.

Sin embargo, si no es de nuestro agrado el ejercicio, o no lo podemos llevar a cabo por nuestras actividades, el caminar media hora diariamente da muy buenos resultados.

Para complementar nuestra práctica de ejercicios no podemos dejar fuera al cerebro, ya que ser mentalmente activo es tan importante como mantener el cuerpo en buena forma, para lo cual consideramos que independientemente de los nutrientes que se tomen, debemos entrenar la mente con nuevas experiencias, ya sea viajando, leyendo, siendo creativos y aprendiendo siempre cosas nuevas.

Finalmente, si queremos lograr la armonía de nuestra mente-cuerpo no solo debemos apoyarnos en el ejercicio y que éste no se torne exclusivamente a nivel físico sino que trasciende y tomemos conciencia de nuestro cuerpo, del ritmo respiratorio y del vínculo entre las sensaciones de bienestar físico y mental.

#### 4.2.5.2.5) EL SUEÑO

Otro factor decisivo que el hombre actual debe prever y tomar en cuenta para darle equilibrio y buen funcionamiento a su organismo, es el sueño, que requiere para rendir más y con mayor calidad en cualquier actividad que emprenda. Desafortunadamente, por necesidades de cada ser humano el tiempo de que se dispone para cumplir este requisito suele ser variable y mal aprovechado debido a problemas como insomnio, pesadillas, el despertarse varias veces por la noche, dormirse demasiado tarde viendo televisión, etc.

Bien dicen que por cada causa hay un efecto, por lo que para empezar a corregir los problemas para conciliar el sueño es conveniente revisar, en cada caso en particular, qué es lo que está provocando el trastorno para dormir.

Cabe señalar que existen causas temporales que pueden alterar el proceso continuo de sueño, pero que se pueden controlar, una vez que el evento adverso y sus consecuencias hayan cesado, un ejemplo de estos casos es cuando algún familiar se encuentra delicado de salud, o llega a fallecer, etcétera.

Tomando en cuenta los eventos antes citados, que son inevitables también es conveniente revisar los siguientes factores: Hábitos antes de dormir; si tenemos problemas familiares con nuestra pareja, nuestros hijos, etc.; De la misma manera debemos de revisar como andamos en el consumo de vitaminas y minerales, ya que una deficiencia de uno de ellos, puede causar problemas de sueño; si cambiamos de ciudad, etc.

Cualquiera que sea nuestro caso, es muy importante tomar en cuenta las siguientes medidas:

\* Antes de ir a la cama, debemos de hacerlo de manera relajada, ¿cómo? puede ser, escuchando música, o leer un buen libro. Es importante que lo que uno escoja lo debe de disfrutar y no relacionarlo en nada de cuestiones de trabajo.

\* Ejercitarse físicamente en cualquier momento del día o noche.

\*\* Evitar comer y beber (té y/o café) ya que pueden actuar como estimulantes.

\* Ventilar la habitación por la noche, aún cuando haga frío, por lo que debemos de acostarnos bien abrigados, aunque con ropa ligera, no pesada.

\* No fumar antes de dormir.

- \* Si se toma ducha antes de acostarte esta debe ser templada, no muy caliente no muy frío.
- \* Si se toma una bebida caliente, debemos probar con un chocolate, té de hierbas (manzanilla) o leche
- \* Utilizar cintas grabadas, especialmente para ayudar a vencer el insomnio.
- \* No tomes bebidas alcohólicas por la noche. Es probable que te haga dormir, pero despertarás a media noche.
- \* Practicar ejercicio de relajamiento.

Como factores alternos de tomar en cuenta para lograr el equilibrio físico deseado es conveniente conscientizar las siguientes medidas:

- \* Evitar en lo posible el humo de los cigarrillos, el aire contaminado y también los aditivos químicos en productos del hogar y de la comida, ya que estos elementos incrementan los radicales libres, seguro factor de envejecimiento.
- \* Minimizar el estrés. Si el interés por nuestra salud física es realmente sincero, debemos de buscar la manera de luchar contra él ya sea a través de la meditación, cambiando de trabajo o jugando más.

Creemos que si realmente cubrimos en un buen porcentaje los factores que se mencionaron, lograremos estabilizar armoniosamente nuestro cuerpo, hablando físicamente.

De la misma manera y con el mismo interés a continuación nos centraremos en sanar el aspecto emocional.

#### 4.2.5.3.) SANAR EL ASPECTO EMOCIONAL. ( COMO AFECTAN LAS EMOCIONES Y QUE HACER)

Como hemos podido darnos cuenta en los apartados anteriores, para poder iniciar el proceso de sanación de un ser humano adicto a sustancias, cosas o personas, ha sido necesario hacerlo de manera simultánea a través del conocimiento de todo aquello que afecta al desarrollo de sus dimensiones espirituales, físicas y emocionales.

Sin embargo, dentro del aspecto emocional, existe la necesidad de puntualizar aspectos de relevancia que han determinado qué es lo que hace que muchos seres humanos vivan precisamente en un constante desequilibrio emocional.

Para poder entenderlo, primero mencionaremos que el término Emoción, tiende a traducirse en impulsos, en energía en motivador.

Para Tomkins, en el libro *Sanando Heridas Emocionales*, las emociones son nuestros motivadores biológicos innatos. Emociones como la ira, el dolor, la alegría, el llanto, etc., se hacen manifiesto tarde o temprano ya sea en un autoestima baja, desarrollo personal mermado, tendencias autodestructivas o simplemente adoptando algunas resistencias que le son funcionales, con lo que a su vez limitamos la potencialidad y funcionalidad de nuestra conciencia y con ello la capacidad de disfrutar plenamente del diario vivir.

Describir las emociones, se traduce en la fuerza motivadora en nuestras vidas; en el combustible que nos mueve a defendernos y a satisfacer nuestras necesidades básicas; nuestras emociones no son buenas ni malas, simplemente son.

A través de las emociones los seres humanos podemos expresar- si fueron bien canalizadas- todos aquellos sentimientos de que somos capaces, de lo contrario si nos enseñaron a reprimir a no enfrentar nuestras emociones la respuesta que daremos ante ellas será negativa, como las que ha continuación se mencionan:

**IRA.** La ira nos impulsa a defendernos, pero también nos enseñaron a reprimirla cuando: "miro a papá pegarle a mamá y no hago nada", "cuando me ultrajan y no lo puedo evitar".

**MIEDO.** El miedo nos protege del peligro, nos impulsa a correr y buscar refugio, pero también nos da miedo de: "que mis papás se separen"; "de enfrentarme a mi marido"; "de no saber que hacer si dejó a mi esposo", etc.

**TRISTEZA.** Nos sentimos tristes y lloramos cuando: "Mi papá y mamá se pelean"; "Cuando no tenemos dinero, trabajo o el juguete que deseamos"; "cuando veo llorar a papá o a mamá".

**RISA.** La risa es un reflejo de bienestar, es saludable. La risa aparece cuando disfrucamos de un gran momento, de una buena anécdota, etc.

**VERGÜENZA.** Sentido de aflicción. Nos da vergüenza porque: "mamá se ve tan desarreglada"; vergüenza porque "no puedo ocultar mi pobreza"; porque "mi papá es un alcohólico".

**CULPA.** Conexión cognitiva-emocional. Sentimos culpa cuando "odio a quien se supone debería amar, a mamá"; "por hacer sufrir a mis hijos"; "por estar vivo".

**ENOJO.** Nos enojamos cuando: "Papá promete cosas que nunca cumple"; "Conmigo misma por no poder hacer lo que deseo hacer".

Como podemos observar, el manejo de estas emociones se puede dar de manera positiva o negativa de acuerdo al esquema que aprendimos a lo largo de nuestra historia personal, desde la más tierna infancia hasta la adultez, dependiendo de la etapa en la que fue dañado el individuo.

Para tener un panorama más objetivo acerca del daño emocional que ha adquirido un ser humano, es importante saber el nivel de conciencia en la que se encuentra, por lo que a continuación retomaremos del libro *PNL Sanando Heridas Emocionales*, un modelo evolutivo conjuntado de varios autores, de los niveles de conciencia, necesario para el crecimiento y desarrollo psicológico del ser humano así como también adecuar cualquier estrategia de intervención acorde a su patología.

Este modelo nos señala que si todo ser humano va creciendo gradualmente, superando y cubriendo positivamente todas sus necesidades, la sensación de identidad de la persona cambia conforme evoluciona de un nivel a otro inmediato superior, de lo contrario es cuando surge la patología.

#### 4.2.5.3.1.) ORGANIZACION ESTRUCTURAL DE LA CONCIENCIA.

De acuerdo a Armendariz Ramírez (1999), para poder entender mejor la actitud de un ser humano ante la vida, es importante saber que existen grados de madurez en la conciencia del mismo, en base a la edad, que hace que actúe de tal o cual manera.

**Estadio pre-personal.**

Estructuras físico-sensoriales. Recién nacido. 4-6 meses. El Yo y el entorno físico son una y la misma cosa.

### Nivel de los Instintos.

15-18 meses. Inicia la fase oral infantil. Ocurre la primera diferenciación sujeto-objeto: noción del ego corporal. Con la emergencia de un Yo orgánico surgen las emociones propias, aunque elementales. Del mismo modo, con la conciencia de identidad independiente se advierte la posible muerte y entonces la supervivencia tiene un papel fundamental. Nacen las raíces del miedo primordial. También la visión mágica del mundo: cree que puede influir en él con sus pensamientos y deseos.

### Mente Representacional.

2-7. En esta etapa el pensamiento está basado primero en símbolos y luego en conceptos. Existe una visión mítica del mundo, en donde las creencias mágicas son sustituidas por creencias míticas. Aparecen sentimientos de culpa y ansiedad (si ésta es extrema, hay una represión de pensamientos o emociones relacionadas con el sexo, la agresividad y el poder).

### Estadio personal.

#### Mente-Regla-Rol:

Entre 7-11 años. Estructura mental capacitada para un pensamiento reglamentado, para asumir el rol o papel de los demás. Aún no hay capacidad plena para la introspección y las reglas y creencias son aceptadas incondicionalmente. Esta estructura aún piensa que los mitos son ciertos literalmente.

**Mente-Reflexiva:**

Adolescencia. Puede pensar sobre el pensamiento. Juzga por su propia cuenta la validez o falsedad de reglas y normas. Compara hipótesis con evidencias empíricas. Tiene necesidades de pertenencia.

**Nivel-Existencial:**

Integración mente cuerpo. Problemas inherentes a la existencia, mortalidad, autenticidad, sentido de vida y muerte. Necesidades de autoestima.

**Estadio Trans-personal.****Nivel psíquico:**

Inicio del desarrollo trans-personal, contemplativo o espiritual. Mente intuitiva, penetrante. Necesidades de autorrealización.

**Nivel-Sutil:**

Experiencia mística (la de los iluminados). Autotrascendencia.

**Nivel-Causal:**

Identificación con la divinidad. Convertirse en el SER.

Como puede apreciarse, cada nivel tiene sus propias necesidades y es a través de ellas en donde se viven situaciones emocionales que motivadas por diversas circunstancias se van reprimiendo. Algunas de dichas situaciones como el haber crecido en un ambiente carente de habilidades sociales, en donde sobresalía el reprimir las emociones, ya fueron manifestadas de manera amplia en el apartado de "Sanando raíces", por lo que únicamente nos concretaremos a hablar de aquellas que no se tomaron en cuenta y que de la misma manera afectan emocionalmente al individuo.



#### 4.2.5.3.2.) FACTORES QUE DETERMINAN COMPORTAMIENTOS INADECUADOS EN EL INDIVIDUO.

##### 4.2.5.3.2.1.) POLARIDADES.

Dentro de los conflictos internos, encontramos las polaridades, entendiéndolo por esto el manejar dos aspectos contrarios en nuestro interior. Al decidir cualquier evento en nuestra cotidianidad siempre se dará un conflicto pequeño o grande. Por un lado tenemos una parte que quiere independencia y por otra en el fondo también quiere cierta dependencia; deseamos estar solos y también acompañados, etc.

Las polaridades en conflicto pueden ser: dos comportamientos, dos creencias o incluso dos aspectos de nuestra identidad. Por ejemplo el querer dejar de comer por voluntad propia, sin tomar en cuenta la otra polaridad no dará resultados satisfactorios ya que también juega un papel importante en el proceso.

Cuando en una persona se presenta un comportamiento incongruente con dos polaridades, nos está indicando que se basa en más de un modelo del mundo.

La persona incongruente, es aquella que envía mensajes que no coinciden, o sea que lo que habla contradice con lo que su cuerpo o los hechos indican, es una persona confusa, que no sabe realmente lo que quiere de la vida.

Cuando en una persona se dan dos partes en conflicto, ninguna tiene éxito. Ejemplo de esto se presenta en las adicciones (al tabaco, al alcohol, exceso de comida, etc.) Al existir dos partes que ayudan al individuo para guiar su conducta y si son incompatibles, el resultado es una conducta incongruente.

A través de la integración de las polaridades, la que quiere y la que no quiere se crea un nuevo modelo del mundo que incluye los dos tipos que antes eran incompatibles, haciendo más fácil la funcionalidad del individuo ayudándole a conseguir lo que desea de la vida.

En términos generales, nuestras polaridades las podríamos dividir en conscientes cuando tiene características aceptables e inconscientes cuando son inaceptables.

#### 4.2.5.3.2.2.) SITUACIONES TRAUMATICAS.

Bajo este rubro, podemos hablar sin restarle importancia a ningún otro, sobre el abuso sexual, a los accidentes en donde se está al borde de la muerte, a los asaltos directos que atencan contra la vida o de otra naturaleza (terremotos, huracanes, etc.)

De la misma manera debemos de considerar aquellas situaciones que afectan nuestra vida como son el sufrir una decepción amorosa importante, un despido masivo del trabajo, cambiar de residencia, jubilación sin estar preparado, etc.

Sin embargo, es interesante señalar, que no es el evento en si lo que determina en que tanto nos afecte, sino la forma en que cada uno lo maneje, o la actitud que tomemos ante tal evento.

Armendariz Ramírez R. En su libro *Sanando Heridas Emocionales* señala que recientemente se han contemplado al menos tres formas clásicas de reacciones ante un evento traumático de esta naturaleza.

Una de ellas se refiere al tener imágenes desagradables repentinas o pesadillas llamadas intrusivas.

Otro tipo de reacción, son las experiencias de insensibilización, en donde la persona dice no sentir nada, es tal su trauma que el paciente prefiere inconscientemente negar o reprimir su problema sustituyéndolo por un estado más placentero.

Finalmente, existe otra manera de reaccionar ante este tipo de eventos y es aquella en donde interviene la fisiología del ser humano alterando el Sistema Nervioso Autónomo o sea es lo contrario de la insensibilidad, aquí la persona reacciona inmediatamente, se encuentra totalmente alterado.

Si podemos lograr que la persona afectada emocionalmente equilibre y optimice sus percepciones, conflictos, pensamientos y sentimientos, logrará un nivel apropiado de libertad para su expresión personal, alcanzando así un mayor grado de control, dirección y sentido en su propia vida.

#### 4.2.5.3.2.3.) AUTOCONCEPTO POBRE.

Otro de los aspectos importantísimos que debemos tomar en cuenta para recuperar nuestra salud emocional, y que ya fue retomado en apartados anteriores es sin duda la autoestima o autoconcepto. Entendiendo por ello el cuanto me quiero, me conozco, me acepto y me valoro.

Desafortunadamente el ser humano a lo largo de su historia personal y también social, se ha visto afectado de manera negativa, lesionando su valía como ser humano.

El que un adulto actual tenga un autoconcepto pobre, no quiere decir que lo haya adquirido recientemente, es producto de su niñez, de no haber contado con el apoyo y amor incondicional del padre u otros adultos significativos.

Las etiquetas se nos adherían fácilmente -eres un burro-, -que tonto eres-, -idiota- -quitate que estorbas-, etcétera, mensajes que se quedan de manera inconsciente en nuestra adultez contribuyendo al pobre concepto.

El cargar con un bajo autoconcepto, desafortunadamente limita cualquier desarrollo, casi siempre se esconde un sentimiento de inferioridad y fases inconscientes de -no puedo hacer esto-, -me odio-, -no sirvo para nada-, -soy un burro-, por mencionar algunos.

Aunque también existen personas que tienen baja autoestima que se envuelven en una máscara de agresividad ante los demás para evitar ser pisoteados y si pisotear aunque ello los haga sentir mal, aunque no lo quieran reconocer.

#### 4.2.5.3.3.) ADQUIRIENDO UN BUEN AUTOCONCEPTO.

Para poder sanar estas partes emocionales lesionadas, es necesario tener un interés primero en sí mismo, en mi propio autoconocimiento. Aprender a quererse, apapacharse, tener sentido de pertenencia, ya sea a un grupo de amigos o a mi familia, en la escuela, etc., saber con que habilidades se cuenta, que me gusta ver, oír, oler, sentir. Conocer y expresar mis emociones, etc. El conocimiento consciente de todos estos aspectos redundará consecutivamente en un interés por los demás.

Cuando una persona goza de un autoconcepto sano, se le critica como un creído, arrogante sin serlo, además algo muy importante para su crecimiento personal, no se maneja por las reglas de la sociedad sino se maneja por su propias reglas internas. Su autoconcepto es firme, suele tener pocos cambios, este donde este, y opinen lo que opinen de ella. Por el contrario, quienes tienen un autoconcepto pobre se valora dependiendo de la opinión de los demás, o sea se siente bien si los demás lo aprueban por el contrario si se le critica le afecta demasiado.

#### 4.2.5.3.4.) CAMINO A LA ARMONIA EMOCIONAL

El hacer presente todos aquellos aspectos que lastiman la dimensión emocional, es con la finalidad de mostrar a la gente que no solo existe el aspecto que le lastima únicamente a él, sino que además existen infinidad de factores que afectan a todos los seres humanos bajo diferentes circunstancias en mayor o menor grado, pero además nuestra intención es hacer ese algo más y poder brindar algunas alternativas que dignifique la calidad de vida emocional que hasta este momento han llevado muchos individuos.

Estamos convencidos que para poder obtener salud emocional, debemos sanar de raíz aquella problemática que nos fue heredada socialmente.

Para iniciar la sanación primeramente debemos de asumir el papel en el que nos encontramos, aceptar que requerimos ayuda de terceros; por lo tanto es necesario que por un momento dejemos de objetivizar y racionalizar cualquier técnica que aquí se pretenda seguir. Necesitamos que se sensibilice y se pierda la rigidez de nuestra conducta.

Como ya se mencionó existen variedad de factores que han contribuido a una degeneración emocional en el ser humano, misma que ha dado como resultado individuos duros, adictos, insensibles, agresivos, por lo que es necesario rescatarlos desde la génesis del problema.

El sanar emocionalmente al ser humano, es una gran tarea, la cual variará en esfuerzos dependiendo del tipo de paciente que sea.

Nuestro trabajo sentará bases para esta sanación a partir de la liberación de lo inconsciente a lo consciente mediante la aplicación primeramente del uso de la técnica del Niño Interior, herramienta que ha sido utilizada con éxito por diferentes terapeutas. A partir de la utilización de ésta técnica para con el paciente y debido a las respuestas que presente, se requerirá de un sinnúmero de apoyos terapéuticos.

Es necesario señalar que el procedimiento utilizado para sanar a un paciente adicto no se puede esquematizar generalizando, debido a su calidad de individuo único e irrepetible.

Es por ello y para lograr este fin, que se implementarán estrategias de intervención acorde al paciente, basadas en los diferentes modelos terapéuticos con que contamos. Por ejemplo, del psicoanálisis podemos utilizar la Asociación Libre; del Conductismo la Desensibilización Sistemática, Tiempo Fuera, reforzamiento; del Humanismo-Existencialista, el Análisis Existencial de la Logoterapia; de la Psicología Transpersonal, técnicas de Visualización, Desprendimiento, Proceso de perdón, etc. De la psicología Cognitiva, Las Representaciones Internas o Ideas Irracionales.

Una vez concluida la intervención de dichas estrategias se procederá a dotar al paciente de herramientas que le conduzcan al objetivo que persiga en la vida. Herramientas tales como: Aprender a establecer y defender límites Emocionales, físicos, intelectuales, etc.; Aprender a tener conducta asertiva, aprender habilidades de comunicación que nos permitan decir lo que sentimos y sentir lo que decimos, etcétera.

## CONCLUSIONES.

El sustento teórico de la Logoterapia de Viktor Frankl y sus conceptos como Sentido de Vida, Responsabilidad, Conciencia, Libertad, etcétera, han sido principios básicos para el desarrollo del presente trabajo.

Nuestro compromiso fue ofrecer una alternativa logoterapéutica-holística al problema de las Adicciones, y a todos aquellos individuos que reconozcan, acepten y tengan voluntad por cambiar su condición de vida, es decir que deseen ser mejores como seres humanos, tratando de erradicar enfermedades sociales que se nos adjudicaron consciente o inconscientemente.

Estamos seguros que esta alternativa no deja fuera ninguna de las dimensiones del ser humano, (espiritual, física y emocional) a través de las cuales y conjuntamente trata primero de erradicar de raíz la problemática que en los individuos adictos prevalece; segundo, que inicien un proceso de cambio para encontrarle sentido a su vida y tercero, dotarlo de herramientas para enfrentarse mejor preparado a su cotidianeidad.

Asimismo, e independientemente del objetivo fundamental que se propuso, queremos manifestar que a través de la elaboración de este trabajo, compartimos pensamientos, sentimiento, ejemplos de nuestra propia vida y de nuestros pacientes, a través del cual obtuvimos toda una gama de experiencias personales positivas, un gran aprendizaje y sobre todo un mensaje: Para lograr un cambio positivo a nuestras vidas, debemos estar conscientes que éste no se logra de la noche a la mañana, sino es a través de una lucha diaria con nosotros mismos y nuestras "realidades"; y que solo a través de la constancia, esfuerzo, voluntad y de una conciencia plena y responsable, alcanzaremos esa paz y armonía con nosotros mismos y con la vida.

## BIBLIOGRAFIA.

- ARMENDARIZ R. R., (1999), *PNL Sanando Heridas Emocionales*, Ed. Pax-México, México.
- B. DE CASTILLO, M. E., 1991. *Libre de Adicciones*, Ed. Promexa, México.
- (1991),(a). *Quiero ser Libre*. Ed. Promexa, Autoayuda, México, DF.
- BLACK C., (1991), *No Hablar, Confiar, Sentir*, Ed. Concepto. México, DF.
- BURNS, D. D., (1991), *Sentirse Bien*. Ed. Paidos. México.
- BRADSHAW, J., (1996), *Volver a la Niñez*. Ed. Selector. México.
- CENTROS De Integración Juvenil,(1999), *Farmacoterapia de los Síndromes de Intoxicación y Abstinencia por Psicotrópicos*, Ed. Talleres Litográficos.
- DICCIONARIO, *Planeta de la lengua Española*, (1982), Ed. Planeta, Barcelona, España
- DYCHTOWALD K., (1981) *Cuerpo Mente*. Ed. Lasser Preess Mexicana, S.A. México.
- FABRY, J. B., (1977), *La Búsqueda de Significado*, Ed. F.C.E.. México.
- FADIMAN, J., (1979), *Teorías de la Personalidad*, Ed. Harla. México.
- FRANKL, E. V., (1950), *Psicoanálisis y Existencialismo*, Ed. F.C.E. Méx.
- , (1972), *Psicoterapia y Humanismo*, Ed. F.C.E. México.
- , (1984), *Ante el vacío existencial*, Ed. Herder, Barcelona, España.
- , (1980), *El Hombre en Busca de Sentido*. Ed. Herder. Barcelona, España.
- , (1990), *La Psicoterapia al Alcance de Todos*. Ed. Herder, Barcelona, España.
- , (1992), *Teoría y Terapia de las Neurosis*. Ed. Herder. Barcelona, España.
- FRÉIDBERG A., *La Anomia y Algunas de sus Manifestaciones en la Terapia*, Folleto.



- FROMM, Erich, (1980), *Ética y Psicoanálisis*, Ed. F.C.E. México
- - -, (1987), *Tener o Ser*, Ed. F.C.E. México.
- GOLEMAN D., (1995), *La Inteligencia Emocional*. Javier Vergara Editor.  
México, D.F.
- GRUPO Compañeros C.C. "ARENAL". *Publicaciones De "A.A." en México*.
- JARAMILLO, L. H., (1993), *Motivos para seguir viviendo*, Ed. Diana,  
México, D.F
- HAY L., (1990), *Amate y Sana tu vida*. Libro y cuaderno de trabajo. Ed.  
Diana, México.
- HERSNARD, A., (1972), *La Obra de Freud*. Ed. F.C.E. México.
- HOLLIS J., (1991), *La Obesidad es un problema familiar*, Ed. Promexa.
- INSTITUTO Mexicano del Seguro Social, (1997), *Farmacodependencia*,  
Folleto informativo.
- JAFFE, J. R. PETERSON y R. H., (1980) *Vicios y Drogas*, Ed. Harla.  
México
- JARAMILLO, H., (1993), *Motivos para seguir viviendo*, Ed. Diana, México.
- KANT, *¿Qué es la logoterapia?*
- LAMOGLIA, E., (1995), *El Triángulo del Dolor*, Ed. Grijalbo. México.
- JAMPOLSKY, L., (1994), *Sanar las Adicciones*. Ed. Obelisco. Barcelona,  
España.
- LARA, C.A., (1980), *Vuela hacia la libertad*, México, D.F.
- LEVISTEIN, R., (1996), *Pensando en Ti*. Ed. Selector. México.
- - - -, (1998), *En busca de un Ayer Perdido*. Ed. Panorama.
- LINN D., LINN S., (1997), *No Perdones Demasiado Pronto*. Ed. Promexa.
- MASKHAM, U., (1991), *Tu Plan de Vida*. Ed. Selector, México.
- MATTHEW M. K., FANNING P., (1996), *El Amor a sí mismo*. Ed.  
Selector. México.
- MELODY B., *Ya no seas Codependiente*.
- MILLER M., MILLER D., (1996), *Gane en Autoestima lo que Pierda de  
Peso*, Ed. Selector, México.
- NEUROTICOS Anónimos Internac. (1978), *Los Doce Pasos Sugeridos de*

*Neuróticos Anónimos.*

PAZ, V., (1985), *Diccionario Enciclopédico de Educación Especial*, Tomo 1

ROGERS R. C., (1993), *Psicoterapia Centrada en el Cliente*, Ed. Paidós.  
México.

SCHAEFFER, (1976), *Es Amor o es Adicción*. Ed. Promexa.

SROUFE, L.A., (1995), *Emotional Development*, Cambridge University  
Press.

SZAMOS, k., (1994), *Comer compulsivamente*, Ed. Alpe.

VIDAL, P., (1996), *Encuétrale sentido a tú vida*, Panorama Ed. México

WELWOOD J., (1990), *Psicoterapia y Salud en Oriente/Occidente*, Ed.  
Kairos, Barcelona.