



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA

IBEROAMERICANA S. C.

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**"CURSO TALLER PARA PERSONAS QUE ESTAN
SUFRIENDO CONFLICTO EMOCIONAL DE PAREJA,
MEDIANTE LOS PRINCIPIOS DE RON KURTZ"**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

EVA ROMERO MEJIA

DIRECTOR DE TESIS:

MTRA. E.C.S. PERLA MORALES GONZALEZ

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO, SEPTIEMBRE 2019.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

PROLOGO

La Psicología es la ciencia que estudia al ser humano, en cuanto a sus componentes de personalidad, estructura mental, psicopatologías, socialización, conducta, pensamientos, etc. Principalmente en lo individual, no obstante en lo social y como parte fundamental de un ente que comparte emociones y sentimientos.

En el presente trabajo se aborda una corriente psicológica llamada "Hakomi" es una nueva forma de abordar la psicoterapia aquí en México, y un reto para los psicólogos que emplean este tipo de psicoterapia para tratar las diferentes enfermedades psicológicas que manifiestan actualmente los pacientes, debido a una serie de factores asociados, sin embargo esta investigación se centra en la terapia de pareja.

Cabe mencionar que algunos de los problemas socio-familiares en la población mexicana, son: el divorcio o la separación de parejas, estos tienen sus consecuencias. Primero: a nivel emocional, la persona en proceso de divorcio o separación pasa por un duelo, que en algunos casos esto se vuelve patológico hasta llegar a una depresión profunda. Segundo: en caso de que hayan procreado hijos y estos aun sean pequeños; no podrán comprender porque sus papás ya no vivirán juntos y con ello la presencia de episodios de tristeza, alteración en su conducta y labores cotidianas entre otras afectaciones. Tercera: inicia el problema por la patria potestad de los hijos y toman a éstos como un escudo para conseguir lo que él o ella trata de obtener mediante las llamadas ganancias secundarias. Es decir de forma indirecta siguen en contacto con la expareja para seguir discutiendo tomando como pretexto la falta de compromisos para con sus hijos.

Por lo aludido anteriormente y como medio de prevención, a todas las parejas de esposos o novios que entre sus planes es casarse o vivir en cohabitación, se les invita a que asistan a terapia de pareja para iniciar su proceso

psicoterapéutico, el cual les ayudará a prevenir e informarse acerca de las diferentes técnicas que permitirá fortalecer su relación amorosa, evitar que haya una separación a consecuencia de la falta de comunicación de lo que piensa el uno del otro, sin antes preguntar lo que realmente está pensando, ya que algunas ocasiones cuando llegan a consulta psicológica desconocen muchas cosas que le agradan o desagradan de su cónyuge o su concubino, manifestando “pensé que te gustaban los chocolates, las corbatas, los libros, las rosas” o, todo lo contrario; en este caso es importante expresar lo que se piensa y se siente de ella hacia él y viceversa para vivir con plenitud y mejorar su relación de pareja.

Cabe mencionar que el papel del psicólogo (a), en el ámbito de la salud mental es orientar a sus pacientes, pero nunca dará a éstos la solución a los problemas que el mismo paciente está manifestando. Es decir el propio paciente tiene que hacer insigth de sí mismo. Otro de los factores que se tiene que trabajar para con las parejas es la inteligencia emocional para desarrollar la resiliencia ante cualquier adversidad que se les presente y tengan una mejor calidad de vida, en todas las áreas que integran al ser humano.

L.P. Soila Gutiérrez Arias.

Cedula profesional: 7981383

Contenido

INTRODUCCION.....	8
CAPÍTULO I.....	10
CURSO TALLER	10
1.1 ¿QUE ES UN CURSO TALLER?	11
1.2. CARACTERISTICAS DEL CURSO -TALLER.....	13
1.3. ESTRUCTURA DEL TALLER.....	14
1.4. VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE UN CURSO-TALLER	15
Ventajas:.....	15
CAPÍTULO II.....	17
CONFLICTO EMOCIONAL DE PAREJA.....	17
2.1. QUE ES CONFLICTO	18
2.2. ¿QUE ES EMOCION?	19
2.3. QUE ES CONFLICTO EMOCIONAL DE PAREJA.....	20
CAPÍTULO III	24
PRINCIPIOS DE RON KURTZ	24
3.1. TERAPIA HAKOMI.....	25
3.1.1. FASES DE UNA SESION DE AUTOESTUDIO HAKOMI.....	31
3.2. ¿QUE SON LOS PRINCIPIOS?	33
3.3. PRINCIPIO DE ORGANICIDAD	34
3.4. PRINCIPIO DE NO VIOLENCIA.....	36
3.5. PRINCIPIO INTEGRACION MENTE Y CUERPO.....	40
3.6. PRINCIPIO DEL UNIVERSO PARTICIPATIVO	41
3.7. PRINCIPIO DE ATENCION PLENA	44
3.7.1. Propósito de Evocar la Atención Plena	48
3.7.2. Cómo evocar la Atención Plena	48
3.7.3. Algunas Práctica para evocar atención plena	52
3.8. PRINCIPIO DE PRESENCIA AMOROSA	55
CAPÍTULO IV	61
INDICADORES PARA LA APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DE RON KURTZ	61
4.1. ¿QUE SON LOS INDICADORES?.....	62
4.2. ¿COMO OBTENER LOS INDICADORES?	62
4.3. PRINCIPALES INDICADORES.....	65
4.3.1. La Voz	65
4.3.2. El Cuerpo.....	65
4.3.3. El Movimiento.....	66

4.3.4. Los Gestos	66
4.3.5. La Postura.....	66
4.3.6. Los Ojos.....	66
4.3.7. El Contenido del discurso.....	67
4.3.8. El Ritmo.....	67
4.3.9. La Actitud.....	67
4.3.10. Los Pensamientos no hablados	68
4.3.11. Los Límites	68
4.3.12. Los Sentimientos.....	68
4.3.12. Los Miedos	69
4.3.13. Las Necesidades	70
4.3.14. Los Patrones de Respiración y de Tragar.....	70
4.3.15. Los Patrones Verbales.....	71
4.3.16. La Tensión y Relajación	71
4.3.17. La Presentación	71
4.3.18. La Presencia.....	72
4.3.19. La Energía	72
4.3.20. El Sistema	72
4.3.21. El Interés.....	73
4.3.22. El Contenido de la historia	73
4.3.23. El Tocar	73
4.3.24. El Estado de la niña	73
4.3.25. Las Suposiciones y Creencias	74
4.3.26. El Estilo de acción	74
4.3.27. La Contratransferencia.....	74
4.3.28. La Reacción de la Cliente a la Terapeuta.....	75
4.3.29. Las Señales de Estrategias del Carácter	76
CAPÍTULO V	77
TÉCNICAS PARA LA APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DE RON KURTZ.....	77
5.1. ¿COMO ABORDAR UNA TECNICA DE AUTOESTUDIO?	78
5.2. PRINCIPALES TECNICAS DE AUTOESTUDIO.....	78
5.2.1. SONDAS	79
5.2.2. RECONOCIMIENTOS	91
5.3 LA INTERACCIÓN ENTRE LA EXPERIENCIA Y LA COGNICIÓN.....	95
CAPÍTULO VI.....	97
METODOLOGÍA.....	97
6.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	98

6.2. OBJETIVOS	100
6.3. JUSTIFICACION DEL ESTUDIO	100
6.4. HIPOTESIS	100
6.5. TIPO DE INVESTIGACION.....	101
6.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACION.....	101
6.7. TIPO DE ENFOQUE	102
6.8. UNIVERSO DE LA INVESTIGACION	102
6.9. INSTRUMENTO	102
6.10 POBLACIÓN.....	116
6.11 MUESTRA:	116
DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS.....	117
CONCLUSIONES.....	121
BIBLIOGRAFÍA	123
ANEXOS	129

INTRODUCCION

En la actualidad el ser humano tiene diferentes conflictos emocionales, y el dolor que provoca un conflicto emocional de pareja esté separada o no de ella se considera uno de los conflictos más dolorosos, por lo que la presente investigación propone un curso taller mediante los principios de la Terapia de Auto Estudio Hakomi (se refiere a una psicoterapia no-violenta, es un modo de ayudar a las personas a cambiar) propuesta por el Psicoterapeuta Ron Kurtz.

Desde la perspectiva del Estadounidense Ron Kurtz, la forma de terapia se basa en la experiencia del cliente, donde el terapeuta va a complementar el proceso de la persona involucrada en una relación que no le permite tener una calidad de vida debido al conflicto emocional de pareja en el que se encuentra.

Así mismo es importante resaltar, que la población que va dirigido este curso taller es a todas aquellas personas que quieran dejar de sufrir innecesariamente por problemas de pareja, no toma en cuenta Edad, Sexo, Nacionalidad, debido a que el sufrimiento emocional de pareja es universalmente humano.

Sin embargo, para poder realizar el curso taller antes mencionado y lograr el crecimiento personal pretendido; es necesario que esta investigación se desarrolle aplicando los principios de la terapia de autoestudio Hakomi, que son parte de una actitud emocional que aprecia la libertad y vitalidad del otro. Esta nace de una conciencia dispuesta a dar seguimiento de todo lo que el otro expresa, utilizando técnicas propias del método; Atención Plena, No violencia, Rastreo y Contacto, Sondas, hacerse Cargo y Ofrecer nutrición Emocional. Con el único propósito de que el participante desarrolle una relación honesta consigo mismo y genere una relación con la pareja de su elección a partir de lo que quiere para sí misma.

Por lo tanto, la aplicación de los principios de Ron Kurtz, durante el desarrollo del taller basado principalmente en el corazón amoroso de quien lo imparte, permite un movimiento para gestionar la sanación de forma sutil, generosa, gentil y respetuosa.

Ahora bien, el acompañamiento brindado a los participantes, origina un clima sin juicios, que permite evocar experiencias que no se había permitido traer a la conciencia, por temores aprendidos.

Al principio es desconcertante el ejercicio del método para algunos participantes por no están acostumbrados a la gentileza, pero después de que han aprendido a oírse, saben que lo merecen si ninguna otra pretensión, que el acompañante está ahí para ellos, que no son jueces, que ellos no tienen algo malo que necesita ser cambiado, y sobre todo y lo sustancioso de la aplicación del taller mediante los principios del método de autoestudio es; que los participantes aprendieron que no hay respuestas fuera de ellos para callar los sufrimientos innecesarios representados en los conflictos emocionales de pareja.

“TODOS TENEMOS LA PAREJA QUE CREEMOS MERECEER”.

“RUBEN GONZALEZ VERA”

CAPÍTULO I

CURSO TALLER

"La vida es una endemoniada cosa después de la otra."

Mark Twain

CAPÍTULO I: CURSO TALLER

1.1 ¿QUE ES UN CURSO TALLER?

Curso-taller es una modalidad de enseñanza aprendizaje caracterizada por la interrelación entre la teoría y la práctica, en donde el instructor expone los fundamentos teóricos y procedimentales, que sirven de base para que los alumnos realicen un conjunto de actividades diseñadas previamente y que los conducen a desarrollar su comprensión de los temas al vincularlos con la práctica operante. Sampieri 5ª ed. (2010).

Bajo el enfoque actual de competencias, es considerado superior a los cursos puramente teóricos, ya que el curso-taller presenta el ambiente idóneo para el vínculo entre la conceptualización y la implementación, en donde el instructor permite la autonomía de los estudiantes bajo una continua supervisión y oportuna retroalimentación.

Sin embargo, diferentes autores definen como:

- ✓ NATALIO KISNERMAN: Define el taller como unidades productivas de conocimientos a partir de una realidad concreta, ...
- ✓ MELBA REYES: Define el taller como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico.
- ✓ NIDIA AYLWIN Y JORGE GUSSI BUSTOS: El taller es una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica.... El taller es concebido como un equipo de trabajo.
- ✓ GLORIA MIREBANT PEROZO: “Un taller pedagógico es una reunión de trabajo donde se unen los participantes en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos según los objetivos que se proponen y

el tipo de asignatura que los organice. Puede desarrollarse en un local, pero también al aire libre.

- ✓ Finalmente, MARÍA TERESA GONZÁLEZ CUBERES nos dice: “Me refiero al taller como tiempo - espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización; como síntesis del pensar, el sentir y el hacer. Como el lugar para la participación y el aprendizaje. Róo Langer (2010).

Sin embargo, el grado de participación de los alumnos involucrados es variable y aunque no se puede indicar exactamente, es evidente que no es tan grande como en el caso de un taller, pero tampoco es tan escasa como en un curso tradicional.

Ahora bien; el curso taller es un programa que se diseña, se organiza e imparte para generar enseñanzas sobre una materia o disciplina. Los curso-taller promueven aprendizajes relevantes para el desempeño de las funciones reales de los participantes; consta de una exposición temática por parte de un facilitador experto y la participación activa del grupo. Su duración promedio es de 10 a 30 horas y se organiza por unidades, talleres, sesiones y actividades, incluyendo una evaluación de los aprendizajes.

Resaltando que; en la última década se enriqueció el diseño de, los cursos con el beneficio del trabajo en taller. Se constituyó la modalidad educativa del curso-taller que integra la orientación de un facilitador con la lectura, el análisis y la discusión grupal de materiales de apoyo generando productos conceptuales específicos a través de la realización de ejercicios grupales. Para su desarrollo completan el uso de documentos de apoyo como la guía del facilitador, un manual y un cuaderno de ejercicios para el participante; antologías, ficheros, guías de estudio además de otros materiales.

Siendo entonces; la finalidad de un curso-taller es que los participantes, de acuerdo con sus necesidades, logren apropiarse de los aprendizajes como fruto

de las reflexiones además de las discusiones que se dan alrededor de los conceptos y las metodologías compartidas.

Concluyendo que; para alcanzar esto se requiere de un que un grupo de personas se responsabilice de organizar, conducir y moderar las sesiones, de tal manera que ayude y oriente al grupo de participantes a conseguir los objetivos del aprendizaje.

1.2. CARACTERÍSTICAS DEL CURSO -TALLER

- ✓ Aprendizaje entre iguales
- ✓ Reconocimiento de las habilidades propias y de los otros
- ✓ El fortalecimiento y/o desarrollo de competencias
- ✓ Retroalimentación individual y grupal
- ✓ El compartir el liderazgo
- ✓ La toma de decisiones individuales y grupales
- ✓ La cohesión del grupo
- ✓ Comunicación multidireccional
- ✓ El reconocimiento y respeto a la diversidad
- ✓ Trabajo colaborativo
- ✓ El compartir conocimientos, experiencias y aprendizajes
- ✓ La confrontación de los conocimientos previos con las nuevas aportaciones del grupo
- ✓ El impulso de los procesos de aceptación del cambio

1.3. ESTRUCTURA DEL TALLER

- ✓ Integración del grupo: en los primeros momentos del evento se establecen las bases para crear un ambiente emocional en el cual los participantes se involucren y compartan las expectativas del aprendizaje. Se recomienda iniciar con una actividad que favorezca la interacción, la confianza así como el respeto entre todos.

Es importante dar a conocer los objetivos del curso- taller de modo que los participantes identifiquen el sentido del mismo, así como la agenda de trabajo, de este modo se comprometan y colaboran en las actividades a desarrollar. Cuando los participantes ya se conocen este momento del taller debe encausarse a fortalecer los aspectos que contribuyen a su consolidación como grupo de trabajo (clima, comunicación, cooperación, liderazgo, resolución de conflictos).

- ✓ Rescate de saberes previos en torno a una problemática: en esta parte del curso-taller los participantes definen y delimitan las problemáticas que están influyendo en su quehacer cotidiano y de trabajo (intereses y necesidades). El facilitador del evento, con base en sus experiencias además del seguimiento realizado, identifica las necesidades e intereses de trabajo de cada uno de los participantes, lo cual facilitara la preparación de actividades y preparación para el evento.

Cuando los participantes reconozcan como suyas las problemáticas, se integren en equipos para revisar o reflexionar sobre lo que ha estado realizando para responder de manera real a ellas e identificar el grado de avance que llevan en respuesta a las mismas.

Esto permitirá que los participantes se den cuenta de lo que han mejorado en su práctica y de los aspectos que aun necesitan fortalecer.

- ✓ Análisis práctico y de desarrollo de competencias: es el momento más relevante del curso-taller porque permite la aprobación de habilidades, conocimientos, actitudes, y valores a través de actividades prácticas, reflexivas y relacionadas directamente con su realidad.

El papel del facilitador es proporcionar los instrumentos necesarios para el trabajo, organizar, coordinar las actividades, centrar los servicios de intercambio, favorecer la autogestión, la experimentación de habilidades individuales y propuestas grupales.

Las habilidades que los participantes están fortaleciendo en lo individual y colectivo les permitió evaluar nuevos aprendizajes, nuevas formas de hacer las cosas, dar otro sentido en las actividades que realizan en lo cotidiano.

- ✓ Socialización de aprendizajes e identificación de su aplicación: en este momento los participantes toman conciencia de lo aprendido durante el curso-taller, comparten sus aprendizajes e identifican los productos, su aplicación así como la utilidad para su desempeño, dándole un significado personal a la experiencia vivida.

En este último momento definen las habilidades que necesitan seguir fortaleciendo y las plasman o revisan en un plan de mejora.

1.4. VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE UN CURSO-TALLER

Ventajas:

- ✓ La mejor de las ventajas de un curso taller es que se desarrolla en un ambiente grupal y participativo. Llevándonos a intercambios de experiencias generadoras de múltiples aprendizajes.
- ✓ Moviliza la capacidad de cada persona para considerar, analizar y adoptar cambios

- ✓ Permite que cada persona comparta el proceso y por lo tanto se sienta beneficiaria y responsable de los resultados y compromisos adquiridos.
- ✓ Facilita comprender los problemas desde diferentes puntos de vista, aprovechando la homogeneidad de edades y género, de acuerdo a las experiencias emitidas de acuerdo a la temática
- ✓ Posibilidad de abordar distintas alternativas para la solución de problemas.
- ✓ Permite que el aprendizaje sea mucho más intenso y provechoso por ser mutuo y compartido.

Desventajas

- ✓ No existe compromiso claro frente a los resultados y el seguimiento
- ✓ Requiere de tiempo e insumos
- ✓ Si no hay capacitadores experimentados el curso puede tomar otro rumbo diferente a la temática a tratar.
- ✓ Si no se toman en cuenta las diferentes personalidades no habrá equilibrio de participación ya que algunas se imponen y otras se reprimen.
- ✓ No crear el ambiente preciso para el desarrollo del curso (asimilación puntual de la temática, material didáctico y condiciones de lugar).

CAPÍTULO II

CONFLICTO EMOCIONAL DE PAREJA

"En el reino de los ciegos, el tuerto es rey"

Apóstol

Miguel, Proverbio

CAPÍTULO 2: CONFLICTO EMOCIONAL DE PAREJA

El presente capítulo trata sobre los conceptos más importantes en los que se apoya el desarrollo de la presente investigación para definir CONFLICTO EMOCIONAL DE PAREJA.

Antes de dar las definiciones que enmarcaran la investigación sobre el sufrimiento emocional de pareja es necesario destacar dos conceptos importantes para el desarrollo de este trabajo, el conflicto y la emoción.

2.1. QUE ES CONFLICTO

De acuerdo a la real academia de la lengua, la definición etimológica de Conflicto, procede de la palabra conflictus que a su vez está formada por flictus, flictus cuyo significado es golpe, choque, proveniente del verbo fligo, fligis, fligere, flixi, flictum: golpear, chocar. A esa base se le añadió el prefijo con- (convergencia, unión). De este modo, el concepto originario de este término es golpe con un encontronazo con otro.

Por lo tanto Robbins, (1996) define el conflicto de pareja como el proceso que comienza cuando una parte percibe que la otra parte la ha afectado o está por afectarla en forma negativa en algo que la primera parte estima, esta definición es de acuerdo al enfoque primitivo el cual establece que este es dañino y debe de evitarse., considerando su enfoque se puede presumir que al existir un conflicto lo debemos de parar desde su origen para no ser dañados.

Ahora bien desde la postura de Luis G. Padilla Gutierrez, el conflicto improductivo se da cuando la persona no se comprende así misma y culpa al otro de su sufrimiento dentro de la pareja, involucrando así al menos dos formas de defensa, la represión y la proyección. Este concepto desde el punto de vista de la Gestalt es el abandono de la responsabilidad de sí mismo y de sus decisiones, sobre todo y de acuerdo a la temática abordada, en la elección de pareja y la dinámica de su convivencia.

En resumen, Howard C. Warren, 2014, establece que el conflicto es un estado emotivo doloroso producido por una tensión entre deseos opuestos y contradictorios, y debido al hecho de ser un deseo reprimido inconsciente encuentra impedida la entrada al consciente, así mismo el conflicto es considerado como expresiones emocionales de puntos de vista opuestos en donde los miembros de la pareja emplean patrones de comunicación específicos cargados de emociones, que de acuerdo a su experiencia de vida lo ejecutaran como aprendieron a hacerlo, y hasta el momento les ha funcionado aunque esto no quiera decir que son asertivos.

En efecto y por lo establecido en los párrafos anteriores, en el conflicto se ven inmersas las emociones, aprendidas desde antes de tener pareja y esto permite mencionar que cada persona reacciona emocionalmente de acuerdo a como aprendió.

2.2. ¿QUE ES EMOCION?

Siguiendo lo descrito Daniel Goleman, (2008); define que la raíz de la palabra emoción es motere del verbo latino mover además del prefijo “e”, que implica alejarse, por lo que en toda emoción va implícita una tendencia a actuar, considerando a las emociones como impulsos que nos llevan a actuar.

Por otra parte, Robert S. Feldenman (2001), considera que las emociones se definen como sentimientos que por lo general tienen elementos fisiológicos y cognitivos, que influyen en el comportamiento, es decir que de acuerdo al significado que le demos a la acción será nuestra reacción.

Resaltando entonces que; los conceptos mencionados apoyan a la investigación para comprender lo que genera una ruptura emocional de pareja, y porque no se supera tan rápido y afecta al desarrollo personal.

2.3. QUE ES CONFLICTO EMOCIONAL DE PAREJA

Así pues Becerril, 2001; Buss (2005); Valdez-Medina, (2009), considera que durante la etapa de la juventud, los seres humanos iniciamos relaciones interpersonales que marcan de forma considerable este periodo generalmente, una de las relaciones más importantes durante esta etapa es la de noviazgo, ya que permite al individuo, en términos ideales, cubrir necesidades que son esenciales para el desarrollo personal y social tales como la comunicación, el cariño, la confianza, la comprensión, entre otras, así mismo el autor respalda que no importa la edad ni el estado civil en el que se encuentre la pareja ya que cada persona reacciona emocionalmente de acuerdo a lo aprendido de sus anteriores relaciones interpersonales, mediante a lo que le ha funcionado, encontrando o no equilibrio emocional.

En relación con lo anterior, Díaz-Loving y Sánchez (2004); señala a la pareja como unión de dos seres humanos que viven ciertos pasos entrelazados en serie a través del tiempo, mismos que a su vez determinan el grado de intimidad y acercamiento que cada miembro percibe del otro cuando se pierde la armonía de lo mencionado es cuando se enfrentan a un conflicto, un rompimiento en las emociones de interés común entre la pareja y también se pierde el punto de individualidad.

Así mismo Collins & Gilliath (2012), enfatiza que esta relación se verá afectada tanto por las experiencias previas de cada uno, como por las expectativas que se tengan acerca de la relación, efectivamente al iniciar una relación de pareja se aplica la ley de correspondencia, ya que el otro no es más de la expresión de mi desarrollo como ser humano, por lo tanto la pareja que se elige es la que se cree merecer ya que después de la desaparición del enamoramiento, considerado como percepción selectiva de lo positivo del otro, se empieza con el odiamiento considerado como la percepción selectiva de lo negativo del otro y se convierte esto en conflicto que te lleva al desgaste emocional mediante la crítica destructiva y responsabilizando al otro del sufrimiento vivido.

Por lo que hablar conflictos emocionales de pareja, se ha estudiado generalmente en relación al divorcio, sin embargo, el fenómeno es común en personas jóvenes y adultas que aún no han tomado la decisión de casarse, aun cuando mantienen relaciones serias y estables con sus parejas.

Por lo anterior Barrios & Pinto, ((2008); dice que a pesar de la emocionalidad involucrada en la relación de pareja, las dificultades para lograr el acoplamiento lleva a que por una serie de razones, como los celos, la incomprensión los conflictos derivados de las diferencias de género, la falta de compromiso de una de las partes, la falta de metas conjuntas, entre otras causales la pareja finalmente desgasta su relación, a pesar de que siguen juntas no existe una convivencia de calidad y por lo tanto no cumplen con lo que se considera una relación sana de pareja, se mantienen sufriendo innecesariamente.

Otro punto a considerar es el de González,(2001), menciona que el rompimiento de este vínculo íntimo, sobre todo cuando se percibe como una relación estable, va a ser vivenciado por los individuos con altos niveles de estrés, ya que el estrés se define como violencia, esfuerzo, estado agudo de tensión o cansancio, físico o psíquico, y la presencia de esto es por no tomar decisiones y el nivel de estrés no sólo está dado por la ruptura en sí, sino también por la serie de modificaciones tanto personales, familiares, económicas y sociales que sobrevienen a ella.

En relación a lo anterior Rojas (1994), describe a los conflictos emocionales de pareja como una de las más traumáticas, amargas y penosas experiencias que pueden sufrir los seres humano, se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente, por todo lo antes mencionado es por lo que la presente investigación propone el curso

taller para que las personas retomen su vida y puedan formar pareja de calidad.

De modo que; Lazarus & Folkman, 1986, describe que los conflictos emocionales de pareja afecta la sensación de bienestar de la persona, considerándolos como un estresor relevante en la vida de un ser humano, por lo cual podemos presumir que la persona percibe que dicha situación sobrepasa sus propios recursos y atenta contra su bienestar personal creyendo que afecta al otro ya que lo responsabiliza o se culpa de ,lo que está sucediendo según sea el conflicto emocional de modo similar, el conflicto emocional en la pareja despierta ansiedad, pena, tristeza, mientras que cada una de éstas situaciones es posible que despierte rabia por lo tanto, se separen o el conflicto emocional surge a partir de no saber manejar las emociones y la ausencia de auto critica en sí mismo.

Dicho de otra manera por Buss, (2005); Lewandowski & Bizzoco,(2007); Waller, (2008); Locker et al., (2010), el efecto que tenga un conflicto emocional de pareja en el individuo que la experimenta sea positivo o negativo, dependerá de factores tales como; que tan importante es la relación, los motivos del conflicto y el grado de involucramiento, estas reacciones emocionales dependerán de la capacidad de ser auto critico en el rol que se juega en la relación de pareja, esto se da a partir de que cada miembro deberá transmitirse su amor, su intimidad , su compromiso y así desarrollar una relación fructífera auto estudiándose cada uno.

Salovey y Mayer, (1989); Afirman que un conflicto emocional de pareja se da a partir de un mal manejo de las emociones, estos elementos intervienen directamente en los individuos para resolver los problemas como se menciona en el párrafo anterior los miembros de la pareja deben de transmitir las emociones que sienten para con él otro, porque el constreñido emocional, sufre al no ser comprendido por lo que no dice.

No obstante Cahn (1990); indica que el conflicto en la pareja, es comprendido como la incompatibilidad de interés, metas, planes y conductas. Esto provoca que las parejas estén en desacuerdo afectando directamente a la satisfacción

de la relación, que lleva a sufrimientos innecesarios porque alguno de los miembros de la relación de pareja no exterioriza su sentir por temor a ser rechazado, sin embargo al no expresarse en el momento se separe o no de la pareja seguirá sufriendo así como responsabilizando al otro por no entenderlo y resolver el conflicto generado por los dos.

Vale la pena decir que de acuerdo Díaz Loving, (2002); la dinámica constante que existe en las relaciones de pareja, donde se expresan sentimientos y conductas que abarcan un continuo de la felicidad al enojo, de la tranquilidad a la angustia, de la alegría a la tristeza, en las interacciones de conflicto se invierte gran cantidad de energía, ya que las relaciones íntimas existen siempre desequilibrio emocional en poder, amor, afecto e interés con el tiempo esto va cambiando y los cambios en la pareja no siempre se resuelven equitativamente, uno de se somete al otro para no crear conflicto, pero está generando un sufrimiento emocional que no le permitirá relacionarse sanamente con su pareja.

Para concluir Sanchez Aragon, (2000), plantea que los conflictos emocionales con la pareja empiezan *con el alejamiento que es el distanciamiento físico y emocional causado por las diferencias entre la pareja, provocando una pérdida de interés, de compromiso y un no deseo de compartir*, esta etapa de la evaluación del ciclo de acercamiento y alejamiento de la pareja apoya a que la dinámica en las relaciones de pareja debe aprender a sobrellevar los cambios físicos y emocionales a los que están expuestos cada miembro emocionalmente.

CAPÍTULO III

PRINCIPIOS DE RON KURTZ

*“puedo ver que es difícil para ti”, “quiero ayudarte a manejar esta experiencia”,
“yo te sigo”,*

“no voy a forzar nada”, “yo apoyo tu necesidad de controlar tu propio proceso”.

*El hacerse cargo envía estos mensajes mediante las acciones del terapeuta,
no mediante palabras*

Ron Kurtz

CAPÍTULO 3: LOS PRINCIPIOS

3.1. TERAPIA HAKOMI

Han ocurrido varios cambios en la psicoterapia en los últimos treinta o cuarenta años, se ha desplazado del hablar acerca de la experiencia, hacia tener experiencias y hacia estudiar la organización de la experiencia.

Así mismo se ha incorporado el cuerpo en la psicoterapia, al asumir diferentes acercamientos alternativos, como; nutrición, ejercicios, trabajo corporal y movimiento, parte del trabajo terapéutico Hakomi.

Por lo tanto en *Description of the Method* de Ron Kurtz (1992), Hakomi es parte del modo como la psicoterapia ha cambiado y continúa cambiando. A través de los principios de su método y técnica, es una terapia basada en los conceptos religiosos, científicos y filosóficos.

Ahora bien, Hakomi ha tomado prestado muchos elementos de las viejas terapias, pero también los ha modificado para hacer espacio a este cambio de perspectiva que definen la aplicación de los principios en terapia. Hakomi es parte de la transición de lo viejo a lo nuevo.

No obstante Weiss, H. Johanson, G. Monda. L., (2015), habla de los cinco principios centrales en los que se basa el método de autoestudio se ve clara, específicamente la influencia del cambio de paradigma. Se usa constantemente los principios para sostener para evaluar el método, la técnica, para guiar el desarrollo personal de los estudiantes de Hakomi, terapeutas y profesores, e incluso para evaluar el progreso de sesiones individuales.

Por otra parte, el trabajo es contenido por los principios en muchas maneras, desarrollando una evolución en la manera en que Hakomi se enseña practicando un movimiento que se aleja del modelo médico occidental tradicional de diagnóstico y tratamiento, hacia una terapéutica de apoyo al

desarrollo de la atención consciente en personas sanas.

Dicho de otra manera, cuando alguien está dispuesto a ver cómo él o ella reacciona inconscientemente, habitualmente hacia los demás, ante la vida, y cómo la experiencia se organiza automáticamente según antiguos supuestos y actitudes, Hakomi es una forma hábil siendo eficaz de asistir en este viaje de descubrimiento, dando paso a la consciencia, que a menudo lleva a cabo un proceso de curación emocional.

Ahora bien, Ron Kurtz mediante los estudios hechos por Goleman (1992), comenta que las emociones que se desencadenan en un estado de atención plena algunas veces revelan una historia de sufrimiento innecesario, de viejas heridas o de asuntos inconclusos, de barreras desconocidas hacia ciertos tipos de experiencias nutritivas. Cuando esto se atestigua apoyado por alguien entrenado en esta versión más reciente de Hakomi, es posible encontrar comodidad y nuevo significado alrededor de experiencias dolorosas, para iniciar una terminación a sufrimientos innecesarios y encontrar nuevas fuentes de nutrición en la vida. Esto es Hakomi como auto descubrimiento asistido.

Sin embargo, Hakomi es tan útil para los psicoterapeutas, pueden integrarse con una variedad de psicoterapias o con métodos de terapia corporal y proporciona el contexto adecuado, para el tipo de relación terapéutica que se funda en cualquier terapia que resulte eficaz en beneficio del participante.

Por lo que el método es un cumulo de experimentos sencillos hechos en atención plena para revelar algunos de los hábitos y creencias que organizan la experiencia que permitan crear sufrimiento innecesario en los seres humanos. Para que el método se realice exitosamente, es importante la personalidad del "terapeuta" que tenga la calidad de la "alianza" terapéutica, estos factores son importantes en cualquier tipo de relación creativa, incluyendo su trascendencia en el contexto de la psicoterapia.

Por esta razón, Ron Kurtz en sus escritos Bases del Hakomi. Ron Kurtz (1998), Hakomi argumenta que no se describe como un método de psicoterapia, sino

más bien como un método de auto descubrimiento asistido basado en la atención plena del término "terapeuta" ahora se sustituye por la palabra "practicante".

Ahora bien, la forma de trabajar permita enseñar con humanidad, humor, profunda, compasión; conforme crecía la importancia de la colaboración del/la terapeuta y el/la cliente e idealmente de un grupo para facilitar la experiencia emocionalmente nutritiva generadora de la transformación y la sanación, para todos/as los participantes en el proceso.

Esto permite cambiar el foco en las limitaciones, asociaciones que resaltan connotaciones de la "psicoterapia" tradicional se convierten en una característica importante de la nueva forma de Hakomi. Las ideas preconcebidas no pueden sino crear un filtro que oscurece, haciendo difícil ver lo que está sucediendo realmente.

Por lo tanto, se busca alejarse de entrar en el proceso con la mentalidad del profesional de ayuda tradicional, por lo que se debe poder predecir lo que el cliente necesita descubrir, lo que necesita cambiar o necesita que ocurra.

Sin embargo, por lo mencionado en el párrafo anterior, el enfoque de entrenamiento Hakomi evita enseñar cualquier cosa que podría ser malinterpretada como diagnóstico o análisis o la necesidad de saber nada antes de ayudar a alguien en su viaje de descubrimiento. La idea básica de esta manera sistemática de mirar el estilo de alguien, servía simplemente para encubrir la opinión de que había algo malo que necesitaba ser arreglado o corregido.

Por otra parte, el análisis y diagnóstico puede ser modelo necesario para algunas áreas de "enfermedad mental", no para trabajar con personas funcionales que simplemente quieren estar más conscientes, menos reactivas, estar mejor emocionalmente para tener relaciones más saludables, ese modelo correctivo simplemente refuerza la idea de que "hay algo malo en mí".

Incluso la palabra "terapia" puede implicar algún tipo de curación correctiva, que para lo que se pretende como entrenador Hakomi, no es el mejor enfoque para ayudarlas a encontrar la felicidad y la libertad del sufrimiento innecesario.

Por lo descrito anteriormente Ron Kurtz (1991) el creador de este entrenamiento se basa en el libro " The Happiness Project", para que el método se enfoque en las cosas que realmente importan, hacer pequeños cambios y sobre todo en poder hacer conciencia de lo que hace al día para lograr la Felicidad.

Reforzando lo anterior, este nuevo enfoque realmente no se confina a las limitaciones del modelo tradicional de "psicoterapia", es un viaje de descubrimiento asistido, es decir se debe contar con el material necesario para su desarrollo por lo que está a la disposición de cualquiera que desee mirarse a sí mismo, cambiar hábitos y creencias limitantes. Este enfoque es aplicable en un gran número de escenarios interpersonales, no tiene nada que ver con corregir, arreglar o "deber ser". Es descubrimiento y libertad.

Siguiendo con la descripción de este nuevo paradigma Ron Kurtz en The Hakomi method of psychotherapy (2001), muestra mediante sus escritos que el verdadero amor no es un juego para los corazones desalentados ni para los débiles. Nace de la fuerza, de la comprensión. Hakomi es una psicoterapia no-violenta, es un modo de ayudar a las personas a cambiar, que deja espacio a la sabiduría y poder curativo que cada ser humano posee. Para trabajar de manera no-violenta, debes renunciar con ideas de hacer que lo clientes cambien, para que junto a eso, les permita renunciar a toda tendencia a darte crédito por sus éxitos.

Así mismo eso no significa que seas pasivo al llevar acabo el método; la no-violencia no es inacción, puedes trabajar sin hacer uso de la fuerza ni de las ideas y métodos de un paradigma de fuerza, no te preocupes por el crecimiento, participa en la evolución de las personas mediante su movimiento natural hacia la plenitud de su ser.

Por lo tanto, al desarrollarte como practicante Hakomi ayudas a las personas a que logren renunciar a aquello que bloquea su camino, estas ahí para ayudar a que se dirijan hacia lo que quieren conseguir, trabajar por su humanidad plena que permita finalmente llegar a lo que buscan. En este proceso la violencia no sólo no sirve para nada, sino que es inevitablemente dañina.

De acuerdo a Description of the Method de Ron Kurtz (1996), en la evolución de los seres humanos hay una preparación, una espera, como la semilla que espera la duración de los días. Si las condiciones cambian, la semilla está perdida.

Por lo tanto el crecimiento y el cambio son inevitables. Así como la verdad, cuando es abordada con compasión, invita una respuesta y llama a los recuerdos y a los sentimientos. Cada vez que se nombra la verdad llena de posibilidades a ese momento particular. "Cada acto de conocimiento evoca un mundo", es decir una parte del cliente que ya conoce esta verdad, sabe que está contenida y ansía seguir adelante.

Sin embargo, la habilidad de esperar el momento apropiado para revelar esa verdad que ha generado sufrimiento innecesario es de suma importancia, para reconocer que es lo que está creciendo en ese proceso de autodescubrimiento, qué es lo que está listo para ser expresado y qué aún se puede contener.

Ahora bien; nombrar el aquí y ahora, hablar con sencillez, sin argumentar ni probar, eso es no usar la fuerza, es uso sabio frágil de las energías del momento generadas por los integrantes del proceso, para evocar la verdad en la cliente al lograrlo es magia; solo tienes que estar presente y atestiguar es decir hacer eco de lo pronunciado por la cliente.

No obstante, al generarse espacio de amor en el proceso de autodescubrimiento, se puede transformar la manera como la cliente maneja dicha verdad, después de haberla ocultado de todos los que la rodean e incluyéndose a sí misma, es importante que se nombre lo dicho por la cliente, para que esa información se trabaje conscientemente mediante la compasión y el respeto que ofrece este nuevo modelo de autodescubrimiento que permite a la cliente desplegar lo suyo.

Así pues Body-Centered Psychotherapy por Ron Kurtz (2011), comenta que al pedir a la cliente que se permita entrar en un estado de Atención plena, le estas pidiendo que se permita ser vulnerable, que se abra a lo que surja. Esta podría ser la primera oportunidad en que comienza a soltar la capa protectora que la envuelve.

Por consiguiente; la Atención plena es a la vez pasiva que permite ser abierta, una sensibilidad más profunda, un pequeño acto de coraje en sí mismo, para ayudar a establecer el estado de Atención plena, tienes que brindar seguridad, apoyo y amor.

Por lo que debes ser un alma hermana, nutritiva, capaz de ayudar para abrir el camino hacia actos de coraje mayores que están por llegar.

Sin embargo; al tomar en cuenta más allá de la vulnerabilidad de este estado de Atención plena: aparece la vulnerabilidad que nos remota a una regresión de la niña por que la niña duele y está descorazonada.

En este proceso la persona se permite descubrir que tiene recuerdos llenos de pérdidas, derrotas, que ha sido herida con el aislamiento por lo que estas han sido entumecidas por el conflicto. Sin embargo, Cuando nombras estas cosas,

las nombras con un corazón que las conoce es decir que las ha identificado, que sabe su carga, peso y sabe qué es lo que puede aún aparecer.

Así mismo cuando la persona se encuentra en la terapeuta sabiduría se hace responsable del cuidado, entonces el inconsciente responde. Por lo tanto, la niña interior está desesperada por entender, quiere saber qué es lo real y qué hacer, como encontrar sentido a su dolor. En esos momentos se hacen posibles profundos cambios. Se hace presente una intensidad, una expectativa serena, en esos momentos, resurgen las necesidades, preguntas que permiten dar posibilidades de respuesta para sanar la niña, para que esta se vuelva a encender en su crecimiento de la parte perdida del yo; esto dará como resultado que se reencuentre y devuelva a su espacio justo.

Para concluir el propósito de la terapia Hakomi nada de esto es forzado o bien se trata de una fuerza de otro tipo, parte de la interconexión elemental de la vida, del nacer constante de la vida, su dulzura, su verdad, desbordante amor, más fuerte que los mundos y que el paso del tiempo.

3.1.1. FASES DE UNA SESION DE AUTOESTUDIO HAKOMI

La técnica terapéutica Hakomi su método de autoestudio, brinda un mundo de posibilidades de sanar, mediante un movimiento hacia la integridad del humano, por ello se facilita a los clientes un proceso terapéutico con recursos, que noten sus fortalezas, en lugar de suponerse como un problema, o percibirse como si hubiesen errado y que será el terapeuta quien los saque de ese atolladero.

De ahí la necesidad de invertir suficiente tiempo en la creación de la relación, en donde poco a poco, le vaya quedando claro al cliente que tu función es la de acompañar, no la de diagnosticar, juzgar o prescribir.

Por lo tanto Body-Centered Psychotherapy por Ron Kurtz (2011), describe lo deseado al iniciar sesión terapéutica mediante el método de autoestudio, enmarcado por el desarrollo de los principios propuestos por Ron Kurtz al iniciar una sesión del método.

➤ FASES DE UNA SESION MEDIANTE LOS PRINCIPIOS DE RON KURTZ

FASE INICIAL DE UNA SESIÓN

- a) Presencia amorosa
- b) Crear la relación
- c) Seguimiento
- d) No estás haciendo experimentos.

FASE INTERMEDIA DE UNA SESION

- a) Experimentos.

FASE FINAL DE UNA SESION: SANACION E INTEGRACION

- a) Si surge una estructura de creencias ya estás en esta fase.
- b) Nombrar la creencia limitante ofreciendo lo opuesto o lo que se llama “nutrir la experiencia faltante”.
- c) Ahora los experimentos están muy dirigidos a esta creencia de integración usando el silencio

Ron Kurtz dijo: “estas formas de sufrir tardaron mucho en construirse y no se rinden con la fuerza, se rinden con paciencia y amor”.

3.2. ¿QUE SON LOS PRINCIPIOS?

Los principios son la parte más importante del conocimiento de un terapeuta Hakomi, es decir para todas aquellas personas que trabajan basándose en el método de autoestudio Hakomi.

Por lo que, trabajar con los principios significa incorporar los principios como base inconsciente de la manera cómo se acerca a la terapia, se actúa continuamente desde esa actitud mental y es percibido como un estado alterado de conciencia.

Así mismo los principios son parte de la actitud emocional que aprecia la libertad y vitalidad del otro, que nace de una conciencia que entusiastamente hace un seguimiento de todo lo que el otro expresa. Esa conciencia y actitud emocional son percibidas por las partes más profundas del otro, ganando la cooperación del inconsciente. Con ello el trabajo se hace infinitamente más sencillo. Carecer de principios es como trabajar a ciegas.

La mayor parte de las personas que estudian Hakomi lo hacen con un sentimiento de hermandad hacia el trabajo.

Ahora bien, Ron Kurtz en *The Hakomi Principles* (1992), dice que el conocimiento de los principios arraiga en muchas tradiciones poderosas y libera el potencial para ser útiles a los demás.

Sin embargo, la ciencia no es completa, especialmente en el dominio de la mente, la psicoterapia tradicional como quehacer científico también es incompleta. El método de autoestudio no es simplemente método y técnica, el trabajo radica en él espíritu.

Así pues, los principios de Hakomi son el método mismo, el practicante no debe olvidarlas, más aún, debe convertirse en ellas cuando trabaja; estos principios son: organicidad, no violencia, unidad mente-cuerpo, universo participativo,

atención plena. La evolución misma del método ha ido incorporando nuevos y fundamentales principios como la relación curativa, la presencia amorosa y el desarrollo personal y espiritual del terapeuta.

3.3. PRINCIPIO DE ORGANICIDAD

Después de la introducción sobre lo que son; lo que persigue su aplicación de los principios en el desarrollo del método de autoestudio, no podemos dejar de mencionar que la psicoterapia es curación.

Esta curación sólo ocurre en seres vivientes. Sólo los sistemas vivientes se curan a sí mismos. La curación es un acto de recreación de sí mismo, un ser no puede curar a otro. El médico ayuda, pero no cura. Tiene que esperar y ver si se ha curado su cliente.

Sin embargo, en la naturaleza silvestre no hay desorden: en el casi interminable mosaico de las micro y macro comunidades ninguna planta está realmente fuera de lugar, el principio de la organicidad pone la curación. Como control en manos del cliente y de la relación cliente-terapeuta.

Para este crecimiento de la persona (cliente) permite desplegar, sus respuestas y resoluciones, sus terminaciones que brindan nuevas direcciones, le permite identificar que están todas en su interior. La terapeuta está ahí para ayudar a manejar el proceso por el que atraviesa la cliente para llegar a ese punto y lograrlo.

Para entender esta perspectiva y trabajar desde ella, se debe tener claridad acerca de la diferencia entre los sistemas vivientes y los no vivientes. La organicidad se refiere a la dinámica del proceso de autoorganización de la creación, mantenimiento y evolución internamente dirigida de los sistemas vivientes.

Ahora bien, Ron Kurtz basándose en lo escrito por Peter Levine, con el Somatic Experiencing (1965), alude que los seres vivos son llamados organismos debido a la importancia primordial de la organización, cada parte del modelo contiene información acerca de qué es lo que es, en relación al todo. La nueva teoría de los sistemas vivos es una vigorosa afirmación de la libertad personal y de la inteligencia natural de toda la vida.

Por lo que los sistemas vivos se auto-organizan, se auto crean, se auto mantienen, y en muchas formas dirigen su propia evolución, la vida es su propia autoridad se transforma en creativa; tiende a dar saltos para producir nuevas maneras de hacer las cosas.

A diferencia de las máquinas, los seres vivos se aburren. Esta exuberancia de los sistemas vivos es balanceada por su increíble sensibilidad a todo lo que la rodea.

Por lo tanto; los sistemas vivos son por naturaleza participativos e interactivos. Todos los sistemas vivos tienen que estar abiertos a su medio. Deben importar materia, energía e información y deben exportar o disipar entropía (ruido, desechos y desorden).

Sin embargo; en relación a lo anterior la vida es un constante intercambio y este intercambio es un proceso natural y físico. La vida no es un accidente ni es probable que estés solo en el universo. Por su propia existencia, los seres vivos pertenecen.

Cuando se asume el principio de la organicidad, Mary Ware (2018) menciona que el objetivo es permitir que el cliente resuelva las dificultades físicas y mentales causadas por el trauma, así poder responder adecuadamente a las situaciones cotidianas, que busca seguir los procesos naturales, no impone una estructura ni una agenda a los procesos, sino más bien busca las fuentes del movimiento y del crecimiento para apoyarlos.

Por lo que es tan simple como dejar que la persona (cliente) tenga el tiempo, luego de cada interacción, para hacer su próximo movimiento, seguir sus propios intereses y dirección, en lugar de preguntar, algo que le interesa al practicante, porque desde la posición de "autoridad" de una terapeuta, es muy fácil tomar control para manejar una sesión completa.

Por lo descrito anteriormente en Hakomi se apoyan las defensas, aquellos hábitos de la persona (cliente) que la ayudan a manejar experiencias importantes. Al reconocer que los sistemas orgánicos tienen sus propios caminos y propósitos; que resistirán a los intentos de forzarlos a ir en direcciones que no quieren tomar, se crea una manera de ir con las defensas y apoyar el crecimiento en lugar de obstaculizarlo. El hacerse cargo es la técnica, pero la actitud de aceptación de la dirección propia del otro es lo que establece el escenario.

En general, Ron Kurtz en *The Hakomi method of psychotherapy: an exploration of healing* (2011), dice que el principio de la organicidad afirma el respeto a la vida y optimiza la fe en la capacidad autocurativa del individuo. Crea una atmósfera de libertad, autodeterminación; responsabilidad para la cliente que permite al terapeuta actuar y sentirse más como sanadora que como mecánica.

Esta circularidad, esta conexión entre la acción de la experiencia, se conduce a una inseparabilidad entre un modo de ser particular y el modo como el mundo aparece ante nosotros, nos dice que... todo acto de conocimiento hace emerger un mundo.

3.4. PRINCIPIO DE NO VIOLENCIA

Como segundo principio, la no-violencia es un reconocimiento práctico de la organicidad. Es la política de ir con la fibra, de quedarse con lo natural, porque es lo que funciona, si vas contra la fibra, si usas la fuerza contra un ser viviente, invitas a las resistencias.

Así mismo Víctor Mair (1985), menciona que el principio del mutuo surgimiento, se refiere a que los opuestos son necesarios. Por ejemplo, el momento en que naciste, tu muerte se hizo posible. O, sigue comiendo ese maní salado y pedirás otra cerveza. En la terapia es lo siguiente: si usas violencia, encontrarás resistencia.

Por lo que la violencia en la terapia es muy sutil. No es tan obvia en un medio cultural en el que la educación se basa en el modelo de la autoridad, si uno cree saber lo que es mejor para el otro, eso es violencia, es lo opuesto a la organicidad.

Ahora bien, Ron Kurtz por medio de las investigaciones de Macarena Blázquez Alonso, Juan Manuel Moreno Manso, & Ma Elena García Baamonde Sánchez, 2009, menciona que al desarrollar este principio en el proceso de autodescubrimiento se genera, el Insight, definido como "Discernimiento, perspicacia; penetración; comprensión; conocimiento, idea; percepción de la naturaleza interior de una cosa." "visión interior".

Por lo contrario, al no aplicar este principio la cliente puede pasarse la sesión haciendo lo que se le pide, pero sintiéndose ofendida que dará como resultado resistencia.

Dicho de otra como se alude Ron Kurtz en el libro *The Hakomi Principles* (1992), la violencia en la terapia no es solamente el daño físico deliberado, es el no aceptar a la cliente como esa persona en totalidad que ella es, una persona con su propia historia, sus propias ideas, imágenes, necesidades, capacidades, deseos, cadencias. Violencia es estar demasiado atrapada en una misma y en la agenda propia para llegar a ser realmente curativo para el otro, así como interrumpir al cliente, es violencia.

Por lo contrario, la no-violencia nace de una actitud de aceptación y de atención activa al modo natural como se desenvuelven los eventos. Trabaja mano a mano con la Atención plena que ayuda a comprender sin interferir.

En la terapia vemos cómo opera la no-violencia de muchas maneras; una de ellas es nuestro trabajo con lo que llamamos "defensas", Prefiero considerarlas como: "el modo de manejar la experiencia".

Kurtz, R. (1991.) Psicoterapia centrada en el cuerpo: el método Hakomi. Menciona que, al hablar de conductas como defensas, se revela una actitud de fuerza y autoridad. Mientras que en la aplicación de este principio se apoya a la o el cliente para que se sienta segura o seguro, para que explore su experiencia de una manera más profunda y más completa.

En cambio, cualquier intento de oponerse a esa manera de manejar la experiencia encontrará de todos modos resistencia, de modo que el trabajo se vuelve un esfuerzo y se torna más doloroso de lo necesario. El estilo de manejo del que hace uso el cliente, después de todo, representa los mejores esfuerzos que hace él o ella para manejar el dolor y el miedo real en muchas situaciones; este estilo es una parte vieja y valiosa de las herramientas que tiene para manejar su mundo. Por lo tanto, el apoyo a ese modo de manejar sus cosas demuestra un profundo respeto por la totalidad de la persona.

Otra forma en que opera la no-violencia es poner énfasis en la experiencia en lugar de ponerlo en los consejos e interpretaciones. No se resuelven problemas ni para decir a la o el cliente quién es.

Por lo que; la responsabilidad consiste en ayudar a que la cliente a lograr alcanzar ciertas experiencias claves, experiencias que no ha tenido antes, experiencias que le enseñan lo que es posible para él o ella; así ganar la colaboración del inconsciente es seguir el ritmo y proceso de la o el cliente, para crear una situación en la que las experiencias, que deben quieren manifestarse, ocurran de una manera natural.

Por lo que el practicante se limita a dar soporte, mientras la o el cliente vive su proceso y al sentir su logro es señal del éxito como entrenador Hakomi.

La no violencia es necesaria para que la persona se permita sentir vulnerable, es decir, en Atención plena, él o ella necesita sentirse segura. Así es que la primera tarea del practicante Hakomi es hacer que la persona se sienta segura.

Sin embargo; existen muchas maneras de lograr eso, pero la más importante es mantenerse activos, profundamente respetuosos y compasivos. Todo lo que necesitas hacer es respetar para que se logre compadecer de la otra persona, de tal forma que esto es real y natural, la seguridad aparecerá tarde o temprano.

Si se utiliza atención plena en terapia, es absolutamente indispensables la no violencia esto permitirá la seguridad, no funciona de otra manera. Cuando se ha disminuido el ruido, cualquier señal enmascarada emergerá; aparecerá como salida de la niebla, cuando la cliente está en estado de Atención plena y evoca experiencias, no existe posibilidad de confusión al respecto de la fuente.

Por lo que el cliente deberá estar de acuerdo de que lo que emerja, es de ella, sabe que las respuestas emocionales son suyas y que están basadas en sus propias creencias e historia.

Así mismo como menciona Ron Kurtz (2008), el practicante no está pidiendo al participante que crea algo, no están teniendo una discusión de lo que pudo haber sucedido, los dos están haciendo pequeños experimentos que es permite darse cuenta que están descubriendo resultados por lo que puede sentirse vulnerable, disminuye el ruido permitirá que las señales emerjan; utilizando este método evitamos las interpretaciones o explicaciones, la propia persona descubre quién es y cómo está organizada, a su propio ritmo, dentro de un ambiente seguro, con una guía segura.

Finalizando, como menciona Ron Kurtz en Bases del Hakomi dos de las principales ventajas de este principio son que promueve la propia responsabilidad por los modelos mentales, las creencias, eso evita confusiones al estudiar permite procesar las experiencias evocadas en el aquí y ahora, permitiendo que la persona descubra quién es, en lugar de teorizar al respecto.

El darse cuenta disminuye el ruido, cuando pones tu atención en algo, automáticamente disminuyes el ruido.

3.5. PRINCIPIO INTEGRACION MENTE Y CUERPO

Siguiendo con la descripción de los principios se considera el holismo como el reconocimiento de la complejidad del todo; de la naturaleza inherentemente impredecible del todo a partir de las partes. Es el reconocimiento de la influencia de cada aspecto de lo viviente en todo lo demás. El holismo ve patrones e interacciones e influencias no lineales.

Por lo tanto, Ron Kurtz basado en David Berceili, Trauma Releasing Exercises, dice que la mente y el cuerpo se influyen entre sí, interactúan, este principio ubica a Hakomi en el campo de los interaccionistas para la mente y el cuerpo.

Sin embargo; el interés particular se centra en la influencia que tienen las creencias profundamente enraizadas, los recuerdos tempranos significativos, las imágenes guía, sobre la conducta, estructura corporal sobre la fisiología en todos su niveles, desde el metabolismo celular; la fuerza del sistema inmunológico hasta el flujo sanguíneo, la distribución del calor el tono muscular en el cuerpo; hasta el modo cómo estas creencias se expresan en la postura, movimiento, gestos y expresiones faciales.

Dicho de otra manera, hay influencias del cuerpo sobre la mente: desde los talentos y predisposiciones hereditarios hasta los estados de ánimo que surgen de un hígado enfermo. Estas influencias se determinan frecuentemente de modo circular y complejo, a través de los circuitos de retroalimentación.

Al observar cómo los patrones de conducta que abarcan sistemas de creencias se estabilizan mutuamente, se examinan algunos de los circuitos; pero cómo en este trabajo se trata del cambio de creencias e imágenes medulares para cambiar la experiencia, se pone énfasis sobre todo cómo la mente influye sobre el cuerpo.

Concluyendo, por todo que se lee anteriormente Ron Kurtz en el enlace <http://www.hakomi.co.uk/pages/hakomiArticles.htm> (2013) dice que la terapia trabajar constantemente en la interfase "mente-cuerpo", y con la interacción entre la creencia y la experiencia, imagen y emoción.

A veces se trabaja focalizando la atención sobre la experiencia corporal que se busca identificar los significados o creencias, poniendo énfasis en estas o significados en las experiencias evocadas, alternando una dirección con la otra, cruzando constante y permanecer cerca como sea posible en la interface mente-cuerpo.

3.6. PRINCIPIO DEL UNIVERSO PARTICIPATIVO

A continuación, toca el turno al principio titulado universo participativo considerado como una totalidad psíquica que hace tiempo ha dejado el escenario".

Así mismo Ron Kurtz mediante la teoría de Pat Odgen (2009), habla sobre las personas que constituyen una familia, de músculos que se unen para crear movimientos, de órganos que se armonizan para crear un cuerpo saludable, o pensamientos, ideas, impulsos, planes, sentimientos y memorias que se unen para crear un yo único, todos estos sistemas hablan de unidad e integración.

Para que estos sistemas sean estudiados se explora el modo de cómo permiten apoyan la comunicación entre las partes, a la inversa, cómo colapsan, sufren, mueren en la medida en que la comunicación se quiebra y detiene.

Por lo tanto; de acuerdo al párrafo anterior la unidad es real, la noción de ser entidades separadas es una ilusión. La ilusión primaria quizá más destructiva es la falsa distinción entre el sí mismo y el otro. El "sí mismo" en este caso ni siquiera significa que es una persona o un cuerpo ni nada parecido, se trata de que perciba de cómo vive una separación básica, esa es la mentira primaria.

Ahora bien, Ron Kurtz de acuerdo a lo dicho por Morris Berman, *The Reenchantment Of The World* Cuando, habla que la lluvia se tiene que descodificar en patrones para poder percibir objetos separados, tiene que tomar este universo entremezclado, integrador, holográfico y dividirlo en "sí mismos" y "otros" separados, para todo esto se necesita codificadores.

Siguiendo lo que dice el autor mencionado en el párrafo anterior, todos los sentidos, incluido el tacto, son codificadores, el oriente ha enseñado que los sentidos mienten, el uno al otro se considera como objetos separados porque se ven a través de los ojos; porque han aprendido a pensar en sí mismos y en los otros de esa manera, el corazón libre puede ver las cosas de otra manera.

No obstante, Ron Kurtz en *The Hakomi Principles* (1992), dice que la gran ruptura ocurre cuando se decide que hay separación en mente y cuerpo: la escisión mente/cuerpo, este nivel particular ha sido el foco de intensos estudios, prácticas religiosas además de especulaciones interminables.

Ahora bien, Ron Kurtz apoyado de lo propuesto por David Berceili, *Trauma Releasing Exercises* (2013), menciona que la práctica terapéutica se basa en trabajar para que las partes se comuniquen, trátense de miembros de una familia, el cuerpo y la mente o partes de la mente, induciendo a esas partes a que salgan de sus escondites, ayudar a que hablen de una manera abierta de forma más directa, es un arte lleno de destrezas muy especiales.

Sin embargo, Ron Kurtz menciona mediante *The hakomi method: defining its place within the humanistic psychology tradition*. Que el método de auto estudio cumpliendo con el objetivo de este principio se apoya de la corriente humanista propiamente de la terapia Gestalt porque se trabaja con el lenguaje del drama y del teatro, con la interacción de las partes que representamos.

Por lo cual las partes comienzan a comunicarse entre sí nuevamente., esa es la parte más importante del proceso; poner en movimiento nuevamente la comunicación, lo significativo no es solamente el diálogo sino el proceso mismo,

si se logra que esas se comuniquen nuevamente, pueden resolver sus diferencias y lograr una armonía.

Ciertamente no será así si no se comunican, cuando el diálogo tiene lugar en un contexto de seguridad e interés mutuo, como ocurre en las relaciones curativas, las posibilidades de la integración son mucho mayores.

Por lo tanto, el impulso a la unidad es la fuerza curativa, el proceso de comunicación organiza a las partes en todos, esa es la curación. "La psiquis se reorganiza espontáneamente, así como el sistema nervioso. Dada la comunicación entre las partes comprometidas en un movimiento, estas se integrarán alrededor del funcionamiento que requiera el mínimo esfuerzo, lo extrínseco cesa, la salud es el resultado de la atención que cada parte presta a la otra, en esto consiste la fe de los sanadores.

En la terapia se trata de establecer, ampliar la comunicación entre lo consciente y lo inconsciente, entre la mente y el cuerpo, al usar la atención plena, creamos oportunidades para que el inconsciente tenga la oportunidad de expresarse para ser visto, escuchado y sentido. Al focalizar sobre la interface mente-cuerpo se trabaja para crear canales a fin de que se comuniquen, cuando trabaja con la niña, se escucha frecuentemente a una parte que ha sido reprimida mucho tiempo en el silencio, cuando la cliente logra una visión interior o discernimiento profundo encuentra un significado o la aceptación de sí misma, se trata nuevamente de una parte que entiende y acepta a otra.

Concretando el principio de la unidad afirma que el universo es fundamentalmente una red de relaciones en la que todos los aspectos y componentes son inseparables del conjunto esto no existen aisladamente, pero al contrasta radicalmente con la visión Atomista y Newtoniana de las partes indestructibles, indivisibles, aisladas de materia flotando en un contenedor llamado "espacio" que si no fuera por ellas estaría completamente vacío, las consecuencias que tiene este tipo de conciencia creada por estas visiones contrastantes de la realidad afectan todos los niveles del ser y de la vida.

Así pues, al llamar la atención sobre algunos aspectos de sí mismos y de otros que están aislados que resultan en conflicto, se está abrazando la unidad, cuando el camino es la aceptación, curiosidad, el objetivo es unir todos los aspectos de la persona: mente/mente, mente/cuerpo, yo/universo; se sabe que como parte del ser están conectados el uno al otro, a este mundo, de ahí está el poder de la curación.

Para finalizar, al trabajar correctamente este principio surge el Insight (darse cuenta del aquí y ahora) que de acuerdo a la terapia es la visión interior que se hace de la experiencia que nos ha causado sufrimiento innecesario.

3.7. PRINCIPIO DE ATENCION PLENA

El siguiente principio es la atención plena que Ron Kurtz en su artículo Hakomi Psicoterapia basada en Mindfulness, es considerado como estado de conciencia, en el cual se observan los eventos internos en el tiempo presente sin evaluación alguna, la atención plena implica que se dirija la atención hacia el interior sin preferencia o juicio, desde un punto de vista psicológico, es la observación del ego en acción, es una piedra angular en la psicoterapia experiencial.

Así mismo la atención plena es, a la vez, un principio es un estado de la mente, como principio, es parte de las tradiciones meditativas y contemplativas, la atención plena habla de la preferencia por el camino de la conciencia, declara que confía en darse el tiempo de estudiar la experiencia antes de hacer nada.

Por otro lado, la atención plena comienza por preferir el saborear al hacer, por preferir el darse cuenta cómo uno es tocado siendo este movido en la conciencia, cómo se organiza la experiencia del participante.

La atención plena es parte de una tradición que reconoce la realidad de la conciencia, sea esta tanto o más real que la materia, también reconoce la

organicidad, la apertura permite la sensibilidad así mismo; la sabiduría interna del otro engendre el cambio a través de la apercepción en lugar del esfuerzo.

Sin embargo, de acuerdo a Vicente M Simón (2010), la manera de aplicar atención plena en Hakomi puede considerarse meditación asistida, en la terapia el mayor resultado emerge del permiso que se dé él o la cliente estar con la experiencia más tiempo, antes de seguirla "inmediatamente con reacciones emocionales, discernimientos, reflexiones que levantan acciones intencionadas". Se trata de permitirse permanecer, un poco más, recogiendo más información y permitiendo que las cosas ocurran por sí solas.

Por otro lado en el artículo de Ron Kurtz Mindfulness (2015) en su artículo Meditación Efectos Biopsicosociales, dice que los sistemas vivientes altamente complejos como los humanos, organizan sus percepciones, acciones alrededor de imágenes y creencias (ideas) centrales o nucleares, en la conciencia ordinaria, al ocuparse de los asuntos de la vida cotidiana, los núcleos de creencias ejercen su control sin ser conscientes de su influencia, funcionan detrás del escenario, inadvertidos, uno de los principales objetivos del proceso terapéutico es traer a la conciencia este material organizador, estudiarlo y entenderlo.

Ahora pues, el estado de conciencia llamado atención plena tiene las características siguientes: enfoca la experiencia actual, no se puede estar en estado de atención plena acerca del pasado; sabe el o la cliente que está recordando el pasado, pero la acción ocurre en tiempo presente.

Por lo tanto, Atención plena es la atención centrada en el presente. Así mismo La atención plena es "intencionalmente pasiva", es decir se observa la experiencia presente sin interferir con ella.

Por lo cual; de acuerdo al párrafo anterior Ron Kurtz apoyado de Benefits Review (2010); expone que durante el estado de atención plena, la atención es mayormente volcada hacia adentro, sin embargo, permitir que las influencias

externas sean parte de la experiencia actual, tiene la intención de evocar experiencias que se procesaran posteriormente.

Ahora bien, en, *The Hakomi Principles*. Ron Kurtz, (2005); manifiesta que esta técnica consiste en disminuir el ruido, un sistema sensitivo es aquel que puede detectar una señal débil de un ambiente ruidoso, para incrementar esta habilidad, se eleva el nivel de la señal externa o bajar el ruido ambiental.

Sin embargo, como menciona Ron Kurtz (1991), en las psicoterapias centradas en el cuerpo, las señales se ven como visiones interiores en experiencias corporales, tensión física innecesaria, lucha, esfuerzo, y dolor, estas manifestaciones son consideradas ruido.

De acuerdo a lo anterior el ruido es muy alto especialmente cuando la lucha opone a dos partes de la misma persona, o cuando asuntos inconclusos generan impulsos conflictivos y compiten por la atención o por el control.

De esta manera cuando la mente se silencia se ha bajado el ruido de la tensión corporal, los pensamientos y preocupaciones de todo tipo, y entonces la señal que es la belleza y realidad del espíritu, simplemente emerge.

Esa señal, como las estrellas que aparecen cuando se mete el sol, siempre está presente, oculta por el ruido que hace el o la cliente.

De lo contrario la atención plena, que implica la relajación del esfuerzo y el silencio de la mente, es un reductor del ruido, estar en Atención plena significa traer deliberadamente al ser una condición sensible y vulnerable para que él o la cliente genere su propio proceso de sanación.

Así mismo en el curso de la vida cotidiana estamos bombardeados con una cantidad masiva de estímulos que atraen nuestra atención, debes atender a tus hijos, a tu esposa o amante, sus necesidades que se reflejan en quejas, tienes que pagar las cuentas, ir al trabajo, asegurarte de que traes gasolina, apagar la estufa, recordar la conferencia en la escuela de tus hijos, asegurarte de que traes

suficiente dinero para pagar los imprevistos, y recordar que tienes que comprar ajo para la cena italiana que estás organizando.

En nuestra sociedad y cultura están muy orientadas externamente, esta orientación está unida a la avalancha de información que tiende a sobrepasarnos, nos aparta de la vida interior y de nuestra psique.

Al mismo tiempo la atención plena implica bajar el ritmo para que se puedan notar los eventos internos, que tienden a estar más ocultos que los externos, por ejemplo; Si comes un pastel de chocolate mientras estás hablando en el teléfono y leyendo tu correo electrónico, se saboreará apenas, por el contrario, si lo degusta mientras se atiende a tu experiencia interna notarás su textura, su suavidad, el sabor a mantequilla, azúcar y cocoa, puedes percibir cómo las glándulas salivales empiezan a trabajar; cómo se dan cuenta de una asociación que haces con la abuela, esta información no estaba disponible cuando se habla por teléfono.

No obstante, en la práctica, uno puede notar mucho más de sí mismo en el estado de auto percepción que en la conciencia ordinaria, las decisiones más importantes que hacemos de nosotros mismos. Por lo que el mundo no está disponible en una versión visceral en la conciencia conversacional ordinaria, claro que podemos discutirlos y entenderlos, pero el punto visceral en el cual fue tomada la decisión queda fuera de la realidad conversacional, en atención plena, la disponibilidad del material organizacional se mejora exponencialmente.

Puntualizado lo dicho por Ron Kurtz en *The Hakomi Principles* (2005), la atención plena no solamente es una técnica terapéutica, sino una parte significativa del ser de la terapeuta, significa atender a tu cliente con mucho más que tus funciones cognitivas, en la práctica, la atención plena significa que la terapeuta es responsable de mantener la atención en lo que está sucediendo en la experiencia de la cliente, al tiempo que en la propia experiencia de la terapeuta, segundo a segundo mientras se desarrolla la sesión, significa no solamente poner atención a la narrativa de la cliente, sino también a sus

sentimientos, creencias, pausas, impulsos, sensaciones, cambios en la tensión muscular, tics, nivel de energía.

Por lo cual también significa poner cuidadosa atención a contratransferencia: ¿hacia qué se siente uno magnetizado? ¿Qué sentimientos están emergiendo en relación a determinadas clientas? ¿Qué imágenes aparecen cuando estás sentada con ella? ¿Qué te dice esta información de ellas, y que te dice de tus propios asuntos internos?

3.7.1. Propósito de Evocar la Atención Plena

En relación con lo expuesto anteriormente sobre el principio de atención plena el evocarla significa considerablemente obtener más material disponible a nivel conciencia conversacional ordinaria, entre más esté uno en un estado de atención plena más información estará disponible, nuestro contacto con el ambiente generalmente requiere gran parte de nuestra atención, y nuestras experiencias internas quedan en segundo plano en una cultura de “avanza rápido y consigue tus metas”.

Sin embargo, la atención plena regresa a sí misma y permite estar en contacto con las dimensiones más sutiles del propio mundo interno, la conciencia conversacional no puede fácilmente acceder a estos terrenos.

3.7.2. Cómo evocar la Atención Plena

Ahora bien complementando lo dicho anteriormente, para evocar la atención plena se debe preguntar al cliente si estaría bien que intentaran algo diferente para aclarar un asunto que está siendo tratado, para profundizar la comprensión de su dinámica.

Se le puede pedir que vuelva a hacer lo que estaba haciendo hace un momento, o decir lo que acaba de decir, pero lentamente, lo suficiente como para que note las experiencias internas que acompañan ese evento, se podría decir:

“tómate un momento para cerrar tus ojos (es muy difícil pelear con tus ojos cerrados), permite que tu atención vaya a tu interior, y cuando estés lista, me gustaría que repitieras la oración o frase que acabas de decir y que notes tu mundo interno mientras lo dices.”

Así mismo la practicante disminuye y profundiza su voz con la intención de que la cliente permita darse cuenta que este es un momento para cambiar el estado hacia un auto estudio en lugar de estar, por ejemplo, quejándose; lo que la practicante está haciendo es pedir a la cliente que estudie más profundamente sus interacciones.

Y así al darse cuenta, da Apertura podrá Responder; estas etapas de la práctica pueden ayudar a reconocer y cambiar viejos hábitos, tienen la intención de bajar la velocidad del momento para llevar la atención a la experiencia presente de tal forma que sea diferente de lo que se hace habitualmente.

Por lo tanto, darnos cuenta (lo que está pasando ahora mismo), Esta primera etapa involucra el notar los hábitos y tendencias, que abren el proceso de darse cuenta de lo que se está haciendo cuando estamos en automático, es importante empezar descubriendo dónde estamos.

Por lo que **el primer paso** hacia el cambio de una misma es ponerse en perspectiva., tendrás que ser capaz de colocarte atrás de lo que está pasando y de lo que estás haciendo para ver cómo lo estás haciendo el cliente, cuando se sabe cómo se organizan tu experiencia, estarás libre para organizarla de otras formas.

Lo anterior se dirige por; Apertura (pausa... respiración...crear espacio), En **la segunda etapa** se trata de crear apertura, o ponerse a una misma en pausa lo suficiente como para quitarse el automático, para poder hacer la elección esta responder creativa y auténticamente, en lugar de reaccionar de forma habitual.

La apertura se crea, tiene la intención de darte la oportunidad de pausar y luego elegir una respuesta más creativa en lugar de reaccionar de una forma

inapropiada, no efectiva ni dañina, se trata de interrumpir esas reacciones automáticas para darse la oportunidad de reflexionar y elegir, Responder (¿Cuál es el nuevo camino o forma?).

La tercera etapa es elegir una nueva respuesta, otra forma de responder a este momento de aquí y ahora, tal vez el experimentar con una opción completamente nueva de estar (para ti).

Por lo tanto, existe un beneficio cuando se está con una actitud experimental, preguntándote ¿Qué pasa cuando hago esto? Se alienta a que ponga atención a lo que el momento parece requerir como persona o está preguntado; esto es, que llama de ti, por un lado, y luego, para qué está realmente llamando.

En resumen, de lo anterior, cada etapa tiene un componente que se refiere a la mente, al cuerpo, al espíritu, iremos viendo cada una específicamente, todo el tiempo recordando que no hay una separación real, todas son partes interconectadas de simplemente estar.

Para empezar, revisarás sus propios hábitos, llevando a que se dé cuenta a lo que habitualmente tiendes, tanto cuando estás solo como cuando estás con otra persona.

Después se te pedirá que hagas una pausa con el fin de reflexionar y crear apertura. En tercer lugar, tendrás la oportunidad de tratar algo nuevo, algo de tu propia intuición creativa e intención, a esto se le llama responder.

Sin embargo existe una diferencia significativa entre reaccionar (que es cuando estás en automático) estas responder, de una forma creativa de participar en el momento sin ser arrastrado por la vieja maleta del pasado, en ciertos momentos se necesitan las reacciones rápidas para la supervivencia, en otros momentos, especialmente en las situaciones relacionales, las reacciones del cliente pueden encerrarla en un continuo de historias viejas y una repetición de experiencias dolorosas y molestas.

Por lo tanto, en cualquier punto después del evento, existe una posibilidad de que se haga otra elección, aun y cuando esté triste por haber sido “rechazado” podría reaccionar de forma diferente, tus elecciones se ponen en juego inmediatamente después del evento y de ahí en adelante en cada etapa.

Reacción habitual (aislamiento) Reacción... (hacerte invisible, no decir nada), impulso disparado por los sentimientos, (retirarte, escapar) Sentimiento, (tristeza, desesperanza, rechazo, decepción) Interpretación... el significado que haces de ello (“no valgo”).

Historia mito personal acerca de ti mismo, tu vida (“no le caigo bien a la gente”) Ideas y pensamientos... lo que te dices a ti mismo (“ella quiere evitarme”) Percepción, lo que ves o imaginas (“ella hace como que no me ve”) El evento actual... lo que sucede (ella se pasó de largo sin saludarme).

Por otro lado cuando se tiene la habilidad de elegir el cómo percibe y piensa acerca de algo, entonces será capaz de sentir diferente, las acciones se convierten en respuestas más que en reacciones. Se libera de las cadenas de hábitos del pasado se vuelven más libre para tener nuevas experiencias y estar completa mostrándose alegre en ese momento, se hace énfasis de que esa es su primordial habilidad para responder, esto le permite darse cuenta de cómo la presencia de otra persona llama en un tipo especial de pensamientos, sentimientos y reacciones que fortalecen su yo.

También verá como crea una apertura al mover sus hábitos viejos que pueden ser limitantes y aun perjudiciales a una nueva cualidad de presencia y un modo de simplemente estar, del cual las respuestas pueden ser auténticas, compasivas y creativas.

Por lo tanto, darse cuenta (lo que está sucediendo en este momento), es llevar a un hábito para monitorear el estado mental y emocional a través de la auto observación, permanece interesado tanto en lo que sucede dentro de la cliente como en lo que pasa afuera, si se logra esto adentro de forma adecuada, el afuera será muy fácil.

Con el simple hecho de poner atención a los pensamientos, tendencias, de induce a trata de descubrir cualquier hábito de pensamiento o parte que interfiere o limita, tales como la auto-crítica, o algún otro tipo de pensamiento.

Finalizando también se invita a que se dé el tiempo de apreciar los buenos patrones de pensamientos tales como aquellos que crean apertura, aprecio, gratitud, creatividad, paz de la mente, interconexión.

3.7.3. Algunas Práctica para evocar atención plena

- ✓ Ahora bien una forma de empezar es poniendo en una posición cómoda y cerrando los ojos. A menudo los sonidos se vuelven más perceptibles cuando tienes los ojos cerrados, es como si alguien hubiera subido el volumen, dedica un tiempo tan sólo a escuchar los sonidos alrededor tuyo, date cuenta de aquellos que están cerca y de los que están más lejos, si la mente se desvía a pensamientos, de busca traer de vuelta la atención a simplemente escuchar, puedes cambiar el foco a la respiración y después a las sensaciones corporales, o a cualquier experiencia sensorial que esté llamando la atención, el objetivo es llevar la atención a la experiencia presente del momento a momento.

Esto se puede hacer con los ojos abiertos, especialmente si se empiezas a sentir somnolienta o empiezas a soñar con los ojos cerrados, la idea es permanecer despierto mientras tu cuerpo se relaja.

- ✓ **Pensar Versus Sensación:** Esta es una variación de la atención plena que da a la mente pensante un trabajo que hacer, es una forma de descubrir tendencias habituales y empezar a simplemente notar lo que la mente está haciendo, como en la práctica anterior, se comienza colocando al cliente en una posición cómoda, cerrando ojos, simplemente va a observar lo que venga a su mente, cuando notes un pensamiento

simplemente debe inducir que se diga a sí misma “pensamiento” que permitan regresar a darse cuenta de lo que surge después, si lo que sigue es sensorial si nota un sonido, una imagen, un sabor, un olor, una sensación corporal, simplemente etiqueta esto como “sensación” y después regresa a que se de cuenta de lo que viene después.

Continúa de este modo, simplemente notando y nombrando en silencio lo que observa “pensamiento o sensación” sin hacer ningún esfuerzo para cambiar lo que está sucediendo.

- ✓ **Contar Respiraciones:** Es importante recordar que se debe enfatizar expresando “Esto es tan simple (no fácil) como suena. Simplemente cuenta tus respiraciones y cada momento en que tu mente se pregunte, vuelves a empezar otra vez”. Se indica que Puede contar cada exhalación, o inhalar uno, exhalar dos. Otra vez, la idea es estar relajado es focalizado en tu experiencia presente. Esta es otra práctica que revela hábitos mentales y tendencias. Al mismo tiempo que se emite la pregunta ¿Qué es lo que distrae tu atención de tu respiración?

Estas prácticas son formas de descubrir hábitos mentales, hábitos de atención. Cuando estos hábitos están en automático; fuera de conciencia, pueden crear estrés y preocupación, perder la concentración o sueño, o simplemente interfieren con la experiencia en ese momento.

- ✓ **Humor:** El humor también ayuda a abrir la mente. Mark Twain (2005), por ejemplo, aparentemente dijo esto respecto de la música de Wagner: No es tan mala como suena, esto es llamado humor trans-racional, el humor y el acto de reírse, genera un efecto de expansivita en el cuerpo y en la mente. Se debe buscar que el cliente se relaje un poco, respiras más profundamente para que abra un espacio que la lleve a una perspectiva fresca, se le pide que experimente poniendo las manos suavemente en su plexo solar, en su abdomen alto. Lentamente hasta inducir a una expresión de fruncir el ceño y nota qué sucede debajo de sus manos. Mencionado: “Deja que el ceño gradualmente se convierta en una

sonrisa". ¿Qué pasa en tu plexo solar?, ¿Qué pasa con tu respiración?
¿Qué otros cambios notas?

Se le pide que cambie los pensamientos a una situación de tu vida (o persona) que sea dificultosa, pidiéndole que frunza el ceño por un momento y llevar a que note otros pensamientos, sentimientos, o actitudes ocurren... gradualmente llevarla a que permite que la cara sonría de una forma natural mientras sigue pensando en la situación o en la persona... ¿Qué cambia? Se relaja algo en tu mente mientras que tu cara y tu cuerpo se relajan?

El propósito es lograr reconocer lo que tu mente tiende a hacer cuando no está siendo dirigida, es el primer paso en esta práctica reflexiva, es una forma de colocarse en perspectiva de la actividad del hábito y tan sólo observarlo, primero estúdialo un poco averigua cómo y cuándo puedes hacerlo, hazlo a propósito por un rato, cuando hagas un patrón habitual voluntariamente, te estás recordando que es quién lo hace no está sucediendo sólo por sí mismo, esto da más libertad para la elección.

- ✓ **Tienda departamental:** Se guía para que el cliente se tome un momento para llevar la atención hacia adentro de sí misma, puede ser que esté familiarizada con técnicas para aquietar la mente o concentrarse, por un momento, suspende esas actividades y tan sólo llevarla a que note cómo estás experimentando su interior, que existen muchas categorías de experiencias, su interior, es parecido a una tienda departamental, en lugar de mostradores de perfumes, corsetería y muebles, hay pensamientos, sentimientos, sensaciones, tensiones musculares, memorias, imágenes, creencias e impulsos, cada categoría es un comentario de cómo funcionas en la vida, nota qué está pasando con ella misma en cada una de estas categorías antes de regresar, algunas de ellas estarán activas, mientras que otras estarán en silencio, la clienta debe tomar lo que venga sin juicio o preferencia, da la bienvenida a cada experiencia conforme vaya apareciendo.

*El siguiente ejercicio se hace pidiendo la asistencia de otra persona o la misma terapeuta toca al cliente.

- ✓ **Película interna:** debe inducir que se tome un momento para llevar su atención hacia adentro, a un lugar donde comiences a notar la complejidad de su mundo interno, las sensaciones, pensamientos, tensiones musculares, sentimientos, impulsos, creencias, memorias e imágenes que fluyen a través de su conciencia, se debe indicar que es como vivir una película interna momento a momento, se le dice: “ahora, tocaré tu pecho, haré contacto con tu corazón, dame una señal cuando estés lista, estaré en contacto con tu pecho por unos momentos” (por lo menos un minuto), *la terapeuta retira ocasionalmente su mano para que la cliente note las diferencias con contacto y sin él*, se continúa dirigiendo: “imagínate que hay subtítulos en esta película interna; date cuenta de los subtítulos de tu experiencia, rastrea cuidadosamente lo que sucede en tu cuerpo mientras te toco, ¿Es una mano amistosa o no amistosa? ¿Te encojes o estás abierta? ¿Cambia tu experiencia cuando te toco?, pregúntate qué parece estarle diciendo mi mano a tu cuerpo. ¿Qué le dice tu cuerpo a mi mano? ¿Qué memorias o imágenes vienen mientras te toco? ¿Qué sentimientos? ¿Qué creencias? Tómame el tiempo para que me reportes lo que sucede, Responder (¿qué es una nueva forma?)”

Este tipo de conciencia significa que no puede entrar al trance de sus antiguas historias y reacciones, que solamente sirven para perpetuar el pasado.

3.8. PRINCIPIO DE PRESENCIA AMOROSA

Siguiendo con los principios dice Siegel (2006); la ausencia de resolución de conflicto interno puede provocar una disfunción que continúa a lo largo de varias generaciones.

Por lo tanto es importante recordar que esto resulta de los traumas no resueltos o del sufrimiento, si estos asuntos son resueltos no afectan a los niños. Cuando los asuntos de los padres no son resueltos y el padre o la madre no pueden regular sus respuestas emocionales, los padres se tornan impredecibles para el niño, el padre o la madre tiene cambios de estados de ánimo impredecibles y el niño no puede encontrar seguridad al estar con este progenitor.

Así mismo y debido a que el niño es tan dependiente, su primera necesidad es la de tener a alguien del que pueda depender, si el padre o la madre no están accesibles, el niño no puede crear un mundo real, el niño forma lo que se llaman patrones de apego desorganizados/desorientados, esta es una perturbación del tipo básico, una deficiencia dolorosa en el desarrollo del *self*, un defecto en la habilidad de controlar (regular) las emociones, que provoca grandes limitaciones en todas las relaciones, cuando el niño perturbado se convierte en padre, la perturbación no resuelta la transmite a sus hijos.

Ahora bien cuando nos preguntamos ¿qué es bueno para los niños? La respuesta es clara, lo que es bueno para los niños es que sus cuidadores sean confiables, confianza de este modo: los cuidadores pueden formar una relación con el niño en la que él pueda confiar al ser consistentemente reconocidas y cubiertas sus necesidades, dentro de estas necesidades está la necesidad de vivir en un mundo que le haga sentido.

Sin embargo si el mundo del padre o de la madre es uno que hace sentido, ayuda al niño a crear un mundo para sí mismo que le haga sentido, aunque eso no es todo, el niño necesita aprender a regular sus emociones, la regulación afectiva consistente por parte de sus cuidadores hace esto posible, así es que sabemos lo que es bueno para los niños.

Es bueno para los niños que sus padres estén verdaderamente calmados, verdaderamente accesibles, realmente sensibles a las necesidades del niño y ser realmente proveedores.

Así mismo en terapia, cuando se necesitan resolver asuntos relacionados con traumas y dolor, el terapeuta debe tener estas mismas cualidades: calma, presencia, sensibilidad, accesibilidad y habilidades para ayudar a los clientes a crear un mundo que les haga sentido, un mundo en el que puedan encontrar seguridad, confort y significado.. estas son básicas para la salud psicológica, por lo tanto, para el buen cuidado, y necesita ser dicho, la psicoterapia es cuidado, una o varias de las siguientes experiencias básicas están ausentes en la gente que sufre: seguridad, confort o significado.

Se rompe la cadena sufrimiento-trauma en sus vidas insatisfactorias cuando se les ofrece esta nutrición. No sólo en la terapia, no sólo entre padres e hijos, sino en todas nuestras relaciones diarias, puede estar presente algo de esta accesibilidad y calidez.

En todas las relaciones, donde se está realmente calmado, sensibles, accesibles, se puede ayudar a crear un mundo mejor, no sólo para los niños, quienes especialmente necesitan eso, sino para cualquiera.

La calidez y la accesibilidad, es buena para cada uno, pero mucho mejor para los niños, y esto es lo que define a la presencia amorosa: cuidado, calidez, presencia, escucha, accesibilidad, sensibilidad.

No obstante para enmarcar más claramente el campo y función de la Presencia Amorosa, nada de lo que pudiéramos hacer, trabajar en, alcanzar, o lograr en la vida, vale más que hacer nuestras relaciones más amorosas y cordiales. Tal vez no hay otra tarea tan demandante, tan difícil, tan significativa, tan valiosa como la tarea de ser amorosas con la gente que convive con nosotras en la vida.

Por lo tanto la Presencia Amorosa está basada en el Método Hakomi y en la inspiración de Ron Kurtz quien es el creador del método. La Presencia Amorosa es un estado de la mente es una forma de estar; es un estado en el que estás con el corazón abierto y bien intencionado, en su forma más pura, te encontrarán nutritiva espiritualmente más sensible a energías sutiles y experiencias, es el mejor estado en el que puedes estar cuando le estás dando

soporte emocional a alguien, lo que estamos sugiriendo aquí es un abordaje único al desarrollo de las relaciones de apoyo emocional.

Por otra parte el método experiencial que sustenta este aprendizaje toma su inspiración de dos fuentes universales: de la filosofía y religión orientales tomamos nuestro profundo compromiso de tener compasión por todos los seres, de las ciencias de la vida, psicología, biología, neurología, evolución, de la teoría de la complejidad tomamos nuestro entendimiento de cómo la gente funciona cambia; una meta fundamental es ayudar a la gente a alcanzar para mantener un estado de Presencia Amorosa que permite ver esto como el contexto para darse apoyo emocional mutuo.

Por lo que la presencia amorosa ofrece soporte emocional a los otros es la extensión natural de la práctica de la Presencia Amorosa, ser apoyada para ofrecer confort no es sólo para terapeutas tan bien los profesionales de ayuda; todos hemos estado en situaciones en las que un amigo, o ser querido necesita nutrición emocional.

De acuerdo el párrafo anterior la presencia Amorosa es fácil de reconocer: imagina a una madre contenta, contemplativa viendo la cara dulce y apacible de su bebé recién nacido, ella está calmada, amorosa, atenta, sin prisa, sin distracciones, los dos parecen estar fuera del tiempo, simplemente estando en lugar de haciendo; suavemente sostenidos llenos de amor de la sabiduría de la vida; están presentes el uno para el otro, tanto como pueden.

Como se ha dicho la Presencia Amorosa fue reconocida por Ron Kurtz (2005) hace unos años y es un estado de la mente que es esencial para la relación terapéutica.

Cuando alguien ofrece Presencia Amorosa en las relaciones, el otro, tal vez sin notarlo, se siente más seguro, se siente escuchado, apreciado, y aún entendido, así, la transformación comienza, esto es cierto para cualquier tipo de relación.

En el contexto terapéutico, es fundamental, en Presencia Amorosa, es una alta prioridad el estar comprensiva y compasiva, se minimizan todas las tareas de la agenda, en Presencia Amorosa es primordial para la terapeuta encontrar algo en la cliente ante lo cual se sienta amorosa, esto no es difícil cuando es una prioridad, pero es difícil cuando la terapeuta está ocupada encontrando qué está mal en la cliente o en problemas a resolver.

Sin embargo los sentimientos de inspiración y amor se cultivan al focalizarse en aspectos de la persona que revelan su humanidad básica, en toda su grandeza y en sus vulnerabilidades, porque las clientes responden al estado de la mente de la terapeuta, consiente e inconscientemente, ese estado es la Presencia Amorosa, la cliente se siente segura, confiada, entendida, cuando la terapeuta está presente y compasiva, de tal forma que la cliente lo pueda reconocer fácilmente, el comportamiento defensivo puede relajarse, la terapeuta logra la cooperación del inconsciente de la cliente.

Hay que destacar los efectos positivos, cuando se ofrece soporte emocional lo que es más importante es estar presente, cuidadosa con una tendencia paradójica, teniendo la intención de buscar inspiración en algo de la otra persona, la inspiración se vuelve muy nutritiva, sostiene la actitud de la Presencia Amorosa y la energía de la terapeuta, puede parecer una idea radical para las terapeutas el que sea primordial buscar, encontrar energía inspirada y nutritiva en el otro.

Mientras que las agendas habituales usualmente tienen prioridad actividades como analizar, dar consejos, interpretar, categorizar, resolver problemas, hacer preguntas; pero en Presencia Amorosa no debemos estar preocupadas por tales agendas, en lugar de ello nos enfocamos en estar inspiradas para traducir esa inspiración en compasión, paciencia, entendimiento y constante atención amorosa.

Lo anterior invita a tener abiertas, nuestras percepciones y entendimiento se profundizan, sólo en este tipo de conexión íntima con otra persona podemos

recibir la nutrición espiritual que necesitamos para sostener a la Presencia Amorosa.

Por lo que, en este estado de la mente la Presencia Amorosa se optimizan la percepción el entendimiento, podemos ver más allá de la superficie, hacia las profundidades de la persona con la que , empieza a ver algo esencial, maravilloso, tal vez divino, podemos empezar a tener una conexión íntima con el ser esencial de la persona.

Así pues fuera de esta intimidad esencial emerge un círculo de retroalimentación. Las señales externas de la Presencia Amorosa, es decir, estar calmada, con ojos amorosos y con una postura atenta y constante, son vistos y sentidos por el otro.

Sin embargo al reconocer esto y tal vez sentir que el momento es muy especial, la persona se puede abrir a algo más profundo dentro de ella, esta apertura más adelante, inspira la nutrición de quien escucha, en esta forma la Presencia Amorosa inspira la transformación emocional. La transformación inspira a la Presencia Amorosa, cada una sustenta a la otra, una moviéndose hacia el cuidado, la compasión y la otra hacia la transformación.

CAPÍTULO IV

INDICADORES PARA LA APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DE RON KURTZ

"En consecuencia, aquel que desee lo correcto sin lo erróneo, el orden sin el desorden, no ha entendido los principios del cielo y la tierra. No sabe cómo las cosas se mantienen juntas." Chuang Tzu, Great and Small

CAPÍTULO 4: INDICADORES PARA LA APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DE RON KURTZ

4.1. ¿QUE SON LOS INDICADORES?

De acuerdo a lo expuesto en el capítulo anterior la terapia Hakomi centrada en los principios de Ron Kurtz, es la terapia propia para tratar la problemática en los conflictos emocionales de pareja por lo que este autoestudio enmarca indicadores para su desarrollo.

Los indicadores son señales que nos da la cliente de su experiencia presente. Para el desarrollo de estos indicadores y la línea que pretende Ron Kurtz es necesario mencionarlos para conocer lo que antecede o aporta a esta nueva forma de hacer terapia.

Los indicadores tienen que ver con la forma en que cada persona percibe el mundo inmediatamente inconscientemente, y nos van a proporcionar información explícita acerca de cómo esa persona fabrica el problema o problemas que le están generando esos sufrimientos innecesarios.

4.2. ¿COMO OBTENER LOS INDICADORES?

Es lo que se define como buscar las señales de las experiencias actuales del otro, como el humedecimiento de sus ojos, toda suerte de expresiones faciales, tono de voz, gestos grandes y pequeños gestos, pero sobre todo los pequeños, cambios de postura, movimientos, tipo de movimientos y de voz.

Son las señales de la experiencia del otro de las cuales nos permiten como terapeutas aprender a leerlas e incluso las leemos continuamente durante la sesión de terapia.

Por lo tanto para intervenir experiencial menté, la terapeuta debe primero ser una experta en notar en la experiencia presente de cada individuo tal y como

se desarrolla en cada sesión, así como ser capaz de rastrear su propia contratransferencia, por ello la terapia dirigida por los principios de Ron Kurtz nos dice que crece tanto el terapeuta como el paciente.

Rastrear significa poner atención tanto a los aspectos verbales como a los no verbales de la comunicación, esto podría ser tomado de otras formas ya conocidas de hacer terapia, pero, la terapia mediante los principios permite que el cliente dirija su proceso y considere las interrupciones faltas de respeto.

En la conversación ordinaria perdemos la mayor parte de las señales, o las procesamos inconscientemente, durante la terapia las señales constituyen un lenguaje que la cliente usa constantemente y que la terapeuta escucha permanentemente, si no manejamos ese lenguaje de manera fluida es imposible hacer buenas frases de contacto, que permitan a la paciente expresarse y crear un ambiente de sanación.

Por lo cual se emerge en el seguimiento que se define como darse cuenta de seguir todas las cosas pequeñas que ocurren mientras alguien habla, especialmente las que no son habladas, puede sonar redundante pero no lo es ya que esto significa saber cómo leerlas en tanto claves de la experiencia presente y de los significados que vive la persona que habla. Hay una enorme cantidad de información sumamente útil en las cosas que ocurren fuera del lenguaje hablado, más que señales de la experiencia actual, son expresiones directas del inconsciente.

La terapeuta tiene estas dos tareas estar en el mundo de la cliente de todas las formas usuales, y, a la vez, estar fuera de ese mundo, capaz de verlo desde una perspectiva más amplia.

El rastreo del inconsciente prepara el camino para contactarlo e interactuar con él a fin de crear una relación curativa, eso ayuda a crear una sensación de seguridad y da inicio a la comunicación significativa con toda la persona.

Por otro lado, si continuamente focalizas tu atención en el contenido de la conversación sin darte cuenta qué es lo que está ocurriendo alrededor de

ésta, mostrándote incapaz de ponerte en contacto con la experiencia y el sentimiento, el proceso se vuelve fácilmente aburrido.

La habilidad para hacer un seguimiento amplía la percepción de uno acerca de los umbrales de la conciencia, de lo que se siente y es real y está ocurriendo, pero que no es hablado, es decir todo es ejecutado mediante lo que el paciente quiere sanar sin presión ni juicios, en los gestos, inflexiones de voz, y cambios de expresión facial a las que hacemos seguimiento y que ocurren muy rápidamente por ello debemos de estar al pendiente aunque están ahí no son conscientes.

Por lo que la terapeuta debe desarrollar la destreza del seguimiento, usualmente eso toma tiempo no es que sea muy difícil, o que es difícil es recordar que uno necesita más allá de lo que se ve, el rastreo es el primer paso para hacer un profundo contacto requiere de ti como terapeuta, que pongas especial atención, y le permite a tu cliente que sea profundamente vista.

Por lo que los rastreos son divididos en, micro rastreo atiende a las señales de las experiencias internas del momento a momento; el macro rastreo atiende a los patrones más globales de percibir, sentir, de comportamiento e interacción que organizan la experiencia individual o de pareja de las personas.

Los temas pueden incluir creencias como “nadie me escucha” o “la vida es insegura”; instancias caracterológicas, tales como no aceptar ayuda o estar luchando continuamente por la libertad; sentimientos, como una profunda sensación de pérdida y abandono o ira.

El buen rastreo requiere una delicada focalización, permite que tu atención esté abierta, permítete recibir información, mientras estás aprendiendo este enfoque, puedes rastrear sólo un área a la vez, por ejemplo, rastrea gestos y posturas, en otro momento, puedes rastrear creencias.

4.3. PRINCIPALES INDICADORES

Si una fotografía vale más que 1,000 palabras, un gesto, el nivel de tensión muscular de una persona, la soltura o rigidez del cuerpo, el nivel de energía, todas son por lo menos 153,256 palabras, por lo que el inconsciente habla en estos lenguajes diversos:

4.3.1. La Voz

Nota si la voz está llena de emoción o si está cuidadosamente desprovista de ésta. Si es alta o suave, débil o fuerte, rápida o lenta, plañidera, desesperada o calmada.

¿La persona hace pausas frecuentemente o nunca para de hablar? ¿Cuál es el ritmo de su discurso? ¿Cuál es la cualidad tonal del discurso de la persona suave, áspera, variable, monótona? ¿Qué efecto genera en ti?

4.3.2. El Cuerpo

Pregúntate, ¿hacia qué está predispuesto este cuerpo: retirada, colapso, autocon- fianza, intimidación, resistencia, actividad, ¿atraer? ¿Qué imágenes internas tienes asociadas a esto? ¿Cómo sostiene su cuerpo? Rígidamente, sin cohesión, ¿delicadamente? ¿Se impone en el consultorio o se esconde? ¿Lo cubre con muchas ropas o lo muestra? ¿Lo usa seductoramente hacia ti o evita la sexualidad? ¿Cuál es su relación con la gravedad? ¿Parece que se hunde con cada paso, o apenas toca la tierra como si flotara etéreamente?

La cara también habla, puedes notar la sonrisa de una persona. ¿Es cálida, falsa, triste? La cara puede parecer una máscara. ¿Qué está tratando de transmitir? ¿Qué está atrás de ella?

4.3.3. El Movimiento

¿Cuál es la cualidad del movimiento asociado a esta persona? ¿Quieto o activo, espasmódico o plano, controlado o espontáneo, tímido o agresivo? Si estás en terapia de pareja uno de los integrantes puede estar quieto y el otro en constante movimiento, tienen formas opuestas de organizarse en torno al movimiento.

Uno puede hipotétizar de este tipo de argumentos que tienen que uno trata de mantener el status que y el otro se predispone a la acción, parecen una metáfora visual del freno y el acelerador.

4.3.4. Los Gestos

Busca específicamente gestos repetitivos, nota la cualidad de los gestos: lentos, rápidos, espasmódicos, graciosos, invitadores, intimidantes, protectores.

4.3.5. La Postura

¿Cómo está la postura: rígida, colapsada, amenazadora, expresiva? ¿Se hunde en el sillón o se sienta en la orilla? ¿Cómo cambia su postura al ponerse enojada? ¿Su postura se vuelve más pequeña con algunos tópicos, o se vuelve una fiera? ¿Para qué está diseñada su musculatura: para resistir, estar lista para la acción, dominar, ser más pequeña, atraer, ¿llamar la atención?

4.3.6. Los Ojos

¿Mantiene contacto visual? ¿Qué pasa cuando le miras abierta y directamente? ¿Sus ojos están quietos o inquietos? ¿Por cuánto tiempo mantiene contacto visual? ¿Qué cataliza que deje de mirarte? ¿Sus ojos son duros, suaves, suplicantes, desafiantes, excitados? El nivel de dilatación puede

indicar el nivel de umbral emocional antes de que tenga lugar la expresión verbal. ¿Su mirada es de retirada, seductora, amenazante, suplicante, furiosa, excitante?

4.3.7. El Contenido del discurso

Cada persona tiene su estilo de hablar. Puede ser conciso o elaborado, redundante o escueto, puede ser una persona que hable mucho, casi sin respirar, dejando poco espacio para la participación, o puede haber grandes pausas, dejando espacio para averiguar cuál es la dinámica de cada persona en cuanto a escuchar y hablar.

4.3.8. El Ritmo

¿Qué tan rápido o lento la cliente habla, se mueve, piensa, y procede en su vida? ¿Cómo se coordina esto con su pareja? A menudo, encontrarás parejas que tienen ritmos muy diferentes y sus conflictos están basados en estas diferencias.

4.3.9. La Actitud

Observa su actitud general hacia ti y hacia la vida en general, nota cualquier cambio de actitud de momento a momento: es confiada o insegura, desesperanzada o cierta, resistente o impaciente, inclusiva o aislada, optimista o pesimista, asertiva o victimizada. ¿Aprieta los labios, su caminar es pesado, la cabeza está inclinada a un lado o hacia abajo? Recuerda, nunca puedes estar segura acerca de las interpretaciones de los símbolos somáticos (o interpretación de los eventos psicológicos).

Ahora bien; con la experiencia, irás mejorando en la exactitud en tus conjeturas, pero con este método, la interpretación no es tan importante como notar, ser

curiosa y dirigir la atención de la cliente a un elemento particular que has rastreado.

4.3.10. Los Pensamientos no hablados

Lo que no es dicho usualmente es tan importante como lo hablado. ¿Qué no quiere la persona desvelar, exponer, destapar? ¿Qué es obvio por omisión? ¿Sexo, vulnerabilidad, ira, poder, dependencia, conflicto, sentimientos? ¿Qué tan bien la persona lo esconde? ¿La persona insinúa lo que está cubierto, o utiliza el silencio como un aliado? O encuentra difícil hablar de algún tema, puedes notarlo en las pausas largas que hace al intentar expresar algún sentimiento o idea relativa a algún tópico en particular., necesitas devolverle alguna afirmación de contacto que indique que te das cuenta lo complicado que es para ella o para él hablar de ese aspecto.

4.3.11. Los Límites

¿Cómo se organiza la persona respecto de los límites? ¿Sus límites son permeables o rígidos? ¿Cómo son sus límites respecto de la relación de pareja en comparación con los que establece con el mundo exterior? Existen límites en las áreas emocional, intelectual, física y espiritual. ¿Cómo se siente la persona con su espacio, puntos de vista, preferencias, sentido de dirección, y en su forma única de hacer y ser? ¿Cómo trata su pareja su particular perspectiva y preferencias? ¿Cuáles son las creencias acerca de su derecho a ser único, singular? ¿Qué tanto defiende sus opiniones, sus decisiones?

4.3.12. Los Sentimientos

¿Qué sentimientos son obvios, fugaces, y simplemente en la superficie? Rastrea cuidadosamente el papel de los sentimientos en las acciones y comportamientos de la persona, tanto a nivel verbal como no verbal. ¿En sus relaciones, cómo

empieza y termina la persona, tranquilamente o explosivamente? ¿Cómo maneja sentimientos específicos como la tristeza, ira y miedo? ¿Cómo los mantiene alejados? ¿Existe vergüenza conectada con su mundo emocional? ¿Qué creencias sustentan las emociones que son permitidas y/o expresadas? ¿Qué tan genuina parece la persona?, Nota que a menudo un sentimiento está combinado con otro, como júbilo y culpa, ira y frustración, tristeza y alivio.

Sin embargo; la gente puede estar organizada en torno a, o fuera de, ciertos sentimientos, algunas piensan que la ira es una aliada más poderosa y se especializan en ella para cubrir su gran dependencia y miedo. Averigua si la pareja escucha o no, toma en cuenta o no, los sentimientos de tu cliente. ¿Cuáles son los sentimientos que son difíciles de escuchar en su pareja? ¿Ira, tristeza, miedo?

No obstante los sentimientos pueden ser muy sutiles, la gente puede no notarlos hasta que tú los observas y haces contacto con ellos, para rastrear sentimientos debes notar pequeños cambios, como el ensanchamiento de una fosa nasal; la formación de lágrimas; la mirada desviada que indica vergüenza; la tensión del pecho; el apretar los ojos indicando que no quiere ser afectada, puedes rastrear sentimientos en pequeños movimientos, como en la forma en que una cliente aprieta un pañuelo desechable, o cómo lo saca de la caja (enojada, desesperanzada, etc.).

4.3.12. Los Miedos

En cuanto te conectes con cada persona, pregúntate ¿A qué le tiene miedo esta persona? Humillación, inculpación, abandono, presión, no ser escuchada, no ser amada, estar avergonzada, ¿todo? ¿Cómo hace la persona para esconder o mostrar este miedo? ¿Está superado o es incapacitante? ¿Cómo funcionan estos miedos en la relación de pareja? ¿Cómo se disparan, evitan, menosprecian? Si por ejemplo, una persona siente miedo al abandono ¿Cómo intenta sofocarlo? ¿Y cómo esta estrategia afecta a la pareja? ¿Cómo se manifiesta el miedo en la sesión?

4.3.13. Las Necesidades

También te puedes preguntar ¿Qué necesita esta persona? Si este cliente escuchara una cosa de su pareja o cualquier otra persona importante que fueran verdaderas palabras de gracia, ¿Cuáles serían esas palabras? Por ejemplo: “Estás segura conmigo.” “Está bien ser vulnerable,” “Tienes derecho a enojarte”, “Te amo por quien eres, no por lo que haces”, “Te veo y te escucho”, ¿Las necesidades de la persona se expresan o se niegan?; ¿Hay muchas o pocas?, ¿Existe un gran sentido de privación? ¿La persona mantiene la cabeza fuera del agua para que sus necesidades no sean vistas y así evitar decepcionarse?, ¿Siente culpa o derecho a recibir?, ¿Cómo está organizada la persona respecto de sus necesidades y cómo lo está su pareja, y cómo estas dos organizaciones interactúan en la relación?, averigua cómo expresa sus necesidades en torno a otras relaciones: familiares, con su padres, sus hermanos, en el trabajo, en la calle, etc.

4.3.14. Los Patrones de Respiración y de Tragar

Observa los patrones fisiológicos de respirar y tragar, al principio, notarás apenas cómo sube y baja el pecho de alguien mientras que respira, pero resultará más sencillo con la práctica, el notar estas señales te permitirá saber cuándo se está presentando una manifestación fisiológica, podrá ser en respuesta a algo que dijiste, o algo que hiciste, o a asociaciones internas como el surgimiento de memorias, miedos o sentimientos, al notar estos cambios y comentarlos se abren puertas hacia la psique de la persona.

Rastrea cualquier cambio en la respiración, como respirar más profundamente o más superficialmente, esto puede indicar relajación, la profundización de una emoción, o la aproximación a la ansiedad, nota constricciones del pecho que pudieran afectar crónicamente la respiración.

4.3.15. Los Patrones Verbales

Las personas desarrollan patrones verbales de presentación, como estar constantemente interviniendo “Tú sabes”, o “Lo que quiero decir es”, pueden hacer pausas frecuentemente mientras hablan, o pueden hablar sin parar, puede que vean hacia abajo al principio de cada idea o terminar cada oración con una ligera inflexión interrogativa, queriendo provocar que tú expreses un “uh, ahh”, pueden omitir el pronombre personal “Yo” mientras hablan. Todas son claves de la organización interna del carácter, alguien que frecuentemente dice “Tú sabes...”, por ejemplo, puede estar señalando que no se siente entendida, aquí conviene devolverle en forma de afirmación de contacto “te escucho y te entiendo”.

4.3.16. La Tensión y Relajación

Busca patrones crónicos tanto de tensión como de relajación, y sus disminuciones y aumentos durante la sesión en respuesta a su estado de ánimo o las intervenciones que hagas, la gente tensará o relajará su musculatura en respuesta a los cambios en sus sentimientos.

4.3.17. La Presentación

Observa la vestimenta de tu cliente, así como su maquillaje, y sus estándares de limpieza, ¿Es muy aseada o desaliñada? ¿Sus ropas gritan o susurran? ¿Son ropas están diseñadas para conciliar o revelarse? ¿Resaltan partes de su cuerpo de las que están orgullosas? ¿Cubren su sexualidad? ¿Vienen una semana organizadas de forma diferente a como vinieron la semana anterior y esto se relaciona con su presentación física? ¿Qué colores utiliza en su vestimenta?

4.3.18. La Presencia

¿Qué tan presente está la persona? ¿Es distraída? ¿Sobre focalizada o poco focalizada?, ¿Es vaga o específica?, ¿Es una soñadora no focalizada? ¿O es una realista pegada a la tierra?

4.3.19. La Energía

¿Qué calidad de energía tiene? ¿Cuál es la cualidad energética de su relación de pareja?, ¿Calmada, excitada, desesperada?, ¿Viva y activa? ¿Muerta o constreñida?, ¿Quién aporta la energía en la relación de pareja? Rastrea cómo cambia la energía de tu cliente en relación con diferentes personas.

4.3.20. El Sistema

Observa el sistema familiar, laboral, de pareja, etc., y aquel que surge entre tu cliente y tú. La mayoría de los sistemas son circulares y auto reforzantes, como el de perseguidor-distanciado, atacante-defensor, sobre funcional-bajo funcional, emocional/intelectual e iniciador/resistente. También hay otros sistemas que se actualizan con la terapeuta, por ejemplo, si estás trabajando en terapia de pareja, el sistema de la pareja es evitativo este tratan de meter hablando de aspectos superficiales de su relación, puedes coludirte al darles consejo y sugerencias en lugar de explorar sus mundos internos, pueden estar en un sistema en el tú suministres la esperanza mientras que ellos se rinden sin esperanza, pueden pedir ayuda para que la rechazarán, es muy importante detectar y nombrar el sistema para que no dejes que controlen la terapia inconscientemente.

4.3.21. El Interés

Rastrea que intereses tiene tu cliente, ¿Hacia dónde va su curiosidad naturalmente? Este es un indicador importante para la dirección de la terapia. En general, sigue el flujo natural de sus intereses y curiosidad.

4.3.22. El Contenido de la historia

Todas las categorías anteriores se refieren a eventos más que a contenido, esto no debe entenderse como que el contenido es irrelevante o insignificante. No olvides rastrear el contenido de las historias mientras que observas todas las demás señales que te están enviando, tus clientes sentirán que no los estás escuchando si no respondes también al contenido, es preferible que atiendas tanto a áreas del no contenido como al contenido, por ejemplo, “Mientras me comentabas del día que conociste a tu pareja, empezaste a frotar tus manos”

4.3.23. El Tocar

¿Estas personas se tocan unas a las otras? ¿Se tocan a sí mismas? ¿Cuál es la cualidad de sus tocamientos? ¿Es calmante, juguetón, molesto, hostil? ¿Permite que te acerques y la toques cuando está en un estado emocional fuerte? Es imprescindible que averigües qué tan cerca necesita la persona que estés, no forcé nada.

4.3.24. El Estado de la niña

Conforme vas observando a la gente cuidadosamente, notarás que algunas veces aparece un estado emocional más joven, en este estado, parecerá más o menos regresados, parecerán más jóvenes más vulnerables, utilizarán lenguaje infantil; adoptarán gestos como de niñas, como jugar con el cabello,

importante de algunas veces inconsciente, en este estado está disponible información psicológica, este estado puede ser un poco pasajero, así que es importante agarrarlo cuando ocurre.

4.3.25. Las Suposiciones y Creencias

Puedes inferir las creencias de las otras categorías de rastreo, por ejemplo, si una persona se mueve de una manera delicada y tentativa, puedes inferir que piensa que el mundo es un lugar hostil, las personas que expanden sus pechos y parecen intimidantes pueden tener la creencia de que serán aplastados si no dominan, las personas que hablan rápidamente sin hacer pausas pueden pensar que la gente no tendrá tiempo para ellas, un hombre que se sienta en el filo del sillón listo para la acción puede creer que necesita desempeñarse para lograr resultados para ser aceptado, una mujer que está en constante movimiento puede creer que la gente no la atiende, así es que necesita atraer la atención, todo esto son suposiciones, pero uno de los trabajos de la terapeuta es formar, abandonar, rehipotetizar y continuar refinando sus ideas generales acerca de cómo una persona está organizada internamente.

4.3.26. El Estilo de acción

Un área muy importante para rastrear es el estilo en el que el cliente despliega cualquier tipo de actividad. Por ejemplo, nota cómo camina, cómo estrecha tu mano o cómo habla por teléfono. ¿Es una persona agresiva, o te deja todo el liderazgo a ti? ¿De qué modo se comunica? ¿Vagamente o abstractamente? ¿Tiernamente aún en áreas difíciles? ¿Necesita gritar para ser oída?

4.3.27. La Contratransferencia

Una de las herramientas diagnósticas más importantes es la contratransferencia. Existen diferentes tipos de contratransferencia: Una cliente actúa de tal modo que estimula áreas emocionales delicadas, actitudinales de tu psique,

reaccionas ante una cliente de forma muy similar a como reacciona la demás gente, el segundo tipo te permite entender cómo la persona evoca reacciones en otros que le causan problemas.

Sin embargo; digamos que empiezas a sentirte maternal o paternal hacia una específica cliente, asumiendo que este no es el modo en que te sientes con todas tus clientes, este puede ser un indicador de que la persona está haciendo algo que te hace evocar esos sentimientos.

En este punto, se puede sentarte hacia atrás observar cómo él o ella están actuando en esta compleja siendo sutil tarea. Lo que puedes empezar a notar es una ligera mirada suplicante en los ojos de la persona, después, que está inclinada hacia la izquierda, que la voz de la persona tiene una cualidad quejumbrosa que su pecho está un poco cóncavo alrededor de su corazón.

La cliente te mira para que le des respuesta a sus problemas, y notas que empiezas a sentirte importante (lo cual es bueno, ya que tu última cliente cayó en una crisis borde de la vida debido a tu inutilidad como terapeuta). Puedes también notar que el cliente actúa de la misma forma con su pareja, de quien opinas que es un poco pretencioso. Otra vez, puedes utilizar esta reacción como una entrada para notar cómo se produce esta irritación en ti, asegúrate de buscar los métodos observables que se usan en cada caso. Una vez que esto está claro, puedes empezar a intervenir a un nivel caracterológico.

4.3.28. La Reacción de la Cliente a la Terapeuta

Lo que sea que suceda en la terapia, asegúrate de rastrear la reacción de la cliente ante eso, esto significa que observas y escuchas cuidadosamente lo que ocurre inmediatamente después de cualquier intervención que haces, la gente no siempre describe sus reacciones verbalmente, así es que es importante que observes todas las señales no verbales que indican su experiencia.

4.3.29. Las Señales de Estrategias del Carácter

Cada señal externa de la experiencia interna que rastreas de da claves del estilo de carácter de la persona, las estrategias del carácter son patrones constantes, automáticos y repetitivos de sentimientos y comportamientos a los cuales todos nos entregamos. Por ejemplo, si notas que los gestos de una persona son muy tentativos, mientras que los de otra son agresivos, esto puede sugerir que la primera persona está en una estrategia del carácter de contención de su energía, sentimientos e información acerca de sí misma, mientras que la otra utiliza una estrategia expansiva y viéndose más grande esconde su vulnerabilidad interior.

CAPÍTULO V

TÉCNICAS PARA LA APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DE RON KURTZ

"...La postura ideal se obtiene no haciendo algo a uno mismo sino literalmente no haciendo nada, es decir, eliminando todo acto de origen voluntario que se deba a motivaciones distintas al estar de pie que se han vuelto automáticas y que ahora son parte constituyente del modo cómo la persona actúa su estar de pie."

Moshe Feldenkrais, The Potent Self

CAPÍTULO 5: TÉCNICAS PARA LA APLICACION DE LOS PRINCIPIOS DE RON KURTZ

5.1. ¿COMO ABORDAR UNA TECNICA DE AUTOESTUDIO?

La aplicación de las técnicas en los principios del autoestudio, permite ver con claridad como varias opciones de abordaje, hacia la experiencia del cliente, cuando se encuentra en un estado de atención plena y ha mirado hacia su interior, a su experiencia presente, estamos en condiciones de evocar alguna experiencia, después de que nos haya dicho lo que quisiera decirnos, una vez que está dispuesto a ir hacia su interior y ha sido lograda la colaboración del inconsciente, es nuestro turno, nos toca hacernos cargo y trabajar. Si hemos escuchado se tiene algunas ideas acerca de cómo podríamos proceder, nuestras opciones son:

- ✓ Hacer un pequeño experimento,
- ✓ Proponer un experimento verbal
- ✓ Hacer algún reconocimiento
- ✓ Hacernos cargo de algo
- ✓ Combinar lo anterior

En cualquier caso, será muy probable que usemos algunas de esas técnicas, uno no puede saber qué es lo que realmente ocurre en las terapias simplemente leyendo teorías.

5.2. PRINCIPALES TECNICAS DE AUTOESTUDIO

Ahora bien; las técnicas suelen expresar más el espíritu del trabajo que todas las discusiones acerca de por qué y cómo funcionan. La teoría se vuelve importante cuando se trata de enseñar el trabajo, las técnicas, sin embargo, siguen siendo hechos palpables y clínicos.

5.2.1. SONDAS

Una sonda es un experimento en estado de atención plena, un ejemplo de experiencia evocada, de meditación asistida, por lo que nos damos tiempo para prepararla.

De acuerdo a lo anterior se ayuda al cliente a entrar en estado de atención plena, introduciendo un estímulo, al mismo tiempo esperando las reacciones, se buscan claves relativas que permitan ver la organización de la experiencia del cliente. Se le pide a la o el cliente que observe qué es lo que ocurre, que observe sus reacciones, cuando está dándose cuenta de sus reacciones y está reportándolas, no está reaccionando sino respondiendo ya que el darse cuenta de las reacciones es algo totalmente diferente a la reacción misma, cuando uno está en estado de atención plena, la conciencia es auto-reflejante, capaz de estudiarse a sí misma.

Una sonda no es una conversación y no es algo nutritivo simplemente con el fin de ser nutritivos, no usamos sondas cuando el cliente se encuentra en un estado de conciencia ordinaria, es un experimento diseñado para estudiar y trabajar. Con las sondas esperamos traer a la conciencia algo automática e inconsciente. Necesitamos la atención plena por un momento solamente, las sondas buscan evocar materiales con los cuales trabajar y tratan de explorar las memorias y creencias que organizan la experiencia. Hay sondas verbales y no verbales.

5.2.1.1. SONDAS VERBALES

Las sondas verbales tienen la forma siguiente:

1. Uno pide a la cliente que entre en un estado de atención plena (y si es necesario la ayuda a hacerlo).
2. Uno espera hasta que le cliente esté lista (pedimos que nos lo haga saber) Cuando está lista, uno le ofrece una afirmación muy breve, precedida casi siempre de una petición como:

Por favor, observa que pasa cuando te digo... "....."

Por favor observa que ocurre cuando escuchas... "....."

Qué remarcas cuando escuchas a alguien decir... "....."

Por favor, que ocurre contigo cuando te digo... "....."

Qué observas cuando te digo ... "....."

3. Las personas que no han tenido experiencia recibiendo sondas necesitan alguna guía.

Se puede ampliar la parte interrogativa previa al usar algunas frases para establecer el estado de atención plena, con una voz suave y pausada, se puede decir algo como:

Por favor observa qué es lo que estás experimentando ahora... puede ser un pensamiento... un sentimiento... una sensación o una imagen.... puede surgir un recuerdo o pueden aparecer algunas tensiones en tu cuerpo... No importa lo que ocurra; basta que te des cuenta, si no ocurre nada, eso no importa, está bien... Puedes hacerme una señal cuando te sientas preparada, yo voy a esperar la señal y luego...

Entonces, por favor observa qué ocurre cuando
te digo ...

Esta introducción ampliada ayuda a la cliente a entrar en atención plena y comunica a la cliente que el estado de ánimo es el de darse cuenta, el de observar, y que no se trata de un esfuerzo. Después de "poner la sonda" hacemos un seguimiento de las reacciones. Las siguientes sondas son ejemplos de sondas verbales:

"Eres una buena persona"

**"Quiero que seas mi
pequeñita(o)" "Tu vida te
pertenece"**

"Eres bienvenido(a) aquí"

"Está muy bien que te sientas satisfecha de ti misma" "Tu presencia aquí es muy grata"
"Está bien que sientas lo que estás sintiendo" "Aquí puedes sentirte segura"
"Estoy aquí a tu disposición" "Está muy bien que pidas afecto"
"No tienes que lavar los platos si no quieres"
"No estás obligada a hacer lo que no quieres hacer" "Está bien que descanses"
"No tienes que complacer a nadie sino a ti" "Eres adorable simplemente como eres" "Eres dueña de tu propia vida"
"Te escucho y te entiendo" "Está bien que sientas"
"Lo que sientas está bien"

A excepción de la sonda "Quiero que seas mi pequeñita(o)", las que incluimos en la lista son sondas "genéricas". Ocurren una y otra vez, en cliente tras cliente. Hay conexiones entre cada sonda y los procesos caracterológicos que hacen que justo esas sondas sean difíciles de creer.

5.2.1.2. SONDAS NO VERBALES

Las **sondas no verbales** son similares, excepto que en lugar de ofrecer una afirmación (generalmente nutricia) **la terapeuta hace algo, una acción**, por lo general un contacto suave, o pide el cliente que haga algo, usualmente un pequeño cambio de postura.

Cuando seleccionamos esas interacciones físicas, tocando y moviendo, lo hacemos de un modo preciso, exacto y en estado de atención plena, por lo que son muy efectivas para evocar materiales con los cuales trabajar.

Las siguientes son ejemplos de sondas no verbales:

- Un contacto suave
- Una acción de la terapeuta
- Una acción de la cliente
- Un pequeño cambio de postura de la cliente

Cuando seleccionamos estas interacciones físicas, contactos y movimientos, lo hacemos de una manera precisa y en estado de atención plena y son muy efectivas para evocar material con el cual trabajar.

5.2.1.2. La forma de una buena sonda:

- **Oportunidad**

Las sondas se presentan lentamente, el ritmo con el que se dirija sirve como un ejemplo al cliente, establece el tono, se hacen las cosas cuidadosamente, de manera estudiada, la concentración interviene sugiriendo lo mismo a la cliente, y en particular, invita a entrar en un estado de atención plena y lo apoya, se establece un estado de atención plena y ahora, con el ritmo y tono de voz, lo está apoyando.

- **Pausas**

Hay una pausa entre el momento en el cual uno dice: "qué ocurre cuando digo..." y la sonda propiamente dicha. Ese pequeño momento entre la pregunta y la frase sonda le da tiempo a la cliente para recibir la sonda con precisión, especialmente después de haber tenido alguna experiencia. Si somos demasiado abruptos, el cliente regresará a un estado de conciencia habitual, reaccionando a la velocidad a la que uno va y no a la afirmación que uno haga como sonda. De modo que anda despacio y permite una pausa entre tus frases.

- **Tono de voz**

Como ya hemos mencionado, el tono de voz muestra sugiere atención plena, el tono es medido, cuidadoso y neutral. El tono de voz evita cualquier esfuerzo por ser convincente, no ejerce ni la más mínima presión para ser aceptado o rechazado, la mayoría de las personas, especialmente cuando están en un estado abierto y relajado, detectarán y reaccionarán a la más mínima señal de coerción. De modo que el tono debe ser neutral, más aún, la voz no debe subir de tono al final, como ocurriría con cualquier pregunta.

Una sonda es una afirmación en el interior de una pregunta y el tono de voz debe poner énfasis en la afirmación. Las preguntas hacen que la conciencia automáticamente mire hacia lo verbal y se aleje de la experiencia, al evitar que la afirmación que se presenta como sonda aparezca como una pregunta, uno ayuda al cliente a darse cuenta de sus reacciones en lugar de pensar en las respuestas.

- **Términos**

Los términos que se utilicen, el tono de voz, el ritmo, ayudan a presentar a la sonda como un experimento

En las sondas se usa términos más amplios que "sentir" o "pensar", a no ser que quieras específicamente saber algo acerca de sus pensamientos, recuerdos, tensiones. Puede haber momentos en los que quieras saber algo específico, si el cliente habitualmente siempre termina en el callejón sin salida de las sensaciones y pensamientos, puedes pedir imágenes o recuerdos, pero, si no estás buscando nada de eso, usa palabras como "experiencia", "ocurre" o "pasa".

La razón es simple, el cliente podría no tener ningún sentimiento cuando haga sondas o, si pides sentimientos, buscará sentimientos y podría no reportar otro tipo de experiencias. El cliente tendrá mucha más libertad cuando se usan palabras abiertas como "experiencia", pensamientos simples, palabras simples, no puedes esperar que aparezca una reacción simple, breve,

observable a un experimento cuando la frase es larga, complicada, intrincada o filosófica.

Es importante recordar que la sonda debe ser un pensamiento único y simple, debería poder entenderlo una niña de cinco años, debe ser puesto de modo completo en un espacio de tiempo breve, a pesar de ser dicho lentamente, de modo que no hagamos una pausa en el medio, prepárala antes de sugerir hacerla.

5.2.1.4. Aspectos a Considerar antes de aplicar Sondas

➤ Base de la realidad

No trates de vender al cliente algo bueno, no vayas en contra de las vetas de la madera tal como él es realmente y cómo fue, no digas cosas como: "nadie se va a poner furioso contigo nunca más", eso no es realista y el cliente va a tener sentimientos encontrados acerca de ello, se realista y verdadero, si se es honesto, a la vez nutrido para aceptar, habrás hecho lo mejor posible, es más probable que hayas hecho lo que necesita y quiere la persona en su totalidad o la niña en su interior.

➤ Nutrición

Las sondas deben ser nutricias o potencialmente nutricias para el cliente. No hacemos experimentos ni diciendo cosas dañinas ni tóxicas, ni haciéndolas. Es cierto que el cliente siente dolor muchas veces cuando recibe una sonda, pero es dolor viejo y surge de reconocer que lo que la frase sonda ofrece era tan necesario y querido y no estuvo disponible en el momento para la niña y probablemente no está presente ahora para la adulta. Ese tipo de dolor es el principio de la curación. Con una sonda ofrecemos algo nutricio; le damos al cliente la oportunidad de recibir algo que necesita, o de ver claramente que rechaza lo que se le ofrece. De ahí podemos explorar cómo y por qué se rechaza ese elemento nutricio, ofrecemos precisamente el alimento que el cliente más necesita y quiere y que tendrá más dificultad en recibir.

➤ **Hecho a la medida**

Aún al hacer uso de sondas para "ir de pesca" y por lo menos unas dos o tres docenas más o menos estandarizadas, las mejores sondas son las desarrolladas en la sesión en curso , como por ejemplo; "*no tienes que lavar platos si no quieres hacerlo*", en la medida en que trabajas con clientes, refinas tus sondas y cambias hasta que sean las adecuadas.

Muchas veces un cambio de una o dos palabras significarán reacciones muy diferentes, aún cuando la variación en la sonda finalmente ofrecida sea muy pequeña, el cambio puede ser muy importante para el cliente.

➤ **Evitar la primera persona**

De ser posible, es mejor evitar afirmaciones en primera persona como por ejemplo: "yo te amo". Es mejor decir: "eres adorable". La sonda es parte del intento de observar reacciones, evita todo aquello que haga que las observaciones sean más difíciles, con frases en primera persona, es fácil caer en una interacción basada en la transferencia, el cliente comienza a actuar como si se tratara de una conversación común, si eso ocurre, es bueno poner en claro que estás proponiendo una sonda y que no necesariamente es una expresión de tus verdaderos pensamientos y sentimientos. La actitud experimental es crucial, se encuentra en el centro mismo de la atención plena y de la trascendencia de hábitos pasados y creencias nucleares dolorosas, de esa manera uno gana cierta distancia ante uno mismo.

Al mismo tiempo el trabajo es íntimo, se trata de cosas dolorosas, profundas y viejas que permanecen usualmente más allá de la consciencia ordinaria, esta combinación de autoobservación abierta y de gran intimidad es poco común en el mundo habitual y es una de las cosas que hace que la terapia sea terapia. Recuerda también que no estás tratando de ser ninguna otra persona distinta a la que eres. No tomes el rol de un buen padre ni nada por el estilo, eso confunde y complica las cosas.

➤ **Evitar las palabras negativas**

En el esfuerzo de considerar que las sondas sean simples y fáciles de absorber, es una buena idea evitar palabras negativas como "no", "ninguna", etc. Cambia frases como "no hay nada que temer" remplazándolas por otras como "aquí estás completamente segura". Por su puesto, es posible que un cliente pida frases con palabras negativas contenidas, en ese caso, úsalas. Como regla general, cuando un cliente pide algo específico, trata de darle exactamente la forma que requiere, en otro caso, evita los negativos.

➤ **Obtén información**

Finalmente, y lo más importante, de las sondas es que son una técnica que pide información. Si preguntaste "que ocurre cuando..." es porque necesitas una respuesta a la pregunta, el objetivo es observar las reacciones y reportarlas, de modo que ¡espera un reporte! Si no recibes ninguna información, ¡pídelo! Por ejemplo, el cliente podría simplemente responderte como si estuviera en una conversación ordinaria y simplemente hubieras hablado a la ligera. Digamos, por ejemplo, que tú comenzaste diciendo:

"Entiendo lo que me estás diciendo, pero no me parece que me has respondido qué es lo que ocurrió. ¿Te diste cuenta de algo?, ¿un pensamiento? ¿algo?" ¡Obtén información!

Usualmente, tratarás nuevamente después de aclarar el procedimiento, si el cliente se atasca en la reacción y no ofrece ninguna información, tendrás que hacer algo para cambiar la situación. Tal vez haz una demostración con alguna otra persona. Tal vez trata de usar algún recurso de relajación o algo que mejore la sensación de seguridad.

Esos son algunos aspectos de la forma que adquieren las sondas, con un poco de práctica resultará muy fácil ofrecerlas de manera adecuada.

➤ **Conjunto Estándar**

Los practicantes Hakomi han creado y descubierto decenas de sondas durante los últimos diez años, la mayoría reflejan los procesos caracterológicos

(bioestrategias) en un nivel u otro, cada proceso caracterológico está asociado con tres o cuatro creencias nucleares y varias otras periféricas.

➤ **Cuerpo**

Una de las maneras de descubrir qué sonda puede ser útil es mirar al cuerpo del cliente, incluyendo su postura, estructura, gestos y estilo de movimientos, de esas observaciones puede uno hacerse una idea acerca de los procesos caracterológicos que enfrentaremos en la terapia, es una cuestión de saber cómo leer el cuerpo para obtener información acerca del carácter y de tener las sondas que se adaptan a cada proceso.

En el silencioso comentario de una conversación ocurren todo tipo de cosas. Los gestos, expresiones faciales y el tono de voz nos dan indicios acerca de lo que está ocurriendo para el cliente y son fuente, de sondas. Por ejemplo, un tono de voz que indica un cuestionamiento, una actitud incierta, cada frase termina con un aumento del tono de voz como si indicara una pregunta detrás de cada afirmación, eso nos da una clave acerca del carácter y se trata frecuentemente de la necesidad de ser comprendido, de modo que un experimento que podría funcionar sería: "*Te escucho y te entiendo*"

Este experimento está relacionado con procesos vinculados al recibir atención y ser amado. Dicho de paso, también se pueden transformar las sondas en reconocimientos anterior puede transformarse en: "*Sé que necesitas que te escuche y te comprenda*"

De modo que resulta esencial y primordial hacer un seguimiento de la experiencia y el proceso mental del cliente. A partir del seguimiento pueden hacerse afirmaciones de contacto, reconocimientos o sondas.

También nos dan una clave las palabras que usa el cliente, una afirmación como "nunca logro lo que quiero" muy probablemente me hará decir en la próxima oportunidad: "*qué ocurre cuando digo: ... puedes lograr lo que quieres.*"

No es que sea terco, hay mucho que descubrir acerca de cómo uno se organiza alrededor de una creencia tan desoladora. Las memorias directamente ligadas a esa creencia podrían surgir como respuesta a la sonda.

A partir del contenido, postura y tono de voz, surge un patrón que da sentido a la experiencia global del cliente, al escuchar, ver y experimentar con ideas en la mente, uno descubre qué es lo que está ocurriendo con la persona con la cual uno está trabajando, con un poco de práctica, o con mucha práctica, las sondas vienen a la cabeza sin esfuerzo, sucede lo mismo que con la presencia amorosa o con las frases de contacto, se vuelven una parte de la persona, se convierten en principios y se trabaja con ellos de forma espontánea, practicando, ensayando, dando en el blanco, afinando las habilidades y transformándolas en una forma de estar, de vivir y de trabajar.

➤ **Contenido**

El contenido de la historia del cliente es una fuente muy rica para crear sondas, el mundo del cliente es estrecho por suposiciones esto es porque los significados de experiencias pasadas son importantes; al escuchar cuidadosamente la experiencia del cliente lo que significado para él, puede determinar las creencias que limitan su alimentación espiritual así como bienestar emocional, si el cliente está hablando acerca de cuán difícil es complacer a sus padres, expresando que hay tristeza o desilusión en su voz, es importante te ofrecerle un experimento verbal como: "*Complácete a ti mismo*", o "*No tienes que complacer a nadie*", o "*Eres perfecto como eres*", estos son experimentos verbales estándar para los procesos rígidos.

Por lo tanto una magnífica sugerencia de Pat Ogden (2010) es: por lo tanto afirma que el cliente debe imaginar; qué tipo de afirmación podría lograr un buen contacto y transfórmala en una sombra, por ejemplo, la afirmación de contacto: "cansada, ¿eh?", puede transformarse en un experimento que diga: "Está bien que descanses".

➤ **Relación con los principios, método y proceso**

La conexión entre las sondas y el principio de la atención plena es obvia, se usa la mejor herramienta propicia para el autodescubrimiento, se estudia hace uso de un estado de consciencia especial, mediante la exploración y darse cuenta que las sondas son utilizadas en atención plena en la terapia Hakomi y es una expresión clara del compromiso con ese camino. También se practica la no violencia dejando que los clientes se descubran por sí mismos. ; Díaz-Loving, Valdez & Pérez, (2005).

Por lo que no hay fuerza, no hay interpretación, no hay explicación del terapeuta al cliente, las reacciones a las sondas verbales suelen ser sensaciones físicas, tensiones, movimientos, mientras que las reacciones a las sondas no verbales pueden ser pensamientos, imágenes, memorias, etc.

Eso tiene el sabor holístico, un constante cruzar de la interface mente-cuerpo; De manera paradójica, la atención a las reacciones que después de todo son mecánicas contribuye a la sensación de estar vivo y de ser "orgánico", la parte que se da cuenta, la parte que comienza a sentirse libre para elegir, tiene la sensación de estar cada vez más viva.

No obstante se usan las sondas en diferentes lugares durante el proceso, son muy efectivas al principio, luego de que el practicante haya escuchado, visto al cliente por unos minutos y tiene una idea de los patrones que éste pone en marcha, en ese momento usamos experimentos verbales para evocar experiencias con las cuales trabajar.

Por tal motivo; Las sondas son más efectivas en la medida que te has permitido ver suficientes cosas como para suponer que hay un hábito que muy probablemente está asociado a una creencia, se sugiere, de hecho, no hacer experimentos verbales hasta no tener suficientes elementos o indicadores que hablen de un patrón.

Por lo cual si escuchas algo que el cliente está diciendo, que lo ha comentado en otros momentos, que parece tener un denominador común, y ves algo en

el modo cómo él se sienta, mueve, etc., puedes usar sondas relativas al material que sospechas está presente, pero tiene que haber coincidencia entre lo que dice, hace, piensa, siente, como para que supongas que se trata de un patrón. Por ejemplo, una persona puede decir frases como: “se me dificulta mucho hablar en público”, “tengo pánico escénico”, “me importa mucho lo que los demás opinan de mí”, siente que: “los demás lo juzgan”, “miedo”, y se mueve: con precaución, con los brazos caídos, sumiendo el pecho, jorobado; entonces puedes suponer que estás frente a un hábito en donde la persona se minimiza: Una posible sonda sería: “eres una persona importante”, o “tu opinión es importante”.

Una vez obtenida una reacción fuerte, clara, puedes hacer uso de cualquiera de las varias transiciones al procesamiento, todo lo que ocurra como reacción a una sonda puede ser útil como transición al procesamiento, también ayuda a inspirarse acerca de qué significan esas reacciones.

La reacción a una sonda puede dar tantos datos adicionales que permite la elaboración de otro experimento cada vez más cercano a lo que es la experiencia faltante de tu cliente. En una sesión pueden hacerse 3, 4, 5 sondas, aunque algunas veces basta con una e inclusive, en algunas sesiones no se hacen.

No se usan sondas en medio de descargas emocionales fuertes o mientras se trabaja en estado de conciencia de la niña, esos dos estados de conciencia necesitan interacciones físicas y verbales directas, no son apropiadas para trabajar en estado de atención plena, los experimentos verbales son muy efectivos cuando está en la transición al procesamiento, es decir cuando se profundiza, parte de ese proceso de aclaración son la exploración de los diferentes aspectos de las objeciones a las afirmaciones nutricias y la renuencia a responder.

5.2.2. RECONOCIMIENTOS

Esta técnica comparte con las afirmaciones de contacto y con los experimentos verbales, la cualidad de estar cuando la terapeuta se encuentra verdaderamente escuchando al cliente, puede realizarse, sólo sí, la terapeuta está en estrecha conexión con el cliente. Lewandowski & Bizzoco, (2007).

Cuando hacemos un reconocimiento no pedimos al cliente que haga algo en particular, tan sólo le devolvemos aquello que necesita escuchar o sentir. En esta técnica, estando el cliente en estado de atención plena, o a veces simplemente con la presencia y escucha del inconsciente, la terapeuta reconoce una experiencia nuclear que ha sido negada que está reviviendo en el momento; de lo que se trata es de decir algo al inconsciente que le haga notar que uno está siendo comprensivo con lo que nos está tratando de decir, esas intervenciones son poderosas, establecen la verdad y admisibilidad de experiencias que:

1. Son partes reales del cliente;
2. Están cercanas a su núcleo;
3. Han buscado devenires conscientes y ser expresadas, sin mucho éxito.
4. No han tenido aliados en la historia del cliente.

Algo que no fue discutido o comprendido, o no podía serlo, se abre ahora nuevamente para ser considerado, y alguien es testigo de que eso pasa, haciendo que la experiencia sea real y actual.

El reconocimiento construye la relación curativa al demostrar que la terapeuta ofrece una real comprensión, se hace en gran medida como un experimento verbal, sólo que expresa el reconocimiento de una experiencia básica y vieja del cliente por parte del practicante.

Se trata de un "contacto en estado de atención plena". La usamos cuando el cliente ha vivido mucho tiempo sin esa experiencia. Cuando esta experiencia poderosa y genérica es reconocida, una parte de la experiencia básica de vida del cliente emerge, se profundiza y entra plenamente en el proceso presente.

Por lo cual el conocimiento se relaciona con el pensamiento. ¿Qué es el pensamiento?

Es la capacidad que tiene el ser humano para construir una representación e interpretación mental, significativa de su relación con el mundo. ¿Cómo se desarrolla el pensamiento? La capacidad de pensamiento se desarrolla en forma social, a partir de la base biológica.

El pensamiento es parte importante de la actividad del ser humano para adaptarse a su medio ambiente. Como toda actividad vital, el pensamiento responde a una necesidad. Esta necesidad se satisface por medio de un objeto, este dirige el pensamiento. El objeto impulsa y dirige la actividad. Sin necesidad y sin objeto de conocimiento, el pensamiento no se activa. No se produce la actividad que se llama pensamiento. Ullrich & Lutgendorf, (2002).

5.2.2.1. Ejemplo de Reconocimientos

Cuando hacemos un reconocimiento no pedimos al cliente que haga algo en particular, tan sólo se le devuelve aquello que necesita escuchar o sentir.

Terapeuta: No sé lo que quieres hacer con esta tristeza. ¿Quieres averiguar qué tipo de tristeza es o quieres saber qué hace aquí ahora?

Cliente: (Mostrando una cara muy triste, responde afirmativamente a la segunda posibilidad)

Terapeuta: Muy bien, entonces lo que quisieras es averiguar qué es lo que está haciendo aquí ahora.

Cliente: (Vuelve a asentir con la cabeza)

Terapeuta: OK. Entonces quisiera hacerle una pregunta a la tristeza. Tú no tienes que responder, espera simplemente y observa qué es lo que responde la tristeza. ¿OK?

Cliente: (Afirma con la cabeza)

Terapeuta: OK. Así que quiero preguntarle a la tristeza lo siguiente: "tristeza, ¿qué estás haciendo aquí?"

Cliente: (Hay una pequeña profundización de la tristeza) Ella dice: "solamente quiero estar aquí".

Terapeuta: OK. Así que sólo quiere estar aquí, OK, quiero hacer un reconocimiento de eso: Quiero decir algo a la parte que está triste y quiero que simplemente observes qué pasa cuando lo digo. ¿OK?

Cliente: (Hace señal afirmativa. Mucha tristeza se hace presente.)

Terapeuta: ¿Me puedes hacer una señal cuando estés lista?

Cliente: (Una pausa breve. Hace una señal afirmativa.)

Terapeuta: Parte triste, ahora sé que simplemente quieres estar ahí. (Este es un reconocimiento, hablado en voz suave, lenta, con el cliente en estado de atención plena)

Cliente: (Da señales de alivio. Se profundiza la expresión de la tristeza, mira hacia un estado de conciencia más de niña.)

Luego de este breve intercambio, surge nítidamente la sensación de que hay una co- nexión cada vez más profunda entre el cliente y el practicante. La parte niña, sintiéndose sola y teniendo dificultades para expresarse, encuentra a alguien ahí escuchando se vuelve capaz de hablar. Se da inicio al despliegue de todo el proceso. El cliente se abre a la experiencia de necesitar estar ahí con su tristeza de necesitar que para los demás eso sea aceptable, comienza a ponerse en contacto con el hecho de no haber sentido eso nunca, de creer que nunca lo tendría. Este reconocimiento ha producido un viraje muy fuerte en la relación entre el cliente por lo que el practicante, entre la parte adulta para detonar el consciente del cliente y su parte niña. ; Buss,(2005).

Algunos aspectos del cliente están en la sombra, son ignorados o negados, difícilmente son compartidos con otros. En el pasado de la persona estas experiencias generales no eran aceptables para otros esto no podían ser compartida, son "puestas de lado". El cliente podría no reconocer estas experiencias incluso ante él mismo, la experiencia está esperando a ocurrir y está llena de recuerdos, sentimientos e ideas dolorosas.

En la transcripción anterior, el sentimiento de tristeza que simplemente estaba ahí; parecía no tener explicación, al principio de la sesión, la cliente simplemente quería que la tristeza se fuera y no se iba, pudimos descubrir más adelante en la sesión, que ella creía que si mostraba su tristeza dejaba que estuviera presente, las personas se irían ; la dejarían sola, la parte niña decidió que siempre sería fuerte y que no daría muestras de debilidad o de necesitar a nadie.

5.3 LA INTERACCIÓN ENTRE LA EXPERIENCIA Y LA COGNICIÓN

Gran parte de la psicoterapia tradicional se centra en entender el significado de los mundos internos de clientes: cómo están estructurados sus mundos, cuáles son sus motivaciones, las creencias e interpretaciones hacia las que característicamente se inclinan, sus conflictos internos. etc. Kloss & Leissman, (2002).

En una terapia psicodinámica ortodoxa, el terapeuta a menudo suministra esta información en la forma de interpretaciones. El cliente la suministra a través de insights. En contraste, cuando trabajamos experiencialmente, el tipo de entendimiento es el resultado directo de una experiencia profunda en lugar del pensamiento analítico.

El insight se desarrolla directamente de la experiencia en lugar que del pensamiento abstracto. La terapeuta por su parte el cliente se mueve hacia delante y hacia atrás libremente entre las interacciones experienciales y las informativas.

Uno de los resultados del proceso de los Tres Pasos es que la experiencia se profundiza, llegando a nuevos entendimientos e insights. Por ejemplo, estaba trabajando con un hombre que se sentía sofocado por su novia.

Al analizar esto. “Su energía se colapsó inmediatamente y se sintió desesperanzado. Él dijo, “esta es la historia de mi vida. Cada vez que quiero algo, comienzo a buscarlo, pero mi madre o mi novia o alguien desean algo diferente. Simplemente me doy por vencido y me digo a mí mismo que no es importante”. Caruso, (2003).

El entendimiento surgió directamente de la experiencia. Este entendimiento, aunque revelador, no es suficiente.

El siguiente paso en este ejemplo es crear oportunidades en la sesión para que él experimente su habilidad de actuar por su cuenta y afrontar las consecuencias. Park & Blumberg, (2002).

El cambio puede ocurrir de esta experiencia actual, uno de los trabajos de la terapeuta es balancear las interacciones entre la experiencia y el entendimiento. El lograr tan sólo insights no parece ayudar particularmente a los clientes.

La psicoterapia experiencial descansa más fuertemente en el papel de la experiencia vivida en la sesión de lo que lo hacen la mayoría de los enfoques. Una terapeuta apta sabe cuándo orientar a la cliente hacia la experiencia y cuándo escarbar en el significado.

CAPÍTULO VI

METODOLOGÍA

"El apuro y la presión en la vida moderna son una forma, tal vez la más común de su innata violencia. El dejarnos llevar por una multitud de preocupaciones conflictivas, el rendirnos ante demasiadas exigencias, el comprometernos con demasiados proyectos, el querer ayudar en todo, es sucumbir a la violencia. Destruye lo fructífero del trabajo, ya que mata las raíces de la sabiduría interna que hace que el trabajo sea fructífero."

Thomas Merton

6.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Becerril, (2001); Buss, (2005); Valdez-Medina, (2009), menciona que durante los periodos de la adolescencia y juventud, los seres humanos inician relaciones interpersonales que marcan de forma considerable estos periodos, generalmente una de las relaciones más importantes durante esta etapa es la de noviazgo, ya que permite al individuo, en términos ideales, cubrir necesidades que son esenciales para el desarrollo personal y social tales como la comunicación, el cariño, la confianza, la comprensión, entre otras, no menos importantes.

Mientras que Díaz-Loving y Sánchez (2004) definen a la pareja como la unión de dos seres humanos que viven ciertos pasos entrelazados en serie a través del tiempo, mismos que a su vez determinan el grado de intimidad y acercamiento que cada miembro percibe del otro.

Por lo anterior Collins & Gillath, (2012), puntualiza que esta relación se verá afectada tanto por las experiencias previas de cada uno, como por las expectativas que se tengan acerca de la relación en cuestión.

Sin embargo, Torres & Rocha,(2011), advierte que por tratarse de la interacción entre dos individuos con diferentes características personales, experiencias, actitudes y creencias, existe la posibilidad de que, en cualquier punto, esta relación entre en un conflicto y su dinámica se vea fracturada, llegando al punto de romper el vínculo amoroso, ya sea de manera temporal o permanente.

Debido a lo Collins & Gillath, (2012), habla de la importancia que tienen los conflictos emocionales de pareja para la humanidad diversos autores se han ocupado de investigar las consecuencias de este evento en la salud física y mental de un individuo y consideran que una puede ser causa de la otra , pero el acercamiento más asertivo es que el desajuste es de origen mental y se refleja en lo físico .

En este sentido, Sbarra, (2006), reportan que las consecuencias que se experimentan con mayor frecuencia tras los conflictos emocionales de pareja son: tristeza, llanto, enojo, inseguridad hacia uno mismo y celos hacia la ex pareja, disminución de la autoestima, un pobre autoconcepto, altos niveles de estrés físico, emocional y conductas autodestructivas tales como las autolesiones, el consumo nocivo de alcohol y otras sustancias

Finalmente; Locker et al., (2010), considera importante hacer notar que el efecto que tienen los conflictos emocionales de pareja en el individuo que la experimenta, ya sea positivo o negativo, dependerá de otros factores, tales como qué tan importante era esta relación de pareja, su duración, quien ocasiono el conflicto, los motivos del conflicto, el grado de involucramiento, entre otros.

No obstante, a pesar del dolor ocasionado por los conflictos emocionales de pareja en una relación significativa entre dos personas y el impacto que tiene este acontecimiento en su salud mental y física, del individuo que lo vive, no se ha intervenido desde un método Amoroso de autodescubrimiento asistido; por lo tanto el objetivo de este taller es callar el sufrimiento innecesario en un conflicto emocional de pareja tomando en cuenta la capacidad que tiene el ser humano de sanarse así mismo con el ambiente adecuado creado por el practicante que lo asiste. , Buss,(2005).

6.2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Trabajar los principios de Ron Kurtz en personas del sexo femenino que están sufriendo ruptura emocional de pareja, para disminuir los sufrimientos innecesarios.

Objetivos específicos:

- Identificar los sufrimientos innecesarios por medio de la prueba de frases incompletas de Sacks.
- Aplicar los principios de Ron Kurtz en personas del sexo femenino ; que están en conflicto emocional de pareja

6.3. JUSTIFICACION DEL ESTUDIO

Estructurar y aplicar un curso taller para personas que están sufriendo conflicto emocional de pareja mediante los principios de Ron Kurtz, tiene como objetivo trabajar con el dolor que esta experiencia causa en los seres humanos desde una perspectiva que tiene sus orígenes en la cultura oriental complementando a la psicología occidental, por la necesidad de explorar más a fondo el significado que le dan las personas a los conflictos emocionales de pareja dado el impacto que ésta puede tener sobre la salud física y mental del individuo, así como en la posibilidad de prevenir sus consecuencias negativas e incidir de manera efectiva a nivel clínico mediante intervenciones basadas en investigación realizada con población mexicana. Esta problemática se ha investigado desde las diferentes posturas psicológicas.

6.4. HIPOTESIS

Hi: El Curso Taller de Autodescubrimiento Asistido callara los Sufrimientos Innecesarios de los Participantes en los Conflictos Emocionales de Pareja.

Hn: El Curso Taller de Autodescubrimiento asistido no callara los sufrimientos innecesarios de los participantes en los Conflictos Emocionales de Pareja.

Ha1: La Cultura alimenta los sufrimientos Innecesarios.

Ha2: la Autoestima es un factor importante en el desarrollo de sufrimientos innecesarios.

6.5. TIPO DE INVESTIGACION

Los estudios exploratorios se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que únicamente hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio.

6.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACION

NO EXPERIMENTAL

La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, es investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. Como señala Kerlinger (1979, p. 116). “La investigación no experimental o *expost-facto* es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones”. De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad.

En un experimento, el investigador construye deliberadamente una situación a la que son expuestos varios individuos. Esta situación consiste en recibir un tratamiento, condición o estímulo bajo determinadas circunstancias, para después analizar los efectos de la exposición o aplicación de dicho tratamiento o condición. Por decirlo de alguna manera, en un experimento se ‘construye’ una realidad.

En cambio, en un estudio no experimental no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador. En la investigación no experimental las variables independientes ya han ocurrido y no pueden ser manipuladas, el investigador no tiene control directo sobre dichas variables, no puede influir sobre ellas porque ya sucedieron, al igual que sus efectos.

6.7. TIPO DE ENFOQUE

CUALITATIVO

6.8. UNIVERSO DE LA INVESTIGACION

Toda aquella persona, que este pasando por conflictos emocionales de pareja, durante tres años o más.

6.9. INSTRUMENTO

TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE SAKS (M Y F)

El Test de Frases Incompletas se ha considerado como una variación del método de asociación de palabras. Ambas técnicas se han comparado con frecuencia y los resultados, por lo general, han sido ventajosos para el FIS. Tales resultados indican que el FIS reduce la multiplicidad de las asociaciones evocadas por una palabra, sugiere mejor los contextos, los tonos, las cualidades de la actitud y los objetos específicos o áreas de atención, permite mayor libertad individual y variabilidad en la respuesta, y abarca áreas más específicas y definidas de la conducta del individuo.

Como algunos otros test, se espera que el sujeto refleje sus propios deseos, apetencias, temores y actitudes en las frases que compone, pero en este test la producción del sujeto no depende tanto de la interpretación del estímulo, como de lo que puede y quiere escribir en la prueba. No obstante, se ha encontrado que con el FIS se revelan pensamientos conscientes, preconscientes e inconscientes del examinado, que el psicólogo puede analizar e integrar a la luz de los resultados obtenidos por medio de otras técnicas.

Por otra parte, ante los test objetivos o estructurados, el FIS presenta la indudable ventaja de dar plena libertad a la respuesta, en vez de limitarla a un "SI" o un "NO", el sujeto puede responder al estímulo como mejor le parezca.

De esta manera, la naturaleza de la prueba queda algo encubierta, ya que el sujeto no sabe exactamente qué respuesta es “buena” y cual “mala”, aunque imagine o incluso sepa con qué intención se le aplica el test.

Además, se puede interpretar en forma tanto cuantitativa como cualitativa

Frases incompletas

En los orígenes del método de frases incompletas concurren diversas fuentes, aunque algunos investigadores sólo veían en él una simple derivación del mencionado método de asociación de palabras. Sin embargo, como medida de aptitudes verbales, esta técnica cuenta con una larga tradición psicológica.

En 1897, Ebbinghaus utilizó frases incompletas para medir la inteligencia, que él definía como la capacidad del individuo para combinar o integrar los elementos.

Posteriormente, en 1928, para el estudio de las características de la personalidad con este método, Paine y Tandler elaboraron un test con el fin de utilizarlo en orientación profesional.

En 1930, se realizaron importantes investigaciones enfocadas a encontrar las diferencias entre el diagnóstico de las reacciones del pensamiento y de la responsividad emocional, ofreciendo los siguientes criterios para los test en el campo de la conducta emocional:

- a) El empleo de recursos que evocan directamente la respuesta emocional.
- b) Recursos que permiten una respuesta libre.
- c) Recursos que evitan la discriminación o la elección (como en los inventarios de personalidad).

Para ello presentó la prueba de frases incompletas, como un método que satisfacía estos criterios, describiéndolo como un test “para el insight emocional”.

Siguiendo la misma línea, aparecieron más investigaciones en este campo, siendo relevantes las realizadas por Thorndike, Rhode, Shor, Stein y otros. Estas investigaciones fueron orientadas hacia diversos propósitos, como por ejemplo, durante la guerra, en selección de personal y con el fin de proporcionar a los entrevistadores datos que pudieran servir para dar breves descripciones de la personalidad de los candidatos.

El Test de Frases Incompletas de Joseph M. Sacks (FIS), aparece en (1948) y fue elaborado en colaboración con otros psicólogos del “Veterans Administration Mental Hygiene Service” de Nueva York. Idearon el test con el fin de obtener material clínico en 4 áreas representativas de la adaptación del sujeto (familia, sexo, relaciones interpersonales y autoconcepto), considerando que los reactivos incluidos en cada área ofrecerían suficientes oportunidades para que el examinado expresara sus actitudes, de tal manera que el examinador pudiera deducir cuales eran las tendencias dominantes de su personalidad.

Tal información resultaría útil para seleccionar pacientes que se someterían a una terapia y ofrecería al terapeuta indicios significativos en cuanto al contenido y la dinámica de las actitudes y los sentimientos del paciente.

Esta técnica en realidad es muy flexible, ya que los principios de frases que se presentan al sujeto pueden modificarse para que se ajusten a propósitos específicos (por ejemplo, actitud hacia el sexo, la guerra, los prejuicios raciales, etc.). Además de sus aplicaciones clínicas, se ha empleado también como método experimental en estudios de personalidad.

Así mismo, se ha aplicado al estudio de actitudes sociales y se emplea para estimar las mejorías experimentales gracias a la terapia.

Del mismo modo, ha sido útil en Psicología Laboral, en investigaciones de actitudes y opiniones de grupo. En esta área, generalmente se le han hecho modificaciones de acuerdo a los objetivos de la empresa

Ubicación

El hecho de que el FIS sea una prueba semiestructurada permite que pueda considerarse, tanto como técnica proyectiva, o como técnica psicométrica.

La prueba de frases incompletas como técnica proyectiva.

Algunos clínicos la consideran como prueba proyectiva, ya que ante las frases estímulo y al pedírsele que conteste con lo primero que se le ocurra, se ofrece material significativo, al evitarse una actitud reflexiva y defensiva. Al completar una situación no estructurada, las respuestas del individuo manifiestan aspectos de su personalidad, tales como sus actitudes, tendencias básicas, hostilidades, afectos, impulsos y deseos, tanto inconscientes, como preconcientes y conscientes.

Sin embargo, otros psicólogos niegan que el FIS sea una técnica proyectiva, basándose en aspectos tales como que la posibilidad de imponer el propio significado idiosincrático a una frase son claramente más limitados que las inherentes a una mancha amorfa de tinta.

La prueba de frases incompletas como técnica psicométrica.

Así mismo, es considerada como Técnica Psicométrica debido a la posibilidad de manejarla cuantitativamente, al asignarle calificaciones a cada una de las 4 áreas de funcionamiento del sujeto que son evaluadas a lo largo del test.

Confiabilidad y validez del test

Como técnica proyectiva

El análisis de las respuestas a las pruebas estructuradas y semiestructuradas presenta problemas especiales. Los investigadores se han preguntado hasta qué grado el sujeto contesta verazmente a las preguntas formuladas. ¿Puede estar falseando la prueba la prueba para dar, a voluntad, una imagen distorsionada de sí mismo, demasiado favorable o desfavorable? Esta distorsión de la prueba ¿obedece a una intención consciente del sujeto? (Gough: “Buena impresión”), o ¿existe en él una disposición inconsciente a contestar en una dirección considerada por otros como socialmente deseable? (Edwards: “Deseabilidad social”). ¿Hay respuestas que muy a su pesar muestran al sujeto en toda su autenticidad? (Ana Freud: “Mecanismos de Defensa”, Proyección

El primer fenómeno estudiado, ya que es el más obvio, fue el de la disimulación consciente y obligó a la elaboración de escalas de validez, (Véase Gough, 1950). Estas medidas han tenido mediano éxito, puesto que la interpretación de una prueba disimulada es dudosa, aunque es innegable que refleje ciertos rasgos de personalidad como una actitud defensiva, poco honesta, quizá sociopática, en ocasiones pueril e inocentona.

Sin embargo y a pesar de los esfuerzos del examinado por mantener bajo control intelectual sus respuestas, las pruebas de personalidad están diseñadas de tal forma que tocan núcleos de conflicto, evocan experiencias, despiertan emociones , eventualmente al fallar el control, emergen respuestas que calificamos como “proyectivas” y que nos permiten apreciar aspectos más profundos, menos evidentes, más esclarecedores de la personalidad del examinado.

En el Test de Frases Incompletas generalmente vamos a encontrar respuestas en estos tres niveles:

1. Simulación o buena impresión
2. Deseabilidad social
3. Proyección.

El predominio de cualquiera de estos niveles nos dará los rasgos distintivos del sujeto, el contenido de las respuestas, en especial de las proyectivas, nos muestran núcleos de conflicto, la caracterología o patología, los mecanismos de defensa, la capacidad adaptativa, el nivel de madurez, la sintomatología.

Los resultados de la interpretación dinámica del FIS pueden compararse favorablemente con los obtenidos en trabajos de validación de otros métodos para el estudio de la personalidad con el Test de Rorschach y el T.A.T.

Como técnica cuantitativa.

Tres psicólogos establecieron el grado de perturbación de 100 examinados en cada una de las 15 categorías, en base a sus respuestas.

Los psiquiatras que trataban a esos individuos evaluaron independientemente el grado de su perturbación en cada una de las ; 15 categorías, basándose en sus impresiones clínicas de los examinados. La confiabilidad de los juicios de los psicólogos sobre el grado de perturbación está indicada por el acuerdo habido entre 2 de cada 3 psicólogos, en el 92% de 1500 evaluaciones. Los psiquiatras no conocían las respuestas al FIS. Cuando las evaluaciones de los psicólogos se correlacionaron con las de los psiquiatras, se encontraron coeficientes de contingencia de 0.48 y 0.57 con errores estándar de 0.02 y 0.03. Estas cifras indican que las evaluaciones de los psicólogos estaban en una relación significativa y positiva con las de los psiquiatras.

Los psicólogos hicieron resúmenes interpretativos de las 15 actividades de las respuestas dadas por 50 examinados. Aproximadamente con los hallazgos clínicos

Objetivo

El test de Frases Incompletas de Sacks permite el conocimiento de la forma como el sujeto se relaciona en sus contactos interpersonales, en los que se manifiestan aspectos básicos de la personalidad del sujeto, como: tendencias básicas, actitudes, deseos, afectos tanto inconscientes, como preconsciouses y conscientes.

Estos aspectos de la personalidad del individuo se pueden obtener en la aplicación del Test para adultos.

Este Test de frases incompletas se utiliza para obtener material clínico en áreas como Familia, sexo, relaciones interpersonales y concepto de sí mismo.

Se incluyen tres grupos actitudinales hacia:

MADRE

PADRE

UNIÓN FAMILIAR

Estos grupos están compuestos por 4 ítems en los cuales el sujeto revelará sus actitudes frente a sus padres, de manera individual y como un todo.

Aun cuando exista cautela de parte del sujeto, este revelará material significativo en al menos uno de los ítems.

Área sexual

Esta área se compone de 8 ítems. Se incluyen actitudes hacia las mujeres y hacia las relaciones heterosexuales, a las mujeres en lo social, hacia el matrimonio y a las relaciones sexuales como tal.

Área de relaciones interpersonales

Se compone de 16 ítems en donde se devela la actitud y sentimiento del sujeto hacia las personas fuera de casa, tales como amigos, compañeros, jefes y personas bajo su mando.

Área del concepto de sí mismo

Se compone de ítems en relación a temores, culpa, metas y actitudes, hacia sus habilidades, pasado y futuro. Esta área brinda información sobre la actualidad, el cómo era, cómo espera ser y cómo piensa que en realidad llegará a ser el sujeto

Diseño del test

Consta de 60 ítems y 15 actitudes

Existen 4 ítems por cada actitud

20 psicólogos desarrollaron los ítems más apropiados para cada actitud

El test fue comparado con diferentes Test como T.A.T. y Rorschach.

Administración del test

Individual o en grupos.

Se puede dictar o que el sujeto lo lea

El tiempo es de 20 a 40 minutos.

Se pide al sujeto que lea las instrucciones

Interpretación del SSCT:

1. Reunir las respuestas de las 4 áreas, referentes a cada una de las 15 actitudes o vectores, separándolas por áreas.
2. Graduar la perturbación emocional existente o no del examinado, con base a los siguientes criterios cuantitativos:

Ptje. categoría

2 Seriamente perturbado; parece necesitar ayuda terapéutica para manejar los conflictos emocionales en esta área.

1 Levemente perturbado: tiene conflictos emocionales en esta área, pero parece capaz de manifestarlo sin ayuda terapéutica.

0 Ningún trastorno significativo observado en esta área

X Se ignora – pruebas Insuficientes

3. Realizar un breve resumen interpretativo.

Evaluar las cuatro respuestas en forma conjunta.

Calificar las respuestas individuales y llegar a una calificación final.

Señalar las áreas de alteración y determinar estas a través de la constelación de respuestas.

Hacer resumen para el Sumario General de los hallazgos del SACKS. Este incluye lo siguiente:

- o Una nota en la que se detallan aquellas áreas en las que el sujeto muestra las actitudes de mayor alteración
- o Una descripción de la alteración entre las actitudes con respecto al contenido. Esto muestra la dinámica existente en cada caso.

Sumario General

Para la evaluación y la interpretación de las respuestas, se toman en cuenta los siguientes factores:

- ✓ Áreas principales de conflicto y alteración
- ✓ Interrelación entre las actitudes
- ✓ Estructura de la personalidad
- ✓ Extensión en la cual el sujeto responde a impulsos internos y estímulos externos.
- ✓ Ajuste emocional
- ✓ Madurez
- ✓ Nivel de realidad
- ✓ Forma en que los conflictos son expresados.

Sobre la base de su juicio clínico tomando en cuenta como factores respuestas inapropiadas, referencias, estereotipos y manifestaciones de conflicto, evalúa las respuestas al SSCT del sujeto en las 15 categorías listadas abajo, con base en la siguiente escala.

2 Severamente alterado, aparenta requerir ayuda terapéutica en el manejo de los conflictos emocionales en ésta área.

1 Medianamente alterado, Tiene conflictos emocionales en esta área.

0 No hay alteración significativa en esta área.

X Incierto, No hay suficiente evidencia.

I.- ACTITUD FRENTE A LA MADRE. Puntaje_

14- Mi madre

29- Mi madre y yo

44- Creo que la mayoría de las madres

59- Me agrada mi madre, pero

II.- ACTITUD FRENTE AL PADRE. Puntaje

1- Siento que mi padre raras veces

16- Si mi padre tan solo

31- Desearía que mi padre

46- Siento que mi padre

III.- ACTITUD FRENTE A LA UNIDAD DE LA FAMILIA. Puntaje

12- Comparada con las demás familias, la mía

27- Mi familia me trata como

42- La mayoría de las familias que conozco

57- Cuando era un niño mi familia

IV.- ACTITUD HACIA EL SEXO CONTRARIO. Puntaje_

- 10- mi idea de mujer (hombre) perfecta(o)
- 25- Pienso que la mayoría de las muchachas(os)
- 40- Creo que la mayoría de las mujeres (hombres)
- 55- Lo que menos me gusta de las mujeres (hombres)

V.- ACTITUD HACIA LAS RELACIONES

HETEROSEXUALES. Puntaje

- 11- Cuando veo a un hombre y a una mujer juntos
- 26- Yo creo que la vida matrimonial
- 41- Si tuviera relaciones sexuales
- 56- Mi vida sexual

VI.- ACTITUD HACIA LOS AMIGOS Y CONOCIDOS. Puntaje

- 8- Creo que un verdadero amigo
- 23- No me gusta la gente que
- 38- La gente que mas me agrada
- 53- Cuando no estoy con mis amigos(as)

.VII- ACTITUD FRENTE A LOS SUPERIORES EN EL TRABAJO O EN LA

ESCUELA. Puntaje

6- Las personas que están sobre mí

21- En la escuela, mis maestros

36- Cuando veo al jefe venir

51- La gente a quien yo considero mis superiores

VIII.- ACTITUD HACIA LAS PERSONAS SUPERVISADAS.

Puntaje —

4- Si yo estuviera a cargo

19- Si la gente trabajara para mí

34- la gente que trabaja para mí

48- Cuando doy ordenes, yo

IX.- ACTITUD HACIA LOS COMPAÑEROS EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO.

Puntaje —

13- en las labores me llevo mejor con

28- Aquellos con los que trabajo son

43- Me gusta trabajar con la gente que

58- La gente que trabaja conmigo generalmente

X.- TEMORES. Puntaje

7- Sé que es tonto, pero tengo miedo de

22-La mayoría de mis amistades no saben que tengo miedo de

37- Quisiera poder perder el miedo de

52- Mis temores en ocasiones me obligan

XI.- SENTIMIENTOS DE CULPA. Puntaje

15- Haría cualquier cosa por olvidar la vez que

30- Mi mas grande error fue

45- Cuando era más joven me sentía culpable de

60- La peor cosa que he hecho

XII.-ACTITUD HACIA LAS PROPIAS HABILIDADES. Puntaje

2- Cuando tengo mala suerte

17- Siento que tengo habilidad para

32- Mi mas grande debilidad

47- Cuando la suerte se vuelve contra mía

XIII.- ACTITUD HACIA EL PASADO. Puntaje

9- Cuando era niño (a)

24- Antes

39- Si fuera joven otra vez

54- Mi más vívido recuerdo de la infancia

XIV.- ACTITUD HACIA EL FUTURO. Puntaje_

5- El futuro me parece

20- yo espero

35- Algún día yo

50- Dentro de algún tiempo yo

XV.- METAS. Puntaje **—**

3- Siempre quise

18- Sería perfectamente feliz si

33- Mi ambición secreta en la vida

49- Dentro de algún tiempo

SUMARIO GENERAL

1.- Áreas principales de conflicto y alteración.

2.- Interrelación entre las actitudes.

3.- Estructura de la personalidad

A.- Extensión en la cual el sujeto responde a impulsos internos y estímulos externos

B.- Ajuste emocional

C.- Madurez

D.- Nivel de realidad

E.- Forma en que los conflictos son expresados

6.10 POBLACIÓN

Personas que sufrieron conflicto emocional de pareja durante tres y más años, la edad varia de entre 19 y 60 años con mayor participación del género femenino, esto se realizó en San Pedro Atlapulco, municipio de Ocoyoacac.

6.11 MUESTRA:

La muestra son 20 sujetos del total de la población de acuerdo a las características ya mencionadas.

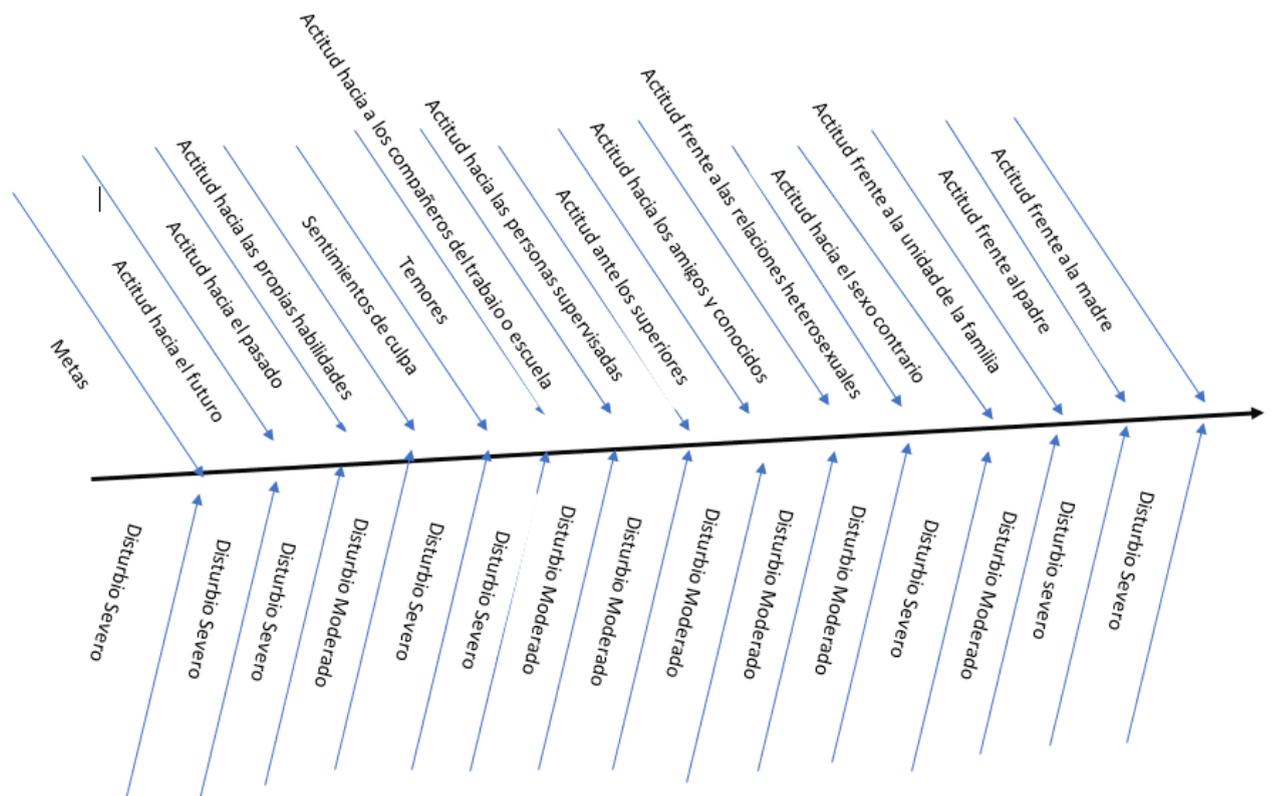
DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados de la investigación cuyo objetivo era "Callar los sufrimientos innecesarios originados por los conflictos emocionales de pareja", para ello se aplicó un curso taller a personas que sufrieron conflicto emocional de pareja durante tres y más años, la edad vario de entre 19 y 60 años con mayor participación del género femenino, esto se realizó en San Pedro Atlapulco, municipio de Ocoyoacac.

Por lo cual para presentar los resultados obtenidos se utilizó la prueba de frases incompletas de SACKS para identificar el origen que han generado los conflictos de pareja tomando en cuenta diferentes indicadores como relación con la madre, actitud frente a la madre, actitud hacia el padre, actitud frente a la unidad de la familia, actitud hacia el sexo contrario, actitud hacia las relaciones heterosexuales, actitud hacia los amigos y conocidos, temores, sentimientos de culpa, actitud hacia las propias habilidades, actitud hacia el pasado, actitud hacia el futuro y las metas. Evaluando hacia el ajuste emocional, la madurez, el nivel de realidad y la forma en como los conflictos son expresados.

Una vez evaluado este aspecto se aplicó el curso taller a las personas denominado "No eres tú, soy yo" Cuyo objetivo es "Acompañar a los participantes en la expresión de sus emociones para identificar y callar los sufrimientos innecesarios en conflictos emocionales de pareja mediante los principios de Ron Kurtz" Por lo que para mostrar los resultados se utilizó el diagrama de Ishikawa o Diagrama de Causa - Efecto, reflejando los puntos severos de las áreas de mayor conflicto, antes y después de la aplicación del curso taller. Como a continuación se presentan:

"CURSO TALLER PARA PERSONAS QUE ESTAN SUFRIENDO CONFLICTO EMOCIONAL DE PAREJA, MEDIANTE LOS PRINCIPIOS DE RON KURT"



Elaboracion propia Romero 2019.

DIAGRAMA DE CAUSA Y EFECTO 1.0: Presenta los principales puntos severos o perturbadores que ocasionan los conflictos emocionales de pareja, que son los que se trabajarán puntualmente en el curso taller mediante los principios de Ron Kurtz.

"CURSO TALLER PARA PERSONAS QUE ESTAN SUFRIENDO CONFLICTO EMOCIONAL DE PAREJA, MEDIANTE LOS PRINCIPIOS DE RON KURT"

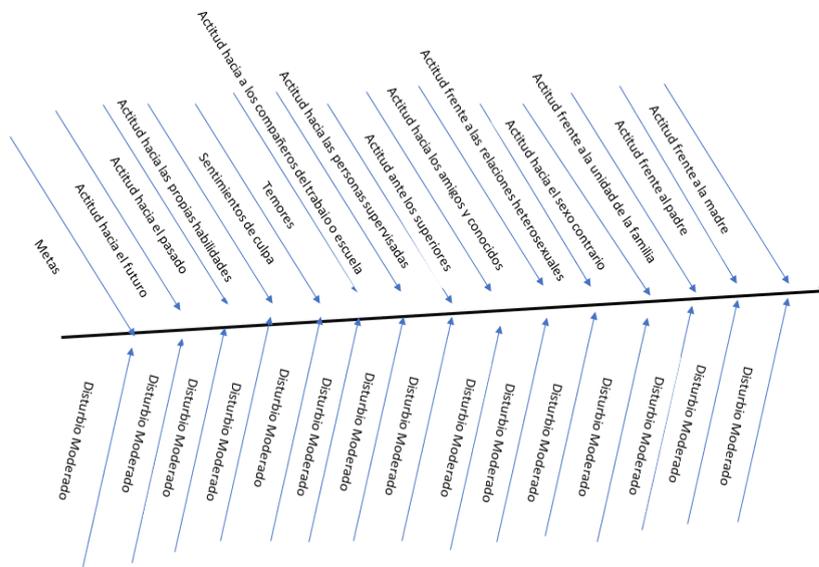


DIAGRAMA DE CAUSA Y EFECTO POS TEST 2.0: Presenta los efectos positivos después de la aplicación del curso taller mediante los principios de Ron Kurtz que se trabajaron puntualmente en el curso taller.

CONCLUSIONES

Recapitulando la pregunta de investigación **¿el curso taller mediante los principios de Ron Kurtz callaran los sufrimientos innecesarios de pareja,** podemos presumir que la aplicación del curso taller mediante los principios de Ron Kurtz, si cumplió con su objetivo principal de callar los sufrimientos innecesarios que surgen de los conflictos emocionales de pareja. Siendo este uno de los sufrimientos más doloroso por lo que puede pasar un ser humano.

Ahora bien, para sustentar lo mencionado anteriormente, se aplicó pretest y postest de la prueba de frases incompletas de Sacks, por lo tanto como se presenta en el DIAGRAMA DE CAUSA Y EFECTO 1.0, los principales puntos de conflicto que se manifestaron antes de la aplicación del curso taller son; actitud frente a la madre, tomando como indicadores las preguntas:14.- mi madre, 29.- mi madre y yo, 44.- creo que la mayoría de las madres, 59.- me agrada mi madre pero. Actitud frente al padre de acuerdo a las preguntas: 1.- siento que mi padre ras veces, 16.- si mi padre tan solo, 31.- desearia que mi padre, 46.- siento que mi padre. Actitud hacia el sexo contrario sus indicadores son; 10.- mi idea de Mujer (hombre), perfecta (o), 25.- pienso que la mayoría de las muchachas (os), 40.- creo que la mayoría de las mujeres (hombres), 55.- lo que menos me gusta de las mujeres (hombres). Temores indicadores; 7.- se que es tonto pero tengo miedo de, 22.- la mayoría de mis amistades no saben que tengo miedo de, quisiera poder perder el miedo de, 52.- mis temores en ocasiones me obligan a. sentimientos de culpa sus indicadores son; 15.- haria cualquier cosa por olvidar la vez que, 30.- mi mas grande error fue, 45.- cuando era mas joven me sentia culpable de, 60.- la peor cosa que he hecho. Actitud hacia el pasado; 9.- cuando era niño, 24.- antes, 39.- si fuera joven otra vez, 54.- mi mas vivido recuerdo de la infancia. Actitud hacia el futuro sus indicadores; 5.- el futuro me parece, 20.- yo espero, 35.- algun dia yo, 50.- dentro de algun tiempo yo. Metas sus indicadores; 3.- siempre quise, 18.- seria perfectamente feliz si, 33.- mi ambicion secreta en la vida, 49.- dentro de algun tiempo.

Asi mismo despues de identificar los puntos de conflicto, en el curso taller se trabajaron puntualmente aplicando los principios de Ron Kurtz que son: organicidad, no violencia, unidad mente-cuerpo, universo participativo, atención plena, la presencia amorosa, utilizando las técnicas propias del método; Atención Plena, No violencia, Rastreo y Contacto, Sondas, hacerse Cargo y Ofrecer nutrición Emocional. Siguiendo la misma línea del objetivo se acompañaron las

áreas de conflicto y alteración, interrelacionando las actitudes del participante para identificar la estructura de su personalidad mediante los impulsos internos y estímulos externos, su ajuste emocional ante sus áreas de conflicto, la madurez, nivel de realidad y forma de expresar estos conflictos.

Por ultimo como se presenta en la DIAGRAMA DE CAUSA Y EFECTO POS TEST 2.0, las areas de conflicto se resolvieron desde traer a la consciencia los verdaderos conflictos emocionales que han desencadenado los conflictos emocionales de pareja, sin juicio y compacion por parte del practicante, confiando en la capacidad del participante para organizarse, fisica y psicologicamente, asi como considerarse que lo que piensa es lo que realmente refleja, y que la vida esta a su disposicion para vivirla y que el amor traducido en un acompañamiento compacivo es decir de compañeros

BIBLIOGRAFÍA BIBLIOGRAFÍA

Rich, H. Judith, *naturaleza humana e individualidad humana*, (sin ed- sin año)

Thomas Lewis, Fari Armini y Richard Landon, *Una teoría general del amor*, (sin ed- sin año)

Stephen Pinker, *La pizarra en blanco: la negación moderna de la naturaleza humana*, (sin ed- sin año)

Malcolm Gladwell, *Parpadeo*, (sin ed- sin año)

Sue Gerhardt, *Por qué el amor importa: cómo el afecto da forma al cerebro de un bebé*, (sin ed- sin año)

VS Ramachandran, *Fantasmas en el cerebro*, (sin ed- sin año)

Rodolpho Llinás, *La mente en desarrollo por Daniel Siegel del vórtice*, (sin ed- sin año)

Dalai Lama y Daniel Goleman, *Emociones destructivas*, (sin ed- sin año)

Jeffrey Schwartz y Sharon Begley, *La mente y el cerebro*, (sin ed- sin año)

Ernest Ross, *El camino sintomático a la iluminación*, (sin ed- sin año)

Joanna Macy *La causalidad mutua en el budismo y la teoría de los sistemas generales*, (sin ed- sin año)

Chris Frith *Make Up The Mind: cómo el cerebro crea nuestro mundo mental*, (sin ed- sin año)

Jeff Hawkins *Sobre inteligencia*, (sin ed- sin año)

Gerd Gigenrenzer *Sentimientos intestinales: la inteligencia del inconsciente*, (sin ed- sin año)

Diccionario American Heritage® del Idioma Inglés: Cuarta Edición. 2000. Anosognosia, puede encontrarse en: <http://www.psychol.ucl.ac.uk/patrick.haggard/c567/c5678.html>

Baars, Bernard J. y Katherine McGovern (revisado en noviembre 5, 1997) Global Workspace: A Theory of Consciousness en <http://www.phil.vt.edu/ASSC/watt/default.html> , 2001

Baars, Bernard J. *Una teoría cognitiva de la conciencia*.

Baddeley, A. *Memoria de trabajo y conciencia consciente*. (sin ed- sin año)

Conway (Eds.), *Teorías de la memoria*. Hove, Reino Unido: Conferencia Erlbaum Bioneers http://www.bioneers.org/newsletter/volvl_no1/simons.html

Blakeslee, Sandra, *maquinaria de actualización cerebral pueden explicar falsos recuerdos*.

Bohm, David, (1996). *en diálogo*. Edt.Lee Nichol

- Routledge. Calvin, William H. (1996), *Cómo piensan los cerebros*. (sin ed- sin año)
- Creeley, Robert 1992 *The Warning from The Collected Poems of Robert Creeley, 1945-1975* University of California Press, www.ucpress.edu.
- Damasio, Antonio R. *Descartes: emoción, razón y cerebro humano*. (sin ed- sin año)
- Damasio, Antonio R. *El sentimiento de lo que sucede: cuerpo y emoción en la toma de conciencia*. (in ed- sin año)
- Daniel Siegel, *La mente en desarrollo*. (sin ed- sin año)
- Darwin, Charles, *Origen de las especies*. (sin ed- sin año)
- Darwin, Charles. *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*. (sin ed- sin año)
- Edelman, Gerald. *Aire brillante, fuego brillante*. (sin ed- sin año)
- Diccionario Encarta® World English 999 Microsoft Corporation
- Gendlin, Eugene. T. (1996). *Psicoterapia orientada al enfoque. Un manual del método experiencial*. Nueva York: Guilford.
- Gigenrenzer, Gerd (2007) *Gut Feelings: The Intelligence of the Unconscious*. (sin ed)
- Goleman, Daniel, (1991), *Modelos tibetanos y occidentales de salud mental*. (sin ed- sin año)
- Goodwin, Brian, *cómo el leopardo cambió sus manchas*. (sin ed- sin año)
- Grossinger, Richard, *Planet Medicine*. (sin ed- sin año)
- Hawkins, Jeff (2004), *Sobre inteligencia Nueva York: Holt Paperbacks*. (sin ed- sin año)
- Hesman Saey, Tina (9 de mayo de 2008) *Science News* Vol.173 # 17. Se puede encontrar en: http://www.sciencenews.org/view/feature/id/31949/title/Epic_Genetics
- Herbert, Martha, *Incomplete Science, The Body, and Inwelling Spirit*. disponible en: http://www.metanexus.net/metanexus_online/show_article.asp?2636
- Holland, John, *Complexity* <http://www.faqs.org/faqs/diabetes/faq/part2/section-13.html>
<http://www.livingneighborhoods.org/unfoldings/thewhole.htm> Janet Pierre, *Principios de psicoterapia*, 1904
- Johnson, Steven. *Emergencia: la vida conectada de hormigas, cerebros, ciudades y software*. (sin ed- sin año)
- Julian Jaynes, *El origen de la conciencia en el colapso de la mente bicameral*. (sin ed- sin año)

- Kelley, Kevin, *fuera de control*. (sin ed- sin año)
- Kurtz, Ron, (1990), *Psicoterapia centrada en el cuerpo* Mendocino, CA, LifeRhythm,.
- Kurtz, Ron, (2007), *Autoestudio asistido basado en la atención plena*, en Update Handbook on the Refined
- Langton, chritopher G. La vida en el borde del caos, en Vida Artificial II, A Procedimientos de volumen en los Estudios de Instituto de Santa Fe en la Ciencia de Complexit y . Leifer, Ron, El Proyecto de la Felicidad
- Lewis, Thomas, *Una teoría general del amor* Fari Amini, Richard Lannon, pg 26
- Llinás, Rodolfo R. *i del vórtice: de la neurona al yo*. (sin ed- sin año)
- Macy, Joanna (1991) *Causalidad mutua en el budismo y la teoría general de sistemas: el Dharma de los sistemas naturales*. Albany, NY: Prensa de la Universidad Estatal de Nueva York. Pg.100 Mahoney, Michael Procesos de cambio humano,
- Nisbett, Richard, *La geografía del pensamiento: cómo piensan los asiáticos y los occidentales*. (sin ed- sin año)
- Kandy (1972), *El poder de la atención plena* Santa Cruz. (sin ed)
- Tolstoi, Leo, Anna Karenina. (1991) *Tibetana y modelos occidentales de Publicaciones de Salud Mental, MindScience - un diálogo Este-Oeste, sabiduría*, Boston. (sin ed)
- Waldstein, SR y Elias, MF (Eds). (2001) *Neuropsicología de cardiovascular enfermedad*. <http://www.psychosomatic.org/>
- Watt, Douglas F. *Emociones y conciencia*, www.phil.vt.edu/ASSC/watt/default.html
- Panksepp, Jaak, *Neurociencia afectiva: los fundamentos de las emociones humanas y animales*. (sin ed- sin año)
- Perry, Bruce D., Szalavitz, Maia (8 de enero de 2007) El niño que fue criado como un perro: y otras historias del cuaderno de un psiquiatra infantil: lo que los niños traumatizados pueden enseñarnos sobre la pérdida, el amor y la curación. Libros básicos
- Porges, Stephen, Neuroception: *Un sistema subconsciente para detectar amenazas y seguridad*, <http://bbc.psych.uic.edu/pdf/Neuroception.pdf> Porges, Steven, El sistema de participación social Ramachandran, VS Phantoms in the Brain
- Ray Kurzweil, *La era de las máquinas espirituales*. (pág. 104)
- Reich, Wilhelm, Character Analysis New York: Noonday Press, 1949.
- Rossi, Ernst *El camino sintomático hacia la iluminación*
- Ruelle, David, Chance and Chaos, Princeton University Press, 1991
- Shlain, Leonard, *Sexo, Ecología, Espiritualidad*

Schore, A. (1994) *La regulación del afecto y el yo: la neurobiología de lo afectivo* Desarrollo.

Schwartz, Jeffrey M. y Sharon Begley, *La mente y el cerebro*.

Nancy L. Vidas *entrelazadas*

Senge, Peter, Scharmer, J. Jaworski y BS Flowers, *Presence: An Exploration of Deep Change in People, Organizations, and Society*

Siegel, Daniel, (1999), *The Developing Mind*, Nueva York: The Guilford Press. pag 28-34.

Sterling, Peter. Principios de alostasis: diseño óptimo, predictivo reglamento, fisiopatología y terapéutica racional

Jaak Panksepp *Afecto a la regulación*

Feldenkrais *Body and Mature Behavior por Complexity por M.*

Mitchel Waldrop *Actos Conscientes de Creación por William Tiller*

Daniel Goleman *Los sueños de Einstein Inteligencia emocional Cerebros en evolución*

William H. *Cómo pensar los cerebros*

Daniel J. Siegel *La mente en desarrollo por La búsqueda de significado* editado por Paavo Pykkänen

Van der Kolk *Estrés traumático editado*

Stephan Batchelor, *budismo sin creencias por Mente clara, corazón abierto*

Robert Thurman *Revolución interna por, Sexo, ecología, espiritualidad*

Victor Mair *Tao Te Ching traducido por La mente encarnada*

IK Taimne *La ciencia del yoga*

IK Taimne *Pensamientos sin pensador*

RonKurtz *Psicoterapia centrada en el cuerpo*

Daniel Goleman *Inteligencia emocional por Espejo turbulento*

Rob Fisher Grace *Psicoterapia*

Moshe Feldenkrais *The Potent Self*

ANEXOS

DESARROLLO DEL CURSO TALLER
“DEBEMOS DE RENUNCIAR A LAS IDEAS DE HACER QUE EL PARTICIPANTE
CAMBIE Y JUNTO A ESO RENUNCIAR A TODA TENDENCIA DE DARNOS

CURSO TALLER “NO ERES TU SOY YO”	OBJETIVO: Acompañar a los participantes en la expresión de sus emociones, para identificar y callar los sufrimientos innecesarios en conflictos Emocionales de Pareja, mediante los principios de Ron Kurtz.	CRITERIOS DEL PARTICIPANTE: <ul style="list-style-type: none"> • Sexo indistinto • Ser mayor de 18años • Pasar por un conflicto emocional de pareja • Disponibilidad para sanar
IMPARTIDO POR: P. PSIC. EVA ROMERO MEJIA		

CREDITO POR SUS ÉXITOS”.

NOMBRE DE LA SESION	OBJETIVO	TECNICA	MATERIAL
Organicidad y sistemas vivientes	Que el participante identifique sus habilidades y limitaciones,	"YO SOY"	Tapete, manta
No violencia, Reverencia a la vida	Acompañar compasivamente al participante durante sus experiencias	Hacer un pequeño experimento mediante sondas	Tapete, manta
Integración Mente-Cuerpo	Crear en el participante un análisis del impacto de su emoción con su cuerpo	Hacer algún reconocimiento	Tapete, manta
Universo participativo	Crear en la participante unidad de si con sus conflictos	Hacernos cargo de algo	Tapete, manta

Atención Plena	Enseñar al participante como mirara al mundo desde su interior	Combinar lo anterior Técnica de respiración	Tapete, manta
Presencia amorosa	Observar cada conducta con responsabilidad y sin juicios	Palabras de contacto	Tapete, manta, regalo