

# ARMONÍA PERSONAL

Ya decíamos anteriormente que esta tarea de ser acompañante psico – histórico – espiritual, requiere que quien acompaña, sea una persona armónica: con armonía personal, armonía espiritual y compromiso histórico armónico.

Podemos afirmar que alguien tiene armonía personal cuando se ha trabajado: identifica su esquema vulnerado -ha hecho esfuerzos en la curación de sus heridas, conoce sus compulsiones y miedos, identifica sus reacciones desproporcionadas, y es consciente de sus mecanismos de defensa-, reconoce el patrón de conducta que se desprende de todo esto, ve sus sombras como oportunidades de crecimiento y hace esfuerzos por ir las integrando, y se apoya en su propio pozo sacando fuerzas del manantial para irse construyendo a sí misma en el diario vivir.

En la persona armónica, la voz de su conciencia que es la voz de su ser, siempre en crecimiento -la voz del propio crecimiento personal-, brota del manantial, porque se ha empezado el serio y arduo trabajo de sanación, integración y liberación personal. En este sentido, la persona en su modo de actuar, estaría "acorde" con su conciencia.

Esta conciencia armónica no se establece sino en la relación de la búsqueda de la vida propia y de la de los demás; especialmente de las mayorías, pues el propio pozo y su riqueza sólo tienen razón de ser en la medida que sacia la sed –de todo género- de los que sufren en la humanidad.

Para esto se requiere tener claridad suficiente con respecto a los puntos de "alarma" de la propia estructura y del proceso vulnerado personal, y a la vez, vivir desde lo mejor de sí: nutrirse del propio pozo, manteniendo una conexión ininterrumpida con el *manantial*, donde encuentra –como gracia- el *Agua Viva*.

Esta armonía personal a la hora de acompañar procesos, se concreta en cinco aspectos esenciales: la actitud vital de *ser compañero(a)*, la *habilidad* para manejar la transferencia y la contratransferencia, la *conciencia de la sincronicidad*, la *aceptación incondicional* y la *empatía* o actitud de diálogo, como requisitos fundamentales, además del *manejo de unas herramientas básicas de intervención*.

Todo lo anterior se hace posible por que la armonía personal es realmente una actitud constante y no sólo un chispazo esporádico.

## 1. Actitud vital: ser compañero(a)

Lo primero que queremos resaltar es que cuando hablamos de actitud queremos hacer referencia a una tendencia constante de ser, de percibir a los demás y de actuar con ellos de determinada manera. Es decir, la actitud de ser compañero(a) no es una acción esporádica o una técnica puntual, sino un modo permanente de existir, que forma parte ya de la personalidad del que acompaña. Ser compañero(a), por tanto, es un modo ordinario de ser, que se exalta de manera especial, en la tarea de ser acompañante.

La palabra *compañero(a)* entraña en sí misma una riqueza que hace alusión a la idea de *partir y compartir el mismo pan*. Ahora bien, el compartir supone también el romper, el quebrar el pan, como metáfora que apunta a una realidad. Por tanto, quien acompaña se embarca en la tarea de romperse, de desvivirse, de quebrarse, dándose.

El gran modelo que está en el trasfondo de todo ello, es la imagen evangélica de la Eucaristía: *Klasis tou artou*, "el partir del pan" que los primeros compañeros del Señor compartían en las casas... Esto nos da, por así decirlo, la fuerza del papel de quien acompaña: quien lo hace tiene que brindar alimento y vida, y tiene que hacerlo partiéndose. Compañero(a) es quien "no te deja morir", te hace vivir... No deja morir el cuerpo, las ilusiones, la dignidad. Es quien no debe permitir que se mate más a la persona, donde está Jesús.

Eso significa que sólo se puede ayudar eficazmente si se es persona de un determinado modo, si se tiene una manera habitual y constante de ver a los(as) demás y de actuar en relación con ellos(as). Esta actitud brota de grandes opciones personales. Brota de la opción por la vida -requisito básico del discernimiento humano<sup>1</sup>- y brota del contacto con el propio pozo y el manantial –y, por tanto, con el Agua Viva que es Dios-.

Ser compañero(a) habla también de igualdad... Es decir, “no se es más” por ser acompañante -y es esto lo que genera la simetría fundamental para que se dé la relación- y, sin embargo, se establece la distancia necesaria para ver el proceso de la otra persona. Quien acompaña tiene que tener perspectiva, y ésta se logra por la “cierta distancia” que se establece y no por colocarse en un nivel superior.

Sin duda alguna, es el concepto de compañero(a), el que describe mejor y más adecuadamente la relación de afecto, ciertamente, pero también de distancia necesaria para poder acompañar. Es una igualdad que no deja perder de vista que es el proceso de *la persona que se está acompañando* y no el “*nosotros*” –*nuestra amistad*-, lo que se juega en la relación de acompañamiento. La igualdad hace que se sepa ser compañero(a), pero también se sabe que el interés del acompañamiento es fundamentalmente de quien está siendo acompañado(a). Por eso es una relación que es de afecto, pero no es una relación de amistad; es decir, no es una relación recíproca de compartir los datos de la vida.

Un aspecto muy importante para esta actitud vital, es que quien acompaña tenga capacidad de percatarse de lo que le sucede, de todas las sensaciones y sentimientos, de las fronteras (personales y de los otros) necesarias de guardar en toda relación humana, y de los propios límites (debilidades, sombras, heridas, malos funcionamientos)<sup>2</sup>. Esto todavía más cuando los sentimientos se producen precisamente frente a la persona acompañada. Todo el mecanismo de la transferencia y contratransferencia –que veremos más adelante- deberá ser cuidadosamente trabajado a riesgo de generar grandes complicaciones en la misma relación que se establece y en la persona que se pretende ayudar, si no sabe manejarle. Es fundamental que sepa monitorear lo que va aconteciendo durante el proceso de acompañamiento, en sí mismo(a) y en la persona que acompaña, pues la manera como se maneje esto, puede llevar a que se realice o se desgare la persona acompañada.

Esta comunicación consigo mismo(a) exige que siempre el(la) acompañante sea también acompañado(a) para evitar los errores que se cometen por no estar siendo supervisado(a), por no tener lucidez con el propio proceso, por no saber nombrar y trabajar sus propias realidades frente a otra persona. “*Mientras más acompaño, más tengo que tener quién me acompañe*”, tiene que ser una convicción honda de cualquier acompañante.

Por último, ser compañero(a) exige encarnarse: ponerse en el mismo nivel del otro, desde la propia debilidad, desde haber tocado la propia herida, el propio pecado, para que sea posible acoger, y sobre todo, para que sea posible encontrar, en la persona que se está acompañando, la presencia de Jesús.

## 2. Habilidad para manejar la transferencia y la contratransferencia

La transferencia y la contratransferencia son dos fenómenos de interrelación que se presentan siempre entre acompañante y acompañado(a). La manera como se manejen estos dos procesos, hacen que el acompañamiento sea fuente de crecimiento y realización mutua, o causa de desgarramiento y destrucción, también para ambos.

Estos dos fenómenos se manifiestan en diversos tipos de relaciones, aunque son propios de la relación terapéutica; no se pretenderían en la relación de acompañamiento, pero de hecho se dan, porque en esta relación de acompañamiento se presentan las mismas condiciones que han surgido en la terapia. Por eso es fundamental que quien acompaña desde lo psico - histórico – espiritual, tenga unas nociones básicas de psicología, y sobre todo, comprenda la trascendencia de estos dos fenómenos dentro del proceso de integración de la persona que acompaña, lo cual implica una necesaria supervisión de su labor.

<sup>1</sup> Cfr. CABARRUS, C. *Aprender a discernir para elegir bien*. En: *14 aprendizajes vitales*. DDB, Bilbao, 1998. pp. 25 - 40

<sup>2</sup> Ver ampliación acerca de las fronteras y los límites, más adelante, en este mismo capítulo.

## 2.1 Transferencia

La transferencia es el fenómeno de interrelación en el que se vive con una figura presente de persona “mayor” (objetiva o subjetivamente), residuos o circunstancias de la vida de la niñez. Se repite en el presente, en el aquí y el ahora, el modo de relacionarse con los padres, los(as) hermanos(as), o personas significativas del pasado; es decir, se reproduce con otras relaciones presentes el modo de relacionarse en la infancia.

Aunque es un fenómeno proyectivo, no toda proyección es transferencia. En la transferencia se proyectan las figuras parentales: las palabras de amor/odio que no se dijeron o las de amor que no se recibieron. Es como una especie de *clisé* -esquema- que se va constituyendo a lo largo de la vida, sobre todo de las primeras relaciones que marcaron el encuentro con la existencia. Por eso es importante reconocerlas, porque -como dijo Santallana, citado por Domínguez<sup>3</sup> -*quien no recuerda su historia está condenado a repetirla*.

La transferencia sirve para *vivir de otra manera*, en el hoy, relaciones infantiles, debido a que es una manera de cumplir la ley de la tendencia al cierre que plantea la psicología gestáltica: es un fenómeno que permite *saldar experiencias infantiles que perturban porque aún están inconclusas*.

En toda relación de acompañamiento, se da una reedición de esos impulsos y fantasías inconclusos de la infancia, que han de ser despertados y hechos conscientes durante el proceso de terapia para que sean trabajados. Implica, como característica esencial, la sustitución de una persona anterior por la persona de quien acompaña. A veces, es posible también establecer transferencias con quien acompaña, haciendo presente una relación más reciente, y no propiamente una de los primeros años. Sin embargo, esto se explica porque en esa relación reciente se evocó, de alguna manera, una relación anterior (vr. gr.: si se hace transferencia al(a) acompañante de una relación de amor – odio experimentada con un(a) superior(a) hace unos años, significa que previamente, con esa persona, se hizo transferencia de una figura parental o significativa de los primeros años de vida). Es decir, la transferencia puede presentarse como en capas (como una cebolla): hay una capa superior, reciente, pero siempre se puede ir a algo más profundo y más antiguo en la biografía.

## 2.2 Contratransferencia

Como ya lo dijimos, la transferencia y la contratransferencia son dos fenómenos de interrelación que se producen siempre entre acompañante y acompañado(a). La transferencia se presenta desde la persona acompañada hacia quien está acompañando. En tanto que la contratransferencia es desde quien acompaña con relación al(a) acompañado(a).

La contratransferencia son los sentimientos, los deseos, los impulsos que se generan en quien acompaña con respecto al(a) acompañado(a)<sup>4</sup>. Toda transferencia puede implicar una contratransferencia. Pero no es sólo respuesta a lo que genera la persona que se está acompañando, sino que también es *“una respuesta que precede a la pregunta”*, como dice Carlos Domínguez. Es decir, la contratransferencia surge como *reacción* ante las demandas de la otra persona, o como *expresión* de las propias necesidades y demandas de quien acompaña. Esto último es lo más típico.

La contratransferencia como la transferencia se puede vivir en forma de *apego* o de *rechazo*: extremado gusto y facilidad es signo claro de contratransferencia de *apego*; lo contrario, de contratransferencia de *rechazo*.

Las contratransferencias se desatan cuando las necesidades de afecto, de aceptación, de expresión sexual que todos(as) legítimamente tenemos, pueden ser *supuestamente satisfechas* con la persona que se está acompañando aprovechándose de que se está en un puesto de relevancia, o cuando se siente que se es importante para alguien. Estas

---

<sup>3</sup> DOMINGUEZ, C. Op. Cit.

<sup>4</sup> Ibid.

necesidades pueden nacer de derechos justos que pueden y deben satisfacerse, o brotan, más bien, de las demandas *sin fin* de la propia herida. Cuando las demandas brotan de derechos justos, que pertenecen a la dignidad y exigencias de las personas, lo *impropio* es querer satisfacerlos “aprovechándose” de la ventaja del papel de superior(a) –en cualquier sentido-. Ahora bien, la cosa se complica más con las demandas sin fin que brotan de la herida.

Metafóricamente podemos decir que un mecanismo de contratransferencia es como un **vampiro ante un anémico**: si no reconozco en qué soy vampiro –herida insaciable, necesidades no satisfechas-, le quito la sangre a un anémico ¡y lo mato!

### 3. Conciencia de la sincronicidad

El tercer aspecto en el cual se manifiesta la armonía personal de quien acompaña desde lo psico - histórico - espiritual, es este de la *conciencia de la sincronicidad*. La sincronicidad es el fenómeno de vivir tiempos comunes, espacios, eventos, relaciones, con un significado simultáneo para las personas involucradas. Se puede extraer el mensaje que tiene para las partes implicadas.

*La sincronicidad requiere un participante humano, pues es una experiencia subjetiva en la cual la propia persona da sentido a la coincidencia. El “significado” diferencia la sincronicidad de un evento sincrónico. Un evento sincrónico es cualquier cosa simultánea, sucesos que ocurren al mismo tiempo. Los relojes se sincronizan, los aviones se programan para despegar al mismo tiempo, muchas personas se encaminan para el mismo auditorio al mismo tiempo, sin embargo ninguno ve nada de significativo en esas “coincidencias”. La sincronicidad, es la “coincidencia” significativa que sucede dentro de un marco de tiempo subjetivo. La persona hace la vinculación de los dos acontecimientos, que no es preciso que sean simultáneos, aunque con frecuencia esto sea lo que acontece.<sup>5</sup>*

Siguiendo la línea de Jung, diríamos que la sincronicidad permite que el inconsciente positivo -todo el potencial dormido o inhibido- a partir de eventos o de relaciones personales, exprese la riqueza personal o deje surgir elementos de la sombra<sup>6</sup>, como medio para seguir creciendo. La sincronicidad es un modo como el inconsciente nos propone tareas, el otro es por medio de los sueños.

De manera que, toda relación profunda –como debe ser el acompañamiento personal- puede alterar a la persona que acompaña. Es decir, la relación de acompañamiento altera al(a) acompañado(a) y debe alterar al(a) acompañante, debe impactarlo(a) -no para implicarse afectivamente, pero sí para sentir y poder crecer también él(ella) con el proceso que está acompañando.

Toda persona es un factor químico que entra en relación o alteración con la química de la otra. Cada uno(a) se presenta como un elemento alquímico irrepetible. Al establecer contacto con otra persona se entra en un encuentro químico y las dos, necesariamente, son transformadas. Lo que allí pasa, va a funcionar tanto para la persona que acompaña como para la que es acompañada. Si no se es consciente de esto, se desaprovecha toda la riqueza que puede estar contenida allí, para ambas personas.

En este sentido, la sincronicidad supera la relación de transferencia y contratransferencia freudiana –que siempre tiene algo de artificial en cuanto no implica tanto a quien acompaña-. La sincronicidad le da un tono de más realidad al fenómeno transferencial. Es decir, la sincronicidad matiza la transferencia y la contratransferencia. Es verdad que se pueden estar estableciendo memorias de relaciones parentales –y esto es transferencia-, también es cierto que se pueden estar queriendo satisfacer necesidades personales –y esto es contratransferencia-, pero lo importante es que es *ahora* que se están dando, y entre dos personas concretas: acompañado(a) y acompañante –esto es sincronicidad-. La sincronicidad subraya que en el fenómeno transferencial y contratransferencial, también hay responsabilidad

<sup>5</sup> Cfr. BOLEN, J. *A Sincronicidade e o Tao*. Cultrix Ltda., Sao Paulo, 1993, p. 33

<sup>6</sup> Las sombras son elementos, factores (a veces positivos), o limitantes que vienen con la vida, o fuerzas que están por despertarse, que aún no han sido integradas y que pueden vivirse dentro del proceso vulnerado. Hacen referencia a la realidad metafísica, física, social, psíquica e histórica.

de la otra persona: ni quien acompaña es “inocente” ante la transferencia del(a) acompañado(a), ni este(a) ante la contratransferencia de quien acompaña.

La sincronicidad implica la persuasión de que la otra persona tiene que alterarme y por eso me abro: *yo no soy inmutable, algo mío también va a cambiar, o porque me afecta en positivo o porque me muestra algo negativo que puedo superar o integrar*. Es decir, el paso de las personas acompañadas tiene que hacer crecer al(a) acompañante. Si no se altera, no está siendo un(a) buen(a) acompañante. Poder reconocer y constatar los cambios que se generan en sí mismo(a) en cada una de las relaciones de acompañamiento, es un indicador de evaluación de cómo está funcionando la relación.

La conciencia de la sincronicidad me pone frente a las situaciones como en actitud de buscar un tesoro, y entonces, me saca de la rutina. Implica tres pasos, tres condiciones: *coincidir en el significado, dejarse alterar y ser consciente de esta alteración*. Por esto, es necesario entrar a la relación de acompañamiento como momento sincrónico, *“como si tú y yo tenemos un mensaje mutuo”*, y no como rutina, sabiendo que la sensación de la experiencia es siempre novedosa y, por tanto, revela algo si se le sabe desentrañar.

De ahí que sea fundamental vivir sanamente la sincronicidad, y sobre todo, dejar que sea lo que tiene que ser: un despertador del inconsciente positivo y de las sombras, que señalan caminos de crecimiento. Obviamente allí comienzan a aparecer una serie de reacciones, según las características de ese encuentro, que pueden llevar a una reacción emocional. Es importante reconocerlas para trabajarlas. Si no, la sincronicidad se convierte en caldo de cultivo para la transferencia y, sobre todo, para la contratransferencia, pero mal manejadas.

Sirve aclarar que tanto la sincronicidad como la contratransferencia surgen de la interrelación de lo que pasa en el medio con lo que pasa al interior de quien acompaña; sin embargo, la contratransferencia brota más de las necesidades personales de quien acompaña –es más subjetiva-, mientras que la sincronicidad la produce el encuentro en sí mismo –más objetiva-.

La sincronicidad, igual que la contratransferencia, supone la responsabilidad de trabajarse continuamente y la ascesis de poder percibir los impulsos sin llevarlos a cabo. No se actúan, no por razones moralistas abstractas únicamente, sino por la responsabilidad en el proceso. No se reprimen, se observan. El trabajo más profundo, transformador, es la observación pura: esto implica atención. Se observa el impulso, se mantiene vivo, ardiendo, sólo se observa. Hay que ser consciente de los sentimientos, las sensaciones que se producen en la relación de acompañamiento, pero no se puede perder la lucidez: *“me está pasando esto, pero no lo realizo”... Si se actúa se destruye la fuerza cambiante que no se presenta, tanto para que se realicen los actos, sino para trabajarse*. En definitiva, al igual que en la contratransferencia, se trata de inhibir, no de reprimir. La sincronicidad subraya que el acompañamiento es una ascesis, una abstinencia.

Si asumimos la sincronicidad desde la perspectiva espiritual, nos topamos con lo que llamamos frecuentemente “la *Providencia*”, las “*casualidades de Dios*”. Y si esto lo leemos en perspectiva de discernimiento, la significación es mucho mayor: ¡los tiempos de Dios siempre coinciden con los nuestros!

A la vez, esa persona que es acompañada con lo que provoca en quien acompaña, genera desafíos y mensajes, que leídos desde lo espiritual, son presencia de Dios para él(ella). Esto se explica porque si en esa persona está Jesús, es Él el que le dice algo, es Él –en la persona de quien se está acompañando- quien le salva. Es decir, la sincronicidad es la que permite a quien acompaña darse cuenta de que en *el peregrino que invitó a comer*, porque es compañero(a), porque comparte el pan –como los de Emaús- está presente Jesús, quien es el que en definitiva le sacia, le enciende el entusiasmo<sup>7</sup> y le hace arder el corazón.

Todo esto significa que la sincronicidad, vivida desde la dimensión espiritual, hace que la relación sea muy cargada de humanidad... *“por lo demás, sabemos que en todas las cosas interviene Dios para bien de los que le aman”* (Rom. 8, 28).

En síntesis, la conciencia de la sincronicidad incrementa la armonía personal si la persona que acompaña es también acompañada, si crece ella misma al acompañar el proceso

<sup>7</sup> Enthuseimi. *Theos* -Dios- *eimi* –desinencia del verbo ser. Literalmente: *Dios está presente*.

de crecimiento de los otros, si lo que va aconteciendo en su interior se le convierte en invitaciones de integración personal, de encuentro con Dios, de compromiso con la historia.

### ***El papel de las fronteras y los derechos en la sincronicidad***

La sincronicidad está mediada por un adecuado manejo de las fronteras personales y de las personas a las que se acompaña, como condición básica para que acaezca lo que tiene que ser: camino de crecimiento e integración para quien acompaña y para quien es acompañado(a).

Con frecuencia se escucha hablar de límites y fronteras indistintamente, asumiéndolos como dos conceptos similares. Queremos resaltar la diferencia. Llamamos *límites* a las realidades personales -heridas, sombras, debilidades-, que de alguna manera restringen, matizan o determinan las relaciones. Y llamamos *fronteras* al punto hasta donde puede llegar la relación, sin que haya violación de los derechos que todos(as) tenemos y que son inalienables, a menos que se declinen en uso de la propia libertad para un bien mayor.

Es decir, frontera es el derecho, sólo que visto desde la otra persona. La vivencia de la sincronicidad en la relación de acompañamiento, el derecho del(a) acompañado(a) es la frontera hasta donde puede llegar quien acompaña y viceversa. El derecho es el *“hasta aquí”* que se pone en las relaciones, convirtiéndose inmediatamente en fronteras que no pueden ser violadas, sin considerarse abuso.

Los derechos propios y ajenos que hay que respetar en las relaciones humanas en general, podemos extraerlos de la propia declaración de los Derechos Humanos Universales -resaltamos algunos de ellos-: derecho a la libertad, la dignidad y la igualdad; derecho a la vida, a la seguridad, a la libertad de pensamiento, de conciencia, de opinión y de expresión; derecho a la no-esclavitud, a no recibir tratos inhumanos, a ser iguales ante la ley, a ser considerado(a) inocente mientras no se demuestre lo contrario; derecho a la vida privada, a la honra, a recibir asilo, a la nacionalidad, a la propiedad privada; derecho a la libertad de reunión y asociación, a la participación política, a la seguridad social, al trabajo; derecho al salario, a la asistencia médica y a la educación.

Benito Juárez decía: *“el respeto al derecho ajeno es la paz”*. Parafraseándolo, podríamos decir: *“el respeto al derecho ajeno, es la real posibilidad de la relación humana”*. Por eso, el respeto de las fronteras es lo que determina que una relación sea positiva y asertiva: satisfacción de los derechos personales sin violación de los derechos ajenos.

Varios de estos derechos toman mayor fuerza –por decirlo de alguna manera- en las relaciones asimétricas, y principalmente en la relación de acompañamiento, convirtiéndose en fronteras que deben ser especialmente respetadas para que no haya abuso en la relación. Es decir, son derechos que, por principio, deben ser conocidos y aceptados por quienes acompañan y por quienes son acompañados(as) para vivir sincrónicamente la relación.

Sin embargo, no se puede olvidar que la relación de acompañamiento supone una cesión de ciertos derechos –tanto de parte de quien acompaña como del(a) acompañado(a), en beneficio de la integración de la persona que está siendo acompañada (por ejemplo, el interés en conocer datos íntimos como personas y circunstancias de los mismos hechos). Resulta entonces adecuado establecer pactos en los cuales se llegue a acuerdos sobre los derechos: cuáles se ceden, cuáles son procesos para respetar, es decir, poner las *reglas de juego* para que se dé de la mejor manera posible, la relación de acompañamiento (*vr. gr.: puedo acompañarte en la medida de tu apertura, sin embargo, no esperes de mí consejos ni soluciones, etc.*)

Muy importante en la relación de acompañamiento es el “derecho a estar todavía en proceso” –tanto para quien acompaña como para quien es acompañado(a)-, lo cual puede expresarse en el derecho de manifestar que no se está bien, cosa que parece difícil de captar en las relaciones humanas.

Presentamos en forma más específica, desde nuestro modelo de acompañamiento psico - histórico – espiritual, cómo pueden expresarse estos derechos en dicha relación, tanto en lo que toca con la parte vulnerada, como en lo que se refiere al surgimiento del pozo, del manantial.

## 4. Requisitos fundamentales

Hemos venido afirmando que ser acompañante psico - histórico – espiritual, supone la armonía personal. Esta se nutre de unas aptitudes y actitudes básicas que orientan el proceso del acompañamiento: la aceptación incondicional y la empatía o actitud de diálogo.

### 4.1 Aceptación incondicional.

Es la actitud de neutralidad e imparcialidad, que permite "*hacerse cargo*", de lo que la otra persona reporta, sin juzgar, sino todo lo contrario: acogiéndola. Es lo que Ignacio Ilamó "*salvar la proposición del prójimo*"<sup>8</sup>. Debe ser algo constante que surge de una determinada manera de sentir y pensar. Es una aptitud, una capacidad personal para hacerlo, pero también es algo para lo que se debe entrenar.

La aceptación incondicional en el acompañamiento, crea la atmósfera adecuada para que se desarrolle una libertad auténtica, para que el(a) otro(a) pueda descubrir, en realidad, lo que sucede, y comenzar o continuar el camino personal de crecimiento desde su aceptación fundamental.

La aceptación incondicional tiene dos niveles: el de la imparcialidad humana (nivel más bajo), es lo típico del acompañamiento exclusivamente psicológico; y el de la parcialidad de Dios (nivel más alto), típico del acompañamiento psico – histórico - espiritual.

### 4.2 Empatía o actitud de diálogo.

Ésta es quizá, la actitud más importante en la relación de acompañamiento. Brota de la armonía personal y está unida a la aceptación incondicional.

*Empatía no es simpatía.* No es sentir lo mismo que la otra persona siente. Tampoco es haber vivido las mismas experiencias necesariamente. La empatía es la actitud del verdadero diálogo: captar la realidad y las situaciones de la otra persona desde ella misma, desde su enmarque, desde su "*hábitat*", desde su modo de ser. Es poder ponerse en el lugar del(a) otro(a), saliéndose de sí. Es ponerse en los zapatos de la otra persona. Es un movimiento que lleva a ponerse en el punto de vista de la otra persona, para ver cómo está viendo ella y por qué lo mira así. Es un fenómeno encarnatorio: ponerse en el sitio del(a) otro(a).

Exige lo que en griego se llama *epistrefo*: mover el propio cuerpo -ponerse en el lado desde el cual la otra persona está viendo la cosa -aun físicamente-, más que lo que se llama *metanoia* –cambio desde el pensamiento-.

Esta empatía o actitud de diálogo implica una escucha activa que exige del(a) acompañante psico - histórico – espiritual, encargarse:

*En lo personal:* de seguir la sensación, el *cuero*, cómo resuena. Es la actitud del *focusing*, de hacer de *piedra de moler*, para encontrar el manantial y el Agua Viva.

*En lo espiritual:* de seguir los hondos deseos personales y los deseos de Dios. La moción como resonancia, la suavidad como confirmación; la consigna.

*En lo histórico:* de percatarse de que el manantial de la persona entraña ya el compromiso. Es ayudar a que vaya tomando cuerpo en la historia.

---

<sup>8</sup> EE 23

### **La gran empatía: verlo todo desde Dios... verse desde Dios...**

Esta empatía adquiere su máxima expresión en el discernimiento, en el que el(a) acompañante no sólo se pone "*desde la otra persona*", sino también "*desde el deseo de Dios sobre ella*" para soñar el mismo sueño de Dios con esa persona...

Si quien acompaña se pone en el lugar de la otra persona, como no está implicado(a), puede descubrir más fácilmente puertas de solución, puede ser creativo(a): se pone en la creatividad de Dios y descubre cómo está Él ayudando y la persona acompañada quizá no se está dando cuenta. A quien está acompañando, puede ayudarle el preguntarse: "*¿cómo echaría Dios una mano aquí?*". Dios siempre da la gracia para hacerlo: para ayudar a quien acompaña a colocarse en el lugar de quien esta siendo acompañado(a) y para colocarse en Su lugar, y ver a la persona acompañada como lo ve Él.

En este punto de la gran empatía, también quien acompaña debe situarse frente a su propio proceso y su propia realidad, desde la perspectiva de Dios, que es una perspectiva diferente a la propia. Verse a sí mismo(a) desde los ojos de Dios, que conoce la debilidad personal y desde allí le convierte en su instrumento.

Este situarse frente a sí mismo(a) desde los ojos de Dios, desde mirarse a sí mismo(a) como lo(a) mira Dios, le da el sentido y la fuerza de vivir su quehacer de acompañante psico - histórico – espiritual con la convicción de que "*ha escogido Dios más bien a los locos del mundo para confundir a los sabios. Y ha escogido Dios a los débiles del mundo para confundir a los fuertes. Lo plebeyo y despreciable del mundo ha escogido Dios; lo que no es para reducir a la nada lo que es*" (1 Cor. 1, 27 – 28). Es decir, acompañar con la persuasión de que si Dios le ha llamado y le ha confiado esta tarea, aprovechará su propia debilidad para hacer generar en otros(as) la humanidad nueva.

En definitiva, la gran empatía de verlo todo desde Dios es posible, si se tiene la experiencia de que Dios se compromete a sacar adelante a la persona, utilizando al(a) acompañante como medio, pues indefectiblemente, el gran compañero siempre presente es Jesús.

## **5. Manejo de herramientas fundamentales de intervención**

Como ya lo dijimos anteriormente, el acompañamiento psico - histórico – espiritual, tiene que atender ciertas problemáticas (culpa malsana, fetiches, que inciden directamente en el campo psicológico, además de que, en ciertos casos puede llegar a suplir una terapia psicológica. Por esto, es necesario que quien acompaña sea una persona diestra en el manejo de herramientas terapéuticas que le sean útiles en el proceso de ayudar a la persona que está acompañando a desbloquear y a integrar los aspectos más psicológicos de su proceso. También es importante que reconozca unos elementos mínimos de psicopatología.

### **5.1 Comprensión teórica de la antropología de este modelo**

El planteamiento teórico que aquí ofrecemos, tiene una concepción antropológica específica, que es importante tener clara para la comprensión de este modelo de acompañamiento<sup>9</sup>.

#### **5.1.1 El proceso vulnerado**

Cuando una persona es concebida, de ordinario nace bien porque viene equipada con lo que necesita -excepto aquellas personas que nacen "desahuciadas" por invalidez-, pero

---

<sup>9</sup> Ofrecemos acá, una presentación breve del esquema psicológico de trabajo. Con amplitud está desarrollado en el libro *Creecer bebiendo del propio pozo: taller de crecimiento personal*. Sugerimos una profunda revisión de él para la plena comprensión de este apartado.



puede sucederle algo negativo durante el período de gestación, en el momento del nacimiento o en los primeros momentos de contacto con el mundo exterior, que la deje marcada para la vida. Allí puede gestarse la *herida*. Las *heridas* son la fuente primera de la parte vulnerada. Es decir, todas las personas, cuando menos, tienen el trauma del nacimiento -más aún si hubo alguna angustia en ese momento-.

El aspecto vulnerado de la persona, esta generado, en primer lugar, por todo lo que se ha recibido de golpes, de traumas. La herida es lo que produce un golpe por algo que fue negado y a lo que se tenía derecho. Pero también un exceso: una sobreprotección o mimo exagerado puede provocar el mismo efecto.

Cuando se nace y durante los primeros años de vida, se tiene una necesidad fundamental: la necesidad de ser reconocido(a), la necesidad de ser amado(a) incondicionalmente<sup>10</sup>. La herida se produce por la falta de ese reconocimiento, por la falta de satisfacción de las necesidades psíquicas básicas y por la falta de amor incondicional, que se refleja en alguna(s) de estas situaciones: *no me reconocieron en mi identidad -no me aceptaron como yo era (hombre o mujer)-, no me reconocieron por ser lo que era, no me sentí amado(a), no me amaron gratuitamente, me abandonaron, no me atendieron, no tuvieron tiempo para mí, no recibí el contacto físico que necesitaba, no me acariciaron ni me tocaron, no me creyeron, no me escucharon, no apostaron por mí, no creyeron en mis capacidades, me compararon, no me dieron un rol, no tuve seguridad...*

¿De quién se espera la satisfacción de estas necesidades? ¿Quiénes son los agentes provocadores de las *heridas*, por la falta de reconocimiento? Los principales agentes contribuyentes a la generación de las *heridas*, son, en disposición jerárquica: la madre, el padre y los(as) hermanos(as) –no necesariamente los padres biológicos, sino quienes desempeñaron ese rol-. Actitudes de los padres, frases, exigencias de comportamientos superiores a su desarrollo, ser dejado al cuidado de varios miembros de la familia, ironías, burlas, chantajes y sobreprotección; ambientes inhóspitos, económicamente precarios, insalubres, violentos o de guerra; momentos de intenso dolor y pérdidas afectivas tempranas, son algunas de las posibles formas de experimentar el no-reconocimiento, la no-satisfacción de las necesidades psíquicas básicas, generándose así las *heridas*.

Las *heridas* pueden darse por falta o por exceso, Es decir, por la no-satisfacción de la necesidad o por la satisfacción exacerbada de ésta. Puede ser por un golpe fuerte, muy intenso, o por la repetición constante de hechos de la misma naturaleza (cadena).

De las *heridas* surgen unos miedos básicos: *a ser condenado(a), a no ser querido(a), a fracasar, a ser comparado(a), a quedarse vacío(a), a ser abandonado(a), a sufrir, a mostrarse débil, o al conflicto*. De cada miedo, surge una compulsión específica. Esta *compulsión* se asocia con cada uno de los tipos de personalidad del Eneagrama: a ser perfeccionista(1), a ser servicial(2), a tener éxito(3), a ser diferente(4), a ser acumulador intelectual(5), a seguir la norma(6), a buscar el placer(7), a buscar el poder(8), a ser pacifista(9).

Cuando se están provocando las *heridas*, en el inconsciente se está dando la gestación de los *mecanismos de defensa* con los cuales el(a) niño(a) quiere impedir que se le siga golpeando. Estos *mecanismos de defensa* son las murallas que pone la propia estructura psicológica para no permitir seguir siendo golpeado(a), para que no se le haga más daño. Son barreras para que no se repita lo que se vivió en el pasado... Son mecánicos, no conscientes e involuntarios. Los más típicos son: represión, negación, formación reactiva, desplazamiento, evasión, proyección, justificación, compensación y regresión –se hace un muro para no ser nuevamente golpeado(a). En este momento también se forma la *estructura corpórea*, como la coraza, como el gran mecanismo de defensa.

En este muro que parece una fortaleza –*mecanismos de defensa*- existen, sin embargo, unos agujeros por los cuales se muestran las *heridas*: las *compulsiones*, las *reacciones desproporcionadas*, la *culpa original* y la *postura corporal*. Es decir, los miedos, la *parte vulnerada*, se aferran a los *mecanismos de defensa* para protegerse, pero a pesar de esto, la herida se manifiesta. Todo esto, además, emerge simbólicamente en los sueños.

La *compulsión* es un acto repetitivo para escapar a los miedos... Es contrafóbica: se hace lo contrario al miedo básico. Sin embargo, “*son crónica de una muerte anunciada*”:

<sup>10</sup> Cfr. PRH. Nota de observaciones, 1981. p. 3

finalmente llevan al miedo que las originó. Las *compulsiones* generan, además, una imagen distorsionada de Dios, hacen que no se perciba el Dios de Jesús, sino que se perciba un dios *fetichista*: perfeccionista, que exige sacrificios, ídolo de los méritos y el éxito, intimista, manipulable, juez implacable, ídolo del hedonismo, ídolo todopoderoso e ídolo obsesivo sexual<sup>11</sup>.

De las causas de las *heridas* salen las *reacciones desproporcionadas*. Esta reacción desproporcionada agranda la herida que le hicieron a la persona cuando era niño(a) y hace que la vea por todas partes: "*no me quieren, no soy importante*". Es decir, la reacción desproporcionada sobredimensiona la herida.

Las *reacciones desproporcionadas* son una respuesta mecánica e inconsciente. Son desproporcionadas con el estímulo presente, pero muy proporcionadas con lo que pasó antes. No se ajustan a los estímulos actuales aunque sí a los pasados. No hay proporción entre el estímulo presente y la reacción actual, pero sí la hay entre el estímulo presente y lo que pasó en la infancia. Se caracterizan por ser una reacción muy fuerte, que se repite con frecuencia o que dura mucho tiempo. Puede ser por exceso de reacción o por ausencia de ésta, por escándalo o por inhibición. Esta es la desproporción.

En síntesis, cuando hay una sobredosis "de lo mismo", hablamos de reacción desproporcionada -brota de la herida-; cuando hay una actuación contraria a lo que se siente, hablamos de compulsión -brota de los miedos. La herida es también la fuente de la culpa malsana, es decir, del remordimiento que lleva a la negación del autoperdón, y por tanto, incapacita para experimentar la misericordia de Dios; las *compulsiones* y las *reacciones desproporcionadas* son caldo de cultivo para ella.

El proceso vulnerado genera un *patrón de conducta negativo* que frecuentemente es sostenido por las *falsas ganancias* que se obtienen de presentarse como una persona golpeada y herida. Todo este proceso vulnerado se manifiesta, además, en una determinada postura corporal y, además, provoca la baja estima. Ésta es alimentada y sostenida por las voces de los agentes provocadores de las *heridas*. Esas voces pueden estar aún activas, o pueden estar grabadas en el inconsciente y activarse ante determinadas circunstancias, actualizándose de una forma tan real como cuando fueron grabadas, generando el mismo efecto (y aún mayor).

### **5.1.2 Crecer bebiendo del propio pozo**

Luego de reconocer y hacer un camino de curación de las heridas personales, y haber hecho consciente el proceso vulnerado que se ha vivido, se abre la posibilidad de reconocer y hacer un camino de redención acogiendo y potenciando el *pozo* de la positividad y de las energías vitales. Este es el camino que lleva a desarrollar plenamente la dimensión humana: limpiar la herida desde el propio *manantial* para pasar a la plenificación de la existencia que consiste en la capacidad de crear el amor y las condiciones del mismo.

Por esto, el compromiso con el crecimiento personal es un proceso continuo que sólo es posible si se nutre con el agua del propio *pozo*, el agua que nace del *manantial* interior donde además nos encontramos con Dios que es el *Agua Viva*. No es tarea fácil, pero es posible cuando se vive desde el deseo y la decisión de cambio. Las voces positivas personales y externas ayudan a esto. Estas voces sustituyen a las negativas que se recibieron desde niño(a); las externas tienen el *Efecto Pigmalión*: ayudan a sacar lo mejor de sí mismo(a), y son fruto de la relación con esas personas que me nutren y nos han ayudado a crecer.

Potenciar la positividad y hacer crecer cada vez más el *pozo*, redundando en la autocrítica constructiva, la capacidad para tomar decisiones, la libertad en las relaciones, la aceptación de la crítica externa como camino de crecimiento, la ausencia de miedos psicológicos, el manejo de la culpa sana y responsable, las reacciones proporcionadas, la disminución del empleo de los mecanismos de defensa, el comportamiento no compulsivo y la posibilidad de tener la imagen del Dios de Jesús.

---

<sup>11</sup> En el apartado de la armonía espiritual, expondremos más ampliamente este tema.

Descubrir el pozo implica también comprender la fuerza de la culpa fecunda que me lleva a reconocer errores y responsabilidades y a querer repararlas.

*Crecer bebiendo del propio pozo*, hacer crecer las cualidades que son certezas y las que son presentimientos en cada uno(a), potencia la autoestima positiva: saberse un ser con potencialidades y limitaciones, aceptarse, acogerse y amarse así, y por esto, hacer lo mismo con las demás personas. Todo ello lleva a la acción creadora. Permite reconocer los deseos profundos y encontrar en ellos una fuente del conocimiento del propio yo.

Crecer bebiendo del propio *pozo* exige hacer un proceso de integración de las sombras metafísicas, corporales, psicológicas, teológicas, opcionales y sociopolíticas que acompañan a toda persona, y que se activan en forma privilegiada con la sincronicidad (coincidencia histórica de personas y circunstancias), y se revelan a través de los sueños.

El manantial por tanto, está constituido por las cualidades que me han hecho surgir en los momentos de mayor dificultad, y me han ayudado a salir de los problemas más serios. Es lo que nunca se oscurece, lo que me identifica más, lo que alimenta el pozo. Es donde me encuentro con el Agua Viva.

La voz de la conciencia brota también del *manantial* y lanza a la responsabilidad con la historia. Es la voz del propio ser que se expresa. Es esa la voz que va indicando cuando algo de lo que se realiza se acerca o no a la verdadera felicidad, indica el camino, se convierte en el gran patrón para discernir. Una voz que surge del *manantial* y se alimenta con los valores: los derechos humanos y los fondos universales religiosos.

Finalmente el manantial aproxima al Agua Viva: la presencia trinitaria de Dios en cada uno(a). Es lo que posibilita la relación con el Dios de Jesús: el Dios de la alegre misericordia, del amor incondicional, de la gratuidad, del compromiso solidario, del misterio, de la libertad y la confianza, de la muerte que genera vida... El Dios de la esperanza, apasionado por los pobres y pecadores, que invita y lleva a volcarse en la causa de la liberación de las personas necesitadas de toda índole.

## 5.2 Destreza con herramientas terapéuticas de liberación y armonización

Las herramientas terapéuticas son ejercicios que facilitan el proceso de descubrir y sanar la herida, y el proceso de reconocer y potenciar el manantial. Sirven también de ayuda para el proceso ulterior de crecimiento. Son herramientas que contribuyen a modificar la memoria negativa del cuerpo, permitiendo que salgan las sensaciones que han quedado grabadas en él. Tienen una función curativa que despierta la memoria positiva, abren a la vida y dan nuevos elementos de liberación y armonización.

Todas estas destrezas *privilegian* de una manera radical la sensación, lo que experimenta el cuerpo, por vago que sea. Unas destrezas *-focusing, ¿Qué me habita?, sueños y bioenergética-* parten de la sensación y se remontan en ella para llegar al origen donde se produjeron, drenando y cambiando el cuerpo. Otras en cambio *-nube, armonización, acoger al niño(a) herido(a), etc.-* le permiten al cuerpo ganar libertad e integrar lo negativo, lo doloroso, lo molesto de una manera nueva.<sup>12</sup>

El aspecto terapéutico del acompañamiento psico - histórico – espiritual, es ayudar a ubicar la herida, drenarla, hacer que cambie el cuerpo. Esto disminuirá las reacciones desproporcionadas, las compulsiones y la culpabilidad. Y permitirá vivir más desde el propio pozo, desde el manantial, descubriendo allí el Agua Viva.

Presentamos a continuación unas herramientas de liberación y armonización<sup>13</sup>, que a nuestro juicio es necesario saber emplear en un proceso de acompañamiento psico – histórico – espiritual. No ofrecemos la totalidad de las herramientas, ni el esquema completo de cada una, sino que nos limitamos a enunciarlas brevemente y resaltar las situaciones en las que son de mayor utilidad.

<sup>12</sup> CABARRUS, C. *Crecer bebiendo del propio pozo...* Op. Cit.

<sup>13</sup> *Ibid.* pp. 61 - 100

### 5.2.1 Destreza fundamental: saber hacer de piedra de moler.

La sensación<sup>14</sup> es “*algo como si...*” que expresa con el cuerpo, cosas que la razón ha olvidado: es la clave del proceso terapéutico. Que quien acompaña desde lo psico – histórico – espiritual tenga habilidad para explorarla, es fundamental para que esta cumpla el papel que tiene que desempeñar: señalar el camino que debe recorrerse para llegar al punto donde está el bloqueo. Esta habilidad para saber seguir la sensación, expandiéndola, es lo que llamamos *hacer de piedra de moler*.

Esta destreza -una de las características específicas de nuestro modelo- tiene cuatro requisitos básicos: excluir las expresiones de la lógica racional (*pienso, creo, me parece, quiero, etc.*), reconocer hábilmente el movimiento corporal aunque éste sea sutil, hacer bajar -acompañando la sensación- hasta el punto de emisión original, lograr una catarsis, y por último, integrar el proceso realizado, lo que denominamos *sutura*. La destreza de *ser piedra de moler* se pone en práctica primordialmente en el *focusing drenante*, tal como lo proponemos nosotros. Se emplea también en el *focusing potenciador*, el *¿qué me habita?*, los *sueños* y los *ejercicios de bioenergética*.

Por tanto, el proceso que debe seguir quien acompaña desde lo psico - histórico – espiritual, para *hacer de piedra de moler* es: captar la sensación para ayudar a quien es acompañado(a) a experimentarla, no a hablar de ella; luego, trabajarla, explorarla, cuidando los verbos, atendiendo a que se haga desde la lógica de la sensación y no desde la lógica racional; y por último, suturar.

Lo importante de esta destreza es ayudar a profundizar la sensación, a que se provoque una catarsis, a llegar al cambio de plano para acercarse al punto de emisión y establecer el canal de drenaje. Del drenaje de la sensación se pasa a la modificación corpórea y la suturación. Saber hacer de piedra de moler exige de quien acompaña la capacidad de ir al ritmo de la persona acompañada –aun con la respiración-, saber reflejarle lo que va pasando en su cuerpo, ayudarle a la profundización con las preguntas adecuadas, cuidar que se mantenga en la lógica de la sensación y no de la razón, acompañar a descubrir lo que se ha aprendido y el camino que debe seguirse, eso sí, sin adoptar una postura directiva.

Esta destreza, es lo que hace que quien acompaña sea realmente un(a) *Pigmalión*, porque es capaz de recoger las fuerzas positivas que la misma persona acompañada no reconoce.

### 5.2.2 Destreza con herramientas de liberación

#### 1. El focusing drenante<sup>15</sup>:

Consideramos el *focusing drenante*<sup>16</sup>, como la herramienta básica de trabajo de quien acompaña en el ámbito de lo psicológico, porque permite ir más allá de lo que se ha visto claro con la lógica de la razón, ayuda a desentrañar la palabra del cuerpo. Por eso, hay que trabajarlo siempre con acompañamiento. Es la herramienta que nos parece más compleja y que exige mucho entrenamiento para utilizarla.

Es una herramienta que permite entrar con profundidad, ayuda a descubrir la causa de las heridas y también del sufrimiento y el malestar presente, genera modificación corpórea, objetiva el problema desmagnificándolo, haciéndolo manejable, entendible, lleva a cambiar lo que se puede modificar, a quitar lo que puede desaparecer y a integrar lo que seguirá estando pero de una manera nueva. Es decir, el *focusing drenante*, no hace que cambie el problema

<sup>14</sup> Ibid. p. 104

<sup>15</sup> Presentación libre de la propuesta de GENDLIN, E. *Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal*. Se incorporan elementos de la bioenergética y del PRH. En presentaciones anteriores le llamábamos *focusing negativo*; creemos más adecuada esta nueva acepción de *focusing drenante*. 4 ed. Mensajero, Bilbao, DDB, 1997. 198 pp.

<sup>16</sup> Ibid. p. 73

sino que cambie la postura del cuerpo con respecto a él y, por tanto, se vea la situación de otra manera y se viva en adelante con otra actitud.

Ayudarse del *focusing drenante* para trabajar las sensaciones –especialmente las de carga negativa- no sólo acorta el camino de intervención, sino que da una garantía mayor de que realmente haya un proceso de sanación, de liberación, de armonización. Esta es una experiencia indiscutible.

Es importante que quien acompaña sea hábil en el manejo de esta herramienta, para no correr el riesgo de dejar más mal a la persona, y debe saber reconocer situaciones psicopatológicas donde el uso de esta herramienta puede generar más daño que bien. Esta es, sin duda alguna, *la herramienta con la que debe tenerse más cuidado*.

## 2. ¿Qué me habita<sup>17</sup>?

El ejercicio del “¿qué me habita?” es un gran camino del proceso curativo y también del proceso ulterior de crecimiento. Esta herramienta terapéutica consiste en un análisis con profundidad para aprender a nombrar y a manejar las sensaciones que se experimentan en diferentes momentos, y llegar hasta aquello que las causa. Ayuda a provocar desahogo, catarsis, y persecución de la fuente original.

Es útil emplearla siempre que se quiere entrar con profundidad en una sensación, aunque en forma un tanto más *light* que con el *focusing drenante*, puesto que en nuestra práctica, se hace más bien, solo(a) y sentado(a), transcribiendo la sensación, sin la presión de un(a) acompañante.

## 3. Develamiento de la postura corporal latente

Este es un ejercicio bioenergético que puede emplearse para develar en el cuerpo, las posturas escondidas oprimidas que se enmascaran de alguna manera con posturas “más aceptables” pero encubridoras de la realidad traumada. Estas posturas fundamentalmente son negativas, pero, también pueden tener ahogadas potencialidades corpóreas. La tarea entonces es hacer que se potencien las fuerzas vitales y cambie la propia estructura: de la negativa a la positiva, de la tensionada a la distendida. De esa manera, se pueden enfrentar las diversas situaciones de la realidad: las relaciones, la sexualidad, la vivencia de un día, la actitud fundamental ante la vida, la postura ante la autoridad, etc. con una actitud corpórea diferente.

Sirve para conocer más de la persona que se está acompañando, de cómo su herida se refleja en el cuerpo. También sirve para descargar el cuerpo, para modificarlo.

## 4. Ejercicios bioenergéticos<sup>18</sup>

Son herramientas para liberar tensión por medio de: estiramiento, presión, masaje, vibración e intensificación. Hay gran diversidad: musculares, energéticos, estresantes, pataleo (berrinche), hacer tierra, arco chino, retorcer la toalla, golpear el colchón, estresar la tensión, magnificar lo vital, lanzarse al vacío, etc.

Ayudan a sacar la cólera y el dolor, a liberar sensaciones, a desahogarse, a liberar energía física negativa que permita luego hacer un trabajo de integración corpórea y cognitiva. Ayuda al cuerpo para que la energía fluya libremente en él. Todo esto generaría una postura física diferente.

<sup>17</sup> Cfr. Instrumento típico del PHR, adaptado y modificado en nuestro modelo.

<sup>18</sup> Cfr. LOWEN, A. et LOWEN, L. *Ejercicios de bioenergética*. 2 ed. Sirio, Málaga, 1990. 211 pp. RAMIREZ, J. *Psique y Soma. Terapia Bioenergética*. Serendipity Maior, DDB, Bilbao, 1998.

## 5. Análisis de los sueños<sup>19</sup>

Es una herramienta que sirve para desentrañar las manifestaciones que hace el inconsciente a través de los sueños. Ayuda a leer el lenguaje simbólico de lo onírico y descubrir allí caminos de sanación, liberación y crecimiento.

Revelan la nueva postura corpórea que los símbolos oníricos presentan y así vivir la vida de modo diferente. Se trabaja en conexión con el *focusing*.

### 5.2.3 Destreza con herramientas de armonización

#### 1. Focusing potenciador<sup>20</sup>

El objetivo de esta herramienta es enfocar y extender las sensaciones positivas en el cuerpo, ayudados por la destreza básica que es *hacer de piedra de moler*.

Este tipo de focusing armoniza porque ayuda a agrandar el pozo, a potenciar cualidades, a darse tiempo a sí mismo(a), a limpiar el manantial. El *focusing potenciador* ayuda a la persona a ser introducida en el "agua viva" que es la presencia de Dios en lo más íntimo de su propia intimidad.

Es una herramienta útil para que la persona avance, para que aprenda a gozar con la positividad. Sirve, así mismo, para suturar el *focusing drenante*.

#### 2. Hacer una nube<sup>21</sup>

Este es un ejercicio para objetivar las sensaciones dándoles una forma (visual y/o auditiva), para airearlas y poderlas dominar y controlar, pero sobre todo, para sacarles el mensaje positivo que entrañan. Ayuda a ventilar algo negativo, a sentir que se es dueño(a) de la situación, sobre todo, a captar lo positivo de lo que parecía sólo negativo: sacarle el mensaje positivo y dinámico a la realidad dolorosa.

Es ideal para suturar: para cerrar o redondear una situación (por ejemplo el *focusing drenante*), y para integrar sombras (una parte del cuerpo que no es aceptada, una cualidad que no se ha logrado descubrir, un evento o un suceso que no se acaba de asumir).

#### 3. Armonización<sup>22</sup>

Es un ejercicio para exteriorizar, para airear la desintegración que se ha vivido, e integrarla. Permite armonizar dos aspectos personales que no están integrados entre sí, y afectan porque son lastre o se viven en contradicción.

Puede ser también una manera para suturar después de un *focusing drenante*.

#### 4. El camino del perdón<sup>23</sup>

<sup>19</sup> CABARRUS, C. *Creecer bebiendo...* Op. Cit. pp. 96 - 98

<sup>20</sup> SIEMS, M. *Tu cuerpo sabe la respuesta*. Mensajero, Bilbao, 1991. p. 200 trata este aspecto. En presentaciones anteriores le llamábamos *focusing positivo*; creemos más adecuada esta nueva acepción de *focusing potenciador*.

<sup>21</sup> Presentación libre del instrumento presentado por MONBURQUETTE, J. *¿Cómo perdonar?* Sal Terrae, Santander, 1995. 184 pp.

<sup>22</sup> *Íbid.*

Esta herramienta propone un proceso a seguir, para llevar a cabo la reconciliación con personas y/o circunstancias frente a las que se siente algo negativo.

Es recomendable usarla cuando se hace necesaria una reconciliación con algo o con alguien, como punto clave para continuar el camino personal de crecimiento.

#### 5. *¿Cómo perdonarme*<sup>24</sup>?

Esta herramienta terapéutica ayuda a procesar los sentimientos de culpa, de forma tal que sea posible pasar de la culpa malsana, el remordimiento, la negación del autoperdón, a la culpa sana y fecunda, al arrepentimiento, a la evaluación personal responsable de los acontecimientos.

#### 6. *El duelo de un ser querido*<sup>25</sup>

Esta herramienta propone un proceso a seguir cuando se hace necesaria la elaboración de un duelo –generalmente muerte aunque pueden ser rupturas afectivas o separaciones de cualquier índole- de personas significativas que ya no están presentes.

#### 7. *¿Cómo integrar pérdidas y cambios?*<sup>26</sup>

Esta herramienta ayuda a vivir la experiencia del duelo por alguna(s) pérdida(s) significativa(s) en la vida, a hacer los duelos que no se han hecho, las despedidas que no se han vivido, las situaciones difíciles que no se han digerido, y que impiden vivir desde la positividad. Sirve para cerrar esas experiencias vitales que quizá estén inconclusas, para despedirse definitivamente de ellas.

#### 8. *La silla vacía*<sup>27</sup>

Es una herramienta de diálogo “en ausencia”, que permite expresar en forma verbal sentimientos hacia una persona concreta –puede hacerse en forma oral u escrita (carta escrita desde cada persona implicada)-. Ayuda a integrar y sacar mensaje en el ámbito de las relaciones humanas pues la persona que está haciendo el trabajo habla por sí misma, pero también se responde en nombre de la otra, asumiendo su punto de vista.

Es útil emplearla en situaciones de relaciones personales en las que se quiere entender la postura de otra persona, asumiendo el “ponerse en sus pies”, en su lugar. Ayuda a deslindar las culpas y a aceptar las responsabilidades.

<sup>23</sup> *Íbid.*

<sup>24</sup> CABARRÚS, C. *Crece bebiendo...* Op. Cit. p. 87 -

<sup>25</sup> *Íbid.* pp. 88 - 89

<sup>26</sup> Presentación libre del instrumento presentado por MONBURQUETTE, J. Op. Cit. y GIMENO, A: *Aprender a despedirse. En: 14 aprendizajes vitales.* Op. Cit.

<sup>27</sup> Presentación libre de un ejercicio de la Gestalt. Cfr. PERLS, F. *El enfoque gestáltico: testimonios de terapia.* Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1976, p. 187

### 9. ¿Cómo limpiar relaciones?<sup>28</sup>

Esta herramienta es útil para armonizar las relaciones de pareja y/o de grupos. Para superar las dificultades de las relaciones, para sanar los conflictos. Se hace detectando cómo la fuente de los problemas consiste en golpearse mutuamente las heridas.

### 10. Acoger a mi niño(a) herido(a)<sup>29</sup>

Es una herramienta que ayuda a integrarse, a reconocer que el amor que no se recibió cuando se era niño(a) ya no va a tenerse, no hay que seguir procurándolo. Genera la decisión de no seguir buscando por la vida, papá y mamá. Es defender al niño(a) golpeado y establecer una nueva relación con esa realidad.

Es útil emplearlo cuando se ha hecho un trabajo de catarsis en la limpieza de la herida, y se hace necesario redondear el proceso. Ayuda a adoptar una postura de defensa de sí, para que desde el ser adulto(a) ahora, se retomen experiencias dolorosas de la niñez, de manera diferente.

### Ejercicios de tai – chi<sup>30</sup>

Estos ejercicios constituyen un sistema de movimiento de energía, originario de China. Son diferentes ejercicios que ayudan a relajarse y armonizarse energéticamente, expulsando la energía negativa, y recibiendo energía positiva, llenándose de ella. En sí mismos, son una danza muy bonita, ¡en ello tienen su fuerza!

Son útiles como parte de una rutina diaria, y en momentos fuertes de estrés o de querer concentrarse. Son ejercicios que se hacen con elegancia y con insistencia pero con mucha suavidad y lentitud... Son ejercicios de activa pasividad.

---

<sup>28</sup> Presentación libre del *PRH*.

<sup>29</sup> Presentación libre del instrumento presentado por MONBURQUETTE, J. Op. Cit.

<sup>30</sup> AL CHUNG-LIANG HUANG. *La esencia del Tai Chi*. Sirio, Málaga, 1994. 281 p.