

**manual de grupo para
terminar con las
dependencias**

serie manuales ericksonianos de grupos

TERESA ROBLES ARMELLE TOUYAROT

**manual de grupo para
terminar con las
dependencias**



ALOM EDITORES

Segunda edición, noviembre 2018, Ciudad de México.
Primera reimpresión, mayo del 2018, Ciudad de México.
Primera edición, mayo del 2017, Ciudad de México.

D.R. © Teresa Robles y Armelle Touyarot

Traducción del francés al español: Teresa Robles
corrección de estilo: Eugenio Aguilar
arte de la portada: Manuel Vergara Covarrubias
diseño de portada y la colección: Carmen Ramírez H.

Todos los Derechos Reservados

D.R. © Alom Editores, S.A. de C.V.
José Ma. Velasco 72-402
tels.: 8500-6161 y 8500-6767
alom@grupocem.edu.mx
www.grupocem.edu.mx

ISBN 978-607-7960-15-7

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las Leyes, la reproducción Total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía el tratamiento Informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Impreso en la Ciudad de México.



Nuestro logotipo es un glifo del Calendario Sagrado Maya o Tzolkin.

Se llama CIMI, el *Enlazador de Mundos* y representa un puente. Es también el glifo del cambio. Queremos enlazar la Ciencia y la Espiritualidad, la Investigación y el Trabajo Clínico, los distintos tipos de Medicinas y técnicas de Sanación, el Conocimiento y el Servicio, La Razón, el Cuerpo y la Emoción, el Afuera y el Adentro, sirviendo de puente entre el pasado, el presente y el futuro de las personas que nos consultan, sirviendo de enlace entre las personas, familias y grupos que llegan a nosotros.

Al adoptar como Logo este símbolo sagrado, formalmente nos ofrecemos como canales para realizar, desde nuestro lugar y en la medida que nos corresponda, este enlace, trabajando como un equipo que colabora, participa y crece en conjunto.

ÍNDICE

Prólogo	
Introducción	
1. Introducción a la sabiduría universal	
2. Introducción a la dependencia	
3. Nosotros, nuestras partes y nuestros orígenes	
4. ¿Y qué en su lugar?	
5. Riesgos de recaer y construcción de estrategias	
6. Reconocer y satisfacer las necesidades primarias	
7. Reconocer y satisfacer las necesidades para el crecimiento y la autorrealización	
8. Revisión de las estrategias para evitar los riesgos y evaluación	

PRÓLOGO

El libro de Teresa Robles y Armelle Touyarot, es interesante al menos para tres tipos de personas: las que trabajan con grupos, entrenadores, maestros, coaches, psicólogos, psicoterapeutas; las que trabajan con dependencias a los alimentos, a las drogas, al alcohol y para aquellas personas que simplemente están interesadas en conocer más sobre la eficacia de la hipnosis unida al trabajo con la Sabiduría Universal en cada uno de nosotros, del uso de la respiración y de ejercicios de reflexión sobre nuestra vida, hábitos, emociones, creencias y aprendizajes.

Los lectores que ya conocen las obras de Teresa Robles sobre la Sabiduría Universal estarán encantados de aprender su aplicación práctica en grupos de personas con dependencia de varios tipos. De hecho, el libro ofrece un marco teórico y muchos ejercicios útiles no sólo en el campo de la adicción o durante el trabajo en grupos, sino también en la consulta individual con cualquier tipo de paciente y para diferentes tipos de problema.

En el trabajo presentado por Teresa Robles y Armelle Touyarot, nadie está obligado ni a hacer los ejercicios en casa, ni a hablar en grupo. Es un trabajo en grupo que crea una comunidad que refuerza la motivación y el compromiso con uno mismo a vivir una vida libre de adicciones que ya no son necesarias.

Cada capítulo corresponde a una sesión de grupo con diferentes ejercicios de reflexión sobre la vida, los modelos adquiridos o establecidos, sobre las emociones o las creencias limitantes que contribuyeron al nacimiento y al desarrollo de las adicciones.

El libro tiene una estructura clara que permite a los lectores seguir el camino propuesto por las escritoras. La estructura dispone que cada reunión del grupo inicia con el informe del día, preguntando a los participantes cómo han pasado la semana, si han puesto en práctica lo que han aprendido en la sesión anterior, y los resultados obtenidos. Luego el conductor del grupo continúa el trabajo con la presentación teórica del día, a la que sigue un comentario de parte de los participantes y del coordinador mismo. Cada sesión termina con las instrucciones sobre cómo utilizar en la semana siguiente lo que han aprendido aquel día para reforzar el aprendizaje.

Una reflexión importante es que a veces nuestros comportamientos son consecuencia de los hábitos modelados desde niños, patrones aprendidos de pequeños o por "herencia" de nuestros predecesores. A este respecto recuerdo el caso de una paciente. Ana llega a terapia porque tiene ataques de bulimia. ¿Cuándo? Especialmente cuando va a comer en casa de amigos y aun más cuando participa en eventos, fiestas con mucha gente, con mucha comida de todo tipo. Cuando la comida es abundante y gratis, ella come hasta que duela, pero sin vomitar.

El trabajo con Ana le ha hecho recordar que su abuela le contaba muchas veces que durante la guerra se comía sólo cuando había comida. No sabían si al día siguiente se podía comer o si habría alimentos suficientes para todos. Nadie estaba seguro de que cada día los alimentos fueran a ser suficientes para todos: a veces pasaban días sin comer nada, ¡tanta era la pobreza en aquellos tiempos! Ana recuerda como su abuela comía, sin dejar ni un grano de arroz en la olla. Ahora Ana sabe que ella y su familia ya no viven en tiempo de hambre, de escasez de alimentos, sino todo lo contrario. Hoy vivimos en la abundancia, nuestro refrigerador y nuestra despensa están tan llenas que podemos comer una semana sin necesitar ir a comprar más comida. Este insight ha sido muy importante en el trabajo con Ana que ha podido reconocer su vida del presente tan diferente de la vida de su abuela durante la guerra. Ana se ha separado de una identificación con la abuela, con el hambre de la abuela, con las dificultades de la abuela, con los sufrimientos de la abuela. Ana no es su abuela y no vive en tiempo de guerra y hambre.

En algunos ejercicios los practicantes tienen que repetir “Yo soy.” Estas dos simple palabras tienen un poder mágico que ayuda a la gente a sentirse únicos, únicas, diferentes de los otros, irrepetibles, cada una, cada uno con sus propias necesidades y deseos, y a aprender la diferencia entre los dos. Porque cuando tenemos sed, o cuando nuestro cuerpo nos informa que tiene sed, es saludable beber agua. Si en lugar de beber agua bebemos coca cola o cerveza o vino o otra bebida alcohólica o no alcohólica no estamos escuchando la simple necesidad de nuestro cuerpo sino un deseo que podemos posponer, omitir, mitigar, incluso olvidar y desconocer.

Mas que sugerencias el libro presenta ejercicios de reflexión sobre sus propias emociones, pensamientos, comportamientos para ser mas conscientes en el doble sentido de consciente, consciente con el cerebro izquierdo de la lógica y de la racionalidad, y consciente con el cerebro derecho de las emociones y la intuición. Y todo este trabajo nos conecta con la Sabiduría Universal, con la sabiduría del cuerpo y la sabiduría del cambio automático y natural de la respiración.

Otra parte interesante de este libro es el uso del modelo clásico de la motivación de base según Maslow. Es muy interesante aprender cómo las autoras lo utilizan en la práctica de la conducción de grupos para personas con dependencias.

Otra parte importante es donde se habla de los disfraces que ponemos en algunas situaciones para ocultar nuestro verdadero ser. El ejercicio ayuda a darse cuenta que podemos quitarnos el disfraz del alcohólico, la bulímica, el adicto a las drogas. Cada persona, es más que el disfraz que de vez en cuando se pone para protegerse del miedo o de sentimientos de inadecuación o para mostrar una cara diferente. Somos más que el disfraz que usamos para protegernos. Valemos mucho más que ese disfraz, así que podemos quitarlo y vivir mejor; libres, auténticos, auténticas. Sin los viejos de disfraces de dependencia nos sentimos libres de reconocer nuestro verdadero ser. En este sentido recuerdo la historia del Buda de arcilla.

En Bangkok había un pequeño templo con una gran estatua de arcilla de Buda. Después de un largo período de

sequía, un monje notó que la estatua estaba llena de grietas. Se acercó para observar mejor y se dio cuenta que desde una grieta surgía un extraño brillo. Se acercó más y vio otras grietas llenas de brillo. Intrigado, comenzó a despegar la arcilla y descubrió que la estatua debajo de la arcilla estaba hecha de oro. Los eruditos creen que varios cientos de años antes la estatua había sido cubierta con arcilla para protegerla de los saqueos durante las invasiones. La estatua permaneció protegida por la arcilla hasta 1957, cuando la sequía rompió la arcilla y mostró el tesoro que había protegido durante muchos años.

El libro termina con un ejercicio muy poderoso de darse amor. Solo nosotros sabemos la cantidad y la cualidad de amor que necesitamos así que solo nosotros podemos satisfacer nuestra necesidad de ser amados.

Tal vez, para liberarse de la dependencia es necesario borrar los aprendizajes que nos han llevado a crearla y mantenerla, como en el ejemplo de Ana. Para hacer esto, las autoras proponen ejercicios con metáforas interesantes: Poner arena en un engranaje para detener el automatismo aprendido, o disolver una madeja enmarañada, separando todos los hilos para deshacer las creencias limitantes. El libro propone ejercicios para trabajar con las distintas partes, para fortalecer la cooperación entre ellas como se hace buscando la armonía en un canto polifónico, o la integración de diferentes sabores cuando preparamos una sopa, o una pastel. Para liberarse de las adicciones también es importante vivir momento a momento, vivir el presente y aprender a disfrutar cada momento que la vida nos ofrece, dar gracias de lo que recibimos y practicar estrategias con la imaginación creativa para decidir un destino al que queremos llegar y dar el control a la parte que más desea ayudarte a lograr lo que quieres. Con el fin de satisfacer la necesidad de reconocimiento, es muy útil el ejercicio para amarse y reconocer nuestras necesidades de autorrealización. Tiene ejercicios muy útiles para quedar en paz por habernos equivocado y convertirnos en amigos de las equivocaciones para que nos ayuden a recuperar y mejorar viejos aprendizajes. El libro concluye con una reflexión sobre el proceso de aprendizaje de cada persona.

Quien participa en el grupo de manejo de dependencias necesita motivación y disciplina para poner en práctica los ejercicios. Pero estar en grupo, compartir el trabajo, comentarlo, expresar las dificultades y los éxitos, trabajar con temas universales comunes a todos los seres humanos, potencia el poder de curación del grupo y de los individuos. Y trabajando con estados amplificados de conciencia se potencia aún más la fuerza del grupo. Cada participante en el grupo, ayudado por el coordinador y haciendo los ejercicios, aprende a confiar en que la Sabiduría Universal trabaja ayudándolo, ayudándola, con la respiración. La respiración es el mecanismo de cambio natural saludable, que se va autorregulando, autoajustando a la fuerza creadora del universo.

La andragogía, o sea la pedagogía de los adultos, es diferente de la pedagogía porque los adultos aprenden cuando están interesados y motivados y cuando lo que están aprendiendo es útil. El adulto ya sabe muchas cosas y selecciona que quiere conocer. Los nuevos aprendizajes se distinguen por su utilidad y la posibilidad de que ese aprendizaje permita a la persona sentirse mejor. El adulto sabe que se aprende por ensayo y error, sabe que son los errores los que nos hacen crecer. En este sentido, recuerdo una entrevista al director de una empresa. El entrevistador le preguntó el secreto de su éxito. El director respondió: “Dos palabras: buenas decisiones”. El periodista le pregunta, “¿y cómo tomas buenas decisiones?” “Una palabra: experiencia”. “¿Y cómo logras la experiencia?” “Dos palabras: malas decisiones”.

Creo que leer este libro es una buena decisión y que lo van a disfrutar.

Consuelo Casula

Milano, Italia, marzo del 2017.

INTRODUCCIÓN

Las dependencias son un problema que aumenta a pasos agigantados y en todos los niveles. Tal vez son el mal de nuestro tiempo. El consumo de drogas y de alcohol se ha extendido y cada vez inicia más temprano. En México se venden drogas a la salida de algunas de las escuelas primarias. Respecto a la comida, México tiene el primer lugar en obesidad infantil a nivel mundial. Desde la secundaria encontramos ya muchas adolescentes que se dejan maltratar por las parejas con tal de no perderlas. El número de casinos permitidos ha aumentado, y ni qué decir de las adicciones a los video juegos y al Internet.

Las dependencias son problemas que tienen muchos niveles, en los que intervienen diferentes factores: personales, familiares, sociales, culturales y para los que no parece haber muchas alternativas. Diferentes estilos de terapia consideran que son problemas resistentes al tratamiento o que existen pocos recursos para manejarlos. Tal vez por nuestro entrenamiento en Psicoterapia Ericksoniana, hipnosis y terapias breves, o porque nos gusta enfrentar retos, las dos autoras nos hemos metido a trabajar con este tipo de problemática con esperanza, creyendo que todos tenemos los recursos para estar bien y que existen soluciones y caminos para alcanzarlas.

El primer paso fue unir nuestros recursos para desarrollar juntas este trabajo ericksoniano orientado a terminar con las dependencias y presentarlo en este Manual. Este Manual es el resultado del encuentro de dos culturas diferentes, dos lenguas diferentes, dos formaciones diferentes unidas bajo una misma bandera: el enfoque psicológico, humanista, positivo, ericksoniano. David Campos, amigo de Teresa

Robles, maestro del Centro Ericksoniano de México, se refiere a los grupos como un mundo intermedio que permite ensayar el cambio antes de realizarlo en el mundo de afuera. Todos sabemos que es mucho más fácil dar buenos consejos a los demás y proponerles qué hacer, que ponerlo en práctica nosotros. Cuando estamos dentro del problema, no lo podemos ver y por lo tanto es difícil verlo en un contexto mayor y encontrar las soluciones. Einstein decía: "No se puede resolver un problema utilizando las formas de pensamiento que lo crearon". Por esto, el trabajo en grupo facilita encontrar entre todos, soluciones individuales. Y cada vez estamos más convencidas de la importancia del grupo. No sólo como un elemento de apoyo y solidaridad sino también porque trabajando en él, con estados amplificadas de conciencia, como es el trance hipnótico Ericksoniano, la fuerza, el alcance, se potencian.

Las motivaciones que tiene cada uno de los participantes al venir a este grupo, son diferentes. Algunos llegan porque realmente quieren sacar provecho para ellos, otros, para agradar a alguien más. Tal vez algunos lleguen obligados. Así que, desde el primer momento, podemos comentarles que ya que están aquí y van a seguir viniendo, por la razón que sea, vamos a aprovechar el tiempo. Todos somos seres humanos diferentes pero todos tenemos muchas cosas en común, especialmente, el deseo de estar bien o mejor. Y éste, es el objetivo de nuestros encuentros.

En el primer capítulo, introducimos el trabajo con la Sabiduría Universal, eje de este trabajo. En el segundo, trataremos sobre la relación de dependencia. En el tercero, se trabaja con los mecanismos que mantienen el problema para modificarlos y que tomen el control de su vida. El cuarto capítulo se enfoca a reforzar la motivación y a empezar a construir mentalmente, a través de la imaginación, el futuro que cada participante desea. El quinto está dedicado a identificar los factores que podrían ocasionar una recaída y a establecer estrategias para evitarlos. En el sexto y séptimo, trabajamos para que reconozcan sus necesidades básicas y aprendan a satisfacerlas saludablemente. Finalmente, en el capítulo octavo, se hace un repaso de todo lo aprendido en el grupo así como una proyección al futuro inmediato, mediano

y a largo plazo, con todos los recursos que los participantes ahora poseen, poniéndolos en práctica para vivir como han decidido que quieren vivir.

Este libro es el tercero de una serie de manuales para trabajar con técnicas Ericksonianas con grupos. En estos grupos, nadie necesita hablar de lo que no quiera hablar. Tampoco necesita recordar situaciones dolorosas, ni sufrir para cambiar. Necesita tener motivación y disciplina para asistir y practicar los ejercicios que aprenderá.

Trabajamos con temas universales que compartimos todos por ser seres humanos y que comparten de una manera especial las personas que tienen adicciones. El objetivo de este grupo es terminar con la dependencia, sea cual sea. Como todos nuestros manuales, está escrito para que cualquier profesional de salud pueda aplicarlo. Te recomendamos invitar a los participantes a tomar parte en la conversación anterior al ejercicio y después leer el ejercicio. Incluso nosotros leemos los ejercicios que hemos escrito en los grupos porque en el momento de escribirlos tuvimos todo el tiempo para pensar cada frase, cada palabra, lo que no podemos hacer si estamos improvisando.

Más allá de los comentarios al coordinador del grupo en cada capítulo nos gustaría agregar estos comentarios generales que incluimos en todos nuestros manuales y que son muy útiles, sobre todo si no has tenido una formación completa en Psicoterapia Ericksoniana.

Recomendaciones al coordinador de un grupo ericksoniano

1. Los puntos suspensivos que encontrarás tanto en la conversación hipnótica que corresponde a la introducción a los temas, como en los ejercicios, son para que hagas una pausa muy pequeñita para permitir que las personas que te escuchan puedan seguir su proceso interno, imaginando, recordando, sintiendo. Cuando se requiere una pausa mayor, está indicado en los comentarios al coordinador del grupo.
2. Durante el ejercicio, evita dejar en la persona la responsabilidad del cambio; proponle que lo deje en

manos de su respiración y de su Sabiduría Universal, mientras ella observa qué sucede.

3. Evita poner el énfasis en los problemas; ponlo en las soluciones.
4. Encuentra los aprendizajes de los malos momentos que ya superamos.
5. Normaliza las situaciones que surjan, y sitúalas en el contexto en que se dieron y en un contexto social mayor que permita entender que otra persona en esa situación hubiera reaccionado de manera similar.
6. Detecta las creencias limitantes que los participantes asumen como postulados incuestionables.
7. Utiliza el lenguaje metafórico que es más cómodo, rico e imaginativo y abre la puerta al estado amplificado de conciencia.
8. Siempre inicia el trabajo poniéndolo en manos de la Sabiduría Universal. Aprovecha ahí para mencionar los nombres que los participantes le dan, por ejemplo: “ahí donde estás, con tus ojos cerrados, llama a tu Sabiduría Universal (decir todos los nombres que le hayan dado), tu Esencia, la Fuente...”.
9. Habla de ti, en primera persona y comparte ejemplos de tu vida.
10. Respeta el silencio de quienes no quieren comentar. Recuerda que este no es un grupo terapéutico, pero asegúrate de que todos se sientan bien.
11. Pase lo que pase durante el ejercicio, haya imágenes o no, cambien o no, sugiere que está bien. La señal de que el proceso va por buen camino es una sensación de bienestar o la percepción de una sensación agradable.
12. Si alguien se siente mal en un ejercicio, ayúdalo a que se ponga en manos de su Sabiduría Universal (utilizando el nombre que esa persona le da) y dile que se despreocupe. Si es necesario, pide al resto del grupo que imaginen lo que sucede a esa persona, lo resuelvan con su respiración y comenten las soluciones. En algunos casos, puede ser útil que la persona tome una sesión individual con estas técnicas

para terminar de resolver situaciones viejas que tal vez aparecieron ahí para resolverse, mientras continúa con su proceso en el grupo.

13. Si la Sabiduría Universal aparece como algo oscuro, desagradable, ridículo, que incomoda la persona, pedir a la Sabiduría Universal de todos los participantes que se unan a la Sabiduría Universal de esa persona hasta que se transforme en algo agradable para ella. Otra opción es todos imaginar una luz o energía rosada (el amor universal, como veremos más tarde) que fluye a través de todos los miembros del grupo hacia la persona.
14. Te recomendamos que antes de comenzar cada sesión, te des un momento para poner este trabajo en manos de tu propia Sabiduría Universal, pídele que hable a través de ti y coloque en tu boca las palabras adecuadas y en tu mente las imágenes y las ideas que necesitas para la sesión.