

## **“Resiliencia y Espiritualidad: hacia la evolución de la consciencia”.**

**Una aproximación desde la psicoterapia humanista corporal.**

Exposer Congreso 2018. Conversatorio

Participan: Jorge Lomar, Rosa Argentina, Marilenca Bailey

Mtra. Marilenca Bailey Jáuregui

La resiliencia originalmente describía a los materiales como la propiedad Física la cual cuando le aplicamos una fuerza a un cuerpo este no se deforma, hasta llegar al limite de ruptura, sino que se fortalece y se “adapta” o flexibiliza.

Originalmente se refiere a la metalurgia.

¿Que tiene que ver la resiliencia con la espiritualidad? La dimensión espiritual del ser humano tiene que ver con la capacidad que tenemos inherentemente de “ir mas allá” de lo lógico, de lo obvio o solo de lo visible. La espiritualidad es esta innata inclinación o facilidad que tenemos de poder anhelar y acercarnos a la visión de UNIDAD, de estar unidos a algo mas grande, a algo mejor que nos

precede. Para poder evolucionar, y contactar con esta capacidad de superarnos, de crecer, de ser mejores, nos encontramos con muchos obstáculos en la vida y retos internos y externos. La capacidad que tenemos de vencer estos retos, de retarlos nosotros a ellos, de confiar, de intentarlo otra vez, de pedir ayuda, de adaptarnos, de llorar y tomar fuerza nuevamente, de enojarnos, de enfermarnos para adaptarnos, eso es la resiliencia: vencer los obstáculos. No vencerme, sobrevivir y mejorar con el evento

En psicoterapia humanista corporal llamamos sabiduría organísmica a la capacidad con la que nacemos (imagen y semejanza embotellada de origen que tenemos), y se describe por Rogers quien habla de ella con claridad, como la capacidad de sacar la mejor solución de nosotros mismos ante los retos o problemas, la capacidad creativa de sobrevivir y aprender. La resiliencia es la prima hermana de la sabiduría organísmica. Todo nuestro organismo está listo para reaccionar y salir adelante a veces de maneras inverosímiles y poco comunes. Al hacer un trabajo de entrar en ti y trabajar con el movimiento, con el silencio, con las sensaciones, con los traumas pasados que siguen presentes, con planes, con las relaciones y enfermedades o síntomas físicos, con la economía y la sexualidad, e incluso con las personas

aprendemos lo que agradezco, lo que necesito, lo que no quiero, tengo la capacidad de comunicarlo. Desarrollo la capacidad de valorar lo que nos pasa y pedir ayuda. Nuestra autoestima y la confianza crece, y por lo tanto es más accesible mi propia resiliencia. Los límites a nosotros mismos se ponen y nos damos cuenta de que no podemos ayudar a otros o resolver nada en la vida de otro. El sentido del humor regresa a nosotros y nos podemos reír de nosotros mismos. Al ser más libres y recuperar nuestra autonomía, reconocemos nuestros recursos y desarrollamos la creencia de que siempre hay una solución o salida a los problemas. Al ver lo que hemos hecho, podemos desarrollar una visión más positiva de nosotros mismos y de los demás. En la psicoterapia humanista corporal la ampliación de la consciencia es vista como integral: al incrementarse la consciencia corporal, se incrementa la consciencia social, familiar, etc. No podemos solo trabajar con la consciencia personal sin afectar a otras. Se incrementa la resiliencia y le damos un sentido mayor o diferente a nuestro tema. Aprender en el crecimiento es ser resiliente. Al hacer un trabajo serio de psicoterapia e introspección vemos como podemos ver cuáles son nuestros potenciales y nuestras limitaciones. Al estar más en contacto con el cuerpo, se está más en contacto con las

sensaciones presentes, y se esta haciendo mindfulness o centramiento varias veces al día.

Cuando vemos hacia a tras muchas veces pensamos “porque no lo hice, dije, reaccione mejor”, e tc. Lo importante es entender y aceptar que esa solución que tuvimos entonces fue la mejor para nosotros en ese momento, aunque ahora se vea como mala decisión o poco creativa, o lastimadora. Siempre hacemos lo mejor posible tomando en cuenta nuestros recursos y nuestras circunstancias presentes. Lo importante es que sobrevivimos y nos trajimos a nosotros mismos hasta este día para estar con ustedes platicando de esa experiencia.

La resiliencia , así como la dimensión espiritual, están en el cuerpo físico y dejan su huella, y dejan su memoria, y dejan la sensación para recordarnos que todo va “junto con pegado” , no es separable la resiliencia del sentimiento, del pensamiento o del cuerpo físico, somos una entidad integral, aunque a veces nos escindimos para sobrevivir, y eso también es resiliencia.

Ejercicio: cerrar ojos y recordar una sola ocasión en donde tuviste algún reto o problema y ver sensaciones conectadas. Atención a los pies. Ahora recuerda como fue que lo resolviste, que

hiciste, checando sensaciones. Quizá te fuiste por un helado o cerveza para negar una situación, quizá gritaste o lloraste, o te callaste y bajaste la mirada, quizá rezaste a dios, o pediste ayuda, quizá abrazaste, o te congelaste, pusiste límites de manera débil, o asumiste **con flexibilidad tu situaciones límite**. Gracias a mi por hacer eso que se resolvió, aunque sea parcialmente el asunto entonces. Gracias porque entonces fue lo mejor, aunque quizá ahora haría otra cosa. Arraigo esa sensación, la valido, la llevo a mis pies y la reconozco como mía y como mi tipo de resiliencia. Gracias mil por que mi dimensión espiritual esta presente a través de ella. Gracias a la plasticidad de nuestro cerebro que se adapta y sale adelante ampliando nuestra consciencia.

Nacemos resilientes, pero podemos aprender a serlo con más eficacia. Voluntad o resiliencia están unidos por la tolerancia a la frustración. Cuando al hijo lo sobreprotejemos y damos todo, no lo hacemos resiliente, sino inútil. Desde la Neurociencia se considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos

**¿Qué es la Resiliencia?**

*La Resiliencia es cuando un ser vivo, planta, animal o ser humano y:*

- Resiste una presión tan fuerte y ¡se recupera!
- Recibe golpes, ofensas y maltratos y ¡se recupera!
- No se siente derrotado por lo feo, lo difícil o lo molesto que le pase en la vida, aunque se caiga y se ensucie.

*Porque la Resiliencia...*

- Te permite recuperarte.
- Te permite luchar.
- Te permite sacar de tu vida lo malo y sucio.
- Te permite soportar cualquier presión.
- Te permite volver a ponerte de pie.
- Te permite recuperar el humor.
- Te permite aprender algo de cada momento.
- Te permite aguantar serios problemas.
- Te permite estar tranquilo, aunque tu cuerpo esté inundado de tristeza.

- Te permite usar tus habilidades para hacer frente a cualquier situación mala.
- Te permite aprovechar una mala experiencia para sacar algo positivo de ella.
- Te permite absorber lo bueno de cada vivencia.
- Te permite expresar las emociones negativas.
- Te permite crecer teniendo en todo momento los pies en la tierra.
- Te permite mejorar y ser mejor pese a todos los golpes que recibes en la vida.
- 

## Bibliografía

1. <http://justificaturespuesta.com/nino-la-resiliencia/>
2. <http://neuromanagement6.com/neuro-consciencia-y-resiliencia-1a-parte/>
3. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, [Paul Goodman](#) y Ralph Hefferline
4. «**Evolution of the Human Psyche**». En: *The Human Revolution*. Alexander, R. D. (Paul Mellars y

Chris Stringer, eds).Edinburgh University Press,  
Edimburgo. 1989

5. Rupert Spiral and Deepak Chopra  
and<https://www.youtube.com/watch?v=GOuMx-dsvx8&feature=share>

6. **El origen de las especies por la selección natural o la preservación de las razas favorables en la lucha por la vida.** Darwin, C. (1859). Harvard Univ. Press, Cambridge Ed. 1989.

7.El yo y el ello. Sigmund Freud. Alianza editorial 1993

8. Jodorowsky Alejandro:

<http://conscienciaeterna.blogspot.mx/search/label/%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20consciencia%3F>

9.Wilber Ken <http://kimteatrodanante.org/wp-content/uploads/2014/07/Teoria-Integral-segu%CC%81n-Ken-Wilber.pdf>

10. Lowen A. The betrayal of the body.  
Bioenergetics press 1989

11. [La Resiliencia: Crecer desde la Adversidad](#) [Anna Forés, Jordi Grané](#) [Plataforma Editorial](#)

12. Tesis. Resiliencia.

[http://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/956/1/TFG\\_SevillaMartin%2CVanesa.pdf](http://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/956/1/TFG_SevillaMartin%2CVanesa.pdf)

13.

<https://www.youtube.com/watch?v=q2ADAvpcjqc>



14.

<http://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>

15. Forés, Anna; y Grané, Jordi (2008): «La resiliencia. Crecer desde la adversidad». Barcelona: Plataforma Editorial.

16. Puerta de Klinkert, María Piedad (2002): «Resiliencia. La estimulación del niño para enfrentar desafíos». Buenos Aires-México: Lumen.

17. Resiliencia (descubriendo las propias fortalezas). Aldo Melillo, Elbio Néstor Suárez Ojeda (compiladores) Editorial Paidós.