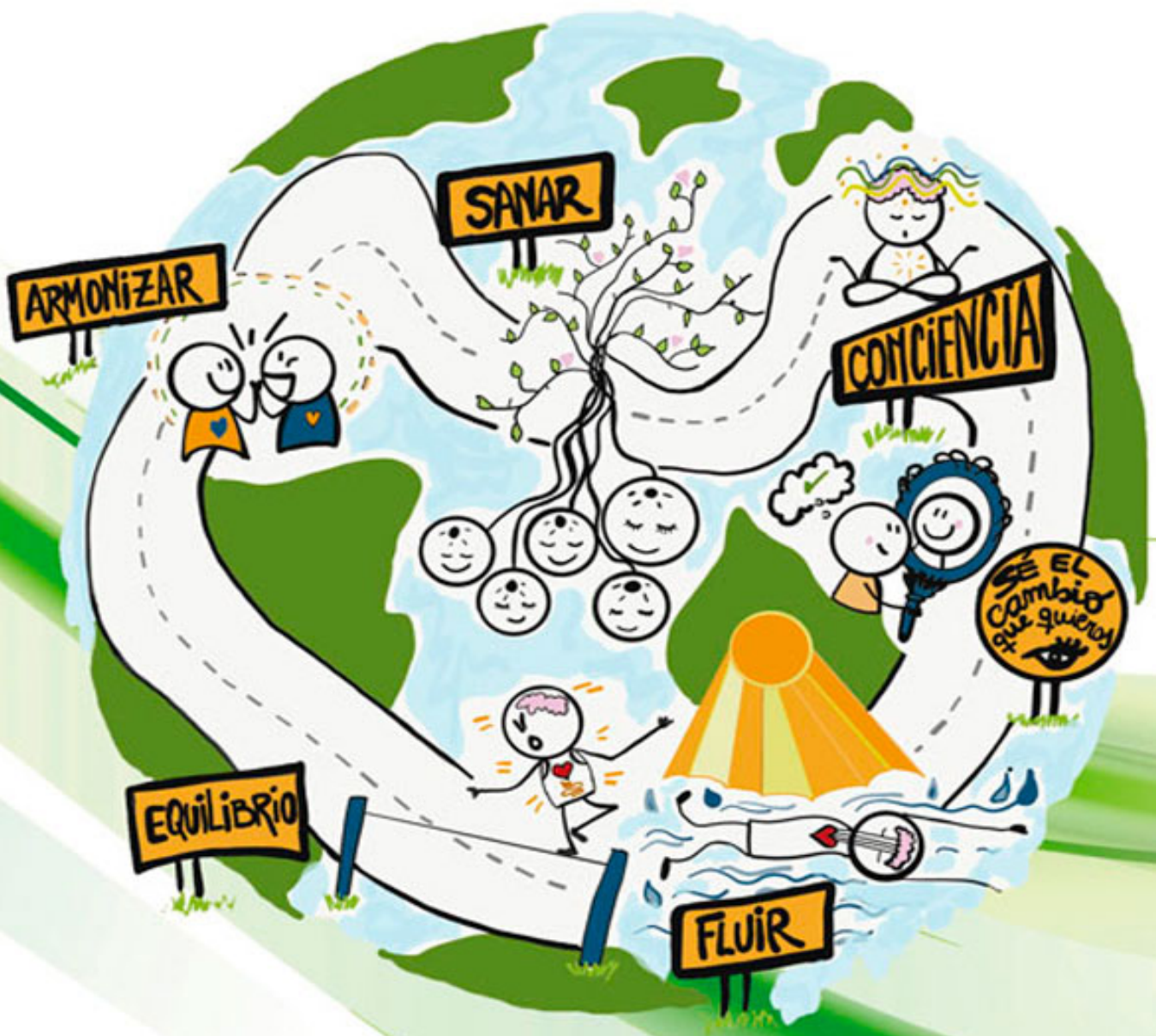


EL CAMINO INTEGRATIVO

PSICOTERAPIA INTEGRATIVA CONSILIENTE

Un viaje para ir reconectando
cuerpo-mente-espíritu y ecosistema



Marcela Julia Moise

El camino integrativo: PSICOTERAPIA INTEGRATIVA CONSILIENTE Un viaje para ir reconectando cuerpo-mente-espíritu y ecosistema

© 2021: Marcela Julia Moise

www.espacioconsiliencia.com

In: terapiaintegrativaconsiliente.com.

Lineas de portada:

image: Freepik.com

Ilustracion de portada:

Cecilia Fayanás

Maquetación

Martín Cairns

Ediciones Liliu

Buenos Aires, Argentina

www.edicionesliliu.com.ar

edicionesliliu@gmail.com

Nº ISBN: 978-987-8344-59-1

Buenos Aires, Argentina en Septiembre 2021

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

No se permite la reproducción total o parcial, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del Autor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

Moise, Marcela Julia

El camino integrativo Psicoterapia Integrativa Consiliente : un viaje para ir reconectando cuerpo-mente-espíritu y ecosistema / Marcela Julia Moise. - 1a ed - Olivos : Liliu, 2021.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-8344-59-1

1. Psicología. 2. Espiritualidad. 3. Medicina Holística. I. Título.

CDD 150

Contenido

Agradecimientos

Prólogo de la Dra. Margarita Dubourdieu

Prólogo del Dr. Fabio Celnikier

Prólogo de Daniel Oil

Prefacio

Capítulo 1: El comienzo del camino integrativo

Cómo surge la Psicoterapia integrativa consiliente

¿Qué es la Psicoterapia integrativa consiliente?

En psicoterapia también hay un viaje del héroe

El hallazgo del viaje: los factores comunes y la psicoterapia integrativa

La metáfora del psicoterapeuta integrativo

¿Y quiénes son los psicoterapeutas integrativos en el contexto internacional?

Marco epistemológico: complejidad, transdisciplina, consiliencia y epigenética

Tareas de auto-registro de viaje:

Herramientas prácticas

Capítulo 2: Estableciendo relaciones saludables y reduciendo las pautas tóxicas con nosotros y con los demás

El análisis transaccional, una terapia vincular y comunicacional

Características del A.T.

Los diez instrumentos del A. T.

Primer instrumento: Esquema de la personalidad: Padre,

Adulto y Niño

Los diálogos internos

El análisis estructural de segundo orden

Estados del Yo en el análisis funcional. El Egograma

Características de los Estados del Yo positivos o conductas saludables

Características de los Estados del Yo negativos o conductas tóxicas

Segundo Instrumento del A.T.: Los juegos psicológicos

Tercer Instrumento del A.T.: Posiciones existenciales

Cuarto instrumento: Emociones auténticas y emociones inauténticas (o rebusques)

Quinto instrumento: Argumento de vida y metas de vida

Tareas de auto-registro de viaje:

Herramientas prácticas

Capítulo 3: Descubriendo nuestro árbol familiar y la información del sistema

Introducción

¿Qué es la Psicogenealogía?

¿Cómo se transmite esta información a lo largo de las generaciones?

¿Por qué se produce la repetición?

Cinco principios básicos de la Psicogenealogía

Los instrumentos de la Psicogenealogía

Psicogenealogía y psicoterapia integrativa consiliente

¿Qué se puede indagar en el sociogenograma, desde las distintas corrientes psicológicas?

Tareas de auto-registro de viaje:

Herramientas prácticas

Capítulo 4. Una mente en el presente, el mejor remedio antiestrés

¿Qué es la meditación terapéutica Mindfulness o atención plena?

El estrés

¿Cómo y dónde surge Mindfulness?

Pero... ¿qué es el estrés? Diferencia entre reacción de estrés y respuesta adaptativa

La salud como equilibrio dinámico

La práctica del Mindfulness ¿Cómo practicar mindfulness?

Las diez actitudes del mindfulness

El Mindfulness y la mente: Las trampas de la mente

Cuento: “Bueno, malo, quién sabe”

El Mindfulness y el cuerpo: la respiración atenta y la postura adecuada.

El Mindfulness y las emociones

¿Cómo trabajar con el dolor físico y las emociones asociadas?

Tareas de auto-registro de viaje:

Herramientas prácticas

Capítulo 5: La necesidad de transformación del modo de existencia

Introducción

Las Psicologías humanísticas con recursos de PNL, coaching e hipnosis ericksoniana.

Las cuatro motivaciones existenciales

De Buber y Austin a la ontología del lenguaje y el coaching ontológico

El método fenomenológico, un aporte a la actitud del terapeuta en las psicoterapias.

Actitudes del psicoterapeuta a tomar del método fenomenológico:

Herramientas prácticas

Tareas de auto-registro de viaje:

**Capítulo 6: La Psicoterapia Integrativa Consiliente:
un camino para reconectar cuerpo-mente-espíritu-
ecosistema.**

Hacia los estados de plenitud del ser humano.

EL Flow o fluir de la conciencia

Experiencias cumbre y autorrealización

Serendipia

Sincronicidad

EL poder y la fuerza

Inteligencia o coherencia cardíaca

Conciencia generativa

Tareas de auto-registro de viaje:

Herramientas prácticas

Palabras conclusivas

Bibliografía

Agradecimientos

Este libro no hubiera sido posible sin la relación e interacción con cada una de las personas que colaboraron con su realización, no sólo aquellos que aportaron generosamente sus conocimientos sino también gracias a los vínculos de amor con que apoyaron mis estudios y trabajos para lograr esta integración.

En primer lugar, quiero agradecer a mi familia y amigos, quienes me han dado la oportunidad de aprender a dar y recibir amor.

A todos aquellos maestros que dejaron en mí aprendizajes, especialmente la Dra. Margarita Dubourdieu, el Dr. Fabio Celnikier, la Dra. Mirta Laham y el Dr. Diego Feder, con quienes he compartido varias instancias y grupos de aprendizaje y supervisión en relación al modelo PI-PNIE y la visión PNIE.

Al Dr. Roberto Kertesz, quién siempre me ha transmitido la necesidad de integrar en psicoterapia.

A los entrenamientos sobre hipnosis ericksoniana de Tiempo de Magos y a sus maravillosos creadores, coach y facilitadores Daniel Oil, Fernando Cuperman y Daniel Cuperman, especialmente a Daniel Oil y todo lo que aprendí de él y sigo aprendiendo en sus formaciones sobre conciencia generativa, que han despertado en mí infinidad

de recursos y posibilidades en el caminar hacia mi mejor versión, en lo personal y en lo profesional.

Al profesor Enrique Piñeyro, director de Editorial Armerías y orientador en historia familiar aplicada a la psicología y en investigación genealógica, de quién aprendí mucho sobre la integración entre psicología y genealogía y de la transdisciplina creada por Anne Ancelin Schützenberger, la Psicogenealogía.

A todos mis pacientes y consultantes, quienes son verdaderos motores de mi incansable sed de aprender recursos y técnicas para el cambio positivo.

A todos mis maestros espirituales que, directa o indirectamente, han influido en mí y en mi manera de ver a las personas y al mundo.

A todos aquellos de quienes aprendí la técnica del Mindfulness, de la meditación y la práctica de la oración, como medios para encontrar el propio centro y conectar con lo esencial y lo trascendente.

A Dios, mi verdadera fuente de inspiración y guía.

Prólogo de la Dra. Margarita Dubourdieu

Tengo el gusto de prologar este libro de autoría de la Dra. Marcela Moise, graduada como psicóloga y que ha adherido a la integración en psicoterapia.

He conocido a Marcela ya hace varios años, cuando cursara el Diploma de Psicoterapia Integrativa PNIE (desde la Psiconeuroinmunoendocrinología) en la Universidad de Belgrano de Bs.as llamándome la atención desde entonces su entusiasmo y compromiso emprendedor en relación a la integración en psicoterapia.

Desde entonces he podido seguir de cerca el espíritu de continua búsqueda de actualización que caracteriza a Marcela que la ha llevado a un continuo crecimiento profesional. Ha participado en grupos de estudio y supervisión desde la Psicoterapia Integrativa PNIE , ha cursado la formación online del Instituto Centro Humana desde donde se realiza la formación en Psicoterapia Integrativa PNIE, de la Federación Latinoamericana de Psiconeuroinmunoendocrinología (FLAPNIE) , he visto su labor con filmaciones de entrevistas a referentes en la integración de psicoterapia y he podido estar en el tribunal de su excelente tesis doctoral sobre este tema en la Universidad de Flores.

Desde el inicio me sorprendió su espíritu activo y creativo del que este libro es una nueva muestra de ello.

Esta obra sin duda enriquece los modelos de integración en psicoterapia desde una construcción personal, inspirada en modelos dimensionales como el de la Psicoterapia integrativa PNIE (PI PNIE) que integra la Asociación Latinoamericana de Psicoterapias Integrativas, y por el cual muchos colegas han obtenido el Certificado otorgado por Federación Latinoamericana de Psicoterapias avalada por el World Council of Psychotherapy. Este modelo de la Psicoterapia Integrativa PNIE desarrollado desde Uruguay por Dubourdieu (1995) plantea 5 dimensiones, y ha sido adoptado por el área PI PNIE de la Federación Latinoamericana PNIE (Flapnie).

A partir de ello y de su incursión en otros desarrollos como el existencial, la psicogenealogía, el análisis transaccional, la programación neurolingüística (PNL), hipnosis ericksoniana, mindfulness, aportes de destacadas figuras de la psicología positiva como Mihaly Csikszentmihalyi entre muchos otros, Marcela ha realizado una integración consiliente.

Como figura en el título de su libro, ha construido un camino integrativo en una cosiliencia de saberes, válidos y congruentes con un paradigma no determinista que ve al ser humano en su complejidad y ser integral multidimensional. Y este libro nos ofrece una profundización articulada en las distintas conceptualizaciones integradas.

Seguramente podrán los lectores disfrutar navegando en las páginas de este libro que nos sumergen en una visión actualizada y científica que aporta a la salud integral y bienestar multidimensional

Prof Dra PhD Margarita Dubourdieu

Psicoterapeuta Integrativa. Magister PNIE

Directora Postgrado en Salud y PNIE Universidad Católica Uruguay

Asesora científica y Docente en Programas sobre PNIE y Psicoterapia Integrativa PNIE de Universidades de Latinoamericana y de Europa

Presidente fundador y Honorífico de la Federación Latinoamericana y de la Sociedad Uruguaya de PNIE; y Miembro de la International Society of Psychoneuroendocrinology.

Miembro fundador y Honorífico de la Asociación Latinoamericana de Psicoterapias Integrativas y Miembro del Consejo Regional de Society Exploration Psychotherapy Integration SEPI (con premiación pro labor en PI 2020)

Directora Centro Humana de Formación y de Unidades Docentes Asistenciales Hospitalarias y Pasantías en convenios institucionales y de Facultad de Medicina y Psicología en Uruguay. Autora de libros y artículos científicos

Prólogo del Dr. Fabio Celnikier

Cuando la autora de este libro, Marcela Moise, me pidió, con el afecto y la lealtad que se le tiene a un maestro admirado y querido (aún se dirige a mi de esa manera...), que escribiera unas palabras para el prólogo a este encantador libro, fue enorme la felicidad que sentí.

Y esa alegría no tenía que ver conmigo. No provenía de mi ser ni de mi hacer. Sino más bien con la vida y la trascendencia. El sentido de la vida según Victor Frankl.

Era feliz con su felicidad.

Con el fruto de su trabajo, estudio, empeño, y aspiraciones inagotables.

Esta felicidad tenía relación con esa puerta metafórica ericksoniana (y no tanto), que, según sus propias palabras puestas en este libro, yo le había abierto aquel día camino al conocimiento que hoy muestra inagotablemente en estas páginas.

La entrada. Solo eso. Hoy digo.

Un orgullo especial como cuándo un hijo nos muestra con alegría todo lo aprendido a través de los años.

Ese día, la del pedido de un prólogo, irremediablemente, me remonté hacia esos años pasados, muchos años.

Era un “momento prólogo”.

Cuando veía a Marcela en cada una de mis conferencias, jornadas, simposios, clases y congresos, con esa

“presencia” que solo tienen los discípulos dispuestos a absorber todo el conocimiento que uno pueda darles.

Curiosa. Inteligente. Seguidora. Indagadora. Sonriente. Sagaz. Agradable.

Marcela no cesó en insistirme hasta lograr que la recibiera en mi consultorio, y pudiera dispensarle algunas horas de mi vida cotidiana como terapeuta/maestro.

Y fue allí, en mi lugar del barrio de Belgrano, donde comencé a comentarle sobre mi forma de trabajo, mi historia y formación, y los pilares científicos y filosóficos sobre los que actuaba como psiquiatra y psicoterapeuta.

Le hablé sobre “la personalidad del terapeuta Integrativo”, clase honorable que año tras año me pedía Margarita Dubourdieu que presentara en la Universidad Católica de Uruguay. Y lo hacía con rubor. ¡Me hacía cargo de la fórmula! ¡Ay Margarita querida, que mochila!

Sonrío y respiro. Profundamente.

Y claro. Marcela estaba en esa búsqueda. La fórmula propia pero con ingredientes de sus referentes.

Le conté de Edward Wilson y la Consiliencia, de la Epigenética de Conrad Waddington y Manel Esteller, y la Psiconeuroinmunoendocrinología de George Solomon y Robert Ader, como aportes fundamentales a la Psicoterapia Integrativa que estaba intentando introducir en Latinoamérica.

Creo haberle hablado también del cerebro cuántico según Bruce Lipton, y algunas cuestiones sobre la revolución de

los paradigmas de Thomas Kühn.

Algo sobre la teoría de la complejidad de Morin, el principio de incertidumbre de Heisenberg, la teoría general de los sistemas de Bertalanfy, y la teoría del caos de Prigogine. Un paseo, ¿No?

Marcela me conocía de varias asociaciones, universidades, y otros foros de pertenencia profesional y académica.

Y ella aparecía secuencialmente con esa insistencia por el conocimiento que pocas personas poseen.

Yo llamo epistemofílicos a los amantes del conocimiento. Ella juega en este equipo.

Con una fuerte base en las neurociencias, ese había sido mi aporte principal como presidente de la Asociación Latinoamericana de Psicoterapias Integrativas e ideólogo común en la Federación Latinoamericana de PNIE.

Creo que hasta hoy ese fue, para las psicoterapias Integrativas, mi principal legado. Mi huella personal en ese ámbito. Que hoy también es suya.

Otros grandes maestros de la psicoterapia integrativa habían hecho sus aportes fundamentalmente desde la unificación de criterios de las diferentes psicoterapias, como metamodelos y metateorías para una evolución consciente desde el eclecticismo pragmático, hacia una teoría formal y global de la integración en psicoterapias.

Veo ahora que tanto mis palabras como las de los colegas que le recomendé contactara en su momento, tuvieron su

capacidad de huella, como diría Henry Laborit.

Por eso mi felicidad.

Por la felicidad de Marcela.

No quiero ahondar en contenidos teóricos.

Para ello, está este hermoso libro.

Lean, disfruten, y conozcan.

¡Felíz viaje literario!

Gracias.

Dr. Fabio Celnikier

Médico Especialista Universitario en Psiquiatría.

Magíster en PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinología).

Psicoterapeuta Integrativo.

Past President de la ALAPSI (Asociación Latinoamericana de Psicoterapias Integrativas).

Miembro fundador de de FLAPNIE (Federación Latinoamericana de PNIE).

Profesor Titular del posgrado “Psicoterapia Integrativa Y Salud” de la Universidad de Belgrano (UB).

Profesor de “PNIE y Salud” de la U.C.U (Universidad Católica del Uruguay).

Profesor de la diplomatura “PNIE” de la U.N.C. (Universidad Nacional de Córdoba).

Profesor de la diplomatura “PNIE” de la U.N.S.J (Universidad Nacional de San Juan).

Miembro Ejecutivo de “Psiquiatría En Desastres” y “PNIE” de la WPA (World Psychiatric Association).

Miembro Ejecutivo Internacional del grupo TEC-Colombia.

Miembro ejecutivo de la “Fundación Internacional para el Desarrollo de las Neurociencias” (FIDN).

Miembro ejecutivo de “Neurociencias y Psiquiatría” de la AAP

(Asociación Argentina de Psiquiatras)

Fundador y Presidente de las Jornadas Rioplatenses de Psicoterapias Integrativas.

Autor del libro “Construcción Cuerpo Mente . Raíces De La Terapia Integrativa”

(Edit. Salerno).

Prólogo de Daniel Oil

Cuando conocí hace ya muchos años a Marcela Moise, ella ya había emprendido su “viaje heroico”. Renunciando a la comodidad de una práctica dentro de su formación original había escuchado la necesidad de integrar otras miradas y modelos, y se había lanzado más allá de los umbrales conocidos al encuentro de aliados en lo que sería una larga travesía.

Campbell nos enseña que no es sólo el hallar el tesoro perdido lo que hace de quien emprende el viaje un héroe o una heroína, sino el regresar a la comunidad de donde partió para compartir el don adquirido. Este libro es el regalo de Marcela y es mi mayor deseo el que pueda ser recibido, disfrutado y utilizado con el mismo espíritu libre, curioso e integrador que le dio nacimiento.

Daniel Oil, Buenos Aires, Julio 2021

Daniel Oil es Master Trainer en Programación Neurolingüística, NLP University, California Miembro Fundador y Co-director de la Red Latinoamericana de PNL Representante para Latinoamérica de la Asociación Internacional para el Cambio Generativo (IAGC)

Prefacio

Este es un libro sobre cómo utilizar la psicoterapia integrativa para conciliar los recursos y saberes de diversas corrientes psicológicas de forma integrada y coherente, con el fin de reducir los obstáculos que nos impiden acceder a mayores niveles de conciencia y de amor, en definitiva, a allanar el camino hacia una vida en plenitud. Cada una de estos recursos, herramientas y saberes son fruto de experiencias y búsquedas personales que he recogido y de formaciones que luego he recorrido para especializarme en aquello que para mi propia vida había sido efectivo. Este recorrido se ha ido transformando en lo que hoy es mi propia integración profesional: la **psicoterapia integrativa consiliente**.

Ante la evidencia de problemas de salud en las sociedades actuales, (enfermedades autoinmunes, ataques de pánico, fobias, depresiones, entre otras) existe hoy internacionalmente, un marcado interés en la formación de los psicoterapeutas y en la efectividad de sus intervenciones, resultando sumamente necesario e importante un abordaje complejo, transdisciplinario e integral de las problemáticas humanas que afectan a las personas y a éstas en interrelación con el ecosistema en el que viven.

Por otro lado, vivimos en sociedades que, en su gran mayoría, piensan, toman decisiones y se conducen de

manera dualista o binaria, la cual es fundamento de todas las ideologías y fanatismos. Este tipo de pensamiento binario que muestra la oposición y separación como irreconciliable (derecha/izquierda, bueno/malo, femenino/masculino, nosotros/ellos, vida/muerte, etc.), resulta necesario en los comienzos del viaje de nuestra conciencia, pero nos resultará inadecuado e incompleto en las sucesivas etapas de ese viaje.

Este pensamiento dual está presente en los niños y, según Francisco Rubia (2008) tendría base en la estructura de nuestros cerebros, haciéndonos más fácil, en una primera instancia, comprender el mundo. “Pensar en términos antitéticos es necesario, porque de esa manera aumentan los contrastes y así se consigue que esos términos resulten por comparación más nítidos para nuestro pensamiento”. Es por este motivo que muchos conflictos contemporáneos proceden de esta tendencia innata a dicotomizar el mundo, aunque la mente humana, como resultado de la actividad cerebral, ha experimentado una evolución a lo largo de la existencia de la humanidad.

Recorriendo la memoria histórica ancestral del surgimiento del operador binario en el hemisferio dominante (izquierdo), encontramos que esta forma dual de interpretar la realidad, surgiría a partir de una primigenia visión de la realidad holística con base en el hemisferio no dominante (derecho).

“Los diversos mitos coinciden en lo siguiente:

En primer lugar, la consciencia de la existencia de una unidad primigenia que, al crear el mundo, se divide en dos fuerzas iguales y contrapuestas. Esta división, personalizada generalmente en dos dioses hace que surja la contradicción, el pensamiento dualista que divide el mundo en antinomias u opuestos: el bien y el mal, lo masculino y lo femenino, el cielo y la tierra, etc.

Para nosotros, esto significa que en la memoria ancestral de la humanidad ha quedado el recuerdo del surgimiento de un tipo de consciencia que suponemos está sustentada principalmente por la actividad del hemisferio dominante y que difiere considerablemente de la consciencia holística, paradisíaca, unitaria, característica de la actividad del hemisferio derecho o no-dominante. Este hecho ha supuesto un trauma considerable, habiendo sido vivido como la expulsión de un paraíso. La pérdida del paraíso, reflejada en tantos mitos, es muy probablemente también la expresión subjetiva de hechos que han ocurrido objetivamente a lo largo de la evolución de nuestras estructuras cerebrales”.

Francisco Rubia

La “pérdida del paraíso” como expresión subjetiva de hechos vividos por cada persona deja a la conciencia en este doble camino: paraíso- pérdida del paraíso.

Joseph Campbell sugiere que hay tres caminos posibles: el primero es la vida en el pueblo que representa la rutina y las estructuras de una sociedad tradicional, el bienestar y

la comodidad de seguir una serie de pasos esperables donde el camino está marcado por otros. El segundo es el exilio del pueblo y de ese estado de bienestar, que desmorona al ego: una enfermedad o síntoma, la exclusión, el abandono de lo establecido. La tercera alternativa es aceptar la experiencia que lleva al exilio como la necesidad de una transformación personal, como un indicador del alma que aspira a desplegar un rol diferente al que tuvo en el pasado.

EL tercer camino es el viaje de la conciencia o del héroe, que habiendo transitado los dos anteriores se da cuenta de que cada uno contiene lo que el otro rechaza logrando así trascender e integrar las dualidades.

Si pensamos en la diversidad humana y en las transformaciones que nuestras sociedades han hecho hacia sociedades más diversas, se nos hace evidente lo inadecuado del pensamiento dual y de la tendencia a dicotomizar el mundo para comprender la complejidad y diversidad del ser humano. La realidad misma se ha encargado de mostrarnos en qué dirección nos ha llevado la actitud hegemónica que pretendía uniformidad generando desconfianza y temor a lo diferente, tanto en los ámbitos escolares, institucionales, familiares, sociales, religiosos y políticos.

En una sociedad pluralista, donde se respetan las múltiples diferencias, la dirección saludable inevitablemente es caminar hacia la integración. Integrar siempre implica una tercera posibilidad, o mejor aún

múltiples posibilidades. Hoy las neurociencias vienen a corroborar esta tendencia, mostrando la neurodiversidad cerebral como estructura básica del homosapiens, fundamentando así la diversidad de las formas de existencia humana, de aprendizaje, de conciencia. Aunque nuestros cerebros sean anatómicamente muy similares, todos son funcionalmente distintos. Cada persona nace con una carga biológica diferente (genética), y se desarrolla en contextos diferentes (epigenética).

Si venimos a esta vida a aprender, en esta neurodiversidad, cada uno desde sus diferencias, puede y necesita transitar su propio camino de la conciencia, personal y único, para lograrlo.

La neuropedagoga Rosana Fernández Coto (2018) explica, en este sentido, el término «neurodiversidad funcional» *. Esto quiere decir que, no hay un tipo humano único, sino que la especie está formada por todos los individuos que la componen en toda su diversidad, siendo la suma de todos los individuos lo que constituye el modelo humano.

Entonces, en este contexto donde conviven ambos paradigmas, el del pensamiento dual y el de la neurodiversidad funcional, ¿qué papel juega el psicoterapeuta en esta tendencia a la integración?

Este libro es una invitación a los lectores profesionales de la salud y a todos aquellos que simplemente les interese el tema de la unidad cuerpo-mente- espíritu-ecosistema, a ser promotores de dicha integración. En primer lugar, para

encontrar ese tercer camino en la propia vida, viviendo la propia integración, trabajando dentro nuestro todo aquello que nos coloque en una polaridad, para integrar las propias sombras y reducir los conflictos internos, logrando estar viviendo en el momento presente aquello que nos toque vivir, sin la parálisis o pérdida de energía que son fruto de esas fuerzas contrapuestas. Por otro lado, los profesionales de la salud y del crecimiento personal, necesitamos hoy ampliar nuestros marcos teóricos, elegir y aplicar técnicas adecuadas a los objetivos terapéuticos que acordamos trabajar con cada persona que consulta, promoviendo en ellas los cambios necesarios hacia la salud integral: cuerpo-mente-espíritu, y por añadidura, el ecosistema del que forman parte, influyéndose recíprocamente.

Este libro quiere ser un aporte en la formación de un paradigma complejo e integral para los profesionales de la salud y para todo aquel que esté interesado en la temática. Cada capítulo profundiza en una de las 5 líneas terapéuticas propuestas y en una selección de algunas de las técnicas más convenientes para la práctica clínica, y por supuesto también para la autoexploración y el autoconocimiento, con el fin de lograr los objetivos terapéuticos que nos proponemos en las diferentes dimensiones humanas: biológica-somática, afectiva-emocional, familiar-vincular, cognitiva-conductual y trascendente-espiritual. Las cinco líneas terapéuticas y sus técnicas, que participan en esta integración son:

La Psiconeuroinmunoendocrinología, el Análisis transaccional, la Psicogenealogía, la meditación terapéutica Mindfulness y la psicología humanística (aportes de psicología positiva y existencial) con herramientas de PNL, coaching e hipnosis ericksoniana. Al final de cada capítulo hay dos ítems prácticos: uno para la autoexploración y el trabajo personal titulado “Tareas de auto-registro del viaje”, destinado al lector en general y al terapeuta, y otro titulado “Herramientas prácticas” que será de utilidad al terapeuta para utilizarlas en su práctica clínica.

Esta integración de corrientes psicológicas se hace posible desde un paradigma epistemológico amplio y abarcativo como es el paradigma de la complejidad, los conceptos de consiliencia y epigenética, y los aportes de las neurociencias.

Desde este paradigma integrativo, y la actitud consiliente del terapeuta resulta posible estar centrado en el presente y al mismo tiempo estar abierto a las infinitas posibilidades y caminos que nos abren las distintas disciplinas y áreas del saber humanas, superando las aparentes contradicciones y buscando la superación de las mismas. Así, la psicoterapia se nos vuelve un modo de allanar el camino hacia la evolución de la conciencia y hacia la unión de ésta con el corazón. Este estado de generatividad y de conexión con uno mismo y con todo lo que nos rodea nos lleva a otras opciones de creación y de solución de los problemas, o mucho mejor, en ocasiones nos lleva a darnos cuenta de que realmente lo que creíamos que era un

problema, en realidad no lo es, sino que el problema es la forma en que miramos y construimos una narración sobre lo que es.

A partir de este estado de generatividad, podemos comenzar a preguntarnos qué es lo que queremos crear en nuestra vida, en la de los demás, en nuestra comunidad, desarrollar la fuerza interior para sostener esta pregunta y encontrar los recursos para ir tomando algunas de las infinitas posibilidades e intenciones personales y concretarlas en nuestro entorno personal y en consecuencia, en el ecosistema.

Capítulo 1:

El comienzo del camino integrativo

Cómo surge la Psicoterapia integrativa consiliente

A lo largo de mi recorrido personal y de formación, he buscado aquellos conocimientos, técnicas y herramientas que me resultaran efectivos, sanadores y facilitadores para resolver los desafíos vitales propios o de otras personas. Así fui encontrando aquellos con los que me he ido quedando, eligiéndolos porque tenían algo de mí, de mi propio recorrido en el crecimiento personal, algo que resonaba y complementaba lo anterior. Pasaron los años y, cuando me encontraba haciendo el Doctorado en Psicología, sentí la necesidad de integrar estos conocimientos y experiencia. Tenía que hacer mi tesis de doctorado y elegir cuál iba a ser el tema. Sin saber todavía que existía un movimiento de psicoterapeutas integrativos, comencé la búsqueda de integración y de sistematización de mi propia práctica. Y esta búsqueda me puso por delante al Dr. Fabio Celnikier a través de quién escuché, por primera vez, hablar del movimiento integrativo en psicoterapia, de consiliencia, de epigenética. Gracias a esa primera puerta de conocimiento que se abrió para mí, integrar en psicoterapia y ampliar los paradigmas, pude sembrar luego, en un terreno fértil, las semillas de mi

recorrido que iba encontrando sentido, dirección, apertura, conexión, maestros de camino, redes de personas con fines compartidos. Poco a poco, mi propia práctica integrativa fue tomando identidad convirtiéndose en lo que luego llamé: **Psicoterapia integrativa consiliente**, aludiendo a aquella aspiración de unidad global de los conocimientos para comprendernos en nuestras experiencias humanas y comprender la realidad que nos toca vivir de forma holística e integral.

Más adelante pude esbozar una definición más académica que se acerca un poco, a responder la pregunta:

¿Qué es la Psicoterapia integrativa consiliente?

“Es un encuentro interpersonal intencional en el cuál una de las personas, el terapeuta, propone **la aplicación de métodos y técnicas bio-psico-educativos provenientes de distintas corrientes, integradas dentro de un proceso** planificado, semi-estructurado, y **un marco teórico unificador y guiador**, de acuerdo a objetivos acordados previamente, destinados al cambio positivo de la personalidad de otra persona, el paciente/consultante/cliente, **en todas sus dimensiones**, con el fin de encontrar respuestas que **reúnan las partes en conflicto** de la totalidad compleja que llamamos PERSONA, hacia la salud integral”. (Moise, Marcela, 2017.)

Esta integración de la psicoterapia integrativa consiliente abarca cinco líneas terapéuticas, dos de ellas son transdisciplinas (PNIE y Psicogenealogía).