



Hace años que venimos sosteniendo que una persona es biopsicosocialespiritual pese a lo que decían algunos colegas psicólogos. Decir que una persona es biopsicosocialespiritual es lo mismo que decir que una persona es en parte biológica (bio), en parte emociones y pensamientos (psico), en parte vincular (social) y en parte un área de su vida que quiere trascender, que tiene relación con (espiritual).

Decir que una persona es biopsicosocialespiritual es decir que una persona puede y debe apuntar a tener una vida integral.

¿A que llamamos vida integral? Bueno, hay dos definiciones posibles.

En primer lugar una que está referida a algunos alimentos, que están elaborados con harina rica en salvado.

Y en segundo lugar nos referimos a la vida integral que una persona puede llevar. A una vida global, total, abarcativa donde se necesita una adaptación.

También decimos que esto está avalado por la Palabra de Dios y en la propia vida de Jesús cuando leemos en Lucas 2:52 que *“Y Jesús crecía en sabiduría y en estatura, y en gracia para con Dios y los hombres”* ⁽¹⁾.

Cuando decimos que Jesús crecía en estatura hablamos que Jesús además de ser ciento por ciento Dios, fue ciento por ciento humano, es decir cuerpo, es decir biológico.

Cuando decimos que Jesús crecía en sabiduría estamos hablando que Jesús crecía en cuanto a su psiquis, lo que vale decir intelecto, pensamientos, sueños, como también en emociones, sentimientos y pasiones.

Cuando decimos que Jesús crecía en gracia para con los hombres, decimos que tuvo vínculos, relaciones, algunas mas estrechas y otras menos.

Cuando decimos que Jesús crecía en gracia para con Dios, afirmamos que el pese a ser Dios, crecía en estatura espiritual, en relación con el creador.

Esto siempre me ha generado un gran tranquilidad porque significa que Dios puede entender cualquier cosa que nos suceda, porque el sintió como nosotros, el sufrió como nosotros, el padeció como nosotros, el pensó como nosotros,

La primera vez que escuché el concepto de una personalidad biopsicosocialespiritual, que muchos investigadores de la salud mental se negaban a aceptar justamente la parte espiritual, fue de boca de una de mis mentoras, la Dra. Mabel Borghetti. Años después fue de la boca de su hijo y también psicólogo Esteban Borgheti de quien encontré la significación de Lucas 2:52.

Paralelamente llegó a mi vida el Dr. Enrique Rojas, el psiquiatra español que nos enseñó que la vida es un argumento y esto le detalla en un artículo maravilloso donde expresa *“La vida es personal e intransferible. Cada persona la inventa y la diseña según un programa propio que responde a satisfacciones y expectativas subjetivas. El «cuando yo sea mayor me gustaría ser...» resume muchos aspectos que se alojan en ese mirar hacia el futuro, ilusión, entusiasmo, promesas de ir llegando a nuestro destino con el paso del tiempo. Es la figura de la vida por delante y por detrás, con su cara y su espalda. Cada uno es el que quiere ser, con un proyecto que cambia y se modifica según los avatares, previstos e imprevistos, de su deambular.”*

(2)

Con los años en el consultorio me atrapó la idea de entender como personas biopsicosociales espirituales. Comprendí que somos cuerpo, mente y corazón, vínculos y una parte que busca trascender. Y me convencí que la vida es un argumento. Por ende, me apasioné por las vidas integrales, que no tiene nada que ver con integridad, aunque se espera que las vidas integrales sean integrales.

AL NO HABER INTEGRALIDAD, HAY UNA SERIE DE IN...

El trabajo con quebrantados también me enseñó que los mismos se presentan con un sin número de asuntos indefinidos, de manejos inestables, de metas no concretadas, de hábitos que no generan plenitud, de vidas insatisfechas.

De esta manera, podemos afirmar que una persona quebrantada tiene ciertas características como lo son la inconstancia, la insatisfacción, la insaciabilidad, la inestabilidad y también la indefinición. Describamos cada una de ellas.

Por *inconstancia* entendemos la falta de estabilidad y permanencia de una cosa.

Por *insatisfacción* entendemos la falta de una persona de deseos cumplidos.

Por *insaciabilidad* entendemos la falta de un individuo de estar saciable o satisfecho.

Por *indefinición* entendemos la falta de definición o precisión de una persona.

Por *inestabilidad* la falta de estabilidad de una persona.

Usted se preguntara como lo hacíamos nosotros, como lo hace la salud mental y como lo sigue haciendo la iglesia ¿Por qué las personas que asistimos van por el mundo de esta manera?

Para contestar esta pregunta debemos volver a la imagen que incluso muchos colegas se niegan a identificar: una persona que no puede concretar sus metas y proyectar su vida y tener por ende una vida integral tiene un quebranto.

Entonces nos preguntamos ¿Quién esta quebrantado? Un cocainómaco, un fumador, un obeso, un pornógrafo, un abusador, un adicto al trabajo, un bulímico, un alcohólico... ellos están quebrantados. Pues bien ¿Cómo llegaron ahí? Bueno, un quebranto puede haber tenido distintos orígenes. Una herida, una secuela, una marca, un daño, un recuerdo, una emoción, una sensación, un trauma pueden haber dado lugar a un quebranto.

Un quebrantado es un necesitado, por lo tanto es alguien que tapó una necesidad insatisfecha. Solemos desafiar en nuestras conferencias afirmando que a las necesidades podemos ignorarlas, negarlas, identificarlas, llevarlas a Cristo, o podemos llenarlas con personas o cosas que nos pueden llevar a una adicción, que las mismas pueden ser de conducta (adicción sexual, robo) de sustancias (alcohol, cocaína) o de comportamiento (codependencia).

UNA AUTORA DE ESPERANZA

Esly Regina Carvalho es una psicóloga que además de tener prestigio en la comunidad terapéutica mundial como una de las referentes de EMDR, una técnica para trabajar con traumas, escribió ese maravilloso libro que se llama "Cuando el Homosexual pide ayuda" donde en forma práctica expone la problemática, la necesidad de ayuda que aquellos que tienen, y la forma de poder ayudarlos.

Pero en su libro Alas de Sanidad, ella es tan clara en cuanto a los quebrantados. Asegura que muchos de ellos caminan por la iglesia sin respuesta a sus dolores porque no solo no han sanado su herida sino que no saben cómo hacerlo, y es más, algunos no saben que la tienen. Por eso no pueden llevar adelante sus vidas y fracasan en los distintos sueños y proyectos que quieren emprender. Ella afirma:

"Una persona que carga una astilla en su corazón no es capaz de ser santa en esa área de su vida. El dolor de la herida le impide. Pero, si sacamos la astilla y derramamos el amor de Dios,

poco a poco vamos a ver personas cuya conducta es cada vez más parecida a Jesús". "Los bancos de las iglesias están llenos de personas que sufren y tienen miedo de hablar sobre sus heridas y ser rechazados. (...) La iglesia está convocada a ser una comunidad sanadora (...) Si las personas son ayudadas en el proceso de la sanidad, se verá una Iglesia madura y santa."⁽³⁾

Su libro presenta tres etapas de sanidad: el *diagnóstico*, la necesidad de identificar cuál es el problema, o como decimos quienes trabajamos en restauración, el quebranto en cuestión; el *terapéutico*

, la posibilidad de reparar los vínculos y sanar recuerdos; y el *aprendizaje*

, la posibilidad de aprender y ensayar nuevas conductas.

TRATAMIENTO: HACIA UNA VIDA INTEGRAL

Por lo dicho anteriormente, y convencidos que una persona es biopsicosocialespiritual, que una persona quebrantada es alguien cuyas necesidades no fueron satisfechas, y que si tiene un quebranto en cualquiera de las áreas, eso se lleva al resto, hemos diseñado un plan de diez áreas para que cada abusado, cada adicto, cada abandonado, cada obeso, cada pueda llevarlo a la práctica.

Primero fueron cinco que puse en práctica con mis primeros pacientes. Luego tras presentarlas en una iglesia alguien me aportó dos más y fueron siete, y entonces alguien al término de un retiro me dijo "te falta lo corporal porque yo tuve muchos prejuicios con el tema y tuve que superarlos" y así fueron ocho. Más tarde alguien que quizá nunca conozca y que me presidió en una reunión me hizo entender que la gente con la que me vinculo no tiene nada que ver con la gente con la que me congrego en los distintos lugares donde llevamos o a cabo nuestra vida, hasta que no sé porque razón dividí lo intelectual de lo laboral y se transformaron en diez. Son diez áreas, diez dimensiones, diez matices, diez fases, diez caras, diez facetas de una personalidad. Y a continuación las detallamos para que te sean más sencillas de ponerlas en práctica.

Cuando hablamos de la faceta PERSONAL que cada uno tiene estamos hablando de mis sueños, mi pareja, mis hijos, mi hogar, mis bienes, mi futuro.

Cuando hablamos de la faceta FAMILIAR (aquellos parientes cercanos que no viven con nosotros)

Cuando hablamos de la faceta EMOCIONAL nos estamos refiriendo a mis emociones, pensamientos, deseos, anhelos.

Cuando hablamos de la faceta INTELECTUAL hablamos de nuestro estudio, nuestra carrera, nuestras capacidades, nuestros talentos.

Cuando hablamos de la faceta LABORAL hablamos de nuestra ocupación, de nuestro oficio.

Cuando hablamos de la faceta CORPORAL hablamos de todos aquellos aspectos de mi cuerpo que deseo y pueden cambiarse.

Cuando hablamos de la faceta RECREACIONAL hablamos de que actividad y que deporte practico, que hobby tengo.

Cuando hablamos de la faceta VINCULAR hablamos de quienes son las personas que tengo para confiar y rendir cuentas)

Cuando hablamos de la faceta CONGREGACIONAL nos referimos con quienes me congregaré en la iglesia, universidad, familia, trabajo.

Cuando hablamos de la faceta ESPIRITUAL estamos hablando de mi relación con Dios.

-“¿Diez facetas?” –Si diez - “¿Pero no son muchas?” Es parte de la conversación que solemos tener con algunos de quienes comienzan este camino.

“¿No son mucho diez?” “No pude hacerlo” “No sé cómo hacerlo” “Nunca pensé en mí. Nunca me puse a pensar que quería”

, etc., etc., son parte de las frases hechas que pronuncian quienes comienzan con nosotros esta travesía.

No sé por cual te pensaste que debías empezar. Quizá te parezca un gran desafío comenzar por alguna. ¿Pero sabes qué? Debemos empezar por todas. ¿Cómo? Sí, por todas.

“¿Y con eso ya está?” “¿Escribo un par de cositas y listo?”. No, la cuestión es más profunda. Y además, no hay que perder de vista que la vida es dinámica, puede que lo que planifiquemos hoy, mañana ya no tenga sentido

De hecho, la Nueva Versión Internacional de Lucas 2:52 dice que “*Jesús siguió creciendo en sabiduría y estatura, y cada vez más gozaba del favor de Dios y de toda la gente*”

.

(4)

Y como es dinámica no podemos saber que será en el futuro pero aún así, hoy debemos planificar.

No se trata de tomar un papel y volcar algunas ideas porque no se trata un simple proyecto. No se trata de planificar intelectualmente porque no se trata de la vida de otro.

Sí se trata de tomar un papel y poder tomar un café con uno mismo y escribir. Sí se trata de planificar en las muchas áreas los sueños que debes concretar en tu vida, porque ese será tu propio argumento.

¿Sabes por qué? Porque se trata de tu proyecto.

¿Y sabes por qué más? Porque se trata de tu vida.

1-Santa Biblia Reina Valera 1960, Sociedad Bíblicas Unidas, Colombia, 1990.

2-Rojas Enrique “La vida es la gran maestra” artículo publicado el 19/7/2004.

www.ernriquerojas.com

3-Carvalo Esly “Esly Carvalho Alas de Sanidad, Editorial Vida, 2007.

4-Biblia de Estudio NVI Personal, Editorial Vida, 2008.

Por Diego Sauan