

INTRODUCCIÓN

Cuidando el cuerpo, la mente, y el espíritu

Gracias por su interés en *Caminos al Bienestar*. *Caminos al Bienestar* es un manual que reúne las experiencias y trabajos que he realizado durante los últimos 23 años. Es una reflexión sobre mi filosofía y creencias acerca de lo que constituye un buen programa de tratamiento y el placer que me produce trabajar con gente. Es una “mezcla” de muchos modelos de tratamiento y reúne información de varias filosofías y culturas en una sola fuente. Trata sobre el comportamiento sexual abusivo, el enojo, y la conducta agresiva. Espero que usted encuentre los capítulos de este manual interesantes y útiles en su programa de recuperación personal.

Las diferentes culturas del mundo tienen muchas cosas en común. Por ejemplo, cada cultura tiene comidas basadas en los animales y plantas que viven en esa región. Estas fuentes de alimentación satisfacen la necesidad básica de comer, el sustento de la vida y la nutrición del cuerpo. En muchos casos, en estas culturas se hablan diferentes idiomas, y cada idioma satisface la necesidad básica de las personas de comunicarse entre sí y de estar a la altura de desafíos mentales. Además, cada cultura o sociedad proporciona a su gente diferentes maneras de crecer espiritualmente y un sentido de pertenencia y conexión con los demás. Sin embargo, las personas en cada cultura tienen cuatro necesidades universales básicas: la necesidad de pertenecer, de dominio, de ser independiente, y de ser generoso.

Muchas culturas consideran que la vida es parte de un ciclo y en algunas culturas los términos “Ciclo de Vida” o “Ciclo Vital” se refieren a este concepto. En muchas culturas aborígenes el “Círculo” es el símbolo sagrado de la vida. Por ejemplo, cuando vemos cómo se inicia el ciclo de vida de los seres humanos, todos llegamos al mundo como infantes, como seres humanos diminutos totalmente dependientes de nuestros padres y cuidadores para nuestra seguridad y bienestar. Todos los seres humanos crecen y progresan a través del ciclo vital que incluye una variedad de etapas y fases de vida. El ciclo vital empieza con el nacimiento y se desarrolla a través de varias fases, consecutivamente. Empezamos como infantes, y nos desarrollamos como niños, jóvenes, adolescentes, adultos, ancianos, y eventualmente el ciclo finaliza con la muerte.

Caminos al Bienestar le ayudará a aprender sobre los diferentes tipos de ciclos y cómo mejorar la calidad de su “Ciclo Vital”. Nuestras vidas consisten de muchos ciclos diferentes y cada ciclo consiste de partes. Como ya mencioné, algunos ciclos consisten de etapas, fases, o eventos. Los “Ciclos del Comportamiento” están formados por pensamientos, sentimientos, comportamientos, y situaciones, y pueden ser activados o desencadenados por un evento. Cuando vivimos vidas saludables y productivas, estamos en el camino de la salud y felicidad. Sin embargo, a veces nos encontramos fuera del camino y en ciclos insalubres o inclusive en ciclos destructivos.

Los ciclos destructivos son consecuencias de pensamientos insalubres, emociones descontroladas, conducta destructiva, o de una combinación de ciclos. Estos ciclos pueden ser autodestructivos, destructivos para otros, o ambos. Por ejemplo, una persona que tiene una enfermedad que amenaza su vida, como el cáncer, enfermedad del corazón, o SIDA, vive en un ciclo de vida insalubre, pero en muchos

casos puede corregirse a través del tratamiento médico. En algunos casos, como el cáncer, puede no existir ninguna curación y el individuo vive un ciclo de vida insalubre hasta la muerte. Incluso estas personas que tienen cáncer intentan vivir una vida saludable con tal de prolongar su vida y vivir bien en la medida que les es posible.

Para otros, el ciclo de vida insalubre es consecuencia de problemas emocionales y de comportamiento. Hombres que golpean a sus esposas, mujeres y hombres que abusan de sus niños, personas que abusan de drogas y del alcohol, y personas que son sexualmente abusivas, todos tienen ciclos de comportamientos insalubres. Estos ciclos insalubres, y en algunos casos delictivos, causan que la persona tenga un ciclo vital insalubre hasta que las conductas o comportamientos problemáticos son tratados o corregidos.

Caminos al Bienestar le ayudará a aprender cómo identificar ciclos insalubres y problemáticos, cómo identificar cada detalle de estos ciclos, cómo empezar a corregir los ciclos insalubres, y cómo volver al camino de bienestar y a una vida saludable. En este manual aprenderá maneras de mejorar la calidad de su vida mediante el desarrollo y progreso de los cuatro aspectos de vida: la parte espiritual, la emocional, la física, y la mental.

He intentado escribir este manual en lenguaje fácil de entender. Algunas de las palabras y términos en este libro, sin embargo, pueden serle desconocidas. Para mantener este libro fácil de leer, no doy explicaciones detalladas sobre muchas de las palabras, condiciones, y conceptos que utilizo en el libro. Si usted encuentra una palabra que no entiende, le sugiero que la busque en un diccionario. También le sugiero que complemente el uso de este libro con otras publicaciones que lo ayudarán a comprender algunas de las ideas y conceptos que no conozca.

Finalmente, es importante utilizar este manual como parte de un programa de tratamiento siempre y cuando le sea posible, o con la ayuda y guía de un profesional capacitado y quien tenga especialización en el tratamiento de personas con problemas similares a los que usted enfrenta. Este manual no es un programa de tratamiento completo. Si usted no está en un programa de tratamiento o no tiene acceso a un profesional, le sugiero que encuentre a un pariente o un amigo íntimo con quien usted pueda hablar sobre el material de este manual y quien le de alguna retroalimentación sobre las asignaciones y tareas que Ud. completará al final de cada capítulo.