

*"Crecimiento y desarrollo personal" (CyDeP),*

## un curso muy personal para adolescentes

Gérard Guasch Sauvard

*de la Facultad de Medicina de París*

*Traemos hoy a nuestras páginas de la revista una experiencia muy antigua y muy nueva de nuestro experto colaborador habitual, Dr. Gérard Guasch, de la Facultad de Medicina de París.*

*Con Padres y Maestros ha comenzado muy al principio, cuando las Escuelas de Padres por aquí comenzaban. Y él, también entonces profesor y animador de "L'école des Parents" de París —primera en su género en el mundo— hasta aquí vino para impartir a padres y maestros su curso de "educación sexual" en los adolescentes.*

*A partir de entonces, su múltiple actividad de doctor, médico y psicoterapeuta le llevó por el mundo y recaló con su consulta habitual en México, desde donde se desplaza frecuentemente para sus Cursos en Francia, España y América. Su conocimiento extenso en psicoanálisis, su sapiencial dominio de las teorías de W. Reich, - de cuyo Instituto fué fundador en México - su participación y organización de Congresos a nivel mundial sobre estos temas, supo combinarlo con sus estudios de la medicina oriental y prácticas de acupuntura.*

*Desde hace tiempo, dedica también sus horas a cursos de vegetoterapia y bionergía. Recientemente, por ejemplo, ha dado un curso sobre el dolor a Enfermeras de la Salud Pública en Francia.*

*Pero siempre — como él repite frecuentemente — ha buscado un tiempo para el momento adolescente: "Ahí se generan o consolidan confusamente una gran cantidad de problemas que luego la terapia del adulto no sabe cómo afrontar con éxito. ¿Por qué no hacemos algo con los adolescentes, en directo, y no a través de sus padres y maestros, que ya tienen bastante con el bregar de cada día?"*

### ***Un nuevo Curso para adolescentes***

Así ha surgido el diseño de un Curso que hoy brindamos, pero que ya se ha experimentado ampliamente en los más diversos ambientes: desde jóvenes en situación casi extrema de riesgo y abandono — que esta es otra faceta de su generosi-



dad y atención a la gente humilde — hasta ambientes de todos los días y todos los sitios.

El Curso está ideado para impartirlo conjuntamente con el "Dí-que-NO", propuesto por Padres y Maestros como alternativa a la Presión de Grupo, que puede aplicarse concretamente al tema de la droga o a otros donde el adolescente ha de tomar decisiones suficientemente libres.

Finalmente, le hemos pedido que use el lenguaje directo que es típico de los que imparten este tipo de cursos, donde la animación ("enfrentate", "tú puedes", "el miedo es mal consejero"... ) constituye solamente un "primer incentivo"

para echar a andar algo que luego, más serenamente, ha de ser la decisión libre y firme de cada participante.

## ***Crecimiento y desarrollo, dos ideas previas***

En biología, el crecimiento y el desarrollo son dos fenómenos paralelos en su evolución, interrelacionados el uno con el otro. Forman una unidad que depende y que está determinada por factores genéticos, neuroendocrinos y ambientales.

- El "crecimiento" se define como el aumento en el número y tamaño de las células de un organismo vivo, lo cual da lugar a un incremento de la masa viviente.

- El "desarrollo" se define como la adquisición de funciones cada vez más complejas.

Desde un punto de vista psicosocial, estos fenómenos son todavía más complejos.

A medida que se va creciendo y el mundo va creciendo para uno, aumenta nuestra capacidad de darnos cuenta. El darse cuenta, el tomar conciencia, el estar alerta ("awareness" en inglés) es una capacidad que compartimos con los otros seres vivos; pero que, para nosotros los humanos, adquiere una especial importancia como proceso de desarrollo psicológico y de crecimiento personal.

## ***¿Qué es realmente "lo mío"?***

Atrapado en la red de las relaciones interpersonales, aprendo a conformarme con las exigencias y la reglas de la familia, de la escuela, del grupo, de la sociedad, y a veces acabo tan identificado con ellas que ya no me es posible discernir lo que es mío de lo que proviene de mi entorno. No sé qué es real, ni qué es fantasía, qué es realmente lo mío y qué es lo de otros. Estoy confundido, vivo en la confusión.

Como humanos, somos seres complejos, seres múltiples, seres polifacéticos. Dentro de nosotros, se encuentran diversas influencias, y a veces se enfrentan, dejándonos a menudo desconcertados e inciertos. Y es que somos tributarios de múltiples determinantes que podríamos resumir diciendo que somos seres "bio-psico-sociales y espirituales".

Esta cuarta dimensión, aunque no aceptada por todos a nivel consciente, no es la última ni la menos importante. Nuestro crecimiento personal para ser integral (o como se suele decir frecuentemente hoy en día "holístico") debe de integrar plenamente nuestro propio crecimiento espiritual.

## ***Un Curso para conocerte a tí mismo***

Este curso ha sido diseñado justamente para esto. Para que te conozcas mejor a tí mismo, para ayudarte a salir de la confusión.

Para que puedas reconocer y diferenciar: "Esto viene del pasado, esto de de ahora, de este preciso momento, indudablemente de aquí y ahora. Esto es proyección, esto es real. Esto es emoción, esto es intelectualización. Esto es de mi historia, esto de la tuya. Esto soy yo, esto eres tú".

Lo que te propone el curso, es básicamente, una serie de



*Crecer no es sólo hacerse más alto y más pesado; crecer no es sólo cosa de centímetros y de kilos. Crecer es, también, conocerse más para desarrollarse mejor en el ámbito de la familia, de la escuela, de los amigos y de la vida en general.*

experiencias y de reflexiones guiadas para que puedas explorar diversas facetas tuyas con el fin de ampliar tu capacidad de darte cuenta y profundizar en el conocimiento de tí mismo y de los otros.

## ***Reconocer lo que somos***

Seguramente te vas a sorprender de cuánto uno puede llegar a comprender de su existencia con el sólo hecho de prestar mayor atención a ella y darse cuenta más claramente de sus propias vivencias. Muchos hablan de cambio y proponen métodos para cambiarse a uno mismo; pero aquí usaremos otro enfoque: "desarrollo y crecimiento personal". Reconocer y desarrollar sus propias potencialidades más que criticarse y, a todas fuerzas, querer cambiar.

De hecho necesitamos, antes que nada, reconocer lo que somos, a qué punto de crecimiento hemos llegado en nuestras diversas dimensiones, y aceptarlo como punto de partida. De lo contrario, nos exponemos a desarrollar un nuevo conflicto; ya que, siempre que hablamos de cambiar, se enfrentan en nosotros mismos una parte que desea realmente este cambio y otra que, por temerlo, se resiste a cambiar de lugar. Así —mejor que desperdiciar una importante cantidad de energía en tal conflicto— es preferible usarla para vivir nuestra vida de manera más auténtica, más plena y más productiva. Desde luego, no somos perfectos; pero somos y, es más, ¡somos perfectibles!...

## ***El miedo no es un buen consejero***

Se ha dicho que el hombre moderno va aprovechando sólo un 15 - 20% de su potencia. ¿Por qué? Por ignorancia y por miedo:

—*ignorancia de que tiene un inmenso potencial sin actualizar.*

—*miedo a explorar sus posibilidades, miedo a cambiar sus creencias y sus actitudes, miedo a descubrirse a uno mismo.*

¡El miedo no es un buen consejero! Nos hace desconfiar de nosotros mismos y de los otros, nos obliga a mentir, a disimular, a esconder; nos obliga a llevar careta; nos obliga a renunciar a ser lo que verdaderamente somos.

## ***Tu verdad, al alcance de tu mano***

Sin embargo, la verdad está al alcance de la mano. Si solamente me detuviera a escuchar las señales que percibo desde dentro de mí, si solamente escuchara todo lo que me está expresando el otro (en forma verbal y no verbal) cuando me dirige la palabra, entonces me estaría comunicando verdaderamente conmigo mismo y con los otros.

Al igual que para una semilla, la llave de nuestro crecimiento está en abrirnos. Una vez que germina la semilla, puede dar una frágil gramínea, una hermosa flor o un tupido árbol; pero, mientras no se abre y no empieza a crecer, sólo es una promesa.

## ***“No puedo, no sé, no logro...”***

¿Eres de los que dicen: “No puedo, no sé, no logro, soy tímido, me da pena, me da nervio, nunca doy una, nunca podría atreverme a...”?

Pero quieres mejorar, quieres abrirte, quieres conocerte mejor, quieres desarrollar tus potenciales ¿Quieres ver si —como dice el refrán— la fruta sobrepasa la promesa de las flores?

Entonces ¡atrévete! Permítenos tomarte de la mano y guiarte en esta exploración. Seremos compañeros de viaje y juntos alcanzaremos más altas cumbres porque tus potenciales, unidos con los nuestros, se dinamizarán, se ampliarán, se multiplicarán y, juntos, podremos más...

## **CURSO: “Crecimiento y Desarrollo Personal” (CyDeP)**

### ***Un programa para adolescentes***

**Objetivos:** El curso “CyDeP”... pretende proporcionar a preadolescentes y jóvenes adolescentes:

- una información clara sobre los procesos corporales que están experimentando: cambios en peso y estatura, desarrollo sexual, cambios de humor, cansancio, apatía, excitabilidad, dolores diversos... a través de exposiciones en grupo y consultas individuales que les permitan resolver sus dudas más íntimas.*
- una posibilidad de experimentar en grupo cómo convivir en buena relación con los otros sin dejar de ser uno mismo y sin temor a decir NO cuando sea necesario.*
- un método personal de programación mental para facilitar la concentración y la toma de decisiones.*

**Temática del curso:** Crecer no es sólo hacerse más alto y más pesado; crecer no es sólo cosa de centímetros y de kilos. Crecer es, también, conocerse más para desarrollarse mejor en el ámbito de la familia, de la escuela, de los amigos y de la vida en general.

Por eso el curso “CyDeP”... presenta:

- diversos aspectos del crecimiento y del desarrollo en sus dimensiones: corporal, emocional, social, espiritual;*
- diversas herramientas (individuales y de grupo) para desarrollar el autoconocimiento y reforzar la autoestima;*
- diversas maneras de desarrollar la capacidad de saber decir SI/NO y de tomar una decisión personal.*

**Metodología del curso:** El curso parte de la experiencia objetiva que cada uno tiene al dejar la infancia cuando aprecia cambios significativos tanto en su cuerpo como en su mente y en su manera de relacionarse consigo mismo y con los demás. Por otra parte, tiene en cuenta el hecho de que, muy a menudo, uno carece de la posibilidad de recibir una orientación adecuada para dar en firme los pasos de esta etapa evolutiva.

- se aporta información directa a partir de las preguntas específicas de los participantes;*
- se organizan discusiones en pequeños grupos;*
- se construyen situaciones simuladas para explorar las capacidades de reflexión y decisión y la aptitud a resistir presiones de grupo.*

Por otra parte, la “consulta individual”, en privado, permite responder con más precisión a las necesidades específicas de cada uno de los participantes.

**Asistentes al curso:** De 15 a 20 alumnos de 13 a 16 años de diversos colegios. No se recomienda que sean de la misma clase, a menos que sean muy amigos, con el fin de facilitar libremente la expresión personal.

**Duración del curso:** dos días enteros, en régimen de internado; una opción puede ser dos fines de semana, desde el viernes por la tarde al domingo al mediodía, separados por un lapso de tiempo suficiente de una semana para permitir una experiencia personal de lo estudiado.

**Nota importante:** Este curso, que va dirigido a los hijos, está estrechamente vinculado con el curso “Di-que-NO” diseñado por Padres y Maestros. Forma parte de una nueva rama de nuestra línea de educación preventiva: la prevención temprana de los desórdenes de la conducta.