



**Boletín N° 2. Año  
2011. Meses Feb. ~  
Abril**

*Codependencia y familia*

**Laboratorio LIRA Ph**



**Claudia Celina Luna Jiménez**  
*Dirección General*

**José María Trujillo L.**  
*Coordinación*

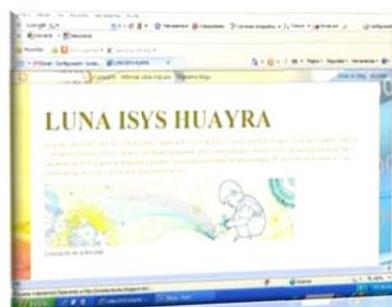
**Equipo Directivo LIRA Ph**  
*Redacción de Textos*

**Diseño y Edición**  
*Luna Isis Huayra*

**Imagen**  
*Luna&JM*

**CBV: 22011020304**

*Laboratorio Lira Ph*  
*Civilización de la Felicidad*



## Editorial

Conversemos. Ramón siendo niño siempre fue apegado a sus padres, y éstos lo sobreprotegían. Entonces, creció y se formó un adolescente miedoso y mentiroso, luego un joven inseguro y poco frugal. Ya un hombre, aún seguía en casa porque sentía menos responsabilidades y mayores beneficios, pero todavía no sabía tomar decisiones por sí mismo y que repercutieran en sus sueños, ideales, intereses y pasiones. Manifestaba inestabilidad laboral porque no creía en él. Lo complejo, no motivarse en explorar el significado, sentido y esencia de la libertad al pensar, sentir y actuar. Lo natural, que su esposa se adaptara, y sus hijos ya jóvenes (con hábitos y vicios inapropiados) imitaran las reglas y principio de vida: co-depender.

No siempre ocurre de este modo. Usted sabe y conoce otras historias, o quizás la propia. Pero, ¿cómo conceptualizar dependencia? según un diccionario refiere la *subordinación a un poder mayor y la necesidad compulsiva de una sustancia tóxica para experimentar sus efectos o calmar su malestar producido por su privación*. Según el editorial de hoy co-dependencia es una dimensión capaz de eliminar las relaciones de bienestar consigo mismo, otros y el mundo. Un campo no resuelto entre el apego, el miedo, lo vicioso y la sobreprotección. Un banco de acumulación de tensiones y temores. Una cadena de tóxicos para mantener el sistema inmune vulnerable.

Co-depender es la posibilidad de sentirse parásito para vivir como gusano en tierra de poderoso. La carencia de libertad física, emocional o económica entre otras, con un suministrador potente y uno débil. El espacio y el tiempo entre dos personas o grupos aprendiendo a desaprender. Una amalgama de caprichos dominantes y engramas aberrantes. Fórmula viciada para sentirse acompañado, sin soledad. Exceso de libertad en un espacio ajustado a criterios opuestos pero utilitaristas. Forma de reducir responsabilidades y saber vivir sin afanes. Sufrir en silencio para no desencantar a su proveedor. Aprender a silenciarnos confundiendo las manipulaciones pasajeras con aquellas perdurables. Un mecanismo de defensa para liberarnos de responsabilidades cuando entendemos el nivel de repercusiones y nos ajustamos por mito a patrones poderosos. Alquilar la dignidad.

Y usted, ¿cómo conceptualiza co-dependencia? Muchas personas sin saberlo incluso, viven o son víctimas y conquistadores de la co-dependencia. Sufren de inseguridad y gozan sesgadamente de libertad. Ella como geografía deja un relieve inconforme desde cualquier fase, etapa o ciclo de nuestras vidas. Detectarlo a tiempo, resulta saludable para bien-estar del Ser al Hacer y al Hacer Ser con la Civilización de la felicidad.

Puedes elegir **Laboratorio LIRA Ph**, es una inversión sabia e inteligente. El Bienestar y felicidad integral comprende además, atreverse a realizar planes personales, familiares o de grupo que propendan por la *salud mental y emocional*, luego ofrezcan herramientas favorables y positivas hacia el *cambio de pensamientos, sentimientos y acciones cotidianas* que nos intoxican. Habitamos con las bacterias, ¿somos acumuladores de residuos tóxicos visibles en nuestros hábitos, carácter o temperamento, incluso en el todo de la personalidad? Cuando la codependencia familiar afecta, y la situación es más compleja o avanzada se requiere de la mirada, diagnóstico, orientación u apoyo de profesionales competentes.

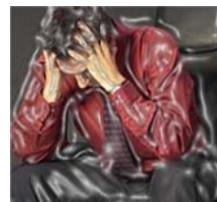
Quejarnos de algo o de todo todos los días, es intoxicarnos como víctimas, depender del dolor para sobrevivir. Es llevar el cuerpo físico a la enfermedad, des-armonizar los centros vitales del cuerpo integral y experimentar o sentir infelicidad, mal-estar. He aquí dos sencillas (2) historias reales; y más sobre **Laboratorio LIRA Ph**.

Reconocimientos. Investigación y trascendencia del potencial humano

A. Historia 1

UNA FORMA DE CODEPENDENCIA

**Resumen:** Una familia co-dependiente desde hace más de 15 años, aprendiendo a ser y tener independencia. Son atendidos en cinco (5) encuentros cuya duración total fueron 16 horas con una propuesta hacia la civilización de la felicidad: su bien-estar. Quienes solicitaron la atención para su beneficio fueron dos hermanas del hombre de dicha familia.



**Palabras clave:** co-dependencia, dependencia, familia, neuroemociones, aprendizaje, psicoterapia, terapia familiar, constelaciones familiares.

**Introducción:** Familia compuesta por 4 miembros (padre, madre e hijos) hace un mes buscando adaptarse en una nueva ciudad; fueron enviados allí por decisión de una tía y la abuela paternas, de los hijos de la pareja. Los últimos 15 años vivieron en casa de sus suegros en una ciudad diferente a la actual. La madre: Mujer de 39 años y procedente del interior del país colombiano, casada por requisito con un hombre 15 años mayor que ella; llegó a casa de los suegros por presión de su madre debido a su estado de embarazo, del cual quien hoy es su esposo nunca les había compartido a los suyos. Padre: hombre con estudios técnicos, pocas veces ha trabajado porque sus padres no se lo permitieron creyéndole inútil e incompetente, luego suministrándole lo necesario en casa. Hijos: dos menores de 10 y 15 años. En ambos cónyuges se presenta historia con cuadro familiar de co-dependencia desde temprana edad (Padres de la mujer con mapa de alcoholismo y autoritarismo; el de su esposo proveniente de un estilo de crianza sobreprotector entre permisivo y autoritario). Ella presenta dislocación bilateral de cadera; es de contextura delgada, temperamento pasivo agresivo, estado de ánimo en bajo tono; temperatura corporal fría; bostezos continuos. Indica a su hijo menor le han diagnosticado “hiperactividad”. Antes de los encuentros psicopedagógicos integrales esta familia dependía 100% (económica, afectiva, etc.) directamente de los suegros y una hermana, e indirectamente de otros familiares.



**Metodología:** Los *encuentros* implicaron crear y trabajar con herramientas y estrategias de modo integral e interdependiente para la familia, logrando *insight* y liberaciones emocionales y afectivas por medio de técnicas y aprendizajes como la terapia familiar, de pareja e interpersonal (TIP). **Instrumentos aplicados:** *entrevistas, observación, registros, historia, terapia individual y familiar psicopedagógica, mapa mental y famigramas; test proyectivo persona bajo la lluvia; cuestionario (eneagrama); laboratorios especiales de Psicoecoafectividad; investigadora.*

**Síntesis comparativa general:**

Sentimientos emociones-afectos	Durante los encuentros	Ahora
Reconocimiento: enojo, soledad, tristeza, miedo de abandonar una vida de comodidad, ocio y tiempo libre junto con hábitos inapropiados y	Duelo y necesidad de compañía y escucha. <i>La madre: “mi suegro me respaldaba en muchas cosas, lo malo es que falleció, y él me decía que estudiara y que viviendo con ellos luego me daban una casa, pero lo malo fue que falleció y no alcanzó a dejarme nada”</i>	Reconocimiento individual: no he sido abandonado, me ayudo primero y promuevo el cambio en mi familia.  Han pasado por varios duelos pero sin aprender a liberar emociones de tono bajo.

Corporación Laboratorio LIRA P<sup>h</sup>

NIT: 900317000-7

Navega: [www.corporacionlaboratorioliraph.jimdo.com](http://www.corporacionlaboratorioliraph.jimdo.com)

Escríbenos: [lirapotencialhumano@gmail.com](mailto:lirapotencialhumano@gmail.com)

Bogotá, D.C., Colombia, Sur América

ausencia de acoplamiento territorial.		Reciben comunicaciones telefónicas de parte de sus familiares pero sienten enojo y otro cumulo de emociones hacia ellos.
Resonancia: pereza, falta de compromiso, evasión de responsabilidades.	Insight y liberación de emociones de bajo tono.	Resonancia: ampliar el círculo social llevará su tiempo; primero mejorar relaciones intrafamiliares. Cambiando actitud de víctimas y auto-conociéndose.
Repercusión: aceptan que son dependientes y les cuesta tomar decisiones y obrar o trabajar para auto proveerse.	Aceptación del cambio. Adaptación local y búsqueda de alternativas de cambio.  Cooperación de familiares externos aprendiendo a desintoxicarse de forma emocional y afectiva. Liberarse saludable y progresivamente.	Repercusión: padre: <i>"nuestros hijos valen la pena..."</i> pero a los progenitores aún se les dificulta realizar manifestaciones afectivas hacia ellos. El padre algo reacio se arriesga y acepta un trabajo recomendado por un vecino. La madre es despedida de un trabajo como auxiliar (...) por incompetencia específica.
Resiliencia: sin defensas. Incertidumbre. Resignación. Vulnerabilidad.	Insight y liberación de emociones de bajo tono pasadas y presentes.	Resiliencia: el padre: <i>"Ahí vamos llegando a la otra orilla como dicen"</i>
<b>Encuentro y acontecimientos posterior al cierre:</b>	El hijo menor aún presenta apego Disminuye la tristeza y soledad de la madre e hija adolescente. Poco a poco se reparten funciones de casa sin recargar a la madre. Logran hacerse amigos de los miedos y se dan permiso de aprender a aprehender juntos. La madre inicia el desapego de su hijo menor para relacionarse más con su esposo. El padre inicia acercamientos afectivos para con su hijo y acompañamiento de actividades extraescolares. Son informados de riesgos y necesidad de apoyos comunitarios y/o sociales.	El padre sigue laborando en un lavado de autos. Son inscritos en el sistema de salud. La madre se emplea como escobita nocturna. Los niños se incorporan a centros deportivos del colegio nuevo. Tienen otros compañeros y grupos. Salen solos a la calle a conocer la nueva población. Sonrien. Compran solos sus alimentos y otros elementos personales. Se aprenden a vestir sin que nadie les diga qué ponerse y cómo lucirlo. La pareja comienza a cotejarse y rescatar sus relaciones sexuales y afectivas.

**Comentarios:** Un diagnóstico en el cual se detecta co-dependencia por diversos factores y en proceso de duelo para asumir y aprender de la independencia. En ninguna de las entrevistas los miembros de esta familia refieren que a la fecha hayan deseado morir ni tampoco contemplado o intentado el suicidio. Lograron realizar *insight* y liberaciones neuroemocionales pedagógicas importantes para la toma de decisiones personales que les benefician a c/u. Cada experiencia actual les permitió fusionarse con sus deseos, sentimientos y pensamientos asumiendo una actitud transformada a la inicial. Aprender a ser responsables implica no sólo conocer sus cualidades humanas, sino trabajar por sí mismos, planear y ahorrar o ser recursivos para sus proyectos de vida. Aún requieren mayor disposición y disciplina para comunicar entre sí sentimientos y emociones sanas, en especial el padre con actitud alexitímica. Las valoraciones médicas y exámenes recomendados y sugeridos (ej. Serotonina) fueron postergados por ellos, a través de mecanismos de defensa específicos y propios de la co-dependencia. Los *familiares* de esta familia continúan contribuyendo con el proceso de independencia pero ahora desde conceptos, miradas y herramientas saludables para todos porque ambas partes se están in-dependizando.



**Apreciaciones:** Seguir promoviendo y aplicando en ellos el darse permiso de que nadie piense, sienta u obre por ellos. Tienen las posibilidades, oportunidades y virtudes para valerse por sí mismos a pesar de haber estado por más de 15 años sin defensas. Llego su tiempo y espacio para tomar responsabilidad de su existencia. Seguir aprendiendo y tomando conciencia de la

Corporación Laboratorio LIRA P<sup>h</sup>  
NIT: 900317000-7

Navega: [www.corporacionlaboratorioliraph.jimdo.com](http://www.corporacionlaboratorioliraph.jimdo.com)  
Escribenos: [lirapotencialhumano@gmail.com](mailto:lirapotencialhumano@gmail.com)  
Bogotá, D.C., Colombia, Sur América

importancia de *ser papá y mamá con responsabilidades* propias de una crianza y formación permanente que incluye principios, acuerdos, afectividad y una mejor educación del desarrollo neuroemocional.

La familia reconoce y resuena con nuevas estrategias de inteligencia emocional y recursos ambientales e internos para aprender a potenciar sus cualidades humanas y sobrevivir de forma independiente. Cambiar hábitos familiares inapropiados incluye no sólo aquellos de organización laboral y familiar sino también dar prioridad a las relaciones afectivas democráticas entre padres e hijos. Ejercicios biblioterapia comunican un te amo y y respeto. Las técnicas *convencionales* y resultaron motivadoras y saludables. A nivel mucho por aprender pero quedaron con pedagógicas valiosas. El hijo menor necesitará terapia del juego y orientación para aprender a relacionarse mejor con sus pares. Cuando disfruten más de los privilegios de ser independientes tendrán más rutas por explorar y profundizar.



**Agradecimientos:** A todas las familias que han creído, beneficiado y apoyado con nuestro trabajo, gracias.

**Observaciones:** El anterior trabajo hace parte del objeto social del Laboratorio LIRA Ph para contribuir con la investigación y trascendencia del potencial humano. En consecuencia, todo lo expuesto se refiere al motivo y objeto demandados, y a la aplicación de la metodología y técnicas antes mencionadas. Un cambio de las circunstancias o nuevos datos, exigirían nuevas exploraciones y estudio, y podrían modificar dichos resultados. Cada situación o historia consultada y atendida requiere estudiarse de forma especial y específica. *Consérvese ética y sigilo profesional.*



## B. Historia 2

**DESINTOXICANDO EMOCIONES.** Una herramienta estratégica, el juego

**Resumen:** Esta fue una familia con bloqueos alterados en la comunicación, es decir, usando un lenguaje pasivo agresivo y violento al relacionarse entre sí pero en especial con la madre. Padres que aprenden a escuchar a sus hijos.

**Palabras clave:** familia, neuroemociones, agresividad, violencia, lenguaje, comunicación, padres, hijos, adolescentes, jóvenes.

**Metodología:** Terapia Familiar: Un juego sencillo y concertado entre las partes

### Una familia busca mejorar sus relaciones entre padres e hijos

En uno de los encuentros de cierre se les entregó un paquete de fichas didácticas y auxiliares que recogían la síntesis de la terapia familiar, luego, ellos sin presencia de la Psicóloga y pedagoga efectuaron una reunión familiar en la cual conversaron acerca de situaciones familiares y

Corporación Laboratorio LIRA Ph<sup>h</sup>

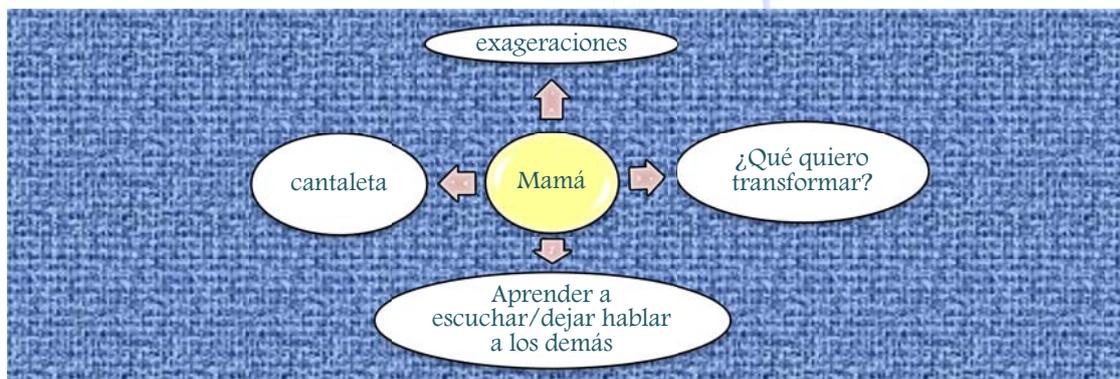
NIT: 900317000-7

Navega: [www.corporacionlaboratorioliraph.jimdo.com](http://www.corporacionlaboratorioliraph.jimdo.com)

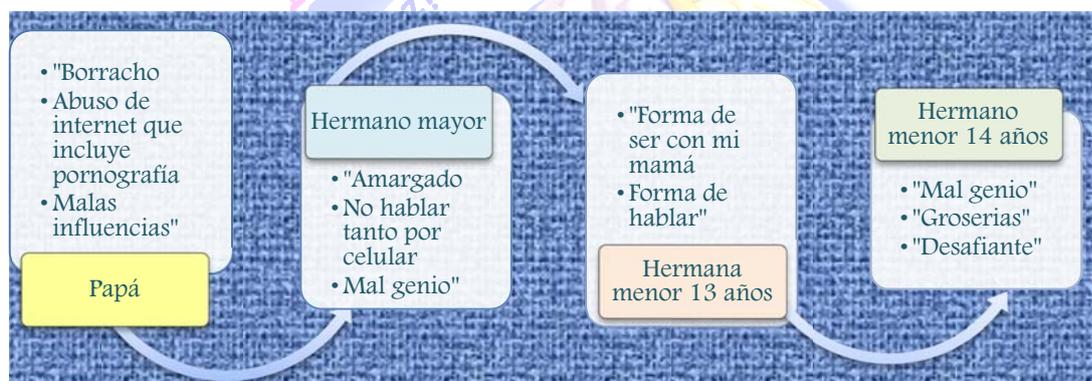
Escribenos: [lirapotencialhumano@gmail.com](mailto:lirapotencialhumano@gmail.com)

Bogotá, D.C., Colombia, Sur América

actitudes, emociones y afectos individuales por cambiar. Insistieron en aquellos reconocidos previamente en terapia psicopedagógica –se tomaron textualmente las frases resultado del ejercicio-. Veamos: En el primer mapa aparecen aquellas actitudes y situaciones que los hijos desean ver cambiadas en su madre, luego coinciden con su madre quien también desea dejar la cantaleta (regaños, hablar de más sin parar, arrojar emociones negativas para todos).



En el segundo mapa aparecen aquellas *actitudes y situaciones* más relevantes que los hijos menores de la pareja atendida desean ver transformadas en su papá, hermano mayor y por supuesto, en ellos mismos:



**Comentarios:** Con este sencillo ejercicio se logró no sólo una forma alternativa de comunicación entre sus miembros, sino además, que la familia continúe aprendiendo a prevenir y promover el buen trato verbal liberando emociones negativas o tóxicas de forma pacífica, no violenta. Ahora, ellos requieren no sólo asumir cambios a nivel grupal sino además personal incorporando normas de convivencia favorables con el cambio de hábitos inapropiados y su bien-estar. Más avances: El padre se incorporó a un proceso de desintoxicación con medicina alternativa. El hijo mayor aceptó un trabajo recomendado por su madre. El hijo menor ganó un premio de bilingüismo. La madre ha vuelto a la educación continuada.

**Apreciaciones:** A ellos, les funcionó publicar entre sí sus emociones, sentimientos y afectos! Al padre se le recomendó psicoterapia y ejercitar sus habilidades lingüísticas no exploradas, lo cual favorecerá un mejor estilo de crianza con sus hijos, sin ser permisivo materialista.

Corporación Laboratorio LIRA P<sup>h</sup>  
NIT: 900317000-7

Navega: [www.corporacionlaboratorioliraph.jimdo.com](http://www.corporacionlaboratorioliraph.jimdo.com)  
Escribenos: [lirapotencialhumano@gmail.com](mailto:lirapotencialhumano@gmail.com)  
Bogotá, D.C., Colombia, Sur América

## Repercusiones y resonancias

### I. MÁS FAMILIAS FELICES

¿Te gustaría ser atendido en tu propio espacio y tiempo?

Sí, trabajamos a domicilio y personalizado

gracias al [Plan Sinfonía](#)

contenido en la Plataforma GLEE



- sigla de los Laboratorios Generales ([Psicología y pedagogía](#)), Específicos ([Música y ajedrez](#)) y Especiales ([Terapias Alternativas](#))-, en el año 2011 más familias a nivel local, regional y nacional eligieron para sus hijos la oportunidad de ser atendidos en diferentes derivadas de cada uno de los Laboratorios, y así mismo han manifestado su gratitud y felicidad ante un cambio de conciencia que se inició para el bien-estar de todos sus miembros. Gracias familias

Laboratorio LIRA Ph no compite con nadie y por ello, cada solicitud que se nos haga es especial y única. Visita nuestra [página Web](#) y elige tú también fluir y confluir.

### II. INFORME FINANCIERO

El 12/04/2011 Laboratorio LIRA Ph radicó en la Alcaldía Mayor de Bogotá, sus respectivos Informes de Gestión y Financiero correspondientes al año 2010, período enero 1° a diciembre 31.



### III. PROPUESTAS RADICADAS

El pasado mes de febrero se radicaron en diferentes espacios y tiempos, propuestas para el *Banco de iniciativas de inversión local* en pro de contribuir con la *Salud mental emocional afectiva y la Educación*

*permanente*, así: Bogotá, D.C.: Alcaldías de Chapinero, Rafael Uribe Uribe, Suba, Usaquen, Barrios Unidos, La Calera; Alcaldías Regionales de Cundinamarca: Cajica, Cota, Chía, Tabio, y Zipaquirá. Departamento del Huila: Alcaldías de los Municipios de Pitalito, San Agustín y Timaná.



### IV. ACUERDOS

¿Te interesa celebrar un Acuerdo con nosotros?



¡Tú decides!. Gracias al [Plan Expedición](#) con el cual realizamos brigadas locales y nacionales favoreciendo a personas, entidades o grupos, se proyecta para mitad de año, acuerdos con instituciones escolares distritales y privadas, interesadas en incursionar como semilleros y/o exploradores guía beneficiando a su comunidad.

### V. INVITACIÓN Y BENEFICIO

¿Cómo puedes correspondernos?



A través de diferentes estrategias, entre ellas con [cartas y portafolios](#) hemos estado realizando un llamado solidario a otras empresas y personas para que compartan un poco de su éxito y felicidad apoyando nuestro trabajo.

[Tú eres una de ellas.](#)

También puedes adquirir nuestra Revista virtual *Civilización de la felicidad*.

“Si tú atiendes el llamado o te solidarizas con quien más lo requiere en tiempos y espacios oportunos y posibles, otro se solidarizará contigo cuando lo necesites,



así funciona el *principio de correspondencia*”.

Si lo eliges, seguimos en contacto; sabes dónde encontrarnos. Es una inversión sabia e inteligente.



Si deseas publicar alguno de tus artículos sobre *investigación o trascendencia del potencial humano*, envíalo para estudio.

## VI. RESONANCIAS

¿Cómo puedes contribuir y beneficiarte con LIRA Ph en este año 2011 o para el 2012?

Es sencillo, contamos con varios planes alternativos y convencionales.

Uno de ellos, es el **Plan Sinfonía** en el cual puedes elegir los servicios de Psicología y pedagogía; Música o ajedrez;

y Medicina para el espíritu o desarrollo personal.

Si haces parte de una entidad o institución, grupo o colectivo, te ofrecemos conferencias, laboratorios alternativos, conversatorios, cine foro, brigadas, universidad para padres, entre otros.

Sólo llama al número móvil **3124044825** y pregunta por nuestros servicios, y cuánto tendrías que invertir según tus necesidades o motivo de consulta. Los precios van desde diez mil pesos colombianos en adelante. Para montos mínimos tendrás que realizar el pago directamente con nosotros en efectivo o por consignación según indicaciones. Recuerda solicitar tu recibo.

Luego, el profesional que te atenderá te dará las fechas y horarios disponibles para el primer encuentro personalizado y a domicilio.

Ahora, si lo que te interesa y apasiona la *investigación y trascendencia del potencial humano*, bienvenidos tus aportes y voluntariado profesional<sup>1</sup>.

Otra forma: Haz tu donación en dinero o especie, así:

Aceptamos tu contribución con una donación en dinero o especie, según tus posibilidades, porque para este año nos hemos propuesto continuar con la labor y requerimos más fondos movilizadores

<sup>1</sup> Consulta sobre sus requisitos

Corporación Laboratorio LIRA Ph<sup>h</sup>  
NIT: 900317000-7

Navega: [www.corporacionlaboratorioliraph.jimdo.com](http://www.corporacionlaboratorioliraph.jimdo.com)  
Escríbenos: [lirapotencialhumano@gmail.com](mailto:lirapotencialhumano@gmail.com)  
Bogotá, D.C., Colombia, Sur América

de cada uno de los laboratorios especiales, específicos y generales.

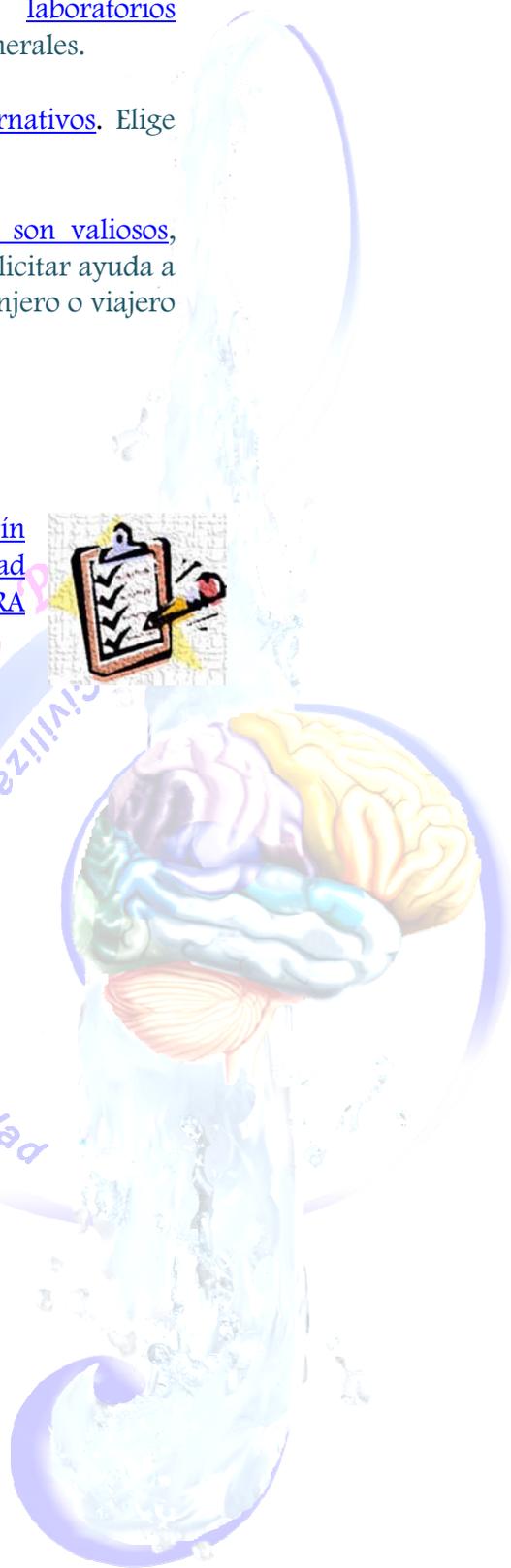
Son nueve planes (9) alternativos. Elige el tuyo.

Tu patrocinio y donación son valiosos, por ello hemos llegado a solicitar ayuda a ti, colombiano, y a ti, extranjero o viajero del mundo.

Suscribirme al boletín  
Civilización de la felicidad  
por el LABORATORIO LIRA  
Ph



Laboratorio Lira Ph  
Civilización de la Felicidad



Corporación Laboratorio LIRA Ph  
NIT: 900317000-7

Navega: [www.corporacionlaboratorioliraph.jimdo.com](http://www.corporacionlaboratorioliraph.jimdo.com)

Escríbenos: [lirapotencialhumano@gmail.com](mailto:lirapotencialhumano@gmail.com)

Bogotá, D.C., Colombia, Sur América

Laboratorio Lira P  
Civilización de la Felicidad

