

Mónica Rodríguez-Zafra (Ed.)

Crecimiento personal:



Aportaciones de Oriente
y Occidente

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

CRECIMIENTO PERSONAL: APORTACIONES DE ORIENTE Y OCCIDENTE



Mónica Rodríguez-Zafra (Ed.)

98

**CRECIMIENTO PERSONAL:
APORTACIONES DE ORIENTE
Y OCCIDENTE**

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

© Mónica Rodríguez-Zafra (Ed.), 2004

© Ilustraciones de Carlos Ongallo, 2004

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2004

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edescllee.com

info@edescllee.com

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 84-330-1871-X

Depósito Legal: BI-903/04

Impresión: RGM, S.A. - Bilbao

ÍNDICE

Agradecimientos	9
Introducción	11
1. ¿Qué es el crecimiento personal?.....	19
<i>José Antonio García-Monge Redondo</i>	
2. Los pilares y recursos de la psicología positiva en el crecimiento personal	45
<i>M^a Ángeles Sánchez-Elvira Paniagua</i>	
3. Aprendizajes familiares y crecimiento personal	83
<i>José Luis Martorell Ypiens</i>	
4. Crecimiento personal: un proceso natural, aprendido y decidido.....	99
<i>Lluís Casado Esquiús</i>	
5. Emocionalidad cotidiana: una guía de reflexión.....	123
<i>Miguel Ángel Santed Germán</i>	
6. Integración cuerpo, emoción y mente: el enfoque bioenergético de A. Lowen	143
<i>Antonio Núñez Partido</i>	

7. La interacción mente-cuerpo en la técnica terapéutica de focusing.	169
<i>Carlos Alemany Briz</i>	
8. Efectos psicobiológicos de la meditación trascendental: encuentro entre la experiencia y la experimentación.	197
<i>Mónica Rodríguez-Zafra</i>	
9. Psicósíntesis. Una senda hacia lo transpersonal	223
<i>Víctor Manuel Sánchez Moral</i>	
10. Trascender el ego	251
<i>Fernando Rodríguez-Bornaechea</i>	
11. Sufrimiento y aportaciones de las sabidurías orientales	275
<i>M^a Teresa Román López</i>	
12. Crecimiento personal y niveles de conciencia.	301
<i>Begoña Ojeda Bermejo</i>	
13. Meditación y psicoterapia.	315
<i>Santiago Segovia Vázquez</i>	
Colaboradores.	337



AGRADECIMIENTOS

Gracias a la Editorial Desclée De Brouwer y a Carlos Alemany por la oportunidad que nos han brindado para publicar este trabajo en su colección *Serendipity*, de crecimiento personal.

Gracias a la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), en especial al Vicerrectorado de Extensión Universitaria, desde el que se organizan los Cursos de Verano. Haber podido participar en ellos durante estos tres últimos años ha permitido sentar las bases de este proyecto.

Gracias a los profesores de esos cursos de verano. Cada uno de ellos, presente o no en este libro, ha contribuido a que hoy sea posible esta publicación. Especialmente, gracias a cada uno de los autores de los capítulos del presente volumen, por el esfuerzo que ineludiblemente acompaña al compromiso de un proyecto como éste.

Gracias a los alumnos que han asistido a los cursos de verano ya que, aunque las inquietudes personales, intelectuales y docentes de los profesores han sido el primer motor de estos cursos y de este libro, el interés, el entusiasmo y la paciencia de los alumnos que han asistido a los cursos han sido, y siguen siendo, el sentido de este trabajo. Sus palabras de ánimo y gratitud son el alimento más nutritivo que conlleva este esfuerzo.



Gracias a las personas que no aparecen en este libro, ni en estos agradecimientos: a profesores y a formadores, a los grandes ejemplos de entrega y bien hacer que, por suerte, encontramos a lo largo de la vida.



INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente, la Psicología ha manifestado una clara orientación clínica centrada en la investigación de los trastornos psicológicos y su posible prevención e intervención. No obstante, la Psicología actual muestra un interés creciente por adentrarse en el conocimiento de la vertiente positiva del ser humano y el desarrollo de sus potencialidades, interés que refleja la necesidad del hombre de este siglo de conocerse a si mismo y desentrañar el difícil camino del crecimiento personal, alcanzando un equilibrio y bienestar mayores.

El libro que usted tiene en sus manos pretende abordar el estudio del crecimiento personal a partir de la contribución de la investigación psicológica más actual y las aportaciones del conocimiento que otras culturas milenarias tienen acerca de la naturaleza humana y su evolución. Este es, sin duda, un enfoque novedoso.

Desde los desarrollos de la nueva Psicología Positiva, la psicología humanista y el encuentro cultural entre oriente y occidente, a lo largo del libro se pretende orientar hacia el por qué y el cómo le corresponde a la Psicología el dar respuesta a la creciente demanda social de profesionales que ayuden en los procesos de maduración y crecimiento personal.



Este libro está constituido fundamentalmente por las ponencias presentadas en el Curso de Verano titulado *Aportaciones de la Psicología Occidental y de las Sabidurías Orientales para el Crecimiento Personal*, celebrado en el año 2003 en La Coruña, en la XIV edición de los Cursos de Verano de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). A su vez, el citado curso fue la continuación de los Cursos de Verano impartidos en el año 2002 en La Rioja, titulado *Psicología, Psicobiología e Intervención en las Emociones y Sentimientos desde una Perspectiva Holística* y en el año 2001 en Ávila, titulado *Psicología Integral*.

Esta trayectoria de Cursos de Verano iniciada por un grupo de profesores de la UNED, con la colaboración inestimable de profesores de otras universidades y de profesionales de la psicología y de la terapia, ha dado lugar a una serie de actividades que han culminado en la elaboración de este libro.

* * *

Este curso nació con la intención de poner de manifiesto que a la psicología le compete responder a la demanda social de profesionales que ayuden en los procesos de maduración y crecimiento personal y de resaltar la importancia de que los profesionales de la ayuda psicológica y la educación conozcan y se comprometan en este proceso.

A continuación se realizará un pequeño apunte de las implicaciones de los conceptos de madurez y crecimiento personal, de los motores o motivaciones que impulsan a las personas a comenzar un proceso de crecimiento personal, de algunos de los procesos que conlleva el camino del crecimiento personal, de los presupuestos desde los que se ha realizado este trabajo y de las razones por las que se ha considerado enriquecedor integrar las aportaciones teóricas y prácticas de Oriente y Occidente.

¿Qué es y cómo afrontar un proceso de crecimiento personal? ¿Dónde acudir? La psicología y, por tanto, los psicólogos, pueden ayudar a las personas que desean iniciar, o continuar, su proceso de



crecimiento interior. Como defendían los pioneros de la *psicología humanista*, y como se defiende también actualmente desde la nueva corriente en psicología denominada *psicología positiva*, liderada entre otros por Martín E. Seligman, la psicología tiene una función importante en la ayuda para el desarrollo de las potencialidades humanas, además de su ya clásico rol en el tratamiento de los procesos que implican un mayor o un menor grado de patología.

Considerando que la madurez personal es el resultado de un proceso de individuación y de asunción de la responsabilidad sobre la propia vida y sobre las repercusiones que nuestra forma de vivir tiene sobre los demás, se puede entender la madurez como resultado de un proceso y como resultado de haber aceptado la vida interior como algo dinámico, cambiante y no determinado, lo que a su vez conlleva la idea de proceso continuo. Estos planteamientos, junto a la consideración del hombre como un ser libre, no determinado aunque sí condicionado, que puede elegir *cómo, por qué y para qué* quiere vivir su propia vida, sientan las bases del concepto de *crecimiento personal*, para describir el proceso a través del cual se van alcanzando estados más elevados de madurez. Lo que también lleva a constatar que la humanidad (cada hombre) no ha alcanzado el punto más alto de su desarrollo humano.

Si bien muchas veces las crisis y los problemas personales constituyen las motivaciones fundamentales para iniciar un proceso de crecimiento personal, también es verdad que en el hombre reside un profundo deseo de crecer, de desarrollar los valores del *ser* de los que hablaba Abraham Maslow y de dar respuesta a planteamientos existenciales que den sentido y gozo interior a su vida, como ya planteó magistralmente Víktor Frankl.

Estos dos procesos, el desarrollo de los valores del ser y la búsqueda de sentido, conllevan un proceso de autoconocimiento, o de exploración interior, y un proceso de autotrascendencia, de salida de uno mismo y de encuentro con los demás y con la trascendencia.

Esta búsqueda personal parece cada vez más profunda en nuestra sociedad occidental. Las personas sienten la necesidad de crecer una



vez que tienen satisfechas sus necesidades vitales, como bien ponen de manifiesto muchas enseñanzas espirituales tanto orientales como occidentales, la búsqueda interior de lo mejor de uno mismo constituye una *necesidad humana vital*, además de ser, en muchos casos, una gran ayuda para la superación de algunos problemas o situaciones difíciles.

Por otra parte, aunque de las diferentes escuelas psicológicas se derivan procedimientos terapéuticos diferentes, en todas ellas se pone de manifiesto la importancia del desarrollo personal del terapeuta para el éxito de la terapia; este hecho muestra la importancia de que los futuros terapeutas se impliquen profundamente en su propio proceso de crecimiento personal, además de su formación teórica y práctica sobre la técnica terapéutica en la que se especialicen. En este mismo sentido se hace especialmente importante que los educadores también se involucren de forma activa y consciente en su propio proceso de crecimiento personal; conscientes de que la persona que se *es* es tan fundamental como lo que se *dice*, y de que el proceso educativo conlleva, además de la instrucción y de la socialización, un proceso de crecimiento personal de los educandos.

Los presupuestos del presente trabajo, que coinciden básicamente con los ya expuestos por la psicología humanista, son:

- la consideración de la persona como una unidad cuerpo, mente y espíritu que se forma y se manifiesta en relación con los demás, lo que implica necesidades de crecimiento en estos cuatro niveles;
- la autopercepción como un componente esencial del proceso de conocimiento personal;
- la finalidad de la psicoterapia no es sólo llegar a conseguir la adaptación satisfactoria de la persona a la sociedad, sino su crecimiento personal;
- no todo desarrollo es crecimiento, lo que implica un planteamiento vital profundo sobre lo valioso, lo que incluye al mundo de los valores y al sentido de la vida; y
- la personalidad se encuentra en estado continuo de evolución hacia niveles superiores de conciencia.



INTRODUCCIÓN

El reencuentro cultural entre Oriente y Occidente es una realidad que cada vez se extiende a más personas. Este encuentro producido por múltiples factores culturales, sociales, políticos e intelectuales, permite un enriquecimiento mutuo que puede llegar a producirse cuando desde estas dos realidades existenciales se considera la relatividad y parcialidad del conocimiento humano, cuando se olvida la omnipotencia de los propios esquemas culturales y cuando se acepta la posibilidad de aprender de otros. En este libro se intenta lograr una integración intelectual, desde la perspectiva psicológica, que esperamos contribuya a abrir los ojos a otras realidades, a buscar qué pueden aportar otras culturas sobre el tema que estamos tratando y cómo pueden integrarse estas distintas concepciones para producir un enriquecimiento mutuo mayor. El proceso de reunificación del ser humano consigo mismo, con los demás y con la trascendencia, no puede prescindir de la unificación intercultural como un paso más del ser humano en su camino hacia los demás.

* * *

El libro está organizado en tres bloques, los cinco primeros capítulos se centran fundamentalmente en las aportaciones de la psicología occidental al entendimiento y potenciación del crecimiento personal desde el enfoque proporcionado por distintas escuelas psicológicas. Los temas que se abordan son el concepto de crecimiento personal en el contexto de la psicología humanista (Capítulo 1, José Antonio García-Monge), los pilares y los recursos del crecimiento personal en la psicología positiva (Capítulo 2, M^a Ángeles Sánchez-Elvira), los aprendizajes familiares y el crecimiento personal (Capítulo 3, José Luis Martorell), la consideración del crecimiento personal como un proceso natural, aprendido y decidido (Capítulo 4, Lluís Casado), y la emocionalidad cotidiana: una guía de reflexión (Capítulo 5, Miguel Ángel Santed).

Esta primera parte permite conocer el modo en el que la autopercepción, el autoconocimiento y la autorregulación constituyen partes esenciales del proceso de crecimiento personal.



Los capítulos 6, 7 y 8 son capítulos en los que se integran las aportaciones de Oriente y Occidente en varios aspectos: las terapias corporales, que permiten conocer cómo la vivencia de la corporalidad es fundamental para la autocomprensión (Capítulo 6, Antonio Núñez y Capítulo 7, Carlos Alemany); y los efectos fisiológicos que produce una técnica de meditación, que permite ejemplificar la integración de una técnica oriental estudiada y analizada desde la perspectiva experimentalista occidental (Capítulo 8, Mónica Rodríguez-Zafra).

Esta parte, junto con los últimos capítulos del libro, pone de manifiesto que existen puentes entre la psicología occidental y el conocimiento oriental y comienza a perfilar algunas equivalencias conceptuales entre ambos.

Los capítulos 9, 10, 11, 12 y 13 se centran fundamentalmente en las enseñanzas del conocimiento de Oriente sobre el camino, las técnicas y las teorías sobre el crecimiento personal. Estos capítulos examinan sobre todo el abordaje de lo transpersonal. Aunque en ellos se describen fundamentalmente las enseñanzas de Oriente, es muy importante enfatizar que este conocimiento no es exclusivo de Oriente. Los grandes místicos occidentales de la cultura judeo-cristiana y todas las corrientes místicas de las diferentes religiones, abordan este mismo proceso con diferencias que muchos consideran sólo aparentes. En este camino es imprescindible conectar con los valores que trascienden al *yo*, pasar de una psicología centrada en la construcción del *yo* a una psicología basada en valores que trascienden el *yo*. Por ello, los temas que se abordan en esta tercera parte del libro son la descripción de un camino hacia lo transpersonal, la psicósíntesis, que integra aspectos de oriente y occidente (Capítulo 9, Víctor Sánchez Moral); la trascendencia del ego (Capítulo 10, Fernando Rodríguez-Bornaechea); las aportaciones de Oriente sobre las causas y el origen del sufrimiento humano (Capítulo 11, M^a Teresa Román); el análisis de los diferentes niveles de consciencia desde los que se puede vivir, y de las consecuencias que ello comporta (Capítulo 12, Begoña Ojeda); y la descripción de técnicas de meditación que desarrollan la capacidad de autoobservación, o conciencia de testigo, con sus implicaciones



INTRODUCCIÓN

para la psicoterapia, tanto desde el punto de vista del paciente como del terapeuta (Capítulo 13, Santiago Segovia).

Estos capítulos muestran de qué modo el silencio interior y la consciencia lúcida constituyen herramientas fundamentales en los procesos de autoconocimiento y de autotrascendencia, y por tanto, de crecimiento personal.

* * *

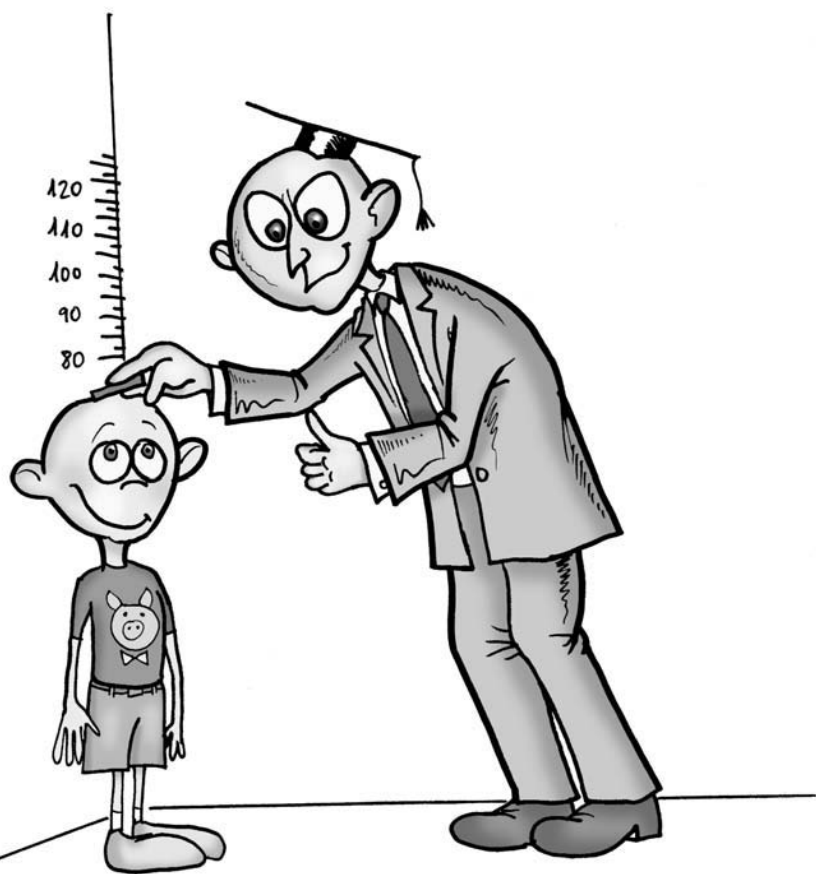
Cada uno de los autores ha escrito desde sus propias reflexiones, imprimiendo en el libro su propio sello personal. Aunque se pueda observar un estilo característico en cada capítulo, este hecho, lejos de desorientar al lector, le enriquece, ya que esta circunstancia le ofrece la oportunidad de ponerse en contacto con la propia idiosincrasia de cada autor. Los capítulos han sido escritos desde diferentes ópticas sobre el crecimiento personal y, como podrá comprobarse, estas definiciones no sólo no son contradictorias sino que aportan diferentes perspectivas y matices que enriquecen el concepto.

Todos los capítulos incluyen uno o varios ejercicios, o elementos de reflexión personal. Con ello se pretende, haciendo honor a la colección que acoge este trabajo, estimular algún *insight* en el lector, con la esperanza y el deseo de que estas líneas constituyan asimismo una oportunidad para su propio crecimiento personal. Para los autores ya lo ha sido. Gracias por ello.

Esta introducción se concluye con el profundo deseo de seguir en este camino, trabajando en la contribución de la psicología en el desarrollo de los diferentes niveles de conciencia, en el desarrollo de los valores del ser y en la autotrascendencia.

Mónica Rodríguez-Zafra
M^a Ángeles Sánchez-Elvira





1

¿QUÉ ES EL CRECIMIENTO PERSONAL?

José Antonio García-Monge Redondo

El constructo *crecimiento personal*

A la psicoterapia humanista pertenece el mérito de haber concebido el constructo *crecimiento personal* así como el crédito por la creatividad que conlleva. Este constructo fue trabajado intensamente por Abraham Maslow, que fue también influido por Karen Horney y por Kurt Goldstein. Erich Fromm lo abordó al elaborar el proceso de individuación y no es ajeno a otros contemporáneos de Sigmund Freud como Otto Rank y Carl Jung.

El crecimiento personal es el logro de la propia particularidad, el llegar a ser uno mismo. Es un proceso espontáneo, natural y autónomo, que constituye la parcela más importante de la creatividad humana. En el trabajo psicoterapéutico humanista, puede estimularse y facilitarse la maduración que aporta el crecimiento personal, convirtiéndose en una motivación autorrealizadora. El crecimiento personal intenta lograr que los potenciales humanos estén disponibles para poder tomar la libre decisión de actualizarlos o no actualizarlos, más que intentar alcanzar la perfección. En la psicoterapia humanista se recuperan, desde una nueva perspectiva del desarrollo personal, las capacidades que previamente han sido anuladas o alienadas. Los obs-



táculos para el crecimiento personal, para la madurez, más subrayados por la psicoterapia humanista son: el miedo al dolor y al sufrimiento, el miedo a perder la vida, y el miedo a la soledad. A estos se pueden añadir la culpabilidad neurótica, que es distinta de la culpabilidad sana.

El crecimiento personal constituye un proceso espontáneo, natural y autónomo, para el cual, en mayor o menor intensidad, dependiendo de variables genéticas, orgánicas, psicosociales, todos tenemos un potencial creativo. La actitud creadora es un elemento muy destacado del crecimiento personal. Esta actitud creativa se manifiesta y se realiza mediante la capacidad para vivir el momento presente, el aquí y el ahora, sin evadirse hacia el pasado o hacia el futuro.

Este crecimiento personal se pone de manifiesto fundamentalmente en el *percibir*, en el *decidir*, en la *conducta emocional* y en la *actitud amorosa*, inspirándose, como tantos otros aspectos de la psicología humanista, en el filósofo y teólogo Martin Buber.

Las distintas culturas subrayan unos aspectos u otros de lo que entienden por crecimiento personal. Es importante aclarar la antropología básica que, más allá de la psicoterapia o filosofía, subyace a la dimensión del *crecimiento personal*. En este sentido Oriente y Occidente se han diversificado y se han encontrado a través de un diálogo enriquecedor. Entender al hombre en la dialéctica aristotélica de *Physis* y *Ethos*, o en la modernidad de *Placer* y *Realidad*, o invitarle a un vaciamiento progresivo de silencio del yo típicamente budista señalan líneas muy distintas para el trabajo creativo del *crecimiento personal*.

Comprender a la mujer, y al hombre, como cuerpo, mente (interacción mente-cerebro), corazón (mundo emocional, afectivo) y espíritu permeable a toda dimensión humana, nos permite una visión unificada y unificadora de la tarea de ser persona.

El centrarse en lo cognitivo, en lo afectivo o descender hasta el *hara* (centro de la persona en la cultura china y posteriormente en la japonesa) marcará cauces distintos en el proceso inacabado de hacerse a sí mismo según se crece personal y relacionalmente.



El psicoterapeuta humanista, o cualquier maestro serio en el difícil arte de vivir, debe haber explorado estrategias para facilitar herramientas en orden a la maduración de la persona, además haber desarrollado también otras habilidades y su propia madurez personal. Estas estrategias deben ser realistas, flexibles, acogedoras, respetuosas y abiertas. La persona, a través del proceso psicoterapéutico, o proceso de coherencia vital, podrá ir incorporando criterios, valores y conductas sanas que, convenientemente internalizadas e integradas, le aportarán la energía y la lucidez necesarias para la maduración procesual. Sólo así conseguirá tener la autoestima suficiente para evaluar su autoconcepto de una manera que promueva su maduración de un modo satisfactorio.

Estas estrategias en el marco psicoterapéutico humanista han de ser internalizadas, no introyectadas, ni impuestas con refuerzos o castigos, aunque la atención empática pueda considerarse desde otras perspectivas psicológicas un importante refuerzo.

La polivalencia del concepto de madurez en la perspectiva humanista

La madurez, además de los modelos consolidados que se analizarán brevemente a continuación, depende de factores culturales, relacionales, autobiográficos y situacionales, bien como respuesta a estímulos internos o externos y bien como interpelación interactivamente adecuada dirigida al entorno humano.

Peter Drucker distingue las siguientes imágenes del hombre ideal que, matizadas y completadas, son:

1. La *espiritual*: hace referencia a la dimensión humana que está abierta a la transcendencia.
2. La *intelectual*: fruto del Renacimiento y de la Reforma y que se caracteriza por creer en la autonomía del hombre frente a Dios y en la fuerza de la razón.
3. La *política*: desarrollada a finales del siglo XVIII, siendo predecesora de la Revolución Francesa, y que valora la acción generadora de cambios sociales dirigidos hacia una mayor justicia e igualdad.



4. La *económica*: imagen pensada desde la perspectiva de la infraestructura económica, la más condicionante de lo humano.
5. La *heroica*: resultado del proceso de dar respuesta a las crisis culturales.
6. La *psicológica*: imagen desde la que el hombre o la mujer da cumplimiento a sus necesidades de una manera equilibrada.
7. La *científica*: nacida de la intelectualidad renacentista y que acompaña al desarrollo técnico e industrial.
8. La *postmoderna*: incluye todas las características de la postmodernidad que en la dimensión de la madurez implican frecuentemente los aspectos contraculturales.
9. La *tecnológica*: que es fruto del desarrollo de la tecnología y del poder de la información que estructura el mundo actual.

El hablar de madurez lleva a la consideración de sus dimensiones. La madurez es un concepto polivalente. Madura ¿en qué? y ¿cómo? Se puede hablar de madurez desde distintas perspectivas y desde los distintos aspectos de la persona a que hacen referencia:

1. La madurez *corporal*: el cuerpo, la salud, la energía vital.
2. La madurez *intelectual*: el cociente intelectual, el desarrollo de capacidades mentales, las lecturas, la resolución de problemas, el análisis de la realidad, etc.
3. La madurez *afectiva*: la expresión de sentimientos, la comunicación afectiva, la inteligencia emocional.
4. La madurez *sexual*: la identidad sexual, el disfrute, la expresión, el lenguaje y la comunicación del hombre y de la mujer sexuados.
5. La madurez *espiritual*: la sabiduría de la vida, la ética, los valores, la honestidad.
6. La madurez *social*: la adaptación, los roles sociales personalizadores, las habilidades para manejarse en grupo, la apertura a los otros, la flexibilidad, la capacidad de escucha, la expresión, la experiencia, etc.



7. La madurez *laboral*: las habilidades, las destrezas en el trabajo profesional, la competencia, la responsabilidad, etc.
8. La madurez de *creencias*: el sentido de la vida, la trascendencia, la cosmovisión, etc.
9. La madurez en el *autoconocimiento*: el esfuerzo y el interés por conocerse a sí mismo, el comprenderse, el analizarse, el integrarse, etc.
10. La madurez *sociopolítica*: la participación, el compromiso, el talante democrático, la solidaridad en las dimensiones comunitarias y ciudadanas.

Un hombre o una mujer pueden ser maduros en un aspecto e inmaduro en otros. Es cierto que la auténtica madurez actúa al igual que un sistema de vasos comunicantes e interpela para crear en la persona total un equilibrio en las distintas dimensiones del crecimiento personal.

La madurez en la psicoterapia humanista

Simplificando y resumiendo se podrían distinguir, entre los distintos modelos accesibles a través de una psicoterapia humanista, los que acentúan los rasgos de la persona madura y los que, desde una perspectiva holística, subrayan la infraestructura experiencial de la madurez.

Para subrayar comparativamente algunas características de la madurez humanista en relación con el modelo psicoanalítico hay que señalar que el modelo de la *autorrealización* es, con respecto al psicoanalítico, no conflictual, aunque los dos son dinámicos –uno más fortalecedor del yo y el otro más explorador de los límites del yo–, y que, en cuanto al aspecto evolutivo, el analítico señala fases de contenidos específicos mientras que el modelo humanista, en general, no elabora tanto los estadios del desarrollo humano.

Como resumen Zacarés y Serra (1998) en una conceptualización de las principales teorías implícitas sobre la madurez psicológica, la teoría humanista-constructivista se reformularía como: *existir es cambiar, cam-*



biar es madurar; madurar es crearse a uno mismo indefinidamente, y tendría como antecedentes históricos culturales los modelos organicistas de explicación del desarrollo, la psicología constructivista, la psicología humanista y las filosofías optimistas sobre la naturaleza humana. En este concepto humanista se da una baja correlación entre la maduración y la edad cronológica. Los factores de desarrollo productores de madurez estarían constituidos por el nivel cognitivo del sujeto y por las estructuras internas con las que afronta las experiencias, especialmente las personales. Este concepto de madurez, en sus correlatos externos, es independiente del éxito social. Comporta una visión unitaria, holística, consistente transituacionalmente, que puede evaluarse. El papel del sujeto es activo, propositivo y constructivo. Los criterios sociales que denotan la madurez de una persona serían: los criterios no visibles a simple vista, el modo de asumir los acontecimientos, la apertura a la experiencia, los intereses amplios y las preocupaciones extensas, el sentido de crecimiento personal continuo, las metas, los propósitos, el proyecto vital, la autonomía y la interdependencia.

Dentro del modelo de psicoterapia humanista, como se señalará más tarde, hay autores que conceptualizan y clasifican la madurez en estadios evolutivos, aunque la corriente más generalizada subraya un continuo de la madurez, con avances y retrocesos e implicaciones mutuas que trasciende la parcelación evolutiva y que se entiende de una manera experiencial globalizadora en la relación entre el organismo y el ambiente.

La autorrealización como motivación y como necesidad

Abraham Maslow, pionero de la psicología humanista, que es a su vez fundador y elemento en el que ésta se basa, acuña el concepto de autorrealización como reflejo del funcionamiento saludable humano. Al hacer equivalentes los conceptos de madurez y de autorrealización, Maslow definió la madurez como la transcendencia de las necesidades básicas o como la transcendencia de las deficiencias de las necesidades del crecimiento. Delimitó el crecimiento personal como:



el llegar a ser persona. Señala Maslow: En todo caso, como estrategia psicológica, es mejor separar el concepto de persona madura, autorrealizada, completamente humana, en quien las potencialidades del hombre se han realizado y desarrollado, del concepto de salud a cualquier nivel de edad.

La autorrealización, en el pensamiento de Maslow, es: *la continua actualización de los potenciales, capacidades y talentos, como realización de una misión (o llamada, destino o vocación), como un completo conocimiento y aceptación de la propia naturaleza intrínseca de la persona, como una incesante tendencia hacia la unidad, integración o sinergia dentro de la persona.*

Maslow quiso estudiar la autorrealización en los seres humanos que, según su opinión, hubiesen alcanzado durante su vida este estado ideal. Esta metodología es criticable desde el punto de vista científico pues supone un juicio previo, una petición de principio.

Para Maslow, los rasgos que este análisis holístico de impresiones totales, más que de datos cuantitativos, son los siguientes:

1. La percepción más adecuada de la realidad.
2. La aceptación de sí mismo, de los demás y de la naturaleza.
3. La espontaneidad, sencillez, naturalidad.
4. La concentración en los problemas.
5. La necesidad de un espacio privado.
6. La autonomía e independencia del entorno y de las relaciones personales profundas.
7. La apreciación clara.
8. Las experiencias místicas, cumbre o "límite".
9. El sentimiento de comunidad.
10. Las relaciones interpersonales profundas pero selectivas.
11. La estructura democrática del carácter.
12. La capacidad de diferenciar entre medios y fines.
13. El sentido tierno, no hostil, del humor.
14. La creatividad.
15. La resistencia a la adaptación y a la inculturación.
16. Las imperfecciones.
17. Los valores y la autorrealización.



Algunos autores juzgan que la principal contribución de Abraham Maslow a la psicología no fue tanto su concepto de autorrealización como el énfasis en los aspectos más espirituales y místicos (que él llamó oceánicos); su noción de experiencias cumbre, que hasta ese momento habían quedado casi completamente al margen del saber psicológico. La experiencia cumbre para Maslow no es únicamente un estado infrecuente de la conciencia, sino que es la expresión de una realidad del ser humano que de otro modo permanece oculta. Es decir, la imagen del ser humano permanecería incompleta y fragmentada si no se considerasen estas experiencias unificadoras.

La autorrealización como cumplimiento o consumación del curso de la vida

La vertiente evolutiva de la autorrealización la expresó lúcidamente Charlotte Bühler. Su tema central fue siempre la cuestión del sentido de la vida intentando delimitar en qué consistía una vida culminada o una vida malograda en el balance que el sujeto hace de su ciclo vital. Para ella, el ser humano es ante todo un ser dirigido a metas que representan valores y sentido, un ser completamente intencional en el sentido acuñado por la filosofía existencial. La tensión que conlleva la autorrealización comporta una lucha y la superación de las dificultades en las que el ser humano ha de *elegir* entre las cuatro tendencias básicas de la vida que lo irán conduciendo hacia la consumación autorrealizadora.

1. La tendencia a la *satisfacción de necesidades*: la felicidad en el sentido de disfrute hedónico.
2. La tendencia a la *adaptación autolimitativa*: la predisposición hacia la limitación, la seguridad y la pertenencia, con vista al reconocimiento del YO.
3. La tendencia a la *expansión creadora*: tendencia en los distintos ámbitos humanos que comporta el desarrollo del carácter.
4. La tendencia al *mantenimiento del orden interno*: la tendencia hacia la integración autónoma, la autosuficiencia y hacia la paz espiritual.



A la meta final y última de todas estas aspiraciones que pugnan entre sí en el interior del hombre, la denominó Bühler “consumación”, término que surge de la conciencia de una vida que ha culminado con éxito.

Para Bühler, se trata de: *Una plenitud de lo vivido, tanto de la dicha como del dolor. Es una riqueza interna, ganada a lo largo de decenios, que se ha ido acumulando a partir de la vida vivida, cuando se ha podido lograr de forma bien proporcionada, expansión y adaptación, satisfacción y orden interno. La consumación presupone que se han potenciado las cuatro ambiciones, aunque cada uno haya favorecido una o la otra y aunque la vida fracasase en la completa satisfacción de todas.* Este concepto se relacionaría con el envejecimiento satisfactorio de C. D. Ryff y con la noción de integridad de Eric H. Erickson.

En la misma línea del interés y preocupación por el sentido el creador de la logoterapia, Viktor E. Frankl subrayó como característica genuina de la madurez la autotranscendencia, es decir, la capacidad incondicionada del hombre, como ser-abierto-al-mundo, para volverse hacia algo o hacia alguien distinto de él mismo y abrirse a contenidos y significados más allá de sí mismo. La base de esta autotranscendencia es la voluntad de sentido o, lo que es lo mismo, el esfuerzo por hallar un significado a la propia vida que constituye la fuerza motivacional primaria en el ser humano.

Al hablar de autorrealización como actualización de todas las posibilidades situadas en el interior de cada ser humano, Frankl escribe: *No se trata de realizar cualquier posibilidad; se trata de realizar lo que “hace falta”, lo que se debe. Es un problema axiológico, y es inevitable afrontar la cuestión de los valores que implica una decisión sobre cuál de las posibilidades es digna de realizarse, cuál es la “necesaria”, lo cual significa afrontar nuestra responsabilidad.*

Viktor Frankl presenta tres categorías principales de valores extraídas del análisis fenomenológico de la experiencia axiológica:

1. Los valores de creación.
2. Los valores vivenciales.
3. Los valores de actitud.



La autorrealización como proceso de convertirse en persona integral

Carl Rogers y Fritz Perls consideran la maduración como un proceso, no como una etapa o un estado final de una vida humana. Desde la perspectiva rogeriana, la persona que funciona integralmente no es idéntica al sujeto autorrealizado de Maslow. Para Rogers, la autorrealización es un proceso natural y espontáneo, fruto de una *tendencia actualizadora* que radica en el interior del sujeto, en su sí mismo o *self*. Este proceso personal, posibilitado por la aceptación positiva incondicional desde la infancia, va construyendo un sistema de reconocimiento propio congruente con la propia experiencia que facilita la actuación de la tendencia hacia la autorrealización. Rogers iguala así la madurez personal con el ajuste psicológico óptimo caracterizado por *la completa congruencia entre el self y la experiencia o la completa apertura a la experiencia*. La meta de su terapia es la eliminación de la incongruencia y de la dispersión de uno mismo para que cada uno *llegue a ser la persona que realmente es* (Kierkegaard).

La persona que vive la experiencia del proceso terapéutico que propugna Carl Rogers, y que éste extrae de su experiencia concreta como psicoterapeuta, pasa por las siguientes fases que, a su vez, Rogers considera que representan tendencias de crecimiento:

- Abandona las máscaras y las fachadas externas.
- Se aparta de la imagen compulsiva de lo que debería ser.
- Deja de satisfacer las expectativas sociales y culturales impuestas.
- No se esfuerza por agradar a los demás.
- Desarrolla la tendencia hacia la autodeterminación y hacia la auto-orientación, a pesar de que la libertad de ser uno mismo asusta por la responsabilidad que implica.
- Empieza a entender el desarrollo propio como un proceso de llegar a ser.
- Comienza a concebir su sí mismo con creciente complejidad.
- Se abre a la experiencia.
- Acepta a las demás personas.
- Desarrolla la confianza en sí mismo.



La persona que funciona integralmente, para Rogers sinónimo de persona madura, no es equivalente a una persona adaptada, feliz, con pocas tensiones, sino que más bien se trata de individuos abiertos a la experiencia con una sensibilidad emocional amplificadas, flexibles y cambiantes en sus constructos cognitivos, modificables sobre la nueva evidencia que pueda provenir de la vivencia interna. Se va llegando así a una vida plena que constituye una orientación, no un destino.

El modelo de allport

Gordon Allport aporta en su preocupación psicológica un modelo de personalidad madura que abarca seis criterios:

1. *La extensión del sentido de sí mismo: La madurez progresa en la proporción en que nuestras vidas dejan de estar centradas en la inmediata proximidad del cuerpo y en el yo. Esta extensión requiere el descentramiento psicológico, "el salir de dentro de uno mismo".*
2. *La relación emocional con otras personas.* La intimidad, la simpatía, la compasión, la tolerancia y la estructura democrática del carácter. En el punto dedicado a la relación emocional con otros y al referirse a la utopía de la genitalidad o personalidad genital, Allport, de una manera integradora, adopta una postura intermedia ante el psicoanálisis afirmando: *reconocemos que tan importante impulso (el sexual), regido por el individuo de un modo maduro, puede armonizar bien con la madurez general y reforzarla, pero no está justificado reducir todo el problema de la madurez a la genitalidad.*
3. *La seguridad emocional* (aceptación de sí mismo). El equilibrio emocional y la tolerancia a la frustración, posibilitadas por las experiencias de confianza básica de la primera infancia.
4. *La percepción realista, las aptitudes y las tareas.* Allport resalta los requisitos intelectuales mínimos y necesarios para la madurez y subraya que son muchas las personas con una elevada inteligencia a las que falta el equilibrio emocional y la organización intelectual que constituye una personalidad madura.



5. *La auto-objetivación*: El conocimiento de sí mismo y el sentido del humor.
6. *La filosofía unificadora de la vida*. La personalidad madura es proyección, capaz de generar personalmente metas y proyectos vitales en vez de esperar pasivamente que sean las circunstancias las que marquen su destino. Como ideales unificadores que proporcionan orientación y sentido, Allport subraya:
 - La orientación hacia un determinado grupo de valores, entre los cuales enfatiza, junto con Spranger, la orientación hacia los valores religiosos por su carácter comprensivo e integrador, siempre que se trate de una religiosidad intrínseca.
 - La conciencia moral genérica: *la aceptación de la responsabilidad es un ideal existencialista de madurez, pero el deber y la responsabilidad rígidos son el factor de cohesión en muchas personas que no tienen una filosofía articulada.*

Para Allport, la madurez personal no guarda necesariamente relación con la edad cronológica, los fines de la psicoterapia y de la ayuda psicológica son generalmente insuficientes y necesitan complementarse con una noción más plena de la personalidad humana. Allport entiende la madurez como ideal, en este sentido, como asegura Fromm: *El hombre siempre muere antes de haber nacido completamente*. En la dimensión del sufrimiento, Allport afirma que, aunque nadie busca el sufrimiento ni lo desea para sus hijos, es dudoso que una vida llena de comodidades pueda conducir a la madurez.

La aportación humanista de Erich Fromm al concepto de madurez

Para Fromm la autorrealización del ser humano individual es únicamente concebible en el marco de un proceso histórico y colectivo en el que el sujeto se embarca estrechamente a través de la actividad productiva. Como se señalará más tarde en el apartado dedicado a mi propia concepción, la posibilidad de madurez está íntimamente ligada a la transformación de una *libertad de* en una *libertad para*, que es una actividad espontánea de la personalidad total integrada. Esta



libertad permite al sujeto existir como un sí mismo independiente y a la vez mantener una unidad con los demás seres humanos. No hay oposición entre individualidad y vinculación con el mundo a través de la actividad en donde el individuo vuelve a unirse con el hombre, la naturaleza, con sí mismo.

Fromm señala tres componentes de la realización espontánea:

1. El *amor*.
2. El *trabajo*.
3. La *unicidad*, o singularidad, como característica del ser humano individual por encima de la igualdad histórica y que lo diferencia de cualquier otro.

Tan sólo si el hombre logra dominar la sociedad y subordinar el mecanismo económico a los propósitos de la felicidad humana, si llega a participar activamente en el proceso social, podrá superar aquello que hoy lo arrastra hacia la desesperación: su soledad y su sentimiento de impotencia... ...La democracia triunfará sobre las fuerzas del nihilismo tan solo si logra infundir en los hombres aquella fe que es la más fuerte de las que es capaz el espíritu humano, la fe en la vida y en la verdad, la fe en la libertad, como realización activa y espontánea del yo individual.

La madurez en Fritz Perls

De acuerdo con su metodología, en el curso de un seminario sobre psicología gestáltica, Fritz Perls trata de que cada participante se plantee el tema de la maduración más que dar él información. Perls no quiere dogmatizar desde la Gestalt, o dar respuestas de memoria, sino comprender profundamente en qué consiste la madurez. Los elementos que pueden aportar una aproximación al concepto de maduración son: el conocimiento propio, la aceptación, la autopercepción de las propias potencialidades, el desarrollo coherente y realista de las mismas, la claridad en los fines (el saber qué se quiere), etc. Evidentemente, *persona madura* no equivale a *adulto*. La maduración hace referencia al darse cuenta de las interrupciones de su proceso vital y



del ciclo gestáltico de satisfacción de las necesidades en el que, para Perls, consiste el proceso de maduración. Las conocidas etapas: sensación, conciencia, energetización, acción, contacto, realización, retirada, se pueden ver interrumpidas por la desensibilización, la introyección, la proyección o retroflexión, la desviación, la desvalorización y la confluencia. Estas interrupciones constituirían los obstáculos en el proceso de maduración personal.

Madurar personalmente equivale a ampliar la consciencia (*awareness*) al mundo interior, orgánico y personal, al entorno o atmósfera, a la capacidad motora de contacto de intercambio y al cambio personal.

La equivalencia entre persona madura y persona completa, o viceversa, se encuentra en Friedrich Nietzsche y en Sigmund Freud. La idea de Freud, con la que Perls está básicamente de acuerdo, arranca del hecho de que una parte de nuestra personalidad está reprimida en el inconsciente; es decir, que el hombre está incompleto por no disponer de ese potencial: Recuperar ese potencial, levantando la barrera entre la persona y su inconsciente, implica recuperar la posibilidad de la reconstrucción personal. Perls dinamiza más la noción de maduración situándola en una perspectiva de crecimiento propio en la que el proceso de formación y eliminación gestáltica es claro, fuerte y unitario. A la estructuración figura-fondo responde el sujeto con todo su ser perceptual, motor y vivencial.

El concepto de maduración se elabora, no por pura referencia a modelos extrínsecos, sino por su relación con la falta de interferencias en la fluidez de su proceso orgánico. La ayuda terapéutica termina realmente cuando el paciente ha logrado estos requisitos básicos: el cambio de perspectiva, una técnica adecuada de auto-expresión y asimilación, y la capacidad de extender su *darse cuenta* a un nivel no verbal. En este punto, el hombre percibe realmente su auténtico crecimiento y se reconoce como una célula en un organismo social mayor que integrará sus relaciones interpersonales, no mediante un ajuste servil o con el sacrificio de su autorrealización, sino a través de su propia naturaleza. Más que estar de acuerdo con los *deberías* exigidos por



la sociedad, la madurez enseña a conectar con los propios sentimientos, los propios deseos y las propias emociones. Más que las expectativas sociales, la orientación sensorial, la energía personal y el sentido vital deben decidir el proceso de la persona.

En cuanto a la superación de conflictos internos que conlleva la madurez, Perls añade al concepto freudiano del *superyó* una entidad personalizada que él llama *infrayó*, que dominado y oprimido tiene que desarrollar una gran habilidad para evadir las órdenes del *superyó*. El concepto de perfección es uno de los ideales que el hombre introyecta de la sociedad y configura el *superyó* (o perro de arriba) desencadenando tareas tensas y frustrantes de actualización de una imagen que es una respuesta a las expectativas de los otros que pasan por alto frecuentemente la verdad de uno mismo. Como señala Perls: *Al volver sus exigencias perfeccionistas hacia sí mismo, el neurótico se destroza con el objeto de ajustarse a su ideal irreal.*

Una dimensión importante de la maduración en la psicoterapia gestáltica es la que implica el paso del apoyo ambiental a la autonomía. Perls afirma: *“Para mí, el madurar es la transcendencia del soporte ambiental al autosoporte”*. El descubrimiento de cómo evitamos crecer y de qué roles desempeñamos para evitar responsabilidades y riesgos razonables, nos ayudará a vivir y revisar la situación vital.

La madurez, más que la adaptación, consiste en la integración de todas y cada una de las partes que constituyen la totalidad de la personalidad: el cuerpo, las emociones, las conductas, el ambiente físico y social, captando la relación profunda de toda esa unidad funcional. La palabra clave de la madurez para Perls es “integración”. El integrar, el asimilar, el incorporar incluso hasta las propias resistencias inmaduras. Todo lo perdido por la persona puede recobrarse de nuevo, si la persona es capaz de descubrir por sí misma que posee, de una u otra manera, lo que espera de los demás. Lo que la psicoterapia intenta es re-integrar las partes disociadas de la personalidad para que la persona alcance la capacidad de sustentar su propio proceso madurativo, su propio crecimiento.



La dinámica del crecimiento integrador lleva a actualizar las necesidades genuinas del individuo. Fritz Perls establece una esclarecedora diferencia entre auto-actualización y actualización de la auto-imagen. Esta diferencia, aún no siendo creación original suya, va a ser clave para entender el proceso de maduración. Todo hombre va elaborando un autoconcepto al que se hace referencia con distintos nombres: “ideal del yo”, “reacción-formación”, “autosistema”, entre otros. Este autoconcepto no coincide necesariamente con la realidad personal, y muchas veces consiste en un concepto completamente erróneo de sí mismo. *Muchas personas dedican la vida a actualizar un concepto de lo que ellos deben ser, en vez de actualizarse ellos mismos como son.* La capacidad de amar entra en la visión madurativa de Perls integrada en su oración gestáltica que, en mi libre transcripción sería:

Yo soy yo, tú eres tú.

No estoy en la vida para responder a tus expectativas

y tú no estás en la vida para responder a las mías.

Si por casualidad nos encontramos será hermoso.

Si no, cada uno podrá seguir en paz su propio camino.

Perls afirma que el proceso terapéutico puede ser curativo cuando la consciencia (*awareness*) se amplía y profundiza en una determinada calidad. Cuando Fritz Perls matiza el *darse cuenta*, lo reformula de la siguiente manera: *¿qué estás haciendo? ¿qué es lo que sientes?, ¿qué es lo que quieres?*, y añade *¿qué estás evitando? y ¿qué es lo que esperas?* Para mí, la eficacia madurativa del darse cuenta adquiere su operatividad de la calidad, profundidad y contenido de la consciencia. Existen diversas áreas del darse cuenta que producen, procesual e integradamente, una progresiva maduración desde el *yo pienso* a la intuición de Maslow del *SER*. Nuestra consciencia puede ir mejorando al pasar por la sabiduría del *yo sé*, por el contacto emocional del *yo siento*, por la elección del *yo amo*, por la lucidez integradora del *yo conozco* y por la verdad total del *yo soy*.



Para entender nuestro modelo de madurez

El modelo de madurez que he desarrollado en mi libro *Treinta palabras para la madurez*, se puede entender abreviadamente a la luz de la interacción entre la palabra y la experiencia como decisiones adecuadas (que suponen una jerarquía de valores, criterios, etc.) a los estímulos internos y externos, personales y sociales. Son decisiones libres en las que el hombre y la mujer se realizan de dentro a fuera y de fuera a dentro. Son decisiones situadas en su contexto histórico y existencial. Suponen una percepción correcta de la realidad interpersonal e intrapersonal y una evaluación realista de las capacidades, los intereses-motivaciones y los valores. Todo esto, en una perspectiva procesual y dinámica, conlleva:

- La reconciliación con el propio pasado.
- La integración de las polaridades personales (fuerte-débil, racional-afectivo, etc.)
- La confianza básica en saberse amable y valioso.

Los fantasmas que atemorizan y ahuyentan el crecimiento personal

Entre los fantasmas personales que dificultan la madurez dependiendo de variables individuales, autobiográficas y ambientales, se encuentran:

1. La *repetición de patrones de conducta infantiles* en situaciones en las que la juventud o adultez hacen completamente inadecuados estos patrones.
2. Los *miedos*. Entre los miedos que ahuyentan la madurez, o al menos la dificultan, se pueden mencionar el miedo a la realidad y a sus riesgos, a los otros, a uno mismo, al mundo de los propios sentimientos, a los introyectos, a la asertividad y al vacío existencial. Este último miedo, muy frecuente en nuestra época, como se puede constatar en el trabajo clínico, genera conductas compulsivas que, al, dificultar la libertad, recorran la madurez personal.



3. La *culpabilidad neurótica y el narcisismo*. Dos aspectos muy distintos de la realidad psíquica pero dolorosamente muy presentes en las dificultades de crecimiento personal.
4. Las *conductas compulsivas*. En concreto, las referidas a la incapacidad de elegir. El elegir es un signo importante de madurez ya que nos hacemos personas eligiendo y sabiendo renunciar a las alternativas que se producen en nuestra elección.
5. La *intolerancia a la frustración*. La tolerancia a la frustración, incrementando la distancia entre el deseo y su realización; saber esperar pacientemente la gratificación, son características de la madurez que, al faltar, denotan su ausencia en la persona que protagoniza estas conductas.
6. La *contaminación del yo funcional por el yo neurótico*. Sin hablar del ser, o del yo profundo al que aludiría William James, llamándole *yo espiritual*, la contaminación de nuestra función yoica por un neuroticismo dificulta respuestas maduras desmesurando rasgos en la persona que denotan la ausencia de madurez.
7. El *desencuentro con el sí mismo*. Se trataría aquí de la dificultad para la verdad, para la autenticidad y para la congruencia. Esa verdad que nos hace libres está ausente cuando no hay una adecuada conexión con el sí mismo.
8. La *incapacidad subjetiva de poner límites* en las relaciones con los demás. La dificultad de decir “no” y de trazar nítidamente fronteras relacionales dificulta grandemente el proceso de crecimiento personal.
9. La *baja autoestima*. En la literatura psicológica reciente la dimensión de la autoestima como sistema inmunológico del psiquismo se ha desarrollado ampliamente hasta el punto de no poder hablar de madurez sin una suficiente autoestima.
10. El *egocentrismo*. La incapacidad de amar. Relacionar el egocentrismo o, si se quiere, el egoísmo en una connotación ética con la incapacidad de amar, tiene que ver radicalmente con la madurez de la persona que accede a un verdadero crecimiento personal no sólo, pero sobre todo, a través del amor. Aspecto que subrayo como hilo conductor en mi modelo de madurez.



Las herramientas del crecimiento personal

Como herramientas que pueden ayudar al psicoterapeuta, o al maestro, en el arte de vivir en el fomento del proceso de crecimiento personal, se señalan a continuación las más esenciales.

1. La *psicología del encuentro*. El psicoterapeuta como persona, que además tiene un determinado rol, se encuentra con la persona del paciente. Este aspecto lo trató profundamente un pionero de la Psicología Humanista, creador del psicodrama, J. L. Moreno.
2. La *empatía terapeuta-paciente*. Esta relación empática adentra al terapeuta a través del dolor, el gozo, la rabia, la tristeza, etc. en el universo afectivo del paciente.
3. La *aceptación incondicional* por parte del terapeuta de la persona del paciente en proceso de crecimiento. Se trata de uno de los delicados y difíciles caminos del aprendizaje del amor.
4. La *consciencia*. A diferencia de otros modelos terapéuticos que apuntan al inconsciente, en la psicología humanista ampliar la consciencia (y por ello la responsabilidad personal) es una de las metas que exigen habilidad y recursos terapéuticos. Captar y hacer captar al paciente sus verdaderas capacidades, sus recursos, sus motivaciones, sus necesidades y sus deseos, son las herramientas habituales del proceso de maduración. Ayudar al paso de la necesidad al deseo supone un avance notable en el crecimiento personal.
5. Los *valores y el sentido de la vida*. En un clima de respeto, de neutralidad benevolente, la cuestión de los valores es un tema importante y controvertido en los procesos terapéuticos. De una manera flexible, en un sano humanismo, y abiertos a un diálogo interpersonal, consideramos imprescindibles los valores y sentido de la vida en una estatura de madurez.
6. El *aprender a decir adiós y hola*. En cuanto a esta herramienta se hace referencia a los primeros capítulos del libro *Treinta palabras para la madurez*.



7. El *saber perdonar y perdonarse*. El perdón es terapéutico, otorgárselo y otorgarlo supone siempre un rasgo de madurez.
8. El *aprender a convivir con los miedos y la inseguridad* y actuar no por miedo, sino con miedo. Difícil y actual tarea en un mundo hostil en el que se puede esperar a ahuyentar todos los miedos para estar serenamente y confortablemente maduros.
9. El *saber elaborar duelos* que integren el caudal emocional es importante terapéuticamente durante las pérdidas que, inevitablemente se producirán en la vida; la muerte, referente realista, es una de ellas.
10. El *aprender a elegir*. En un proceso psicoterapéutico ha de darse el proceso del aprendizaje de elegir. Enseñar a elegir no tiene nada que ver con inculcar o con dar lecciones: Se trata sencillamente de crear un clima consciente y responsable donde la persona encuentre su situada libertad de elegir.

Las sabidurías del crecimiento personal

1. Saber y sentirse mayor, más grande, que los aparentes *impases* de la vida. La psicoterapia humanista, en esta dimensión, impulsa unos recursos y una creatividad que va más allá de aprendizajes, de trucos útiles para la supervivencia. Desde un yo sano al transpersonalismo hay un largo camino que recorrer. Pasar del yo al más allá del ego como signo de profunda madurez. Estas capacidades y recursos del paciente necesitan ser creídos por el psicoterapeuta y creados por el paciente con su ayuda. Suponen la confianza en el otro y en uno mismo ante el otro.
2. Asumir la pequeñez humana con un auténtico y consolidado adiós a la omnipotencia infantil, con sentido tierno del humor, sabiéndonos diminutamente y valiosamente partes de un *todo humano, y, para algunos, divino*, que pasa psicológicamente por la experiencia de un nosotros.
3. Saber pasar de la sabiduría de la cabeza, con su cortejo de saberes, a la sabiduría del corazón, y fiarse de ella.



4. Aprender a armonizar lo que acontece con lo que responsablemente se puede hacer.
5. Aprender a escucharse y a escuchar, autoexpresarse y permitir que el otro se exprese.
6. Acercar, en la unificación de nuestro ser, palabra y experiencia.
7. Pasar del dar al darse, viviendo una relación, como expresaría Martin Buber: *yo-tú*.
8. Evolucionar creciendo del tener al ser. De tener una tarea a ser en una tarea.
9. Buscar motivada y constantemente la paz. Entre otras variables, esto depende de mi relación con los otros, con la realidad y de mi propia relación conmigo mismo. En el plano interpersonal e intrapersonal, habrá frecuentemente guerras o ¿quién no es veterano de alguna contienda? Pero la sabiduría consiste no en vencer al otro, sino en alcanzar la paz con uno mismo y, desde ahí, reconstruirla con el otro, con los otros.
10. Aprender de los propios errores. No es fácil este aprendizaje sin autoagredirse ni reprocharse limitaciones humanas que nos liberan del perfeccionismo.
11. Encontrar el centro de uno mismo, vivir y desvivirse desde *él*.
12. Habitar la propia soledad como expresión profunda de una madurez construida con los otros.

La palabra y la experiencia

La madurez, como hemos visto, tiene mucho que ver con la consciencia. La consciencia que da verdad a nuestra palabra que, a través de ella, acarrea persona, es la capacidad de nombrar correctamente la realidad. Se hace referencia aquí a la palabra que nombra mi interior y de la que me expresa. La palabra que estructura la comunicación intrapersonal e interpersonal.

La mujer, y el hombre, somos seres existentes. Traducido a términos psicológicos decimos que somos sujetos de experiencias. Siempre estamos experimentando algo, es decir, sabiéndonos vivos, existentes,



unificados y relacionados. La palabra para acarrear vida, es decir, para que diga algo de nuestra verdad vital y transforme al que la escucha, debe ir unida a la experiencia personal. A través de la palabra compartimos lo que somos, nos decimos a nosotros mismos y tendemos un puente hacia el otro, o hacia los otros, por el que pueden acceder a la verdad de nuestro ser, de nuestro pensar o de nuestro sentir.

La palabra que nombra nuestra experiencia en los distintos niveles que pueden darse en la persona, debe estar muy cerca de esa experiencia, pues de ella bebe su energía transformadora. La experiencia está preñada de una palabra y cuando da a luz esa palabra, la verdad se hace presente.

La mujer y el hombre somos hacedores, creadores de símbolos. Una manera de simbolizar nuestra experiencia es expresarla a través de una palabra. La palabra puede estar muy lejos de la experiencia, reflejarla débilmente a través de abstracciones y generalizaciones, o muy cercana a la experiencia comunicando su verdad existencial. La palabra, para que sea auténtica consciencia, debe acercarnos a nuestra realidad. Debe decirnos al decirse. Más que hablarla nos habla. El difícil arte de la comunicación, necesaria en un proceso madurativo, requiere esa cercanía palabra-experiencia. Sólo cuando nuestra palabra está amasada por nuestra experiencia tiene un poder madurante. Entonces sacamos del horno de la experiencia la hogaza caliente de nuestra palabra. Podemos compartir lo que somos y tenemos en la verdad, y el calor de lo recién hecho, de lo natural, de lo auténtico.

La palabra nos madurará si realiza lo que anuncia; si verdaderamente nuestro ser sintoniza con el contenido real de esa palabra.

El crecimiento personal es una tarea abierta, motivadora y motivada, en la que, llegado a un cierto punto o etapa, el yo importa poco o prácticamente casi nada, se autotransciende y se abre a personas, causas, tareas humanas y humanizadoras que son más importantes que cualquier autoafirmación por básica y fundante que ésta sea. Llegados a este momento existencial, el crecimiento personal es vocación de humanidad en las urgencias que las limitaciones para la dignidad humana ponen los acontecimientos vitales, la injusticia, los sistemas



explotadores, los autoritarismos, el poder o el dinero y se hace tarea colectiva en la que la solidaridad tiene una palabra decisiva que decir, abierta en la práctica y no sólo en la teoría a todos los habitantes del planeta.

Ejercicios prácticos

1. Con una atención relajada, darse cuenta de qué necesidades y deseos impulsan mi tarea de ser persona y hacia dónde la impulsan. Intuir y asumir si tengo un porqué para vivir y si el proceso de existir hace crecer creativamente las diversas dimensiones de mi persona.

2. Darme cuenta de mis resistencias a crecer personalmente. Analizar qué beneficios secundarios obtengo de una manera de vivir inmadura o insana. Verme y saberme capaz de decir *adiós* a esos beneficios y a las resistencias que impiden un sano crecimiento personal.

3. Ser consciente de si el crecimiento personal infla mi ego o desarrolla un yo abierto a los demás, sensible al entorno y comprometido con él.

Bibliografía

ALEMANY, C. (Ed.) (1996). *Relatos para el crecimiento personal*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity).

ALEMANY, C. (Ed.) (1998). *14 aprendizajes vitales*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity Maior).

BISSI, A. (1996). *Madurez humana. Camino de transcendencia*. Madrid: Atenas.

BOVET BALLÚS, J. M. (2003). "El crecimiento interior desde la perspectiva de la afectividad". *Estudios*, Sal Terrae, 91, 19-31.

CSIKSZENTMIHALYI, M. (2003). *Fluir*. Barcelona: Kairós.

DOMÍNGUEZ, C. (1991). *Crear después de Freud*. Madrid: Paulinas.

FRANKL, V. (1990). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder.

FROMM, E. (1978). *Tener o ser*. México: FCE.



- GARCÍA-MONGE, J. A. (1999). "Palabra y madurez en la psicoterapia humanista". *Miscelánea Comillas. Revista de Teología y Ciencias Humanas*. UPCO, Madrid, p. 121-144.
- GARCÍA-MONGE, J. A. y TORRES PRIETO, J. A. (1999). *Camino de Santiago. Viaje al interior de uno mismo*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Caminos).
- GARCÍA-MONGE, J. A. (2001). *Unificación personal y experiencia cristiana*. Santander: Sal Terrae.
- GARCÍA-MONGE, J. A. (2003). *Treinta palabras para la madurez*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity).
- GENDLIN, E. (1997). *Psicoterapia experiencial y Focusing. La aportación de E. T. Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Biblioteca de Psicología).
- GRÜN, A. (2000). *La sabiduría de los padres del desierto*. Salamanca: Sígueme.
- GRÜN, A. (2001). *Nuestras propias sombras*. Madrid: Narcea.
- HORNEY, K. (1973). *Neurosis y madurez*. Buenos Aires: Psique.
- JÄGER, W. (2002). *La ola es el mar. Espiritualidad mística*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Caminos).
- MANZANERA, J. (2003). *El hallazgo de la serenidad*. Madrid: Martínez Roca.
- MASLOW, A. H. (1972). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- MAY, R. (1974). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Central.
- NOBLEJAS, M. A. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity).
- STERNBERG, R. J. (Ed.) (1994). *La sabiduría. Su naturaleza, orígenes y desarrollo*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Biblioteca de Psicología).
- STEVENS, J. O. (1999). *El darse cuenta*. Chile: Cuatro Vientos.
- TOLLE, E. (2001). *El poder del ahora*. Madrid: Gaia.
- WILBER, K. (1995). *La conciencia sin fronteras. Aproximaciones de oriente y occidente al crecimiento personal*. Barcelona: Kairós.



¿QUÉ ES EL CRECIMIENTO PERSONAL?

WILBER, K. (1996). *El proyecto Atman. Una visión transpersonal del desarrollo humano*. Barcelona: Kairós.

ZACARÉS, J. J. y SERRA, E. (1998). *La madurez personal: perspectivas desde la psicología*. Madrid: Pirámide.





2

LOS PILARES Y RECURSOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL CRECIMIENTO PERSONAL

M^a Ángeles Sánchez - Elvira Paniagua

La nueva concepción de la salud bajo un prisma holístico

La Psicología, ciencia relativamente infante en comparación con otras de mayor tradición, historia y abolengo como la Física, la Química o la Medicina, ha ido buscando, fundamentalmente a lo largo del siglo XX, su lugar y su independencia como hija de la Filosofía en el campo de las disciplinas científicas. En su aún corto recorrido, se ha mirado necesariamente en el espejo de sus antecesoras para desarrollar su método y la forma de alcanzar sus fines. De este modo, su progresiva adhesión al método de las ciencias naturales, en aras de ser aceptada por la élite científica, ha guiado la sistematización de sus investigaciones y posibilitado el desarrollo de modelos teóricos más rigurosos, si bien es cierto que su objeto de estudio, los procesos psicológicos humanos, dista mucho de poder ser atrapado exclusivamente bajo una aproximación molecular que responda a una mera simplificación funcional causa-efecto, al tiempo que su metodología actual encuentra serias dificultades para lograr una visión holística del ser humano, hecho que mantiene a los psicólogos en jaque. La complejidad del funcionamiento humano es de tal calibre que requiere la combinación de una perspectiva multidisciplinar, intra e interdiscipli-



nar, y una evolución rica y flexible de los métodos de investigación para adecuarse a nuestra peculiar idiosincrasia; de otro modo estaremos visualizando, como en la metáfora de los ciegos y el elefante, meros elementos del sistema, pero no el sistema en su conjunto.

Si la Medicina, en su curso histórico, ha pretendido durante siglos detectar y diagnosticar las enfermedades y encontrar soluciones a las mismas, la Psicología ha procurado igualmente identificar el trastorno mental, las desviaciones de la normalidad, su origen y manifestaciones, así como desarrollar procedimientos terapéuticos apropiados para las mismas. Lógicamente, la relevancia de esta primera función en ambas disciplinas es incuestionable; trabajar con la finalidad de paliar y erradicar en la medida de lo posible el sufrimiento humano es, dada su incidencia en nuestras vidas, una tarea urgente e incuestionable. Así, la Psicología a lo largo del siglo XX ha ido siguiendo los pasos de la Medicina guiándose, de forma prioritaria, por la preocupación acerca del diagnóstico y tratamiento de la enfermedad mental y los trastornos psicológicos. Tal y como señala Seligman (2002), desde la Segunda Guerra Mundial uno de los objetivos centrales ha sido la sanación, recomponer lo que, de alguna manera, estaba alterado. Un buen ejemplo de estos procesos podemos encontrarlo en lo acontecido en el campo de la Psicología Clínica, o la más reciente Psicología de la Salud. Maddux (2002) refiere que el término Psicología Clínica deriva del término griego *Klinike*, o “*práctica médica al pie de la cama del enfermo*”, y Psicología del término *psyque*, *alma* o *mente*. Esta concepción médica ha calado en el desarrollo de la Psicología que, a su juicio, es vista como un tipo de “*práctica médica*” para personas que tienen “*la mente enferma*”. No es raro, pues, el papel que ejercemos en la sociedad y cómo somos vistos sea, ciertamente, similar al de los médicos al pie de la cama del enfermo intentando, en este caso, estrujar el *cerebro* de los pacientes a la caza y captura del agente patógeno responsable del mal.

Por otra parte, el modelo clásico de la Medicina ha estado guiado por los planteamientos dualistas derivados de la idea de la separación mente-cuerpo propiciada por Descartes en el siglo XVII, dando lugar al *Modelo Biomédico* predominante en el siglo XIX y prácticamente has-



ta las postrimerías del XX. Este modelo explica la enfermedad únicamente en función de las alteraciones producidas en la fisiología del individuo, sin contemplar cualquier otro proceso ajeno al puramente biológico.

Sin embargo, a lo largo del siglo pasado la Medicina ha experimentado una evolución considerable y, desde hace ya décadas, nuevos vientos corren, tanto para la Medicina como para la Psicología, que amplían el horizonte de entendimiento de lo que es la salud y cómo contribuir a su mejora.

Así, el concepto de salud ha experimentado una evolución notable a lo largo del siglo XX, evolución de la que se han beneficiado otras ciencias, como la Psicología y, por supuesto, fundamentalmente, los receptores de sus conocimientos y procedimientos de intervención, los seres humanos. Este cambio comienza a hacerse patente en la constitución de la *Organización Mundial de la Salud* (OMS) en 1946, dado que a partir de ese momento la salud es definida como: *“Un estado de bienestar físico, mental, y social completo, y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida”*.

Fruto de esta nueva concepción de la salud, la investigación actual no se centra exclusivamente en el conocimiento de la etiología, desarrollo y tratamiento de las enfermedades, sino en el valor positivo de la salud y la forma de preservarlo y potenciarlo. En el campo de la medicina, el cambio ha propiciado el desarrollo de programas preventivos y de promoción de la salud física bajo la idea fundamental de que ésta es un bien que hay que proteger y potenciar por distintas vías, mucho antes de que la enfermedad haga mella en el organismo.

Más aún, en 1999, y en la línea más procesual y sistémica actual, la OMS puntualiza aún más su definición inicial para introducir algunos matices importantes en la misma: La salud es un estado dinámico de bienestar al que, además del físico, mental y social, se añade el espiritual (Sánchez-Elvira, Olmedo y Fernández, 2003). De esta forma, en estos comienzos del tercer milenio, y de acuerdo con los planteamientos sistémicos de Bertalanffy, el ser humano es concebido como un sis-



tema integrado por múltiples sistemas en permanente interacción, bajo un prisma holístico. Estas nuevas concepciones son coherentes con el modelo de salud propuesto por Engel (1977, 1986) y Schwartz (1984) en el último cuarto del siglo pasado, a partir de su crítica al modelo biomédico tradicional, por obsoleto y deficiente. Su propuesta de la recuperación de la interacción mente-cuerpo para un entendimiento de la salud ha dado paso a un nuevo modelo, el *Modelo Biopsicosocial*. El *Modelo Biopsicosocial* concibe la salud (y por tanto la enfermedad) como la consecuencia de la continua interrelación existente entre múltiples *factores biológicos, psicológicos y sociales* y, por tanto, son la consecuencia de un rico entramado de relaciones entre el ser humano y su entorno (con niveles de procesos *macro* y *micro*) que se traduce, a su vez, en efectos múltiples y sistémicos (Sánchez-Elvira, 2000).

En torno a este modelo surge en 1980, de la mano de Matarazzo, una nueva disciplina psicológica, la *Psicología de la Salud*, destinada a la investigación, por una parte, sobre los mecanismos psicológicos implicados en la etiología, desarrollo y manifestación de la enfermedad y, por otra, sobre los mecanismos psicológicos que permiten la modificación de los hábitos nocivos, el desarrollo de conductas saludables y, en última instancia, la prevención y, por tanto, la elaboración de programas de intervención más eficaces. La investigación durante estas últimas décadas ha generado un ingente volumen de resultados que ponen especialmente de manifiesto la contribución que los procesos psicológicos (particularmente el estrés, en general, y algunas variables de personalidad como la hostilidad o la ansiedad, en particular) tienen en la génesis, aparición y evolución de enfermedades crónicas importantes, como las enfermedades cardiovasculares o las del sistema inmunológico. ¿Pero qué sabemos de aquellos aspectos más relacionados con la salud y el bienestar global de las personas?

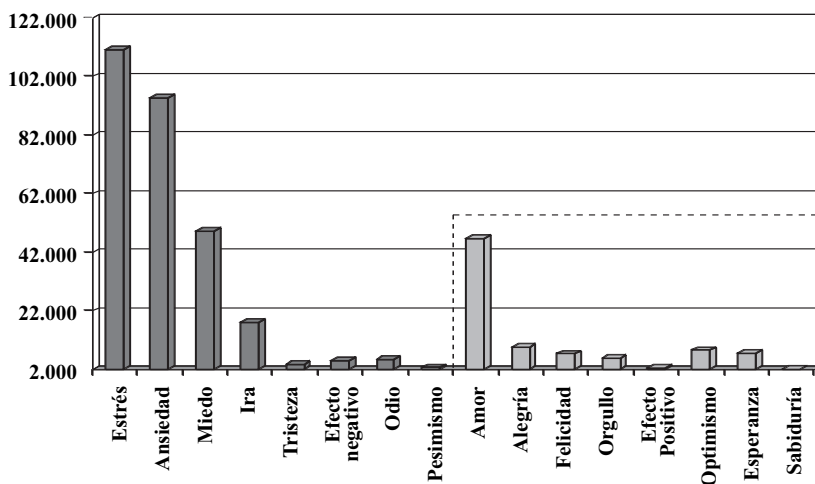
En el campo de la Medicina la prevención está a la orden del día y cuestiones tan sencillas como la regularización de las normas de higiene física o los hábitos alimenticios, así como el interés por el conocimiento de cuáles son los comportamientos que pueden mejorar nuestra salud y prevenir las enfermedades, han pasado a ser prác-



tica habitual en nuestro repertorio de conductas cotidianas y tema de conversaciones no académicas, como en los medios (prensa, radio, TV, etc). ¿Ha llegado el momento del cambio de perspectiva, también para la Psicología? ¿Es el tiempo de interesarnos de una forma más sistemática por aquellos factores que pueden propiciar nuestro crecimiento personal y, por ende, nuestro bienestar y felicidad psicológicos? Creemos que sí. Evidentemente, la evolución experimentada por las ciencias de la salud durante el siglo pasado no ha dejado indiferente a la Psicología.

Sin embargo, a pesar de esa concepción biopsicosocial de la salud sobre la que se ha venido trabajando, si realizamos una búsqueda de tópicos relevantes en la gran base de datos virtual que es el *Psyclyt* (en donde se encuentran referenciados todos los artículos, capítulos y libros publicados en revistas de Psicología en el mundo entero desde 1887), podemos apreciar el tremendo sesgo, aún existente, hacia la investigación sobre aquellas cuestiones más acuciantes y frecuentes a tratar como problema psicológico; espectacular en ese sentido es el gran impacto de la investigación sobre el estrés y la ansiedad. A la vis-

Investigaciones en variables psicológicas negativas y positivas desde 1887



ta está que no podemos decir lo mismo de aquellos otros aspectos psicológicos que hacen referencia a la vertiente positiva del ser humano (el amor, la alegría, la felicidad, el optimismo, etc.), cuyo interés científico ha sido sensiblemente menor (ver Figura 1).

No obstante, y sin miedo a equivocarnos, podríamos decir que el interés por descubrir cómo fomentar nuestras potencias y recursos personales para sentirnos mejor, no sólo física, sino también psicológicamente, comienza a ser una necesidad y un derecho que las personas reclaman y de cuyo interés dan fe los cientos de libros publicados, de forma más o menos divulgativa, que muestran su cara atractiva en los escaparates y estanterías de todas las librerías.

Ahora bien, ¿qué respuesta está dando la Psicología, como ciencia que se ocupa de investigar los procesos psicológicos humanos, a esta demanda? Si observamos detenidamente podremos apreciar que, un paso más allá del entendimiento psicosocial de la salud bajo una concepción basada en el bienestar global, comienzan a desarrollarse modelos cuyo énfasis estriba especialmente en el concepto de **progreso** hacia un nivel superior de funcionamiento, energía, bienestar e integración de cuerpo, mente y espíritu, lo que implica **crecimiento**. No obstante, lo que habrá que determinar, en primer lugar, es qué significa *crecer psicológicamente*, y eso no es tarea fácil.

A dilucidar algunas de estas cuestiones está dedicada una nueva disciplina psicológica que ha sido denominada la **Psicología Positiva**, basada en el estudio del funcionamiento psicológico positivo, y en la cual nos centraremos en el presente capítulo.

Definición, objetivos y pilares de la psicología positiva

La Psicología Positiva se define como “*el estudio científico del funcionamiento humano óptimo*” y tiene como objetivo general descubrir y promover aquellos factores que permiten *crecer* a los individuos y a las comunidades (Akumal Manifesto, 2000; <http://www.positivepsychology.com>). Sus objetivos más específicos son: 1) considerar el funcionamiento humano óptimo en sus diferentes niveles, incluyendo el



biológico, el experiencial, el personal, el relacional, el institucional, el cultural y el global; 2) investigar acerca de la relaciones dinámicas entre los distintos procesos mencionados con respecto a la habilidad del ser humano para crear orden y armonía en respuesta a las situaciones adversas, propiciando de este modo una vida más feliz; y 3) comprender y potenciar, a partir de las investigaciones realizadas, cuáles son los factores que permiten crecer a los individuos, a las comunidades y a las sociedades.

De acuerdo con muchos otros autores, Martín Seligman (principal impulsor inicial del desarrollo de la Psicología Positiva) opina que la Psicología ha estado tradicionalmente preocupada por conocer el origen, manifestación y tratamiento de la disfunción psicológica, así como la prevención de la misma. Sin embargo, la Psicología Positiva estaría más interesada en ir en busca de la excelencia humana a través de la potenciación de las cualidades y las fuentes de fortaleza de los seres humanos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). No obstante, no es cierto que los psicólogos no hayan ido en pos de la excelencia previamente, el humanismo es una buena muestra de ello. En cualquier caso, las ideas van y vienen a lo largo del tiempo, hasta que en un momento determinado cuajan dentro de un sistema mayormente reconocido y parece que este es el momento en el que la investigación sobre estos aspectos positivos de la psicología humana se está desarrollando con una mayor profusión e impacto (Aspinwall y Staudinger, 2003).

Los autores en este campo han acordado denominar *Fortalezas* (traducción del término inglés *strengths*) al tipo de cualidades humanas que favorecerían una vida más plena y positiva, proporcionando los recursos psicológicos necesarios para que así sea. Una de las razones que Aspinwall y Staudinger refieren para entender por qué la Psicología se ha preocupado más de la disfunción y su tratamiento, que de las *fortalezas*, es que definir cuál es la dirección del cambio y la adaptación, cuando este se operativiza como recuperación de niveles previos o vuelta a una supuesta normalidad, es mucho más fácil que establecer los criterios que indican crecimiento en términos psicológicos; es decir, a partir de qué y cómo se mide el crecimiento.



Los tres *pilares* sobre los que se construyen las *fortalezas* que contempla la Psicología Positiva, son la experiencia positiva, el individuo positivo y las instituciones positivas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon, Fredrickson, Rathunde, Csikszentmihalyi y Haidt, 2000):

1. La **experiencia positiva**: para la Psicología Positiva, la principal consecuencia de un funcionamiento óptimo es la vivencia subjetiva de experiencias positivas, fruto del logro de las metas que el individuo se propone en relación a cuestiones que son importantes para él. Este tipo de experiencias subjetivas producen básicamente estados de contento y satisfacción con el pasado, de felicidad y creatividad en el presente y de optimismo y esperanza sobre el futuro.
2. El **individuo positivo**: si bien todos los seres humanos experimentamos a lo largo de nuestras vidas momentos en los que podemos sentirnos más satisfechos o felices, las investigaciones muestran que aquellas características personales que definen nuestra forma habitual de pensar, de sentir y comportarnos, en definitiva nuestra personalidad, permiten identificar, no sólo a los individuos con una mayor vulnerabilidad psicológica y propensión al estrés, sino también a aquellas personas que se distinguen precisamente por cualidades que son el objetivo de investigación de la Psicología Positiva. Estas incluyen aspectos tales como la capacidad para amar y trabajar, el coraje, la compasión, la fuerza y resistencia ante la adversidad, la creatividad, la curiosidad, las habilidades sociales, la integridad, el auto-conocimiento, la moderación, el control de los impulsos, o la sabiduría entre muchas otras.
3. La **comunidad positiva**: entre los objetivos que la Psicología Positiva se propone al avanzar en el conocimiento integral de aquellos aspectos que permiten potenciar al ser humano, y el logro de una vida más rica y plena, está la consideración de la comunidad en la que los individuos se desarrollan. Un tercer pilar, en consecuencia, es la investigación sobre las comunidades positivas, en referencia a aquellas virtudes cívicas que per-



miten construir comunidades humanas basadas en la responsabilidad, la justicia, el cuidado de sus miembros, la ética, el trabajo colaborativo, el voluntarismo o la tolerancia, entre otras cualidades de funcionamiento grupal.

Ahora bien, uno de los presupuestos fundamentales de la Psicología Positiva es el crecimiento positivo de los individuos y las comunidades; pero ¿en qué consiste *eso* de crecer? Tenemos claro cómo se desarrollan todas las especies a partir de la información contenida en el ADN, siguiendo una secuencia programada genéticamente en la que la interacción con el entorno cumple un papel fundamental. Sabemos cómo crece biológicamente una planta hasta transformarse en un árbol, o un niño hasta convertirse en un adulto, pero ¿qué significa eso de crecer a nivel psicológico y cómo se produce?

El crecimiento físico tiene una trayectoria determinada que experimenta, además, una inflexión con la edad y un deterioro progresivo; sin embargo, el crecimiento personal, que incluye la totalidad de las distintas esferas que comporta la persona, no se ajusta a las mismas leyes, ni tiene por qué mostrar un final ni un deterioro. ¿Cuál es la finalidad del crecimiento personal, por tanto, cuáles son sus procesos y las consecuencias de los mismos?

Profundicemos en algunas de estas cuestiones refiriéndonos, fundamentalmente, a los dos primeros pilares propuestos, la experiencia positiva y el individuo positivo.

La experiencia positiva: bienestar, felicidad... ¿y crecimiento?

Como ya hemos visto, la experiencia positiva sería un criterio, a juicio de los investigadores en este campo, que permitiría operativizar el grado de satisfacción que el individuo tiene con su propia vida. Contribuir a la comprensión de la naturaleza, determinantes y funcionamiento de este tipo de experiencias es, por tanto, uno de los objetivos fundamentales para la Psicología.

¿Es lo mismo encontrarse bien que ser feliz? ¿Tienen algo que ver con el crecimiento personal? Los estudios acerca del *estar bien*, o *bie-*



nestar, definen este estado como un sentimiento penetrante de que la vida ha sido y es buena, agradable y que tiene sentido (Myers, 1993). Sin embargo, pueden distinguirse dos corrientes diferenciadas en la investigación sobre ese tipo de experiencias, la primera hace referencia al concepto de *bienestar subjetivo* y la segunda al de *bienestar psicológico*. Veamos en qué se distinguen.

Los autores que investigan sobre el *bienestar subjetivo* lo definen como una “*evaluación subjetiva de la vida en términos de satisfacción y equilibrio entre el afecto positivo y el afecto negativo*” (el *afecto positivo* hace referencia a la disposición a experimentar estados emocionales placenteros, a diferencia del *afecto negativo*, relativo a la mayor propensión a experimentar estados emocionales negativos). Esta concepción del bienestar está vinculada a una idea de la felicidad basada en el hedonismo, o el logro de placeres, la evitación del sufrimiento y la consecución de las metas propuestas. Las investigaciones muestran que los individuos que informan tener un bienestar subjetivo elevado presentan mayor afecto positivo (alegría, euforia, contento, orgullo, etc.), menor afecto negativo (tristeza, ansiedad, ira, culpa, vergüenza, envidia, etc.) y más satisfacción vital, en general, evaluada a través de índices como el deseo de cambiar de vida, la satisfacción con el presente, el pasado vivido y el futuro que se prevé en las principales áreas vitales del individuo (trabajo, familia, ocio, salud, la economía, el yo y el grupo de pertenencia) (Diener, Suh, Lucas, y Smith, 1999).

Los principales procesos involucrados en la determinación de los niveles de bienestar subjetivo que el individuo experimenta hacen referencia, por una parte a los procesos de *adaptación* necesarios para debilitar cualquier tipo de influencia externa nociva y restablecer la línea base habitual de equilibrio y bienestar subjetivo de la persona; por otra parte, a los mecanismos de *comparación* por los cuales autorregula continuamente su bienestar en función de la percepción que tiene de estar lejos o cerca de alcanzar los logros o metas que se va proponiendo; y, finalmente, al *sistema de metas* que define sus objetivos personales de acuerdo a cuáles son sus motivos y valores fundamentales. Por otra



**Cuadro 1. Escala de Satisfacción con la Vida
(adaptado de Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985).**

**Reflexione sobre el grado en que usted está satisfecho, en general,
con su propia vida**

En una escala de 1 a 7, en la que el 1 implica nada que ver con su forma de pensar y sentir, y el 7 totalmente de acuerdo, hágase las siguientes preguntas:

1. De muchas formas, mi vida está cercana al ideal de vida que tengo _____
2. Las condiciones de mi vida son excelentes _____
3. Estoy satisfecho con mi vida _____
4. Realmente, he logrado las cosas importantes que quiero para mi vida _____
5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada _____

Puntuación e interpretación (sume los 5 ítems de la escala, obteniendo una puntuación global)

- 5-9 Extremadamente insatisfecho con su vida
- 10-14 Bastante insatisfecho con su vida
- 15-19 Ligeramente insatisfecho con su vida
- 20 Posición neutra
- 21-25 Ligeramente satisfecho con su vida
- 26-30 Bastante satisfecho con su vida
- 31-35 Extremadamente satisfecho con su vida

(la media de satisfacción en las investigaciones realizadas en USA están en el rango 21-25)

parte, el *bienestar psicológico* es definido por Ryff (1988) como “*vivir de acuerdo con el propio ser, o logro del crecimiento y potencial personal verdaderos*” algo bien distinto al concepto anterior. Esta concepción implica, según esta autora, la consideración de seis dimensiones distintas:

- *Autonomía*, o búsqueda de la autodeterminación y la capacidad para gobernar la propia vida de forma autónoma;
- *Crecimiento personal*, entendido como posibilidad de potenciar al máximo los talentos y capacidades propios;
- *Aceptación de uno mismo*, que implica sentirse bien con quiénes somos, conociendo y aceptando, además, las propias limitaciones;



- *Propósito de vida*, o compromiso vital con la búsqueda del significado que los retos y los esfuerzos personales tienen;
- *Dominio y maestría*, o capacidad para modelar el ambiente de cara a satisfacer las necesidades y deseos personales.
- *Relaciones positivas*, o desarrollo y mantenimiento de relaciones interpersonales que sean ricas y profundas, basadas en el apoyo y en la confianza mutuos. Este concepto está asociado a lo que Aristóteles definió como "*Eudaimonia*", o "*perseguir la realización del verdadero potencial individual*", algo que representa la felicidad personal entendida como el compromiso con uno mismo por alcanzar una vida con sentido y propósito.

Así, la cuestión será si, para ser felices, optamos por la simple búsqueda de un estado de ánimo positivo o preferimos asumir el compromiso con los retos existenciales de la vida con el ánimo de crecer a nivel personal.

Las investigaciones en un campo tan ambiguo y subjetivo han conducido a plantearse la siguiente cuestión: ¿son las circunstancias personales las que nos hacen ser más felices o somos nosotros mismos? Si bien es cierto que ante situaciones extremas adversas parece algo más difícil plantearse el término felicidad como estado posible, cuando tenemos en cuenta la vida cotidiana de la mayor parte de las personas las investigaciones muestran que sentirse habitualmente feliz responde, en buena medida, a una característica individual bastante estable que no depende especialmente de aquellas condiciones que asociamos a la felicidad –"*tres cosas hay en la vida, salud, dinero y amor...*"–, sino más bien a una serie de rasgos personales específicos que hacen a las personas más proclives a sentirse más satisfechos con sus vidas y a disfrutar más de ellas (Diener, 2000; Myers, 2000).

Del mismo modo que la investigación en el campo del estrés nos ha conducido a modelos cognitivos como el propuesto por Lazarus y Folkman (1984), el *modelo transaccional* del estrés, que muestran que no hay estrés objetivo, sino únicamente percibido por el individuo, del estudio de las diferencias existentes entre las personas felices y las



infelices se deriva que las primeras se distinguen de las segundas por la forma en que construyen, evalúan e interpretan y, finalmente, contemplan y recuerdan los acontecimientos de su vida (Lyubomirsky, 2001), como veremos en el apartado siguiente.

El primer pilar de la Psicología Positiva, la experiencia positiva, tiene mucho que ver también con el papel que desempeñan las *emociones positivas* en el logro de niveles más óptimos de funcionamiento psicológico. Barbara Fredrickson (2003) apunta que las emociones negativas como el miedo o la ira (mucho más investigadas) generan en todas las especies una serie de tendencias hacia acciones específicas de carácter adaptativo, por ello presentan una función primaria de supervivencia; así, por ejemplo, ante una percepción de amenaza se produce una sensación urgente y acuciante por atacar o huir, siguiendo la clásica propuesta de Cannon sobre el estrés. Las emociones negativas intensas producen un estrechamiento momentáneo del foco atencional, lo que inhabilita para contemplar distintas alternativas, y del repertorio de pensamientos y acciones concretas posibles a desarrollar por el individuo (pongamos por ejemplo durante un arrebato de ira).

Por el contrario, las emociones positivas (mucho menos conocidas y estudiadas y más difíciles de provocar y analizar experimentalmente) podrían entenderse en el marco de lo que Fredrickson denomina algo así como *teoría de expansión y crecimiento* (*the broaden-and-build-theory*), de consecuencias bastante diferentes para la vida del individuo. Las emociones positivas ampliarían la capacidad atencional y el repertorio de pensamientos y acciones posibles que el individuo puede poner en marcha (si bien habría que analizar con mayor profundidad si todas las emociones positivas provocarían efectos similares), siendo sus beneficios indirectos y no inmediatos, y propiciando el desarrollo de fuentes de recursos personales, físicos, emocionales, intelectuales y sociales sólidos y duraderos que permitirían ir construyendo formas más positivas de afrontar situaciones futuras.

Por otra parte, las emociones positivas actuarían como una especie de antídoto eficiente de las emociones negativas, mostrando un papel regulador importante al:



- Facilitar la regulación del impacto físico y psicológico de las emociones negativas.
- Corregir o “deshacer” los efectos producidos por las emociones negativas.
- Potenciar el uso futuro de estilos de afrontamiento más flexibles y creativos.
- Generar espirales crecientes de bienestar emocional.
- Incrementar la resistencia y capacidad para recuperarse de las situaciones estresantes de forma más rápida y efectiva potenciando, al tiempo dicha resistencia.
- Presentar un gran valor como herramienta terapéutica.

Por lo tanto, las emociones positivas son elementos centrales del primer pilar de la Psicología Positiva, las experiencias positivas. Cultivarlas es importante para la construcción de las denominadas *fortalezas*, o fuentes de resistencias del individuo, no sólo porque provocan estados que potencian el bienestar momentáneo del individuo, sino porque incrementan el bienestar a lo largo del tiempo y contribuyen al crecimiento personal.

Otro concepto asociado al de felicidad subjetiva es el conocido como *Flow* (fluir) propuesto por M. Csikszentmihalyi (1990), definido como un estado de *experiencia óptima* que se produce cuando las personas están totalmente involucradas en actividades que se realizan por el mero placer de llevarlas a cabo sin ningún otro tipo de recompensa externa. La mejor forma de saber lo que es una experiencia de *flow*, o *fluir*, es recordar alguna propia.

Intente recordar alguna(as) situaciones en la(s) cual(es) experimentó las siguientes sensaciones (adaptado del *Positive Psychology Teaching resources*, 2001):

- Su atención estaba totalmente volcada en la actividad a realizar.
- Se sentía totalmente concentrado en una actividad que requería de sus mejores habilidades, y una ausencia total de distracción, aunando conciencia y acción.
- Se sentía contento, no estresado, activo.



- Se había comprometido con la consecución de un reto que para usted era importante y que demandaba la puesta en práctica de sus habilidades, o la mejora de las mismas.
- Sus objetivos eran claros, significativos para su vida, al tiempo que no utópicos sino alcanzables.
- Iba obteniendo pruebas de los logros que iba alcanzando.
- No sentía miedo a perder el control de la situación y se sentía competente y eficaz a medida que iba desarrollando la tarea.
- La percepción del tiempo se fue transformando, dando la impresión de que “se le pasaba el tiempo volando”.
- Perdió la conciencia de lo que alrededor estaba sucediendo, sintiéndose totalmente absorbido por la experiencia y por el placer que la misma le estaba produciendo.

Intente recordar la excitación, el contento, el placer que experimentaba, la sensación de que las ideas creativas se iban hilando unas con otras sin esfuerzo y que perdía noción del tiempo... ¡esa es una *experiencia óptima*, una experiencia de *flow*!

Para Csikszentmihaly, la *experiencia óptima* se relaciona con la felicidad, pero advierte claramente que:

- La felicidad no es algo que simplemente sucede.
- La felicidad no es el resultado de la buena suerte o el azar.
- La felicidad no parece depender de los acontecimientos externos, sino de cómo los interpretamos.
- La felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender habitualmente.
- Y, por último, especialmente importante de cara al crecimiento personal, las personas que empiezan por aprender a controlar su experiencia interna, a ordenar los contenidos de su conciencia y sus acciones, emprenden el camino hacia la *experiencia óptima*.

En definitiva, nuestra realidad, la que en última instancia nos impacta, no es producto de los sucesos objetivos externos sino del



procesamiento cognitivo que realizamos con los mismos; nuestra realidad es el fruto de nuestra interpretación y vivencia personales de los acontecimientos. En ese sentido, llegar a ser feliz es una experiencia activa, un camino de crecimiento que se construye a través de pasos que pueden conducir a realidades totalmente distintas. Este concepto de construcción individual de la realidad no es, ni mucho menos, nuevo. Desde contextos culturales bastante alejados de nuestras concepciones occidentales y, desde luego, lejanos en el tiempo, encontramos manifestaciones próximas a estas ideas que hoy nos parecen tan novedosas; así, al propio Buda se le atribuye la frase *“la mente es la precursora de todos los estados”*.

Hágase, ahora, las siguientes preguntas:

- *¿a qué presta habitualmente atención?* Piense en el tipo de estímulos y cuestiones que suelen llamarle habitualmente su atención;
- *¿cómo tiende a interpretar aquello a lo que presta atención?* Piense si, por lo general, usted suele interpretar las situaciones como retos positivos o como amenazas;
- *¿cómo valora sus posibilidades ante aquello que tiene que hacer frente?* Piense si usted espera, por lo general, salir airoso de las situaciones o cree que no cuenta con los suficientes recursos para resolver los problemas que se le presentan;
- *¿cómo reacciona ante las mismas?* Piense cómo suele usted afrontar las situaciones y los problemas: evitándolos, refugiándose en su malestar, enfrentándose al mundo, o de forma activa, planificando las acciones a tomar e intentando ver el lado bueno y la oportunidad de aprendizaje de cada experiencia;
- *¿cómo recuerda los acontecimientos?* Piense de qué tipo de experiencias pasadas se acuerda más habitualmente, de las buenas o de las malas, y si con el transcurrir del tiempo la intensidad del recuerdo de lo negativo vivido se aminora y es menos frecuente, o si sigue recordándolo con la misma intensidad que si hubiera acabado de suceder, siendo algo recurrente.



Finalmente, hágase la siguiente pregunta:

- ¿con qué frecuencia se involucra en actividades que realmente le ponen a prueba positivamente, que exigen su compromiso y dedicación y son significativas para su vida? En otras palabras ¿cuántas veces se da la oportunidad de crecer a través de experiencias óptimas?

La respuesta a estas cuestiones puede orientarle, de forma indirecta, acerca de sus propias capacidades para sentir un tipo de felicidad que nada tiene que ver con un mero y simple estado placentero y deseable, sino con una construcción activa y responsable de experiencias positivas.

Cuadro 2. Escala de Felicidad Subjetiva (adaptado de S. Lyubomirsky y H.S. Lepper)

Valore el nivel de felicidad que suele experimentar en su vida							
Rodee con un círculo la puntuación de cada ítem que mejor le describe							
1. En general, me considero una persona							
	1	2	3	4	5	6	7
Muy poco Feliz							Muy feliz
2. Comparado con la mayoría de mis compañeros/as, me considero							
	1	2	3	4	5	6	7
Mucho menos Feliz							Mucho más feliz
3. Algunas personas son generalmente muy felices. Disfrutan de la vida independientemente de lo que esté sucediendo, sacando el mayor partido de todo. ¿En qué medida se identifica usted con esta forma de ser?							
	1	2	3	4	5	6	7
Nada En absoluto							Totalmente



Como antes comentamos, bajo la perspectiva planteada y basándonos en los resultados obtenidos en las investigaciones, la vivencia de la felicidad se muestra como un rasgo en buena medida estable de la personalidad, como una capacidad que se relaciona con otros rasgos de personalidad importantes que definen habitualmente al individuo como son la extraversión, la autoestima, el optimismo y la esperanza, o las expectativas de control y percepción de competencia personales a la hora de abordar los retos y los obstáculos de la vida, todas ellas características muy asociadas entre sí. Estos planteamientos nos conducen hacia el segundo pilar de la Psicología Positiva: el individuo positivo.

El individuo positivo

La investigación acerca de las diferencias individuales existentes en la personalidad ha pretendido, desde sus inicios, determinar cuántas y cuáles son las dimensiones o rasgos principales que configuran la personalidad humana a través de distintas taxonomías de rasgos (como otras ciencias naturales llevan a cabo). Este enfoque metodológico se trasladó al campo de los rasgos perjudiciales para la salud del individuo, entendida desde el marco amplio propuesto, como es el caso de la ingente investigación existente en el campo del estrés. Del mismo modo, la incipiente Psicología Positiva también desea establecer cuál es el repertorio de rasgos, de mayor o menor generalidad, que definen al individuo positivo. El listado de dimensiones es ya amplio.

M. Seligman y C. Peterson han iniciado una línea de investigación sobre aquellas cualidades humanas, escasamente investigadas por la Psicología científica pero presentes en todas las culturas desde la antigüedad, que podrían ser consideradas como las auténticas fuentes de fortaleza y crecimiento del ser humano. En estos momentos, y a partir de una investigación transcultural a la que se puede acceder por *Internet* para complimentar un extenso inventario de fortalezas (*Values in Action Questionnaire VIA*;

ness.org), la investigación se encuentra en la fase de determinar cuántas y cuáles son dichas fortalezas.

En casi todas las tradiciones que se remontan a más de 3000 años se valoran 6 tipos de virtudes: Sabiduría y Conocimiento; Valor; Amor y Humanidad; Justicia; Templanza; Espiritualidad y Trascendencia. Tanto las capacidades como las *fortalezas* son estudiadas por la Psicología Positiva, pero mientras que las segundas son rasgos morales, las primeras no. Las capacidades suelen tener un carácter más innato, mientras que las *fortalezas* se desarrollan e implican elegir conscientemente el obrar en una dirección “buena” que implica, además, esfuerzo y voluntad. Este tipo de conceptos son poco prácticos para los psicólogos, acostumbrados a operativizar sus constructos para poder medirlos (Seligman, 2003).

En el cuadro 3 aparecen, de forma resumida, las principales fortalezas que se están analizando en la escala VIA agrupadas inicialmente en las 6 áreas mencionadas. Los criterios básicos para que una cualidad pueda formar parte de dicha clasificación o repertorio de *fortalezas* son los siguientes:

- Ser un rasgo consistente y estable del individuo.
- Ser valorada como algo positivo y bueno por la generalidad de las personas.
- Provocar emociones positivas genuinas.
- Ser promovida por las instituciones.
- Ser valorada en casi todas las culturas.
- Permitir una clasificación de los individuos mostrando a aquellos que realmente destacan en la misma.

El análisis factorial del VIA, en su versión de 2001, presenta una estructura de 5 factores principales que, de forma tentativa, los autores denominan: “*fortalezas cognitivas*”, “*fortalezas emocionales*”, “*fortalezas motivacionales*”, “*fortalezas interpersonales*” y “*fortalezas vinculadas a la trascendencia*”. Las escalas presentan una consistencia interna por encima de .70.



Cuadro 3: Lista de las 24 fortalezas principales que están siendo investigadas por Seligman y Peterson

Sabiduría y conocimiento

1. Curiosidad e interés por el mundo:
Apertura, flexibilidad, tolerancia a la ambigüedad.
2. Amor por el conocimiento:
Disfrutar aprendiendo cosas nuevas y profundizando.
3. Juicio/Pensamiento crítico/mentalidad abierta:
Mente sin prejuicios, abierta a contemplar las cosas desde perspectivas distintas.
Juicio racional, no impulsivo, que no confunde los deseos y motivos personales con la realidad.
4. Ingenio/Originalidad/Inteligencia práctica/Perspiciacia:
Pronta adaptación a lo nuevo. Creatividad. Agudeza mental y sentido común.
5. Inteligencia social/Inteligencia personal/Inteligencia emocional:
Conocimiento y conciencia de uno mismo y de los demás; empatía.
6. Perspectiva:
La más cercana a la sabiduría. Visión del mundo profunda y útil para los demás.

Valor

7. Valor y valentía:
No amilanarse ante las dificultades, los retos y el dolor.
8. Perseverancia, laboriosidad, diligencia:
Acabar lo que se comienza. Asumir proyectos y realizarlos.
Flexibilidad.
9. Integridad/Autenticidad/Honestidad:
Vivir de forma genuina y auténtica con respecto a las propias ideas.

Humanidad y amor

10. Bondad y generosidad:
Actos buenos incluso con quienes no se conoce demasiado; valorar al otro y desear su bien.
11. Capacidad para amar y dejarse amar:
Valorar y cuidar las relaciones profundas con los demás.



Justicia

12. Civismo/deber/trabajo en equipo/lealtad:
Capacidad de integración en el grupo de forma leal y reponsable.
13. Imparcialidad y equidad:
Guiarse por principios superiores a los sentimientos y prejuicios personales.
14. Liderazgo:
Capacidad para organizar y llevar a cabo actividades, para ser un dirigente efectivo y humano en el trato.

Templanza

15. Autocontrol:
Contención de los deseos, necesidades, emociones e impulsos cuando es necesario.
16. Prudencia/Discreción/Cautela:
Observar y razonar antes de actuar precipitadamente.
17. Humildad y modestia:
No necesitar el halago de los demás ni hablar en exceso de los logros.

Trascendencia

18. Disfrute de la belleza y la excelencia:
Emoción y disfrute en la belleza de las cosas y las personas en todos los campos.
19. Gratitud:
Conciencia de las buenas cosas que se reciben y responder a ellas.
20. Esperanza/Optimismo/Previsión:
Expectativas positivas sobre el futuro, y planificación para conseguirlo.
21. Espiritualidad/Propósito/Fe/Religiosidad:
Creencias sobre la trascendencia de la vida y del universo.
22. Perdón y clemencia:
Capacidad para olvidar el daño sin vengarse, clemencia.
23. Picardía y sentido del humor:
Saberse reír y hacer reír, ver el lado cómico de la vida.
24. Brío/Pasión/Entusiasmo:
Disfrutar de la vida, implicarse positivamente en lo que se hace.



Por otra parte, al igual que sucediera en el campo de la personalidad, es necesario que las investigaciones permitan desvelar, no sólo cuáles son las principales características que permiten al ser humano desarrollar una vida más óptima, sino cuáles son los procesos biológicos, psicológicos y sociales a través de los cuales se originan y se manifiestan. Sólo entonces podremos elaborar teorías explicativas sobre “*el lado positivo*” del ser humano. Un ejemplo de este enfoque podemos encontrarlo al evaluar las diferencias de personalidad entre los individuos que se perciben como personas más felices y plenas, de aquellos que no se sienten tan satisfechos, basándonos en el estudio de procesos motivacionales, cognitivos y conductuales diferenciales ante las circunstancias de la vida. Las personas que se sienten más felices no son, como se pudiera pensar de forma simplista o reduccionista, individuos que llevan vidas sencillas y sin problemas. Lyubomirsky (2001) resume algunas de las diferencias individuales encontradas que son ciertamente importantes, puesto que se traducen en que las personas disfruten y se sientan plenas, o no, con sus vidas. En definitiva, todas las personas quieren ser felices, pero quizás no todas son capaces de generar las metas ni los objetivos adecuados, ni de ponerlos en marcha de forma que sean compatibles con sentirse satisfechos y felices. Veamos algunas de esas diferencias:

a) *Variables motivacionales*: las personas que perciben que sus vidas son más ricas y plenas, y que se sienten más felices por ello, señalan que sus metas en la vida son:

- Metas intrínsecas (es decir, metas propias, no dependientes de aspectos externos como el reconocimiento de otros o sus necesidades), relacionadas con valores como el logro de relaciones emocionales profundas, el crecimiento personal o, incluso, la contribución que uno puede hacer a la humanidad.
- Metas congruentes con las características de la persona, con sus motivos y necesidades propios, no con los de las personas con las que convive o trabaja habitualmente.
- Metas posibles y realistas, no utópicas.



- Metas valoradas por la propia cultura, lo que indica que no se sitúan en posiciones radicalmente fuera de los valores de referencia de su propio contexto cultural.
- Metas que no generan conflicto con el entorno.

Las personas que dicen ser más felices se centran más en el logro del éxito de sus metas y objetivos que en la lucha por evitar el fracaso; es decir, sus metas están más relacionadas con la percepción de retos y oportunidades positivas, que de amenazas y obstáculos; manifiestan estar fuertemente comprometidas con metas propias y confían en que están haciendo progresos hacia la consecución de las mismas.

Hágase la siguiente pregunta: ¿cómo son las metas que quiero alcanzar en mi vida? Haga un listado de cuáles son sus metas principales en la vida y cuáles son las razones por las cuáles desea alcanzarlas. Procure observar si son metas propias o de otros, si son metas compatibles con su forma de ser y su estilo de vida, ordenándolas por grado de posibilidad de alcanzarlas y analizando cuáles son los pasos necesarios para ello y cuáles los principales obstáculos.

b) *Variables cognitivas*: básicamente podríamos decir que las personas que se consideran más felices presentan expectativas estables y generalizadas de carácter positivo sobre ellos mismos y sobre los acontecimientos, es decir, esperan lo mejor de sí mismos y de las cosas que puedan acontecerles:

- *Expectativas optimistas generalizadas* (Optimismo y Esperanza): constructos como el *Optimismo* (Scheier y Carver, 1985; 1992, 2000; Seligman, 1990) o la *Esperanza* (Snyder, 1994) son ya dimensiones de gran solvencia en el marco de la Personalidad y la Psicología de la Salud. Las personas optimistas, o con un alto grado de esperanza, articulan su pensamiento en torno a ideas orientadas a metas, estimando que el comportamiento no puede ser al azar, que tiene un propósito, ya sea a corto o a



largo plazo. Estos objetivos deben ser lo suficientemente valiosos como para ocupar los pensamientos conscientes y responder a metas alcanzables aunque comporten un cierto nivel de reto para el individuo, no a deseos utópicos o irrealizables. Las personas optimistas confían en sus propias posibilidades a la hora de alcanzar sus metas y en que las cosas les serán favorables, mostrando además que son creativos y flexibles a la hora de generar vías alternativas en caso de encontrarse con obstáculos.

- *Expectativas generalizadas de control personal.* Del mismo modo, la creencia generalizada en que los acontecimientos pueden ser controlados por el propio individuo (o *locus* de control interno) es otra variable, clásica ya en la investigación en personalidad desde los planteamientos de J. Rotter en 1966, que ha mostrado de forma consistente su valor positivo para el equilibrio y bienestar de la persona.
- *Expectativas generalizadas de autoeficacia*, o creencia que las personas tienen en sus propias capacidades para producir con su comportamiento las consecuencias que desean (Bandura, 1997). Esta dimensión, propuesta inicialmente por Albert Bandura como una expectativa exclusivamente relacionada con un contexto específico en cada caso (ej. “soy capaz de realizar este examen”), ha mostrado también su valor como expectativa generalizada que el individuo mantiene habitualmente sobre su propia capacidad para afrontar con éxito las distintas situaciones de su vida.

Además, a diferencia de los que se sienten menos felices, los individuos que perciben la vida de una forma más plena y están más satisfechos son personas que no tienden a codificar en la memoria los aspectos negativos de los acontecimientos, o a engancharse y “rumiar” excesivamente sobre los problemas personales, tanto presentes como pasados.

c) *Variables conductuales: el afrontamiento en la resolución de problemas.* Por último, las investigaciones muestran que las personas que se



Cuadro 4. Ítems de optimismo del *Life Orientation Test-revised* (Lot-R) (adaptado de Scheier, Carver y bridges, 1994).

Valore su optimismo					
Utilizando una escala de 1 a 5, en la que el 1 implica nada que ver con su forma de pensar y sentir, y el 5 totalmente de acuerdo, hágase las siguientes preguntas:					
1. En tiempos de incertidumbre, habitualmente espero lo mejor	1	2	3	4	5
2. Soy siempre optimista con respecto a mi futuro	1	2	3	4	5
3. Por lo general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas	1	2	3	4	5
Puntuación e interpretación (sume los 3 ítems de la escala, obteniendo una puntuación global):					
< 8: usted es una persona con tendencia al pesimismo					
8-12: usted es una persona con un nivel de optimismo medio (la media de la población es 10)					
> 12: usted es una persona muy optimista					

sienten más felices suelen utilizar estrategias de afrontamiento encaminadas a una resolución directa de los problemas, al tiempo que reevalúan positivamente los acontecimientos negativos y utilizan más a menudo el sentido del humor. Asimismo, suele ser frecuente el uso de recursos espirituales, como la fe en algo superior en los momentos difíciles. Finalmente, ante el fracaso utilizan estrategias que permiten proteger su bienestar y autoestima, al valorar que sus fallos no son algo generalizable ni estable en sus vidas y que tienen recursos suficientes para no fracasar en otra ocasión. En este sentido, se ven menos afectados por las críticas.

Este tipo de planteamientos, basados en la investigación sobre los procesos de construcción y manejo de la realidad que hacen las personas, permite avanzar y profundizar, sin duda alguna, en un estudio



del funcionamiento psicológico que vaya más allá de la mera clasificación de los individuos en determinadas características, en este caso desde su cara más amable.

No está de más señalar que muchas de las variables psicológicas que en estos momentos se consideran dentro del campo de la Psicología Positiva son elementos importantes, como ya ha sido dicho, de teorías previas, especialmente en estas últimas décadas en las que el estudio de la contribución de la Psicología al campo de las ciencias de la salud (por ejemplo en el campo del estrés) ha generado un interés creciente, tanto por el valor predictivo de determinadas características sobre la génesis y desarrollo de determinadas enfermedades (ej. la ira, la ansiedad, la depresión, etc.) como progresivamente por otras de carácter más positivo y protector, lo que ha ido conduciendo a este momento de auge de la investigación sobre los aspectos positivos de la psicología humana. La diferencia fundamental es que el objetivo, en este caso, no es ya predecir la enfermedad, sino investigar sobre la excelencia humana y cómo potenciarla. Esto queda patente en manuales recopilatorios recientes en este campo como el “Manual de Psicología Positiva” (*Handbook of Positive Psychology* de Snyder y Lopez, 2002) o el texto “Una Psicología de las fortalezas humanas: cuestiones fundamentales y direcciones futuras para la Psicología Positiva” (*A Psychology of Human Strengths. Fundamental questions and future directions for a Positive Psychology* de Aspinwall y Staudinger, 2003).

Autorregulación, conciencia y crecimiento personal

Lo hasta aquí expuesto puede producirnos una cierta sensación de cansancio; parece que, ante las dificultades, para estar en la lista de los afortunados que se sienten felices tenemos que ser personas fuertes, resistentes, optimistas, no venirnos abajo fácilmente y así un sin fin de capacidades que no siempre sentimos que tenemos. Evidentemente, cuando hablamos de crecimiento personal no podemos obviar, por un lado nuestras vulnerabilidades y, por otro, las circunstancias



adversas que debemos afrontar porque crecer implica, entre otras cosas, aprender a desenvolverse bien con ambas. Las dos son elementos fundamentales en nuestro proceso de crecimiento.

Con respecto a la cuestión de nuestra auténtica naturaleza, compuesta de fortalezas y debilidades, de acuerdo con Capprara y Cervone (2003) la pregunta clave que cabría hacerse no debería ser por qué se han estudiado de forma excesiva las vulnerabilidades o aspectos negativos de la psicología humana sino por qué, de forma reiterada, los programas de investigación siempre se focalizan y representan en exceso un subconjunto seleccionado de la experiencia humana ¿Cuál es la razón por la que no estudiamos al ser humano en su conjunto para poder obtener un retrato comprensivo de la naturaleza humana? Un reto para la psicología de las fortalezas humanas sería, a juicio de estos autores, el evitar este estrechamiento sistemático del foco atencional de los investigadores. Si la investigación durante décadas se ha centrado, en buena medida, en las vulnerabilidades, la solución no está en focalizarse en el próximo cuarto de siglo en las fortalezas; este característico movimiento pendular puede evitarse situando el estudio de las fortalezas humanas en un modelo comprensivo de la persona que integre, por tanto, tanto los aspectos positivos como los negativos, cuáles son y cómo interactúan entre ellos y con el contexto.

Por otra parte, el crecimiento personal no está basado sólo en conocer cómo somos sino, más importante, cómo podemos llegar a ser, cuáles son nuestras potencialidades y eso implica un conocimiento profundo y global de nosotros mismos, de nuestras luces y nuestras sombras. Por tanto, si bien es cierto que debemos adentrarnos tanto en el estudio de las vulnerabilidades como de las fortalezas humanas por separado, esto responderá únicamente a una etapa concreta en el proceso de investigación sobre el ser humano. La Psicología debe dar cuenta del hombre en su conjunto, desde una perspectiva sistémica de carácter transaccional que contemple, asimismo, el desarrollo positivo potencial (Magnusson, 2002). Sólo así podremos, realmente, comprender qué es el crecimiento personal y cómo potenciarlo.



Bajo esta perspectiva el ser humano es un agente activo que construye su propia realidad (tanto en lo positivo como en lo negativo). Para ello dispone de la extraordinaria capacidad de anticipar los acontecimientos, de reflexionar sobre sus capacidades y de planificar su forma de afrontar cada circunstancia en función de dichas capacidades. Estas características configuran la habilidad para ejercer una influencia, de forma intencional, sobre las propias experiencias y acciones autorregulándolas. La *autorregulación* es un proceso psicológico cuya investigación cuenta ya con una sólida tradición empírica (Boekaerts, Pintrich y Zeidner, 2000; Carver y Sheier, 1998) y que implica los siguientes procesos básicos:

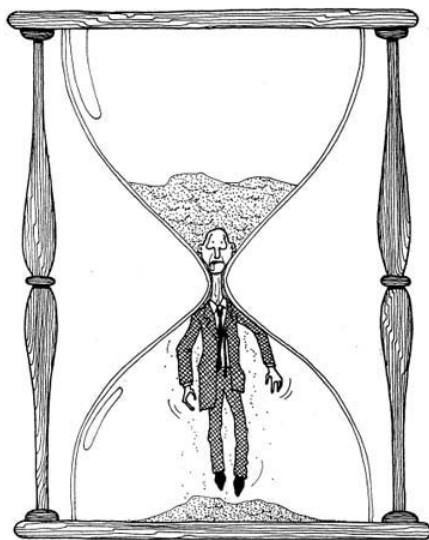
- Ser consciente del propio pensamiento.
- Tener un plan y unos objetivos para alcanzarlo.
- Ser consciente de los recursos necesarios para lograrlo.
- Poner en marcha el plan desarrollando las actividades oportunas.
- Ser consciente del *feedback* que se recibe.
- Evaluar la efectividad de las acciones.

La autorregulación está en la base del aprendizaje (Schunk y Zimmerman, 1998). *Creecer* es, en sí mismo, el mayor reto de aprendizaje personal que tenemos a lo largo de la vida. Sin aprendizaje no hay crecimiento posible y aprender requiere, tal y como señalan las teorías de la autorregulación, que tengamos, en primer lugar, una *conciencia* progresivamente mayor de quiénes y cómo somos, así como una *consciencia* cada vez más plena del momento presente en el que nos encontramos, que toda nuestra atención esté situada en lo que debemos llevar a cabo en cada momento para poder elaborar planes de acción que nos enriquezcan como personas.

Reflexione sobre los contenidos de la frase siguiente:

“El hombre vive esclavizado a su pasado, derrochando su presente e hipotecado a su futuro... el tiempo es un margen de crecimiento”.





Los seres humanos solemos vivir atrapados entre el pasado y un futuro hipotético, lo que transforma nuestro presente en tiempo desperdiciado.

¿Qué le sugieren? Piense en qué medida nos encontramos atrapados entre dos momentos temporales no presentes, el pasado y el futuro. Reflexione acerca de cuáles son los condicionamientos pasados, las experiencias previas que marcan, muchas veces de forma negativa, su vivencia del presente, su percepción e interpretación de la realidad; y cómo, en función de esos condicionamientos y miedos, va hipotecando su futuro lo que, en consecuencia se traduce en un derroche del presente, único momento real de cuya construcción dependen cualquier crecimiento y transformación posibles. Es en el momento presente en donde toda la atención debe estar puesta y expandida para encontrar la oportunidad de crecimiento y cambio que nos brinda.

En segundo lugar, debemos de tomar conciencia de nuestras principales motivaciones y establecer metas y objetivos que sean adecuados para satisfacerlas, así como desarrollar actividades que nos permitan alcanzarlos tomando en consideración cuáles son nuestros

recursos reales. Ir evaluando cuál es nuestro progreso es el último elemento importante para poder analizar si vamos alcanzando las metas propuestas, lo que permite una revisión continua y consciente de si nos acercamos o alejamos de lo que planificamos y, en qué medida, debemos ir modificando o ajustando el proceso en un movimiento continuo similar a una espiral de crecimiento. Autorregularse requiere también del ajuste entre motivación, emoción, cognición y acción en aras de alcanzar una mayor coherencia y madurez como personas.

En suma, a juicio de Capprara y Cervone (2003), una psicología basada en las potencialidades del ser humano tiene que investigar a fondo la capacidad de *autorreflexión* que requiere ser capaz de autorregularse. La autorreflexión implica tomar conciencia, y esta toma de conciencia es sustancial para potenciar las posibilidades de predicción, control y planificación del futuro de una forma más creativa y positiva: *“La conciencia es la auténtica sustancia de la vida mental, que no solo hace la vida personal más manejable, sino valiosa”* (Bandura, 2001, pág. 3).

Lea detenidamente el párrafo siguiente y reflexione sobre lo que su contenido le sugiere; imagine que se encuentra en un desván totalmente a oscuras y que pide que entre la luz. Cuando la luz comienza a infiltrarse y usted mira a su alrededor ¿qué sucede?:

“...la conciencia desvela, pone de manifiesto todo lo que el hombre aún no es, todo lo que le queda por ser, por aprender, por poner en orden, por controlar... la conciencia ilumina, pone de manifiesto lo que el hombre es, deja a la vista todo aquello que es sin más. La luz de la conciencia pone de manifiesto todas las cosas que están arrinconadas, lo que está detrás de los baúles, todo lo que hay que limpiar; desvela y deja claramente manifiesto aquello que es, haciendo desaparecer las sombras y, por tanto, todo lo que No es, pero dejando claro lo que es”.

Para terminar, en este proceso de autoconocimiento nuestro fortalecimiento no es fruto del azar. No se pueden conocer las debilidades y cualidades de ningún objeto o ser vivo sin ponerle a prueba, y noso-



tros nos ponemos a prueba en la arena de la vida con todas sus dificultades. Es a partir de nuestra experiencia que nos vamos modelando, potenciando nuestros recursos personales o, por el contrario, desviando del equilibrio necesario. En este sentido, no debemos reducir el valor funcional de los aspectos positivos a meros paliativos de las dificultades ante los acontecimientos adversos. Si queremos establecer cuál es su papel en un campo tan complejo como el del crecimiento personal, necesitamos ampliar nuestro foco de análisis y contemplar, en mayor medida, cuáles son las características y los procesos psicológicos que conducen, no sólo a resistir los impactos de forma flexible (*resilience*) y a restablecer nuestro equilibrio bajo una concepción homeostática cuando este se ha visto amenazado, sino también a potenciar un cambio, a mejorar nuestra forma previa de pensar, sentir, a estimular nuestro crecimiento (concepto de *thriving*) (Carver, 1998; Ickovics y Park, 1998).

Las fortalezas humanas pueden entenderse como un factor de flexibilidad y resistencia ante las presiones externas, como la habilidad de planificar y llevar a cabo nuestro proyecto de vida (pensemos en la imagen del junco, dejándose mecer por los fuertes vientos sin quebrarse, sólo para volver a su posición erguida). Sin embargo, no debemos caer en la trampa de identificarlas únicamente como signo necesario del triunfo (no siempre saldremos victoriosos), sino básicamente con el propio proceso de crecimiento psicológico interno, con la capacidad, tanto de persistir en nuestro compromiso con los objetivos propuestos, como de saber retirarse a tiempo cuando las circunstancias no permiten el avance. Es necesario que sepamos elegir y decidir en cada momento cuál debe ser nuestra acción, eso es lo que nos permite avanzar y crecer positivamente, el *discernimiento* (Carver y Scheier, 2003).

No se trata únicamente de entrenar nuestra capacidad para restablecer nuestro equilibrio ante las dificultades; el concepto de *thriving* implica que las situaciones adversas constituyen la oportunidad de aprender y ser más eficaces en situaciones futuras. ¿A través de qué procesos? Carver (1988) señala tres vías posibles a través de las cuales puede suceder:



1. El *desarrollo de nuestras fortalezas*, en forma de aparición de nuevas habilidades y conocimientos, o la mejora de los previos, incrementando así nuestro bagaje de recursos positivos para situaciones futuras.
2. *Incrementando nuestra confianza* en nosotros mismos y acerca de lo que el futuro nos pueda deparar.
3. *Generando relaciones personales más fuertes y ricas*, auténticas fuentes de apoyo y fortaleza.

Todas las cuestiones aquí tratadas responden a líneas de investigación actuales que pretenden avanzar en el conocimiento de cuáles son los procesos a partir de los cuales podemos contribuir, desde la Psicología, a que la vida de las personas sea más plena y feliz. Podríamos terminar con una propuesta de definición posible de crecimiento personal:

“El crecimiento personal es un proceso de carácter holístico que tiene lugar en el presente, y que potencia el autoconocimiento a través de la autorregulación continua, generando progresivamente niveles de conciencia superiores en una espiral de expansión”.

Antes de continuar con otros temas, piense qué le sugieren las siguientes reflexiones de cara a su propio camino de crecimiento personal, procurando visualizar la situación descrita y las sensaciones que le genera:

“¿Qué se podría decir de esos caminantes que cada día pusieran una piedra más en su bolsa, que fueran recogiendo las piedras de camino y poniéndolas en su mochila, que fueran acarreando cada día una piedra más?, ¿no se sentirían al final del día, cada día, más cansados? ¿Qué se podría decir de aquellos caminantes que, llevando buenos mapas, buenas descripciones del paisaje y buenos guías, no consultaran en cada momento por dónde están, cuál es la senda que han de seguir, hacia dónde se dirigen y cuáles son los peligros? ¿Qué se podría decir de los caminantes que, aún sabien-



do adonde van, no hicieran buen acopio del alimento que necesitan para poder caminar, del agua que necesitan para no morir de sed en el camino? ¿Por qué, entonces, llevamos mochilas cada día más pesadas, si de lo que se trata es de llevar cada vez una mochila más ligera, de ir “ligero de equipaje”?”

“Nadie atraviesa un río llenándose de piedras los bolsillos”

Bibliografía

- ASPINWALL, L. y STAUDINGER, U. M. (Eds.) (2003). *A Psychology of Human Strengths. Fundamental questions and future directions for a Positive Psychology*. Washington: APA.
- ASPINWALL, L. G. y STAUDINGER, U. M. (2003). “A Psychology of human strengths: some central issues of an emerging field”. En L. G. ASPINWALL y U. M. STAUDINGER, (Eds.). *A Psychology of Human Strengths. Fundamental questions and future directions for a Positive Psychology*. Washington: APA (pp. 9-22).
- BANDURA, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. N.Y.: Freeman.
- BANDURA, A. (2001). “Social cognitive theory: An agentic perspective”. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- BOEKAERTS, M.; PINTRICH, P. R. y ZEIDNER, M. (Eds.) (2000). *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- CAPRARA, G. y CERVONE, D. (2003). En L. ASPINWALL. y U. M. STAUDINGER (Eds.). *A Psychology of Human Strengths. Fundamental questions and future directions for a Positive Psychology*. Washington: APA (pp. 61-74).
- CARVER, C. S. (1998). “Resilience and Thriving: Issues, models and linkages”. *Journal of Social Issues*, V.54, 245-266.
- CARVER, C. S. y SCHEIER, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. N.Y.: Cambridge University Press.
- CARVER, C. S. y SCHEIER, M. F. (2002). “Optimism”. En C. R. SNYDER y S. J. LÓPEZ (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*. N.Y.: Oxford Academic Press (pp. 231-243).



- CARVER, C. S. y SCHEIER, M. F. (2003). "Three human strengths". En L. ASPINWALL. y U. M. STAUDINGER (Eds.). *A Psychology of Human Strengths. Fundamental questions and future directions for a Positive Psychology*. Washington: APA, (pp. 87-102).
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclee De Brouwer (Colección Biblioteca de Psicología).
- DIENER, E. (2000). "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index". *American Psychologist*, 55, 34-43.
- DIENER, E.; EMMONS, R. A.; LARSEN, R. J. y GRIFFIN, S. (1985). "The Satisfaction with Life Scale". *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- DIENER, E.; SUH, E. N.; LUCAS, R. E. y SMITH, H. L. (1999). "Subjective well-being: three decades of progress". *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- ENGEL, G. L. (1977). "The need for a new medical model: A challenge for biomedicine". *Science*, 196, 129-136.
- ENGEL, B. (1986). "Psychosomatic medicine, behavioral medicine, just plain medicine". *Psychosomatic Medicine*, 48, 466-479.
- FREDRICKSON, B. (2003). "Positive emotions". En C. R. SNYDER y S. J. LÓPEZ (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*. N.Y.: Oxford Academic Press (pp. 120-134).
- ICKOVICS, J. R. y PARK, C. L. (1998). "Paradigm shift: why a focus on health is important". *Journal of Social Issues*, 54, 237-244.
- LAZARUS, R. S. y FOLKMAN, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. N.Y.: SPRINGER-VERLAG
- MADDUX, J. E. (2002). "Stopping the "Madness"". En C. R. SNYDER y S. J. LÓPEZ (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*. N.Y.: Oxford Academic Press (pp. 13-25).
- LYUBOMIRSKY, S. (2001). "Why are some people happier than others?" *Psychological Review*, 56, 239-249.
- LYUBOMIRSKY, S. y LEPPER, H. S. (1999). "A measure of Subjective Happiness: preliminary reliability and construct validation". *Social Indicators Research*, 46, 137-155.



- MAGNUSSON, D. (2003). "A holistic person approach for research on positive development". En L. ASPINWALL. y U. M. STAUDINGER (Eds.). *A Psychology of Human Strengths. Fundamental questions and future directions for a Positive Psychology*. Washington: APA (227-243).
- MATARAZZO, J. D. (1980). "Behavioral Health and Behavioral Medicine. Frontiers for a New Health Psychology". *American Psychologist*, V.35, 807-817.
- MYERS, D. G. (2000). "The funds, friends and faith of happy people". *American Psychologist*, 55, 56-57.
- ROTTER, J. (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological monographs*, 80 (1, Whole no. 609).
- SÁNCHEZ-ELVIRA, A. (2000). "Perspectiva biopsicosocial del estrés en el marco de la Psicología de la salud". En C. SANDI y J. M. CALÉS (Eds.) *Estrés: Consecuencias psicológicas, fisiológicas y clínicas*. Madrid: Sanz y Torres (pp. 221-301).
- SÁNCHEZ-ELVIRA, A.; OLMEDO, M. y FERNÁNDEZ, E. (2003). En A. SÁNCHEZ-ELVIRA (Ed.) *Introducción al estudio de las diferencias individuales*. Madrid: Sanz y Torres.
- SCHEIER, M. F. y CARVER, C. S. (1985). "Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies on health". *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- SCHEIER, M. F. y CARVER, C. S. (1992). "Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update". *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- SELIGMAN, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. N.Y.: Knopf.
- SELIGMAN, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Ban: Javier Vergara Ed.
- SCHEIER, C. S.; CARVER, C. S. y BRIDGES, M. W. (1994). "Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test". *Journal of Personality and Social Psychology* 67, 1063-1078.



- SCHWARTZ, Gary E. (1984). "Psychobiology of health: A new synthesis". En B. L. HAMMONDS; C. SCHEIRER, JAMES, C. (Ed.). *Psychology and health*. Washington, DC, US: American Psychological Association (pp. 149-193).
- SCHUNCK, D. H. y ZIMMERMAN, B. J. (1998). *Self-regulated learning: from teaching to self-reflective practice*. N.Y.: Guildford Press.
- SELIGMAN, M. y CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). "Positive Psychology: An introduction". *American Psychologist*, 55, 5-14.
- SELIGMAN, M. (2002). "Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy". En C. R. SNYDER y S. J. LÓPEZ (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*. N.Y.: Oxford Academic Press (pp. 3-9).
- SHELDON, K., FREDRICKSON, B.; RATHUNDE, K.; CSIKSZENTMIHALYI, M. y HAIDT, J. (2000). Positive Psychology manifesto (Rev. ed.) Philadelphia. <http://www.positivepsychology.org/akumalmanifesto.htm>.
- SNYDER, C. R. (1994). *The psychology of hope: you can get there from here*. N.Y.: Free Press.
- SNYDER, C. R. y LÓPEZ, S. J. (Eds.) (2002). *Handbook of Positive Psychology*. N.Y.: Oxford Academic Press.





3

APRENDIZAJES FAMILIARES Y CRECIMIENTO PERSONAL

José Luis Martorell Ypiens

Las dos fuerzas del crecimiento personal

El crecimiento personal puede ser entendido como un proceso de permanente evolución que depende de una determinada posición personal frente a la propia existencia. Esta posición personal supone, al menos, un cierto grado de conciencia tanto sobre las limitaciones como sobre las cualidades positivas que en un momento dado determinan el modo de ser y actuar. Como en tantos aspectos que atañen a la evolución psicológica de un ser humano, este grado de conciencia que finalmente impulsará el proceso de crecimiento personal puede ser, en cada caso concreto, algo “natural” –es decir, uno lo percibe como que está ahí desde siempre aunque haya que trabajarlo permanentemente– o puede ser algo penosa y duramente adquirido, quizá a través de una terapia o después de experiencias vitales intensas. La constatación de las diferencias individuales en este terreno nos lleva a preguntarnos por las condiciones que las propician y, una vez más, es probable que el lugar en donde más información obtengamos sobre esta cuestión sea en el entorno familiar. Si utilizamos la acertadísima expresión de Kaye de que el niño es colocado por el sistema familiar en el que nace en la posición de aprendiz del sistema podemos preguntarnos cuáles son esas características de los sistemas familiares



que facilitarán o dificultarán que el aprendiz llegue a ser un adulto capaz de evolucionar permanentemente o ciego ante esta posibilidad.

Antes de entrar específicamente en el tema de los aprendizajes familiares hagamos un breve apunte sobre las dos fuerzas que, en nuestra opinión, determinan el concepto de crecimiento personal. En primer lugar hay que señalar que aunque intuitivamente el concepto de crecimiento personal va ligado al de cambio esto no siempre hay que entenderlo en detrimento del mantenimiento (del no cambio) de la identidad. Es cierto que en algunas ocasiones el crecimiento supone un cambio en la identidad, pero más frecuentemente (si hablamos de crecimiento real y no de autocharla banal) supone una asunción o una profundización en algunos elementos que ya formaban parte, si bien no siempre de un modo claro, de la propia identidad. Teniendo esto en cuenta se podría establecer que las dos fuerzas que determinan el concepto de crecimiento personal son, por un lado, la tendencia a la confirmación, es decir, a persistir en lo que se es, y por otro lado, la tendencia al cambio, en el sentido de abandono de lo percibido como negativo y adquisición de lo percibido como positivo, es decir, tender a lo que no se es. El punto clave en esta argumentación es que estas dos fuerzas no son antitéticas sino que en un verdadero proceso de crecimiento personal se impulsan mutuamente. No hay crecimiento que no parta de lo que uno es y no hay crecimiento que no suponga, al menos en cierta medida, dejar de ser lo que uno es. Algunos sistemas familiares enseñan a sus aprendices que pueden tener una identidad simultáneamente clara y flexible, pero otros pueden tener problemas (enseñar mal, o no enseñar, o enseñar lo contrario) con la claridad, con la flexibilidad o con ambas características. Veamos con un cierto detenimiento esta cuestión.

La adaptación al sistema familiar

El proceso de adaptación al sistema familiar sucede a través de un mecanismo de retroalimentación constante entre las manifestaciones del niño, entendidas estas en su sentido más amplio, y las de sus pro-



genitores o cuidadores originales. Los padres experimentan una necesidad de control y predicción –no sólo como padres sino como seres humanos– que les lleva a acotar inevitablemente la experiencia que de sí mismo, de los otros y del mundo van a permitir al niño. Esta limitación tiene el aspecto positivo de facilitar la necesaria simplificación de la complejidad de la realidad que posibilite la adaptación a la misma, pero esta simplificación puede ser excesiva y limitar el desarrollo actual o futuro del niño. El modo, quizá, más útil para describir como vehiculan los padres sus necesidades de control y predicción con respecto al hijo es el análisis de las atribuciones e interpretaciones de la realidad que los padres emiten con respecto al hijo. Ambos conceptos, atribuciones e interpretaciones, están, como se verá, solapados puesto que las atribuciones (en seguida las definiremos) son en sí mismas interpretaciones.

Para estudiar la función de las atribuciones en el contexto familiar introduzcamos primero una distinción que afecta a las atribuciones de un modo general. Una atribución puede tomar una de las dos siguientes formas:

1. Una inferencia de la causa del resultado de una acción;
2. Una inferencia sobre características de personalidad o disposicionales que posee uno mismo u otro.

La primera forma es la más sencilla atribución de causalidad, que puede ilustrar el ejemplo siguiente: un niño se cae del columpio y su madre dice: “te has caído por no tener cuidado”; sobre el mismo suceso el padre dice, dirigiéndose a la madre: “se ha caído porque no le vigilabas”. En el ejemplo tenemos un hecho y dos atribuciones sobre él que responden a la primera forma.

La segunda forma en que una atribución se presenta es una inferencia sobre el modo de ser de uno mismo u otro. Siguiendo el ejemplo del niño que cae del columpio, la madre dice al niño “eres torpe”; el padre dice a la madre: “eres descuidada”. Estas son atribuciones de modos de ser o disposicionales de los actores. Las atribuciones dispo-



sicionales sólo se diferencian en la forma de las causales puesto que de hecho son causales ellas mismas. En efecto, no es difícil imaginar cómo el supuesto hecho de que soy o eres torpe, descuidado, tonto, listo, atento, etc. es la explicación de las acciones pasadas y la predicción sobre las futuras.

Muchos de nosotros tal vez desconozcamos la tremenda presión que ejercemos sobre nuestras esposas o esposos y nuestros hijos para que tengan los mismos sentimientos que nosotros. A menudo es como si dijéramos: "Si quieres que te ame debes sentir igual que yo. Si yo siento que tu conducta es mala, debes sentir lo mismo; si opino que cierta meta es deseable, debes sentir lo mismo".

Carl R. Rogers. *El proceso de convertirse en persona*.

Quizá lo esencial a retener es que, en el contexto familiar, las atribuciones son omnipresentes. Esta omnipresencia viene explicada, como ya se ha dicho, por la necesidad de control y predicción, y, a su vez, esta necesidad se hace más perentoria en aquellos ámbitos donde la inversión emocional es más alta. La familia es típicamente un ámbito de alta inversión emocional. Para ilustrar estas afirmaciones situémonos en el momento de la llegada de un hijo a la familia.

La idea de que los padres observan analíticamente el comportamiento de sus hijos (o el propio) y después lo describen es, simplemente, falsa. Y lo es porque ignora que las observaciones nos informan habitualmente más sobre el observador que sobre lo observado. El que mi hijo sea llorón, nervioso, inquieto, coma mal, pegue a los compañeros o se deje pegar, le cuesten determinados aprendizajes o prefiera las muñecas al balón no son, para empezar, hechos sino, sobre todo, cuestiones que me inquietan, que me amenazan o que me atemorizan. Y tampoco son hechos en el sentido, por ejemplo, de que hoy llueve o el grifo gotea sino mi percepción, cargada de elementos afectivos, del comportamiento de otro. Por ejemplo, los Pérez de Jabugo rebosan de satisfacción si su hijo se zampa dos biberones seguidos sin rechistar, sin embargo, los López de Lechuga ante el



mismo comportamiento puede que lleven a su hijo al pediatra preocupados por un posible desajuste del apetito. Obsérvese además que en el primer caso posiblemente se generarán atribuciones de “buen comedor”, “sano” y “es como nosotros”, y en el segundo caso de “tragón” y “no es como nosotros”, y, además, si le llevan al pediatra estarán siguiendo un comportamiento muy generalizado en el ámbito familiar que consiste en buscar una explicación (una atribución) de que algo malo le pasa para dar cuenta de la diferencia entre el comportamiento observado y el esperado. La extensión de estos mecanismos a todos los ámbitos de la vida del niño teniendo en cuenta la complejidad de la interacción de las expectativas, fantasías y miedos de los diferentes actores en sus papeles de padres, cónyuges, hijos, hermanos y familiares, irán tejiendo una red de atribuciones y de sus reacciones a ellas sobre la que tenderá a construirse la identidad del individuo.

En los dos primeros años de vida el elemento de más influencia en el futuro del niño va a ser el marco de seguridad básica –en el sentido de ser la base para el posterior desarrollo– que los padres sean capaces de transmitir, o su fracaso en transmitirlo. Esta transmisión se realiza por medio del contacto físico y afectivo con el niño y el factor decisivo es la actitud de los padres: su aceptación o rechazo del niño con todos los grados intermedios, matizaciones y complejidad que la cuestión de la aceptación o el rechazo implican. En esta etapa existe una gran actividad en cuanto a la expresión de atribuciones por parte de los padres. Estas atribuciones no son, obviamente, captadas por el niño en cuanto a su significado lingüístico, pero funcionan como una especie de macroatribución captada a través de la intensísima comunicación entre los padres y el niño: actitud, contacto físico, tono de voz, atención. Esta macroatribución quedaría resumida en la expresión “Tú estás bien” o “Tú estás mal” derivadas de la aceptación o rechazo del niño por parte de los padres y que, cuando menos, influiría en la asunción por el niño de la atribución “Yo estoy bien” o “Yo estoy mal” o, dicho de otro modo, en el establecimiento de una posición existencial positiva o negativa.



A partir del momento en que la aparición y evolución del lenguaje ponen a disposición del niño y los padres contenidos concretos para describir comportamientos, modos de ser y rasgos de personalidad, los contenidos de la macroatribución se irán afinando y haciendo más complejos. Hay que hacer notar que tanto como los padres necesitan de las atribuciones para ordenar, entender, predecir y tratar de controlar el entorno familiar, igualmente las necesita el hijo. La necesidad de dar respuesta a la pregunta “¿quién soy yo?” y la importancia que tiene responder a esa pregunta en un sentido o en otro –cuestión que implica nada menos que la aceptación de los padres– hace del niño un auténtico buscador de atribuciones. Es decir, que tenemos por un lado a los padres con su necesidad de ordenar y predecir su entorno, cosa que hacen fundamentalmente, con las matizaciones que veremos más adelante, por medio de atribuciones, y, por otro lado, a un niño con su necesidad de recibir información sobre cómo ser y cómo comportarse: un proceso, como se ha dicho, complementario y permanentemente retroalimentado por sus participantes.

La posición de los padres en la emisión de atribuciones

Las atribuciones que el niño recibe sobre su modo de ser, tanto directa (“eres muy simpático”) como indirectamente (“desde que naciste tu padre y yo nos llevamos peor” o “tu hermano sí que es inteligente”) pueden ser emitidas desde diferentes posiciones anímicas por parte de los padres y, a su vez, con diferente grado de consciencia o inconsciencia de dicha posición anímica. Vamos a comentar algo sobre esta cuestión, admitiéndonos un cierto grado de simplificación, por la importancia que tiene en la formación de la identidad y la influencia en el comportamiento actual y futuro del niño, y, por lo tanto, en sus posibilidades futuras de crecimiento personal.

Las atribuciones que los padres emiten pueden serlo, utilizando una clasificación básica, desde la aceptación, desde el rechazo o desde el miedo. Salvo cuando se entra de lleno en el territorio de la patología no encontramos padres que se sitúen exclusivamente en una



sola de esas categorías. La realidad es que son modos de sentir al hijo que se pueden dar con diferentes grados de solapamiento: por ejemplo, aceptar al hijo básicamente pero rechazar algún aspecto de él o de lo que su nacimiento supone y, por tanto, tener algún miedo. Lo relevante será el peso relativo de cada una de estas tres posiciones y, sobre todo, el grado de consciencia que de ellas se tenga. A mayor consciencia del rechazo y del miedo, así como de lo que lo motiva, mayores posibilidades de control por parte del progenitor y viceversa. Usemos un ejemplo para ilustrar esta cuestión.

Supongamos una madre que tiene el temor a no ser una buena madre; este temor, supongamos también, lo vive no como la posibilidad de equivocarse sino como la certeza de que no va a ser una buena madre; esta “certeza” es tan inaceptable que promueve, pongamos por caso, una conducta de sobreprotección; mientras está realizando este tipo de conducta siente un alivio con respecto a su amenaza interior. En esta situación es muy posible que la progresiva autonomía de su hijo le resulte amenazadora porque le impide poner en práctica las conductas que la alivian; por lo tanto, tenderá a impedir dicha autonomía –tanto más cuanto más inconsciente sea de sus motivaciones– con una serie de estrategias: por un lado, haciendo por el niño en lugar de enseñarle a hacer; por otro, reforzando positivamente el comportamiento dependiente y, finalmente, haciendo atribuciones, como por ejemplo, dentro de un amplísimo abanico, “tú sólo no puedes”, “qué comodón eres, amorcito” o “cómo te gusta que te lo haga tu mamá”. Obsérvese que una vez el niño acepte la atribución de ser dependiente –este es el significado real de estas atribuciones y supone un rasgo de personalidad– las estrategias anteriores se convierten en internamente coherentes y quedan reforzadas y disponibles para un siguiente ciclo. Como se ve, la clave no es el miedo de la madre sino la incapacidad de afrontarlo conscientemente.

De un modo muy general digamos que cuando la posición dominante de los padres –ya hemos dicho que no es realista hablar de exclusiva– es la de aceptación del hijo y hay un razonable grado de consciencia –y por lo tanto de control– sobre los propios rechazos y



miedos, las atribuciones sobre el niño tienden a ser simultáneamente **claras** y **flexibles**. Atendamos con algún detalle a estas cualidades, primero por separado y luego a la relación entre ambas.

La cualidad de claridad supone en una atribución un plus de eficacia. En efecto, si la función principal de una atribución es informar sobre cómo es alguien o cuál es la causa de algo, la claridad en esta información incrementa las posibilidades de su aceptación. En sentido contrario, una atribución confusa, tanto por su contenido como por la dificultad para el niño de establecer si se le está diciendo algo bueno o algo malo, como, por ejemplo, “eres demasiado listo”, produce también confusión en el niño. Por su parte, la cualidad de flexibilidad en una atribución supone que ésta no es una orden sino una tendencia con excepciones y matizaciones; por ejemplo, la atribución “eres inteligente” puede ser entendida, en el ámbito de los estudios, como la orden de sacar buenas notas (una atribución inflexible) o como la capacidad para sacarlas admitiendo que, a veces, no se saquen (una atribución flexible).

En cuanto a la relación entre ambas cualidades, podemos establecer que el efecto positivo sobre la futura personalidad del niño y su capacidad de crecimiento personal de las atribuciones claras y flexibles provenientes de una posición de aceptación depende básicamente de la **simultaneidad** de ambas condiciones. La dificultad estriba en que claridad y flexibilidad nos son propuestas, en muchas ocasiones, en el día a día de nuestro lenguaje como cualidades antitéticas. En efecto, es posible que tendamos a pensar (y a transmitir, tanto con nuestro lenguaje como con nuestra actitud) que un incremento de la flexibilidad vaya en contra de la claridad: “los García del Matiz nunca huimos, excepto si el enemigo es más fuerte o está en ventaja, o estamos cansados, o sería injusto aprovecharnos de nuestra ventaja, o si el grajo ha volado bajo, o...”. Esta dificultad es real y vencerla supone un reto, no sólo en el ámbito familia, sino también en nuestra relación con nosotros mismos. Rasgos tales como ser bueno, independiente, extrovertido, afable, ordenado, tenaz o cualquier otro son positivos o negativos para el individuo no solamente por el conteni-



do sino por el grado de rigidez o flexibilidad con que el individuo las aplica a sí mismo o a otros. Por ejemplo, ser reflexivo puede ser una cualidad positiva en un gran número de situaciones, pero en ocasiones las características de una determinada situación pueden requerir una respuesta intuitiva que la persona con una atribución aceptada de un modo rígido de ser reflexivo puede tener dificultad en dar. Por otro lado, dado que la flexibilidad en las atribuciones supone necesariamente algún grado de complejidad, sólo puede ser introducida cuando el desarrollo cognitivo y emocional del niño lo permite: la macroatribución “Tú estás bien” no tiene matices y es positivo que sea así para que quede integrada en la autopercepción y las sucesivas atribuciones que concretarán y matizarán ese modo de sentirse tengan una base sólida.

El conflicto familiar

En el ejemplo anterior de la madre con miedo a no ser buena madre hemos tocado ya la cuestión del uso de las atribuciones para tratar de evitar, controlar o compensar un conflicto. Vamos a ahondar en esta cuestión, de importancia decisiva para las posibles intervenciones orientadas a facilitar el crecimiento personal, de lo que sucede en el ámbito familiar cuando un conflicto toma carta de naturaleza.

El tipo de conflicto al que vamos a atender es el conflicto que perdura o reaparece sistemáticamente, no el conflicto ocasional que se resuelve o se diluye. Desde este punto de vista, definimos un conflicto como una situación interpersonal en la que al menos uno de los participantes siente que está saliendo o puede salir malparado. Cuando los implicados en un conflicto –en nuestro caso, los miembros del grupo familiar– no tienen o no utilizan los mecanismos apropiados para evitar, minimizar o resolver dicho conflicto, tienden a afrontarlo desde la perspectiva del poder. Es decir, se tiende a percibir el conflicto como una pugna entre diferentes posiciones cuya resolución está en la dialéctica ganar-perder más que en la negociación o transacción. Desde esta perspectiva, la imposición de la propia percepción



se convierte en el objetivo principal. Para ello el mecanismo más frecuente es el de la **mistificación**. La mistificación es un concepto originalmente propuesto por Marx para explicar determinados aspectos de la lucha de clases y aplicado por Ronald Laing a la psicología. Laing utiliza el concepto de mistificación en el sentido de una representación **falsa** de lo que está ocurriendo (proceso) o de lo que se está haciendo (praxis) al servicio de los intereses de alguien. Laing estudio la mistificación específicamente en el terreno del conflicto familiar considerándola uno de los modos más potentes –si bien nocivo– que utilizan las familias al tratar con sus propias contradicciones y conflictos.

De un modo algo más amplio, podemos considerar que la mistificación es una explicación plausible pero falsa de algún aspecto de la realidad, bien sea de lo que sucede, lo que alguien hace, lo que alguien siente o lo que alguien es. La cualidad de falsa aparece, más que por oposición a la “verdad”, en relación a la ocultación y negación de otras posibles explicaciones. Si recuerda el ejemplo de la madre con miedo a no ser una buena madre las frases del tipo “tú solo no puedes” son mistificadoras y están al servicio de la mistificación principal que es una explicación de la realidad según la cual la madre hace muchas cosas por su hijo que éste es incapaz de hacer por sí mismo, lo que prueba lo buena madre que es ella. Ahora bien, aunque la función de la mistificación consiste en evitar el conflicto el propio Laing señala que es muy común que estalle un conflicto abierto en las familias mistificadoras y mistificadas, si bien la propia mistificación hace que no se vea con claridad la causa o motivo de dicho conflicto.

Lo que nos interesa resaltar es que por muy sofisticadas –y su expresión en la superficie llega a serlo increíblemente– que sean las mistificaciones descansan sobre atribuciones puras y duras que con las infinitas variantes que el lenguaje y la interacción interpersonal permiten tiene, siempre, la siguiente forma:

“Esto es lo que está sucediendo, así soy yo, así eres tú y ésta es la causa de lo que está sucediendo”.



La mistificación alcanza teóricamente el límite extremo cuando una persona (A) trata de introducir confusión (no necesariamente reconocida como tal) en toda la experiencia (memoria, percepciones, sueños, fantasías, imaginación), en los procesos y en las acciones de otra persona (B). A la persona mistificada se le hace creer que es feliz o melancólica sin tener en cuenta lo que a ella le parece sentir; o que es responsable o no de algo sin atender al hecho de que haya asumido o no la responsabilidad. Ciertas capacidades, o la falta de ellas, le son atribuidas independientemente de un criterio empírico común que pueda indicar efectivamente cuáles son. Sus motivos e intenciones son olvidados o minimizados y sustituidos por otros. Su experiencia y sus acciones son determinadas sin tener en cuenta su punto de vista. Se omite por completo reconocer su percepción de sí y su identidad.

Ronald D. Laing. *Mistificación, confusión y conflicto*.

Es evidente que imponer las propias atribuciones a otros es una cuestión de poder, pero no olvidemos que en la familia el poder está asimétricamente distribuido como se prueba dramáticamente en los casos de maltrato. Se puede observar que las atribuciones generadas en el contexto del conflicto y de la mistificación se diferencian de las que hemos visto anteriormente como provenientes de un entorno de aceptación en que si bien pueden ser claras (en su expresión, no en lo que las motiva) carecen por completo de la cualidad de flexibilidad, es decir, son emitidas como obligatorias, sin matices ni excepciones; en el ejemplo que venimos utilizando, la atribución de dependiente al hijo por parte de la madre no admite excepciones puesto que la independencia del aquel es amenazadora para la madre.

Digamos, para resumir, que las atribuciones constituyen el medio principal con el que tratamos de ordenar, predecir y controlar nuestro mundo, y, como una consecuencia de lo anterior, se constituyen también en la principal influencia en el modo de ser de otros. Si en el sistema familiar el aprendiz recibe instrucciones (atribuciones) simultáneamente claras y flexibles desde una posición de aceptación se le estará ayudando a desarrollarse, a crecer, aprovechando lo más posible sus potencialidades. Pero no sólo eso, cuando el individuo, a lo largo de su vida, tope con un límite tanto personal como del entorno



es muy probable que tenga un modelo integrado de cambio –saber renunciar a partes de sí mismo apoyándose en partes de sí mismo– que le permita lo que hemos dado en llamar, a falta de mejor expresión, crecimiento personal.

Posibles ejercicios

Los ejercicios sobre temas personales cobran su verdadero sentido cuando pueden ser integrados dentro de un proceso de reflexión y cuestionamiento personal, como, por ejemplo, una terapia, o cuando como resultado de sus experiencias y aprendizajes previos la persona puede situarse en una actitud de reflexión y cuestionamiento similar a la que se produce en ese tipo de proceso. Fuera de ello este tipo de ejercicios quizá no pasen de ser entretenimientos.

Un tipo de ejercicios sobre el tema de los aprendizajes familiares pueden ser los que se centran en la identificación de las atribuciones recibidas y la permanencia de esas atribuciones en nuestro modo de percibirnos. Vamos a proponer un cuadro en el que ordenar la información sobre este tema que, insistimos, posteriormente requerirá reflexiones y matizaciones.

Como se ve en el cuadro se trata principalmente de identificar el tipo de atribuciones que sobre mí emitían mis padres (o sus sustitutos) –se podrían añadir las personas que durante mi infancia estuvieron en una posición de influencia sobre mí: quizá abuelos, hermanos más de diez años mayores, aquel señor que visitaba tanto a mi madre cuando no estaba mi padre, etcétera–. En las dos primeras casillas de la primera columna tratamos de identificar las características positivas y negativas que destacarían mis padres de mí. Esta información puede, como la del resto de la tabla, compararse con la de la cuarta columna en donde expreso mis autoatribuciones y se ve el grado de coincidencia o discrepancia actual con las atribuciones parentales. En el resto de casillas de la primera columna se presentan constructos personales, siguiendo a Kelly, con los que mis padres podían definirme. Se trataría de ver en qué grado me lo aplicaban (nada, algo, bastante, total-



mente) y desde cuál de los polos del constructo (p. ej. bastante generoso según el padre, algo egoísta según la madre). De nuevo, en la cuarta columna se aporta la visión actual con la se puede tener, en teoría, alguna información del grado de coincidencia, dependencia o independencia entre las imágenes parentales y la propia. Finalmente, en la última casilla de la primera columna se plantea una cuestión que tiene, en determinados casos, una gran importancia. Si hay algo que una persona hubiera deseado oír de sus padres y nunca oyó es muy posible que estemos definiendo un asunto que tenga su trascendencia en el momento actual. Si, por ejemplo, uno deseó oír que le querían y no lo oyó no es imposible que esta carencia se haya transformado internamente en una atribución negativa (por ejemplo, “no soy bueno”) aunque nunca haya sido expresada por sus padres. La identificación primero y la posterior reflexión sobre todas estas cuestiones podrían ser de ayuda en un proceso de crecimiento personal.

Cuadro sobre atribuciones parentales y autoatribuciones (© J. L. Martorell)

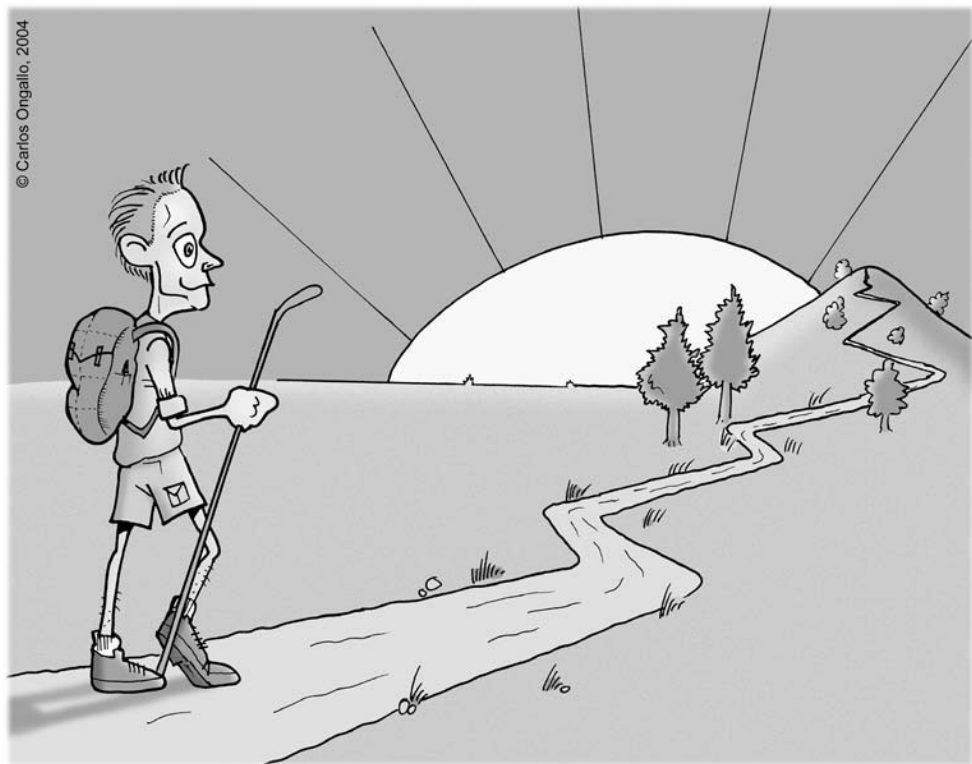
	¿Qué decía de mí mi padre?	¿Qué decía de mí mi madre?	¿Qué pienso ahora yo de mí mismo?
¿Qué característica positiva destacaría?	1. 2.	1. 2.	1. 2.
¿Qué característica negativa destacaría?	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Inteligente/torpe intelectualmente			
Listo/tonto			
Buenos sentimientos/malos sentimientos			
Atractivo/no atractivo			
Generoso/egoísta			
Divertido/aburrido			
Confiable/poco de fiar			
Competente/incompetente			
Cariñoso/arisco, frío			
¿Qué hubiera querido que él/ella me dijera y nunca me dijo?			



Bibliografía

- BERNE, E. (1972). *¿Qué dice usted después de decir "Hola"?* Barcelona: Grijalbo, 1974.
- FROMM, E. (2000). *Del tener al ser*. Barcelona: Paidós.
- KAYE, K. (1982). *La vida mental y social del bebé. Cómo los padres crean personas*. Barcelona: Paidós, 1986.
- KELLY, G. (1955). *Teoría de la personalidad. La psicología de los constructos personales*. Buenos Aires: Troquel, 1966.
- LAING, R. D. (1976). "Mistificación, confusión y conflicto". En L. FORTI (comp.): *La otra locura*. Barcelona: Tusquets.
- MARTORELL, J. L. (1996). *Psicoterapias. Escuelas y conceptos básicos*. Madrid: Pirámide.
- MARTORELL, J. L. (2000). *El guión de vida*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity).
- MARTORELL, J. L. (2002). *El análisis de juegos transaccionales. Un estudio empírico*. Madrid: UNED.
- MARTORELL, J. L. (2002). "Comunicación y sistemas: pensar sobre cómo pensamos". *Dimensión Humana*, 6, 3, 131-134.
- ROGERS, C. (1968). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.





4

CRECIMIENTO PERSONAL: UN PROCESO NATURAL, APRENDIDO Y DECIDIDO

Lluís Casado Esquiús

El crecimiento psicológico ha sido utilizado como concepto explicativo de la dinámica del ser humano desde posiciones psicológicas diversas. Aquí vamos a considerar el concepto desde los postulados de la Psicología Humanista, y desde lo que podríamos llamar Psicología Post-humanista.

Se trata de un concepto seductor, y, probablemente, parte de su éxito radica en que se trata de un mensaje positivo, por oposición a la visión psicopatológica del ser humano imperante en la mayoría de corrientes psicológicas clásicas. Es también una metáfora muy directa que refiere al crecimiento físico hacia la adultez, ya que al igual que éste, el crecimiento psicológico viene definido como el proceso de desarrollo de las potencialidades de cada individuo.

A pesar de todo ello, y de ser el concepto nuclear de la Psicología Humanista, no ha acabado de ser definido, ni comprendemos bien cuál es su dinámica. De seguro que en este hecho ha influido el carácter naturalista del movimiento humanista que considera el crecimiento en los seres vivos como una evidencia, y también otra característica típicamente humanista, salvo notables excepciones, que es su escasa proclividad hacia la investigación empírica. Por otra parte, lo cierto es que la experiencia clínica muestra abundante argumentación a favor de la



idea del crecimiento psicológico como motor de la vida de los seres humanos, tanto en su aspecto más optimista, el desarrollo del propio potencial, como en la más crítica, la reacción ante la adversidad.

El objetivo de esta presentación es plantear un análisis a tres niveles del proceso de crecimiento, para iniciar la construcción de una definición consistente, paso previo a cualquier otra consideración. En concreto:

1. Analizar el proceso de crecimiento basándonos en el concepto de Tendencia Actualizante entendida como motivación básica del Ser Humano.
2. Analizar el impacto de la cultura como modeladora del crecimiento.
3. Analizar el papel que tiene la capacidad del individuo para decidir su propio proceso, es decir, introducir el individuo como sujeto, y no sólo como objeto de presiones biológicas y sociales.

El crecimiento como fenómeno natural: el proceso

Para iniciar nuestro recorrido revisaremos someramente el concepto de crecimiento personal en las visiones de algunos de los autores más destacados, fundamentalmente integrantes del movimiento de la Psicología Humanista.

La Psicología Humanista ubica el concepto de crecimiento psicológico como eje central de su modelo. Su orientación hacia una Psicología de la Salud no encajaba bien con las teorías de orientación psicopatológica imperantes, y, en cambio, centrarse en el desarrollo del potencial de cada individuo como objetivo de la Psicología, o considerar la patología como un freno a ese mismo desarrollo, resultaba del todo coherente.

Aunque no sólo ha sido la Psicología Humanista la corriente psicológica que ha intentado entender al Ser Humano a partir de su capacidad de crecimiento, ciertamente es la Psicología Humanista la



que con mayor claridad enfatiza la importancia del crecimiento psicológico. Para comprender la concepción de los autores humanistas, y hay que recordar que al no ser la Psicología Humanista una escuela sino un movimiento, las diferencias entre ellos son apreciables, es necesario introducir el concepto de *tendencia actualizante*, o fuerza motivadora básica del Ser Humano.

Maslow (1963/1954), considerado la figura impulsora del movimiento, afirma que los seres humanos tenemos una tendencia progresiva de satisfacción de necesidades. Siguiendo a Goldstein considera que esta “autoactualización” es la tendencia o deseo de llegar a ser, cada vez más, lo que uno es.

Para Maslow las necesidades básicas son los únicos fines en sí (1963/1954: 97). Son más comunes que los deseos superficiales o los comportamientos culturales. Además incluye en su modelo los deseos de conocimiento y comprensión, que no son fines, pero resultan básicos para las necesidades. Las necesidades básicas son, según Maslow, constitucionales o hereditarias en su determinación (p. 141), entendiendo que el organismo se desarrolla desde dentro por tendencias intrínsecas (p. 121).

Según Maslow, el grado de satisfacción de las necesidades es el grado de salud de las personas. La persona sana es, relativamente, independiente del medio ambiente, que es el medio para la satisfacción de los fines de la persona. El neurótico, por el contrario, depende del medio ambiente para intentar satisfacerlas. Fritz Perls recoge esta idea cuando plantea el proceso de crecimiento como la transformación del apoyo obtenido del medio ambiente en apoyo propio, ya que para el creador de la Terapia Gestalt, pedir apoyo del medio ambiente crea una dependencia (1978/1975: 137). En Maslow, y en contra de lo que pudiera parecer en una primera aproximación, la opinión es más matizada ya que considera que “los intereses individuales y sociales, dadas unas condiciones sanas, son sinérgicas y no antagónicas” (1963/1954: 128).

Pero conviene recordar que la cuestión de la dependencia, entre el individuo y su entorno, viene de antes. Así, Fromm (1977/,1941, cap.



2) define su concepto de *individuación* como el proceso de liberación de los vínculos primarios de dependencia, que si bien en las primeras etapas de vida son sanos, y otorgan seguridad y pertenencia, y la superación de la separatividad mediante el amor y el trabajo creativo, sin caer en el sometimiento, entendido como la creación de vínculos de dependencia con el entorno. Sin movernos del Psicoanálisis Cultural, Karen Horney (1979/1939) tampoco se encuentra muy lejana a estos planteamientos cuando considera que la angustia manifiesta en las neurosis es el resultado del fracaso de los intentos que hace la persona para ganar seguridad en un mundo que vive como amenazador. Para Horney, las neurosis representan “una especie peculiar de lucha por la vida en circunstancias difíciles” (p. 10).

Volviendo a Maslow, con el paso del tiempo fue enriqueciendo su concepto y haciéndolo más complejo, al considerar la coexistencia de una tendencia hacia el equilibrio, u homeostasis, aunque se produzca sólo en episodios a corto plazo y sin relación entre ellos (1973/1968), y al aceptar que la persona motivada por la deficiencia es más interesada, necesitada, dependiente y ansiosa (1973/1968: 69), posición que no se aleja mucho de la que hemos visto en Fromm y Horney. Años más tarde Maslow se refiere a la tendencia actualizante como una voluntad activa hacia la salud, un impulso hacia el crecimiento o a la actualización de las potencialidades humanas (1982/1971: 47).

Las leyes de la motivación deficitaria son distintas de las del desarrollo, la espontaneidad y la creatividad. El desarrollo tiene lugar cuando el paso hacia adelante es subjetivamente más agradable y satisfactorio que la gratificación previa (1973/1968: 80). Esta dualidad lleva a Maslow a afirmar que “cada ser humano tiene dos sistemas de fuerzas en su interior. Uno de ellos se aferra a la seguridad y a las posiciones defensivas por miedo (...), el otro sistema de fuerzas lo empuja hacia delante, hacia la totalidad y unicidad del Yo, hacia el funcionamiento pleno de sus capacidades” (1973/1968: 81). Maslow admite que la necesidad de seguridad es más poderosa que la necesidad de desarrollo, e incluso, que la elección de la seguridad resulta prudente cuando ahorra un dolor superior a lo que se puede



superar en aquel momento. La decisión en juego en esos momentos se plantea, para Maslow, entre el Yo propio y el Yo de los demás.

En resumen, la tendencia actualizante sería la motivación básica hacia el desarrollo del ser humano, pero no es un proceso unívoco, ni unidireccional, y plantea dos grandes cuestiones: cómo y porqué se producen las obstrucciones al crecimiento, y qué significado tiene desarrollar el potencial de cada individuo. Estas dos cuestiones han acaparado, directa o indirectamente la atención de los autores humanistas, como veremos más adelante con Rogers, pero también la de autores de escuelas cercanas a la Psicología Humanista.

Viktor Frankl (1982/1978) creador de la Logoterapia, que podríamos ubicar a caballo entre la Psicología Humanista y la Psicología Existencial, enfatiza en su modelo el concepto de *voluntad de sentido*, que se refiere a la “principal preocupación de hombre” que no es otra que encontrar sentido a las cosas. Para ello, según Frankl, una característica fundamental de lo humano es la *autotrascendencia*, que lleva a los seres humanos a dirigirse hacia algo distinto de sí mismos, y la existencia de un potencial humano que es “la conciencia acerca de la libertad del hombre para cambiar el mundo y cambiarse a sí mismo” (p. 75).

En un espacio escolástico cercano encontramos la Psicología Existencial, uno de cuyos máximos exponentes, Rollo May (1976/1953), considera que el Análisis Existencial se preocupa del futuro, completando a Freud que estudiaba el pasado de los seres humanos y el Psicoanálisis Cultural que se ocupa del presente, y en ese sentido plantea como objetivo de la terapia ayudar al paciente a realizar su potencial, mediante el “coraje de ser uno mismo”.

Pero veamos cual era la opinión de otro de los grandes autores humanistas. Carl Rogers, desde una posición organísmico-biológica considera que la tendencia actualizante en el organismo humano es la motivación básica o fuente central de energía (1980/1977: 164). Para Rogers esta energía es inconsciente y la consciencia en el individuo sano, no es su opuesto, sino la capacidad de canalizar la tendencia actualizante, cambiando el medio, o la conducta, para buscar la armonía (1980/1977: 170).



Para Rogers la tendencia actualizante es una tendencia constructiva, selectiva y direccional, y engloba el concepto de motivación. El individuo tiende a alcanzar aquello que, subjetivamente, considera enriquecedor (1971/1965). No tiene como objetivo únicamente las necesidades carenciales de Maslow, sino también la diferenciación (de órganos y funciones), la revalorización del ser mediante el aprendizaje intelectual, social y práctico, la extensión de sus capacidades y su eficacia mediante la creación de instrumentos y técnicas, y la prolongación de la vida mediante la reproducción (1971/1965: 188). Años más tarde Rogers mantiene esta visión de las finalidades de la tendencia actualizante cuando habla de mantenimiento, mejora y reproducción (1980/1977: 165).

Rogers, al igual que Maslow, considera que la sumisión a las fuerzas externas, que en ocasiones asocia a la cultura, constituye la alienación de la experiencia organísmica, y llega a afirmar que la homeostasis sólo existe en organismos enfermos (1980/1977: 167). Cuando las condiciones externas son restrictivas se produce una disociación entre la tendencia actualizante y la consciencia, y aquella se canaliza en conductas que no son actualizantes.

La persona sana es la que consigue la armonía entre los procesos inconscientes (la tendencia actualizante) y los procesos conscientes fruto de su relación con el entorno. En la persona psicológicamente madura se produce un encuentro total, unificado, integrado, adaptativo y cambiante con la vida y sus desafíos (1980/1977: 172). La salud es pues el resultado de un proceso dinámico entre el organismo y el mundo exterior, y en este sentido, Rogers plantea una paradoja al proponer que la unidad entre la tendencia hacia el aislamiento y la tendencia hacia la comunidad nace de la separación (1987/1980: 89).

Entre los seguidores de Rogers, Carkhuff nos aporta algunos aspectos nuevos. Coincide en que el organismo humano está dotado de una tendencia o impulso básico hacia la conservación, hacia el crecimiento y a expansionarse, pero esta tendencia no proviene de un organismo intrínsecamente bueno, sino como una fuerza a la que el contacto con el medio social le da un signo positivo o negativo. La



persona total es la que ha adquirido un repertorio cada vez más amplio, y de más calidad, de destrezas en los órdenes físico, emocional e intelectual, y además de forma integrada entre las tres dimensiones. Carkhuff, en general, se centra en la acción, y no en lo que se es (Marroquín, 1991: 396 y sig.).

Este carácter no esencialista y más pragmático es también una de las características de la teoría de otra de las grandes figuras de la Psicología Humanista, Charlotte Bühler. Según ella, “el recién nacido no sólo está ya desde el principio orientado a la satisfacción de necesidades, sino que se adapta, está dirigido hacia la actividad creadora y aspira al orden interno y la integración”. Para Bühler “lo que los hombres esperan para su sí mismo, es gustarse a sí mismos, seguridad en la relación con los otros (adaptación), experiencia creadora (hacer y ser eficaz) y orden (equilibrio)” (1973/1969: 211).

Veamos ahora qué nos aporta a la comprensión del proceso de la tendencia actualizante otro de los grandes autores humanistas: Eric Berne, creador del Análisis Transaccional. Berne no habló explícitamente de tendencia actualizante, pero utiliza un concepto muy cercano: *Physis*, término utilizado por filósofos de la Grecia clásica para designar la fuerza interna propia de la naturaleza de las personas que ha de guiar su conducta en contraposición de lo que es convencional, el “nomos”. Curiosamente es uno de los conceptos más olvidados por la comunidad de analistas transaccionales.

En palabras de Berne, la *Physis* es “la fuerza de la naturaleza que eternamente se esfuerza por hacer crecer las cosas, y hacerlas más perfectas” (1987/1957: 68). Berne advierte con su habitual descaro que “no sabemos si existe, pero su existencia nos explica mejor las cosas que suceden. Incluso la libido puede ser un aspecto de la energía del crecimiento”.

Berne encuentra en la *Physis* la respuesta a la pregunta sobre cuál es la fuerza curativa de la naturaleza, la que impulsa el cuerpo y la mente hacia la salud, a continuar creciendo para conseguir los propios ideales. En muchas ocasiones Berne se refiere en sus textos a la “*vis medicatrix naturae*”, el poder curativo de la naturaleza, ya que según él



el aspecto curativo presenta igual importancia que el del desarrollo puro. Desde otras orientaciones psicológicas se ha acudido también a conceptos cercanos. Sólo a título de ejemplo podemos recordar el de “resiliencia” que se refiere a la resistencia ante los traumas sufridos en la infancia y al impulso a la reparación psíquica que nace de esta resistencia (*vid* Cyrulnik, 2002/2001).

Entre los pocos transaccionalistas que se han ocupado del concepto, Clarkson (1992a; 1992b) destaca que la *Physis* implica crecer, ser, no es normativa, es cambio entendido como flujo o estado del ser. Por su parte, y hablando no de *Physis* sino de “yo íntimo”, James y Savary (1981/1977: 171), lo describen como una “verdadera fuente de energía que proporciona vida a cada uno de los tres estados del yo componentes de la personalidad y que lucha por su unificación”, lo que en términos rogerianos equivale a hablar de armonía. Para estos autores esta energía se manifiesta en un afán de vivir que busca ser libre, vincularse a los demás, experimentar y analizar, y tomar decisiones, aunque puede ser desviada de su meta constructiva y puesta al servicio de la enfermedad y la destrucción del ser.

Lo más importante de la aportación Berniana, que conceptualmente no difiere mucho de las concepciones de la tendencia actualizante que hemos visto, lo encontramos en el diagrama con el que refleja la *Physis*. Esta energía surge del estado de Yo más primario (el llamado Niño) como corresponde a un impulso innato, para luego “atravesar los estado Adulto, básicamente racional y orientado a controlar el entorno, y Padre, depositario de los mensajes de socialización y de los patrones culturales que ha interiorizado la persona. Con este diagrama, Berne habría un importante campo de reflexión, pues incluía la capacidad de decisión responsable y las influencias sociales en la comprensión de la tendencia actualizante.

A la luz de las aportaciones que hemos repasado podemos concluir que la tendencia actualizante es la energía, que impulsa a los seres humanos hacia la vida, el desarrollo, la aspiración a finalidades progresivamente más trascendentes. Este proceso puede verse frenado por situaciones externas que orientan la energía hacia posiciones



defensivas, más seguras, pero que impiden el crecimiento. Al observar esta síntesis uno no puede evitar pensar si la tendencia actualizante no es algo parecido a lo que los antiguos griegos llamaron Amor. Amor como *Eros*, el impulso a procrear, crear, crecer y buscar la trascendencia, el amor como *Philia*, la amistad y amor fraternal, y el amor como *Agape*, la búsqueda del bienestar del otro. En mi opinión, los antiguos griegos y los modernos psicólogos humanistas estaban describiendo fenómenos muy cercanos.

El crecimiento como fenómeno aprendido: el contenido cultural

En la descripción del proceso de crecimiento hemos visto que aunque existe una cierta coincidencia entre los distintos autores, también existen dos aspectos claros de discrepancia. De un lado poner el énfasis en la cuestión salud-enfermedad o en el potencial del ser humano, y de otro las visiones más lineales, como la de Rogers, que en el fondo plantea la dinámica entre un impulso puro en confrontación con un entorno más o menos facilitador del crecimiento, o la de los autores que, como Maslow, intuyeron que la relación entre el individuo y su entorno tenía una influencia en la dinámica individual, con lo que estaba abriendo la puerta al análisis del papel de la cultura en la tendencia actualizante, aunque no llegara a poder desarrollar esta cuestión consistentemente. Ahora nos detendremos en esta segunda cuestión.

El problema de las relaciones entre el individuo y el entorno viene también de lejos. Así, por ejemplo, Fromm (1992/1990, p. 84) dice refiriéndose al Psicoanálisis: “Freud reconoció claramente la relación entre el individuo y la sociedad, y por tanto, que la Psicología individual y la social están entrelazadas. Pero, en general, solía entender que la estructura social está determinada por necesidades instintivas, en vez de comprender su interacción”.

Harry Stack Sullivan, ya a finales de los años 40 escribía: “el ser humano requiere el mundo de la cultura, no puede vivir y ser humano excepto en una existencia comunal con ese mundo. Sin embargo,



el mundo de la cultura sólo se manifiesta claramente en la conducta y el pensamiento humanos" (Sullivan, 1972, p. 46). Es interesante esta opinión porque nos anticipa el doble rol, sujeto y objeto, que cumple el individuo frente a lo colectivo.

Gordon W. Allport (1975, p. 91) va incluso un poco más lejos cuando al analizar la estructura del ego plantea como tema fundamental de la investigación futura la relación entre la estructura interna del individuo con las estructuras sociales o culturas.

Para acabar de evidenciar que la consciencia del problema viene de lejos no quiero dejar de citar un autor muy cercano a nosotros, y lamentablemente desconocido hasta después de su muerte, Antoni Blay, quien en un libro de 1963, titulado "La personalidad creadora" expresaba con un estilo muy directo: "donde yo recibo la sociedad da; donde yo doy, la sociedad recibe, en definitiva la sociedad forma la contrapartida exacta de las dos tendencias centrípeta y centrífuga del individuo" (Blay, 1963, p. 141). Sujeto-objeto, proactividad-reactividad, construcción y reconstrucción mutuas eran conceptos que planeaban sobre los planteamientos de muchos autores sin encontrar la forma de acomodarse.

Estos pocos ejemplos son suficientes para advertir que los psicólogos, incluidos los humanistas, desde hace muchos años, intuían que la interacción entre el individuo y el entorno social era más compleja que la simple relación con un "habitat" que podía ser más o menos facilitador o limitador. Dicho claramente, la separación entre la Psicología y la Psicología Social no es tan nítida como hemos venido aceptando durante años. Como manifiesta Pinillos (1988, p. 47) "si en lugar de centrar nuestra atención en el impacto mecánico del ambiente material sobre el comportamiento humano, nos fijamos en las relaciones entre el comportamiento intencional del hombre y la estructura o dimensión del ambiente social en que vive (...) nos colocamos en el terreno de la Psicología Social".

La Psicología Humanista tiene una concepción general de la relación entre el individuo y el entorno que no es significativamente distinta de otras escuelas psicológicas, pero le añade su énfasis en la



visión naturalista centrada en el crecimiento individual, proceso de desarrollo personal que lleva hacia la autorrealización, autonomía, ser uno mismo, o cualquier otra manera en la que ha sido denominado. Sólo conseguido este estado, el ser humano puede desarrollar plenamente su carácter social de forma positiva y solidaria, porque son las dificultades individuales (fruto de las limitaciones del entorno) las que le llevan a comportamientos conflictivos, competitivos o agresivos.

Esta concepción presenta dos puntos débiles. En primer lugar da por segura la bondad intrínseca del ser humano, lo que ideológicamente es simpático, pero que en la práctica se torna un valor poco consistente, y ubica el mal en el entorno de las personas (aunque esta cuestión ha provocado intensos debates como el que protagonizaron Rogers y May en los años 80). La Tendencia Actualizante es positiva en sí misma, pero sus finalidades pueden ser de todo signo, porque dependen del resultado de la dinámica entre el individuo y su entorno. Al ubicar el origen de los problemas de las personas en el exterior, la Psicología Humanista convierte en no humanos los productos sociales que han creado los propios seres humanos, y por tanto no puede integrarlos en su modelo (Casado, 1998).

En segundo lugar, la Psicología Humanista debe aplazar la salud social hasta el logro de una suficiente masa crítica de individuos “sanos” que han de haber realizado su propio proceso de desarrollo personal en un entorno poco propicio. El ejemplo más claro de este planteamiento nos lo da Rogers (1980/1977, p. 171) cuando dice: “los individuos son culturalmente condicionados, recompensados y reforzados por conductas que son de hecho perversiones de las direcciones naturales de la tendencia actualizante que es unificada”. Desde esta perspectiva queda claro que la tendencia natural de los seres humanos en tanto que individuos es sana, pero un entorno “alienígena” los pervierte.

Más que de la ingenuidad que tantas veces se ha atribuido a la Psicología Humanista creo que estamos ante una muestra de insuficiencia conceptual que lleva a una forzada redefinición del modelo



para intentar hacer congruente la ideología naturalista y positiva sobre el ser humano y la evidencia del conflicto y dolor sociales. Este es el origen del “olvido” en algunos casos, y de las dificultades de integración del concepto fundamental de la tendencia actualizante y del papel de la cultura en su configuración. A continuación reflexionaremos sobre esta apuntada insuficiencia conceptual.

En su obra fundamental, “Motivación y personalidad”, Maslow propone el método holístico-analítico para el estudio del ser humano, en contraposición al reductivo-analítico vigente hasta el momento. Dice Maslow: “una característica esencial del análisis holístico de la personalidad, en la práctica actual, es la de que hay un estudio preliminar o comprensión del organismo total, y que entonces procedemos a estudiar el papel que nuestra parte del todo juega en la organización y dinámica del organismo total” (Maslow, 1963/1954, p. 26).

Esta voluntad holista que era en su momento muy renovadora, la refiere, sin embargo, al organismo entendido como individuo que está en interacción con el entorno, pero del que es claramente diferenciable, aunque ya en aquella época Maslow ponía objeciones a su propia teoría de la satisfacción de necesidades, que según él mismo debería complementarse con otras teorías sobre la cultura o los valores, por ejemplo (1963/1954, p. 113).

Siguiendo a Maslow podremos entender mejor estas dificultades. Ya a finales de los años 60, Maslow se plantea la cuestión de la salud (uno de sus temas recurrentes) desde el punto de vista de la relación individuo-medio, para reivindicar un espacio no adaptativo en la psique humana. Su preocupación era evitar una concepción de la salud definida en términos de eficacia en la integración social y negadora de la autonomía y creatividad individual.

Este planteamiento le lleva a afirmar: “la psicología es en parte una rama de la biología y en parte una rama de la sociología. Pero no es sólo ésto. También tiene su propia jurisdicción exclusiva, aquella parte de la psique que no es reflejo del mundo exterior ni acomodación a él” (Maslow, 1973/1968, p. 247). Sus esfuerzos se centraron en esta jurisdicción exclusiva, y con él los de la mayoría de la Psicología



Humanista, con lo que sin advertirlo se iba desarrollando un modelo explicativo que se iba distanciando de lo biológico y de lo social.

No creo que sea objetable el propósito de Maslow, como forma de combatir determinismos, ya sean biológicos o culturales, pero la consecuencia no deseable del planteamiento fue orientar el modelo humanista hacia un esencialismo reduccionista que le imposibilitaba reconocer, y por tanto comprender, la interacción psicosocial.

En este sentido algunos estudios han confirmado la intuición del propio Maslow, apuntado que existe una dependencia de los patrones de necesidades, y su jerarquía, de las circunstancias culturales del entorno de los individuos (Biesheuvel, 1983, p. 64), o que la tendencia hacia las necesidades superiores de autorrealización exige que exista una orientación social hacia el desarrollo personal (Frick, 1986/1984, p. 55). En este punto hacemos nuestra la objeción que Max Pagés (1976/1965) hace al enfoque rogeriano desde la perspectiva de la Psicología Social, esto es, la limitación del análisis al plano de las relaciones interpersonales, lo que obvia la dinámica grupal como un sistema y lleva a la utilización de métodos clínicos individuales, en lugar de intentar desarrollar otros específicamente psicosociales.

Dicho de otra forma, las escalas de valores culturales definirán en cada caso los contenidos de los estados superiores de desarrollo, no así en el caso de las necesidades carenciales (fisiológicas, seguridad y pertenencia). Los seres humanos nos hacemos preguntas universales pero las respuestas son locales, porque buscamos un sentido en un contexto que nos limita las opciones posibles.

Desde la Antropología Cultural, Claudi Esteva Fabregat (1978) refuerza este punto de vista cuando advierte que las culturas nos proveen de “metas de finalidad” que pueden estar orientadas hacia el ser o hacia la seguridad, en sus muchas manifestaciones (dinero, estatus, etc.). Para el autor citado, la relación entre persona y cultura es mucho más profunda que la simple interacción, porque la cultura configura la personalidad: “sin la cultura de una sociedad, no hay personalidad” (p. 316).



Otro antropólogo, Ashley Montagu (1975/1955, cap. 7), analiza con detenimiento el origen biológico de las necesidades humanas y como éstas, ya que son plásticas se ven modificadas por la cultura. Desde esta perspectiva la estructura de una cultura no es más que el conjunto de respuestas que un grupo encuentra para satisfacer sus necesidades.

Pero para Montagu, todo deseo u objetivo, ya sea abstracto o concreto, al que la persona otorgue valor, puede convertirse en una necesidad, con lo cual entramos en un círculo de generación de necesidades y de formas de satisfacerlas, que en realidad es profundamente cultural y se organiza mediante el proceso de institucionalización. Una institución no sería más que un sistema organizado de valores orientados a satisfacer las necesidades de una colectividad. Cabría añadir que finalmente las instituciones adoptan otro papel, el de conservar los valores con los que fueron creadas, con lo que pueden acabar por ser más controladoras de las necesidades aceptables y las formas de satisfacción correspondientes, que facilitadoras de crecimiento.

En este punto es interesante constatar cómo las instituciones fundamentales de nuestra sociedad se ocupan básicamente de las necesidades carenciales (subsistencia, seguridad, pertenencia-control social), probablemente con algunas excepciones que merecerían un análisis más matizado como sería el caso de algunas instituciones formativas o religiosas. Desde esta perspectiva nuestras instituciones sociales son un indicador del escaso nivel de desarrollo social que hemos logrado. Hablar de instituciones orientadas al amor, la creatividad, la construcción de sentido, la interdependencia, etc., no deja de ser un discurso moralmente aceptado pero utópico en la práctica, cuando debería ser la finalidad de las instituciones intermedias, en el sentido de Berger y Luckmann (1997/1995), como por ejemplo los medios de comunicación.

Conceptualizar la tendencia actualizante a partir de la relación dinámica entre la individualidad y la colectividad nos coloca en mejor posición para entender el individuo como ser único y al mismo tiempo ser social, analizar su participación en la construcción de su entorno y también la influencia que éste ejerce en él.



Para completar la definición de la tendencia actualizante ha llegado el momento de hablar del papel activo e intencional del individuo en la configuración de la tendencia actualizante.

El crecimiento como fenómeno decidido: el sentido individual

“Los instintos son transmitidos por los genes, los valores son transmitidos mediante tradiciones, pero el sentido, siendo único, ha de ser objeto de descubrimiento personal” (Frankl, 1982/1978: 39). Esta cita de Frankl nos resulta especialmente esclarecedora en nuestro camino. Si sustituimos “instintos” por tendencia actualizante (que por cierto no es considerada instintiva por ningún autor) vemos que a nuestro constructo le falta la última parte, aquella que depende de cada individuo: la voluntad de crecer y el significado que tiene el crecimiento para cada persona como decisión intransferible y personal de cada uno de los seres humanos. La tendencia actualizante nos ofrece la energía, la capacidad, la cultura nos marca los límites, pero nosotros podemos decidir hacer de nuestra vida un proyecto más o menos personal.

Rollo May (1971/1969: 300) considera que la experiencia humana sana sigue una secuencia: yo concibo, yo puedo, yo quiero, yo soy. Es una experiencia que comprende, por tanto, el conocimiento y la reflexión, la intencionalidad, la medida de las propias capacidades, la voluntad y la acción. Desde otro punto de vista el propio May lo plantea desde la perspectiva del difícil equilibrio entre el amor y la voluntad, dos formas de experiencia, en la que el amor nos aporta la capacidad de abrirnos hacia fuera, a los demás o a un proyecto o idea, y la voluntad la capacidad de organizarnos para conseguir nuestros fines.

Creer, desde este punto de vista, no tiene nada que ver con la recuperación de un hipotético “sí mismo” original sino en la construcción de nuestro futuro como seres humanos. La vida de las personas significa la actualización constante de su “sí mismo” mediante la interacción entre sus necesidades y capacidades y el entorno que le rodea, y que en parte el propio individuo contribuye a construir.



Para ello necesitamos saber donde estamos, saber cual es nuestro futuro deseado, comprender bien el sistema social en el que estamos, conocer las expectativas y necesidades de quienes nos rodean, y desarrollar las habilidades que necesitamos para avanzar. No es un proceso espiritual, sino de integración del conocimiento, el deseo, y la acción, porque, como dice May, somos el resultado de nuestra vida, es decir, el resultado de lo que hacemos.

Llegados aquí, en mi opinión, hay que llenar una laguna que contienen las aproximaciones humanistas clásicas al crecimiento.

Si recordamos las aportaciones de los autores fundamentales, veremos que el crecimiento se plantea, bien desde la perspectiva de los valores del ser de Maslow, es decir, lo que constituye las finalidades supremas del ser humano, o en el ámbito de los valores carenciales, la zona de la lucha entre la salud y la patología. Pero, ¿cuál es el camino entre una situación y otra? La mayoría de autores en realidad obvian esta cuestión, ya que se supone que en la medida en que una persona se va liberando de sus ataduras regresivas aspirará al desarrollo superior.

Ya hemos visto que esta transición está condicionada y modelada por el entorno social, pero además exige una decisión y voluntad por parte del individuo. En otras palabras, si una persona no actuara activamente en la definición y dirección de su crecimiento, la tendencia actualizante culturizada llevaría a los miembros de una comunidad a ser unos clónicos desarrollados. La realidad nos dice que esto no es así, y la experiencia clínica es muy clara al respecto, sin voluntad y responsabilidad en el propio crecimiento, éste es poco probable. Pero además, sin una dirección clara y personal el crecimiento se convierte en un camino circular sin avances significativos, como muy bien saben los terapeutas que han visto pacientes “expertos” en todas las modalidades conocidas de desarrollo personal.

Probablemente ha sido Carkhuff el autor humanista que más claramente ha puesto el énfasis en la acción como motor del crecimiento. Dentro del contexto del proceso de una relación de ayuda, Carkhuff (Marroquín, 1991) distingue una serie de etapas, o en cierto modo, fac-



tores críticos para el crecimiento. La aproximación de Carkhuff se puede interpretar como un crecimiento basado en un plan de acción individual que incluye el *autoconocimiento*, o consciencia de uno mismo y voluntad para crecer, *autocomprensión*, o la capacidad para formular metas para uno mismo y relacionar la situación actual con las metas, y la *acción*, o definición de metas operativas y el plan de acción para conseguir las, incluyendo la adquisición de las habilidades necesarias.

Este compromiso y acción para el crecimiento aprovecha la energía de la tendencia actualizante para definir un camino propio, que debe producirse en un entorno cultural y social concreto, y tomar la responsabilidad de guiarlo y recorrerlo, de abordar creativamente las crisis, y de redefinirlo con el paso del tiempo, porque las finalidades últimas irán cambiando. En otras palabras, el crecimiento es un proceso que se construye en el “aquí y ahora” mediante pequeñas o grandes decisiones que encuentran su sentido en la visión final que la persona ha construido como futuro deseable.

Rollo May decía que lo que aspiramos condiciona lo que recordamos, en el sentido de que nuestras finalidades actúan como criterio de valoración de nuestro pasado. Podemos añadir que lo que somos es consecuencia de nuestro itinerario vital, ya que somos el resultado del cúmulo de decisiones que hemos tomado a lo largo de nuestra vida, y estas decisiones pueden haber sido orientadas al desarrollo, o no.

El desarrollo implica un camino hacia el futuro, un proyecto vital, pero también la comprensión del camino recorrido, porque cada itinerario vital explica también nuestro “aquí y ahora”, y nos informa sobre como definir nuestro plan de actuación para crear el futuro que buscamos.

Pero incluir el mundo de la acción en lo cotidiano no es suficiente para una completa comprensión del crecimiento, porque éste no es exclusivamente un proceso cognitivo, sino también emocional. Como afirma Greenberg (2000), las emociones nos movilizan y la razón nos guía. Por ello el crecimiento psicológico exige el desarrollo de nuestra fluidez emocional. Siguiendo a Greenberg, “la inteligencia emocional” significa diferenciar las emociones primarias adaptativas, de las



que son desadaptativas, y de las secundarias y las instrumentales, aceptar la experiencia emocional, saber describir los sentimientos con palabras, descubrir respuestas saludables ante nuestras emociones, y ser conscientes de las emociones de los demás. Pero como también admite Greenberg, la inteligencia emocional necesita de entornos emocionales favorables. En este sentido, resulta de interés la propuesta de Steiner (2002/1997) para la creación de entornos cooperativos a partir de aprender a amar y a ser amado como fundamento de la educación emocional.

Nada mejor para concluir que retornar a Maslow, el autor que nos ha acompañado constantemente en nuestro camino por la tendencia actualizante. Escribe Maslow (2001/1996: 111): “también hay que indicar que existen tantas clases diferentes de cualidades, tantas clases de capacidades y tantas tareas por hacer que, prácticamente, cualquiera puede ser muy bueno, incluso en el sentido social ordinario, es decir, exitoso en centenares o miles de formas. Por ello, todos nosotros podemos sentirnos orgullosos de nuestros logros y convertirnos en personas autónomas y autorrealizadoras”. Lo que se precisa, según Maslow, es aceptar que al margen de nacer con buena o mala suerte, cada persona tiene un gran margen para el libre albedrío. La responsabilidad y convertirse en un agente activo en lugar de ser un peón en la vida (p. 106).

Conclusión

Para finalizar y a partir de todo lo dicho podemos proponer una aproximación comprehensiva a la tendencia actualizante y el crecimiento personal:

1. En cuanto a las necesidades carenciales y la búsqueda de la salud, es una tendencia natural en el ser humano presente en todo individuo como metamotivación.
2. No es homeostática, sino que tiende, fundamentalmente, al desarrollo, pero puede verse contrarrestada por tendencias hacia la seguridad, fruto de limitaciones internas o externas.



3. Sus finalidades son tanto la supervivencia (la salud) como el desarrollo.
4. Es una tendencia selectiva y direccional, no busca desarrollar todas las potencialidades posibles, o algunas predeterminadas como “superiores”, sino las que más facilitan la adaptación a las sucesivas situaciones vitales y aspiraciones de cada persona.
5. Sus finalidades evolucionan en el sentido de ser más complejas, significando retos mayores, porque busca satisfacer necesidades progresivamente superiores.
6. El proceso se caracteriza por un aumento paulatino de la autorregulación y menor dependencia externa. Parece seguir una “secuencia” que podemos agrupar en los siguientes estadios: dependencia, independencia, interdependencia y trascendencia.
7. Es una tendencia precultural, pero la cultura modela sus manifestaciones y fines.
8. El crecimiento exige la responsabilidad personal en la definición de las finalidades, el esfuerzo para conseguirlas mediante la acción en el mundo social y el valor para afrontar las tendencias a la seguridad que amenazarán el proceso.
9. Las características de una persona altamente desarrollada son la integración entre sus valores y objetivos y la realidad, la apertura hacia sí mismo y el entorno, la espontaneidad, la autonomía, la creatividad, habilidades operacionales y sociales altamente desarrolladas, confianza en sí mismo.
10. La persona más desarrollada se relaciona de forma abierta y colaboradora y es solidaria, precisamente porque no está preocupada en invertir energía en sus defensas.

Tampoco debe escaparse que ésta es una definición más descriptiva que analítica, y que si no queremos aceptar el riesgo de un componente especulativo demasiado alto hay una larga lista de aspectos que merecen ser investigados. Para empezar se me ocurre proponer los siguientes:



1. La Tendencia Actualizante ¿es una (meta)motivación?
2. ¿Cuáles son las diferencias entre el crecimiento orientado a la salud y el orientado al desarrollo superior?
3. ¿Cuál es la dinámica entre la tendencia al crecimiento y la tendencia al equilibrio?
4. ¿Cómo se produce la interacción entre el individuo y “lo social”? ¿Qué papel juegan la cultura, las instituciones y las redes sociales?
5. ¿Cuáles son las condiciones para la creación de sistemas sociales sinérgicos (en el sentido de Maslow), es decir, orientados al desarrollo?

Ejercicio para la autoreflexión: mi itinerario vital

Cada persona sigue, a lo largo de su vida, un itinerario que culmina en el momento presente. Nuestra situación actual es el resultado del itinerario, y si éste hubiera sido distinto, aquélla, inevitablemente también lo sería.

Aunque el Ser Humano es un todo podemos, a efectos operativos, analizar por separado las tres grandes áreas existenciales: el AMOR, el TRABAJO, y el SENTIDO. En cada una de ellas existe un itinerario que nos ayuda a entender el presente, aunque sólo todos ellos, en su conjunto, nos pueden ayudar a entender a la persona.

El itinerario vital se compone de toda nuestra vida, pero no todos nuestros datos biográficos han tenido la misma importancia para crear nuestra realidad presente. Todos hemos tenido unos momentos críticos, núdulos de bifurcación en los que nos encontrábamos ante diversas opciones. Las elecciones tomadas ante un nódulo condicionan los nódulos posibles en el futuro, y por ello podemos considerar que el itinerario vital es el resultado de las elecciones que hemos ido tomando ante los distintos nódulos de nuestra vida.

Para comprender nuestro itinerario vital necesitamos entender bien como tomamos las elecciones en cada nódulo y qué tipo de elecciones eran desde la perspectiva de los procesos básicos de la tendencia actualizante. ¿Cómo hacerlo?



Define una situación presente, satisfactoria o no, en cualquiera de las tres áreas existenciales, por ejemplo mi relación de pareja actual (Amor), mi empleo actual (Trabajo), o mis aspiraciones de trascendencia (Sentido). Este es tu presente. A continuación identifica el nódulo inmediatamente anterior, es decir aquel momento crítico en el que tomaste una elección sin la cual tu presente sería otro, y pregúntate:

- ¿Qué decidí hacer?
- ¿Cómo fue el proceso de decisión?
- ¿Qué variables consideré y cuáles no?
- ¿Porqué decidí eso?
- ¿Qué opciones deseché?

Una vez analizado este nódulo retrocede al inmediatamente anterior y repite el análisis, y así sucesivamente hasta el nódulo que consideres original. Una vez completado todo el itinerario, y a la vista de lo que sucedió en cada nódulo puedes, con una visión más global observar si hay elementos recurrentes, o percibes una evolución en cierto sentido. También puedes valorar si la solución en cada nódulo estaba orientada al crecimiento o a la seguridad.

Recuerda que para construir nuestro proyecto vital (itinerario futuro) también es útil identificar cual es nuestra estructura recurrente de elección y decidir que necesitamos cambiar. Esta capacidad es nuestro poder para construir nuestra vida.

Bibliografía

- ALLPORT, G. (1975). *La estructura del Yo*. Buenos Aires: Siglo XX.
- BERGER, P. L. y LUCKMANN, T. (1997/1995). *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido*. Barcelona: Paidós.
- BERNE; E. (1987/1957). *A layman's guide to Psychiatry and Psychoanalysis*. New York: Ballantine.
- BIESHEUVEL, S. (1983). "La teoría de la necesidad jerárquica de Maslow. Una reevaluación crítica". *Psicodeia*, nº 68.
- BLAY, A. (1963). *La personalidad creadora*. Barcelona: Drama.



- BÜHLER, Ch. (1973/1969). *Psicología de la vida activa*. Buenos Aires: Psique.
- CASADO, L. (1998). "Hacia una Psicología Humanista psicosocial". *Actas del III Congreso Nacional de Psicología Humanista*. Barcelona, abril de 1998.
- CLARKSON, P. (1992 a). *Transactional Analysis Psychotherapy*. Londres: Routledge.
- CLARKSON, P. (1992 b). "Physis in Transactional Analysis". *Transactional Analysis Journal*, 22:4.
- CYRULNIK, B. (2002/2001). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa.
- ESTEVA FABREGAT, C. (1978). *Cultura, Sociedad y Personalidad*. Barcelona: Promoción Cultural.
- FRANKL, V. (1982/1978). *Psicoterapia y Humanismo*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- FRICK, Wb. (1986/1984). "Fundamentos conceptuales de la autoactualización". *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, nº 14-15.
- FROMM, E. (1977/1941). *El miedo a la libertad*. Madrid: Paidós.
- FROMM, E. (1992/1990). *Lo inconsciente social*. Barcelona: Paidós.
- GREENBERG, L. (2000). *Emociones: una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity).
- HORNEY, K. (1979/1939). *El nuevo Psicoanálisis*. México: Fondo de Cultura Económica.
- JAMES, M. y SAVARY, L. (1981/1977). *Cómo lograr una nueva personalidad*. Buenos Aires: Lidium.
- MARROQUIN, M. (1991). *La relación de ayuda en R. Carkhuff*. Bilbao: Mensajero.
- MASLOW, A. (1963/1954). *Motivación y personalidad*. Barcelona: Saguatario.
- MASLOW, A. (1973/1968). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- MASLOW, A. (1982/1971). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairós.
- MASLOW, A. (2001/1996). *Visiones del futuro*. Barcelona: Kairós.
- MAY, R. (1971/1969). *Amour et volonté*. París: Stock.



- MAY, R. (1976/1953). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Central.
- MONTAGU, A. (1975/1955). *La dirección del desarrollo humano*. Madrid: Tecnos.
- PAGES, M. (1976/1965). *Psicoterapia rogeriana y Psicología Social no directiva*. Buenos Aires: Paidós.
- PERLS, F. y BAUMGARDNER, P. (1978/1975). *Terapia Gestalt*. México: Conceptos.
- PINILLOS, L. (1988). *Psicología y Psicohistoria*. Valencia: Universidad de Valencia.
- ROGERS, C. (1980/1977). *El poder de la persona*. México: El Manual Moderno.
- ROGERS, C. (1987/1980). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.
- ROGERS, C. y KINGET, C. M. (1971/1965). *Psicoterapia y relaciones humanas*, tomo 1. Madrid, Alfaguara.
- STEINER, C. (2002/1997). *La educación emocional*. Madrid: Suma de letras.
- SULLIVAN, H. S. (1972/1947). *Concepciones de la Psiquiatría moderna*. Buenos Aires: Psique.



© Carlos Ongallo, 2004



5

EMOCIONALIDAD COTIDIANA: UNA GUÍA DE REFLEXIÓN

Miguel A. Santed Germán

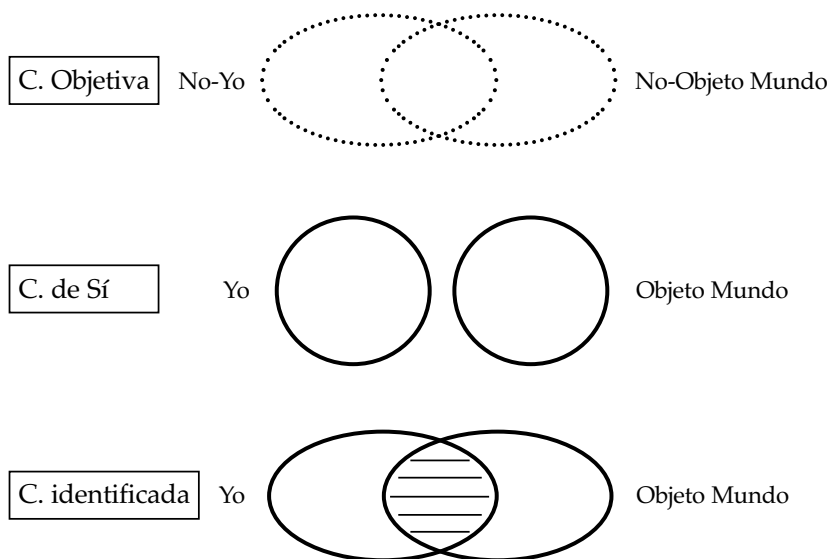
En el presente capítulo se pretende aportar una breve guía de reflexión sobre la emocionalidad cotidiana, que pueda constituirse en un elemento de apoyo más para facilitar la toma de conciencia de lo que a nuestro entender constituye la vivencia fundamental del ser humano: “sentir-se”. Es más, consideramos que el “sentirse bien”, o quizá mejor dicho, el “superar el sufrimiento” (consideramos que el sufrimiento humano en una condición de partida derivada de la propia estructura de la existencia humana) es, consciente o inconscientemente, la empresa tanto de cada individuo en su trayectoria vital, como de la propia humanidad en su devenir histórico. Partiendo de tal postulado, resulta paradójico que, tanto en el nivel individual como colectivo, los individuos o los grupos se empeñen en acciones que mantienen o aumentan su nivel de sufrimiento cuando la intención, sea ésta consciente o no, es su superación. No es la pretensión de este trabajo dar una explicación psicológica, sociológica o antropológica, ni tampoco de índole espiritual, a tal paradoja, sino aportar una limitada guía de reflexión sobre la adecuación de la emocionalidad cotidiana de los individuos. Tampoco pretendemos hacer una exposición sobre las teorías de la emoción ni sobre los trastornos emocionales.



Antes de presentar la guía de reflexión sobre la emocionalidad cotidiana, es preciso realizar un breve bosquejo sobre el tema de los niveles de conciencia. Aunque existen mapas complejos sobre esta cuestión, el que presentamos es un mapa sintético, además que también es, como no puede ser de otro modo, inexacto, aunque esperamos que sea didáctico.

Esbozamos esta cuestión partiendo de tres niveles: conciencia identificada, conciencia de sí y conciencia objetiva (véase la Figura 1). En el nivel que denominamos *conciencia identificada*, o de identificación sujeto-objeto, las emociones se refieren a objetos con los que el yo mantiene una dependencia psicológica, de modo que dependiendo del significado del objeto para el individuo (de la evaluación que la conciencia hace del objeto, de su interiorización), así será la cualidad de la

Figura 1. Bosquejo sintético de los niveles de conciencia.



emoción subsiguiente. En definitiva, en este estado o nivel nuestra conciencia es reactiva y las emociones dependen de los objetos por dos razones. Una es que existen reacciones biológicamente programadas ante objetos externos, aunque tal reacción no aparezca desde el primer momento en la vida del sujeto y requiera un determinado momento evolutivo (p. ej., la reacción de miedo ante un predador por parte de un adulto), y otra es el “poder que damos a los objetos” para elicitarnos nuestras emociones. Dicho poder está originalmente en nosotros y lo cedemos en función del significado que otorgamos al objeto, de la evaluación que hacemos del mismo; y esta evaluación, a su vez, está condicionada tanto por factores biológicos como por el aprendizaje. A partir de esto, definimos la dependencia emocional como el proceso psicológico por el que “el sentirse” está muy condicionado por el significado del comportamiento del objeto, y la independencia emocional como el proceso de descondicionamiento del comportamiento del objeto. En el proceso de independencia emocional, en particular para la independencia emocional referida a algunos procesos emocionales, la autoestima juega un papel muy importante (no hablamos de una autoestima narcisista y vanidosa, que en muchos casos puede servir para compensar carencias no aceptadas, sino de otra fundamentada en la autoconciencia y autoaceptación de las propias capacidades y limitaciones). La autoestima permite pasar de ser una persona heterodirigida a ser más autodirigida. En el nivel de conciencia identificada, las emociones pueden ser más o menos patológicas, más o menos sanas. La guía de análisis que presentaremos a continuación se refiere, sobre todo, a la emocionalidad no “muy” patológica que se da en este nivel. En general se considera que las emociones en este nivel de conciencia tienen una cualidad “positiva” o “negativa” (aunque esta polaridad requeriría algunas matizaciones). En todo caso, la emoción como tal sería tanto más adecuada cuanto más se ajustase a los parámetros que luego veremos en la guía de reflexión que se presentará.

En el nivel de *conciencia de sí* se produce un distanciamiento entre el yo y el objeto, una des-identificación sujeto-objeto. Dicho de otro modo, los significados o evaluaciones que se hacen de los objetos son



más des-implicados que en el nivel anterior. Este estado de independencia emocional, relativo, viene posibilitado por una adecuada autoestima y una mayor asunción de la propia soledad. Si la ausencia de respuesta emocional en el nivel anterior vendría explicada por procesos de inhibición o represión (p. ej., alexitimia), en este nivel, la menor responsividad se produce por una menor identificación con el comportamiento del objeto. Obviamente, en este nivel los sentimientos del sujeto ya no se acercarán a los polos de emoción positiva (p. ej., placer) y negativa (p. ej., tristeza) como en el nivel anterior; con ello tendrá menos placer pero también menos dolor (cosa que, por cierto, “echa para atrás” a muchas personas, al menos en el nivel del discurso); en lugar de eso, aparece el fenómeno de la neutralidad emocional y se avanza hacia “La alegría sin objeto” (por cierto, título de un libro escrito por Jean Klein).

Respecto del nivel de *conciencia objetiva* parece que se produciría una suerte de disolución del yo, al menos tal como se experimentaba en los niveles anteriores, de tal suerte que la separación entre el yo y el objeto o mundo también se diluye. Al no existir un yo, no existe un yo que sufra ni un objeto o mundo que le produzca sufrimiento. Las emociones que aparecen en este nivel son el amor, en el sentido cristiano, y la compasión, en el sentido budista.

Finalizaremos con algunas observaciones más sobre los niveles de conciencia. Una primera cuestión es que más que tratarse de estados discretos (o se está en un estado o en otro) se trata de un continuo (p. ej., uno puede ser más o menos independiente del objeto). Otra es que las personas no estamos en uno u otro estado, o en un determinado nivel del continuo, como una cuestión de todo o nada (p. ej., en algunas áreas psicológico comportamentales podemos encontrarnos en conciencia identificada y en otras en conciencia de sí); aunque los cambios pueden ser bastante globales, puede que una vez situados en conciencia de sí todavía estemos atrapados por algún objeto en conciencia identificada. Otra cuestión es que, cuando en un área determinada estamos en un determinado nivel, esto no es definitivo ya que se puede subir o bajar repetidamente a lo largo del tiempo. Finalmente, que-



remos señalar que entendemos que, en general, “la conciencia funciona completando”. Con esto queremos decir que cada uno de los niveles nos plantea una tipología de problemas o conflictos que es preciso resolver antes de situarnos en otro nivel “más alto”. En el caso que nos ocupa, las emociones, no se podría pasar a un funcionamiento propio de la conciencia de sí sin antes haberse manejado adecuadamente, en términos emocionales, en el nivel de conciencia identificada. En este sentido, habría que manejarse con las emociones según las leyes de cada nivel de conciencia. De un nivel a otro se pasa trascendiendo el nivel anterior, es decir, resolviendo los conflictos del nivel anterior. Resulta enormemente peligroso, en particular en personas que se ilustran sobre estos mapas, el engañarse a sí mismos y querer vivir según niveles superiores sin tener resueltos los inferiores. Por ello se puede caer, por ejemplo, en inhibiciones emocionales para aparentar vivir como si uno no estuviese afectado por determinadas situaciones. Es preciso, por tanto, una buena dosis de humildad para renunciar a estar donde, en realidad, no se está, e inteligencia para saber dónde se está realmente y vivir según corresponde a ese estadio.

Este acercamiento a los niveles de conciencia es, como hemos dicho, sintético e inexacto, pero esperamos que sea aclaratorio y didáctico. Existen mapas más pormenorizados y/o más profundos, no referidos exactamente a las emociones sino a la fenomenología de la conciencia de una manera más global, que se pueden encontrar en la tradición Cabalística, en la religión cristiana (en particular, en *Las Moradas* de Santa Teresa), en las tradiciones filosófico-religiosas orientales, en el marco de la psicología transpersonal (un ya clásico libro en este sentido es *La conciencia sin fronteras* de Ken Wilber), sin olvidarnos de la fenomenología trascendental en la tradición filosófica europea.

A partir de todo lo anterior, ahora ya podemos contextualizar nuestra guía de reflexión sobre la emocionalidad cotidiana, diciendo que el abordaje es, sobre todo, desde el nivel de *conciencia identificada* no “muy” patológica. De este modo, nos movemos entre los límites de la conciencia identificada patológica (trastornos emocionales) y la conciencia de sí. Hemos estructurado la guía en cuatro pasos (véase la Tabla



Tabla 1. Análisis del funcionamiento o manejo emocional cotidiano

1. Identificación de la emoción
 - a) ¿Qué siento? (darle nombre).
 - b) ¿Dónde lo siento? (zonas corporales).
 - c) ¿Qué me dice esta emoción? (¿qué información vital me está dando?).
2. ¿Es adecuada la emoción en función de distintos parámetros estímulares y de respuesta?
 - a) La cualidad ¿es la adecuada al tipo de estímulo originario?, ¿sustituyo mi emoción por otra?
 - b) La intensidad ¿es excesiva o deficiente?
 - c) La duración ¿es excesiva o deficiente?
 - d) La frecuencia:
 - la emoción es muy frecuente porque el estímulo también lo es: ¿el estímulo es independiente del sujeto o lo genera él?
 - la emoción es muy frecuente en ausencia de estímulos claramente elicitadores.
 - la emoción es muy infrecuente porque el estímulo también lo es: ¿evito esos estímulos?
 - la emoción es muy infrecuente a pesar de la presencia frecuente del estímulo: ¿inhibo o reprimo? o ¿he restado poder elicitante al estímulo?
3. ¿Cómo manejo la expresión emocional?
 - a) ¿Expreso lo que siento?
 - b) ¿Actúo en función de lo que siento?
4. ¿Cómo manejo la responsabilidad respecto de mis emociones?
 - a) ¿Asumo la responsabilidad de manejar adecuadamente lo que siento?

1). Dicha guía puede aplicarse al modo habitual de manejar emociones como la rabia, la tristeza, el miedo, la alegría-placer y el afecto-amor.

Un primer análisis de interés es el que se refiere a la capacidad para *identificar la emoción* (1). En este sentido, es de utilidad preguntarse “¿qué siento?” y, a la par, tratar de darle un nombre, al tiempo que se observa la zona del cuerpo en que se refleja la emoción de alguna manera (las distintas emociones pueden tener un correlato de sen-



sación corporal diferente en un mismo sujeto, además de que existen diferencias individuales en este sentido). También es de gran interés preguntarse por la información que aporta cada una de las emociones y por la utilidad de esa información para la vida (p. ej., la pérdida de un ser querido puede llevar a aprender y comprender que en la vida se producen pérdidas irreversibles, y eso puede contribuir, junto con otras vivencias, a dar un determinado sentido a la existencia). En esta labor, pueden servir de ayuda distintas técnicas corporales (p. ej., Gestalt, Bioenergética, Focusing).

El análisis de la *cualidad de la emoción* (2.a) hace referencia a la adecuación o inadecuación del tipo de emoción que se experimenta respecto de la naturaleza de la situación elicitante de dicha emoción. En este sentido, se requiere precisar qué emociones son las adecuadas ante distintas situaciones estímulares (a dichas emociones las denominamos primarias). Ésta es una tarea compleja por distintos motivos y, de hecho, consideramos que nuestra propuesta debe ser atendida con cautela y entendida, simplemente, como un planteamiento orientativo. Sugerimos que la tristeza es una emoción adecuada a situaciones de pérdida (en particular, ante pérdidas irreversibles), mientras que la rabia también sería adecuada a situaciones de pérdida con una función añadida de carácter defensivo o de eliminación de obstáculos; el miedo es apropiado a situaciones de amenaza, la alegría corresponde a situaciones de logro y el afecto-amor es la emoción propia de situaciones en que se experimenta adhesión (condicional o incondicional) a algo o alguien. Estas emociones pueden ser reactivas a un estímulo presente, pueden tener un carácter anticipatorio, o pueden activarse a partir de un contenido de memoria (todos estos procesos pueden ser más o menos conscientes y en todos los casos, pueden ser adaptativas o no).

No obstante, determinadas situaciones estímulares participan de distintos elementos elicitantes por lo que se pueden producir complejos emocionales. Así, una situación puede contener elementos de pérdida y de adhesión por lo que se pueden sentir las emociones de tristeza y afecto (p. ej., ante la pérdida de un ser querido); otra situa-



ción puede contener elementos de adhesión-atracción y amenaza, por lo se puede experimentar afecto-atracción y miedo (p. ej., ante una persona que resulte atractiva, ya que lo que atrae también puede suscitar temor porque la persona objeto de atención puede no correspondernos o, en todo caso, porque le concedemos tanto poder sobre nuestros sentimientos que también puede constituir una amenaza para nuestro bienestar); y así siguiendo.

Una posible inadecuación, respecto de la cualidad de la respuesta emocional, se refiere al hecho de que ante una determinada situación estimular (p. ej., pérdida, amenaza, logro o adhesión) se puede responder con una ausencia de emoción. Ahora bien, como ya hemos señalado, esta ausencia de respuesta emocional sería inadecuada en el nivel de conciencia identificada, ya que vendría explicada por procesos de inhibición o represión más o menos conscientes (evaluación-afrontamiento o mecanismos de defensa) (p. ej., alexitimia), mientras que en el nivel de conciencia de sí la menor responsividad se produce por una menor identificación con el comportamiento del objeto y, por lo tanto, no sería inadecuada. También se puede dar el fenómeno contrario, es decir, que en ausencia de situación estimular relevante aparezca una determinada emoción, quizá explicable a partir de procesos cognitivos más o menos conscientes (p. ej., por diálogos internos) y/o por otros procesos más puramente fisiológicos (hormonales, relacionados con el sueño, o con la alimentación, etc.).

Otro problema que podemos encontrar a la hora de analizar la cualidad emocional se refiere al proceso de sustitución de las emociones primarias por otras, lo que puede dar lugar a un proceso en cadena de varias emociones sustitutorias, tal como se plantea en el Análisis Transaccional y en el Análisis Bioenergético. Esto se puede producir merced a mecanismos de inhibición-represión, más o menos conscientes (evaluación-afrontamiento o mecanismos de defensa), de la emoción primaria (la que correspondería a la situación elicitante), que se ponen en marcha a causa de prohibiciones interiorizadas y miedos a sentir determinadas emociones primarias, o por el aprendizaje de modelos que sustituyan dicha emoción por otra. Los procesos de aprendizaje (condi-



cionamiento clásico, condicionamiento operante o aprendizaje vicario) podrían constituirse en elementos explicativos de la adquisición de estos mecanismos, sin dejar de lado el papel de los mecanismos de defensa y de tensiones musculares crónicas no conscientes como correlatos corporales de las defensas, tal como plantea, por ejemplo, Alexander Lowen. Los procesos de inhibición-represión pueden afectar a la forma de experimentar la emoción o sólo a su expresión. En el primer caso, la inhibición-represión es más profunda, de modo que ni siquiera se llega a experimentar la emoción primaria y se experimenta, directamente, la sustitutoria; en el segundo caso sí se experimenta la emoción primaria pero, en lugar de expresarla, se expresa la sustitutoria.

Pensemos, por ejemplo, en una persona (A) que está viendo en su casa una película pretendidamente triste, con cuyo argumento se identifica, de modo que experimenta tristeza (en caso de no sentir tristeza, ni otras emociones como desprecio burlón, etc., podríamos decir que “A” estaría en conciencia de sí, en lugar de decir que está inhibiendo sus emociones, si la ausencia de emoción tuviese como causa una falta de identificación con el argumento que le mantuviese a una distancia neutral del mismo). Si “A” está con familiares viendo la película, puede que sienta vergüenza de expresar su tristeza y, por lo tanto, la inhiba. Ante un comentario burlón de su hermano (“mira que eres tonto”), que ha podido percibir la cara de tristeza de “A”, “A” reacciona con rabia, que expresa con violencia verbal (“déjame en paz imbécil”). Pasado un tiempo puede que se sienta culpable y trate de buscar una reconciliación. El hermano de “A”, que puede haber quedado dolido de la interacción anterior, puede ahora rechazar con violencia verbal el intento de reconciliación (“el otro día te pasaste, eres un agresivo, ahora déjame en paz”), con lo que “A” puede sentir de nuevo rabia que de nuevo expresa con violencia verbal (“encima que te pasaste y ahora vengo a hacer las paces, me respondes así”) y luego, en lugar de sentirse culpable como hizo antes, ahora siente rencor (“mi hermano es inaguantable, no voy a volver a dirigirle la palabra”). La secuencia puede continuar durante días. Pasado un tiempo “A” puede sentir adhesión con afecto hacia su hermano (“después de



todo es mi hermano”) y volver a intentar la reconciliación, o quizá, si conserva su rencor, trate de fastidiarle de algún modo, así que la secuencia de emociones sustitutorias puede alargarse. Si sintetizamos, la cadena de emociones sustitutorias queda así: (*Tristeza*) - *vergüenza* - *rabia con agresión verbal* - *culpabilidad con intento de reconciliación* - *rabia con agresión verbal* - *adhesión con afecto, o bien, rencor*.

En esta secuencia, que nos sirve como ejemplo, podemos observar varias cosas. Una primera es que una determinada emoción sustitutoria puede venir propiciada por procesos psicológicos derivados de la emoción anterior (x) o por determinadas interacciones que se producen en el proceso (y). Así, podemos ver ambos aspectos (x e y) en el ejemplo anterior: la activación fisiológica que originariamente estaba teñida de una determinada cualidad emocional (la tristeza) fue inhibida por vergüenza (x/y), lo que impidió recuperar el equilibrio homeostático mediante la expresión de la tristeza, de modo que esa activación psicofisiológica encontró su expresión, merced a una primera interacción con el hermano (y), en forma de rabia con violencia verbal, lo cual, lejos de permitir un adecuado reequilibrio homeostático, se constituyó en una nueva activación emocional, esta vez en forma de culpa (x) que, a su vez, buscó un nuevo reequilibrio en la reconciliación que, al verse frustrada por la respuesta del hermano (y), de nuevo produjo una nueva activación en forma de rabia con agresión verbal que, o bien se trató de reequilibrar con afecto reconciliador, o bien permaneció en forma de rencor (x). Una segunda cuestión a observar es que la forma de obtener un ahorro “energético”, en términos psicológico-comportamentales, es sentir y expresar la emoción primaria, en este caso la tristeza, por lo que la propuesta es recuperar la capacidad o el “permiso” interno para sentir las emociones primarias y expresarlas de una manera adecuada. En definitiva se propone aceptar lo que uno siente, sea lo que fuere en los distintos momentos del proceso emocional, con el menor nivel de conflicto posible, y observarlo. Si surge conflicto con el hecho de sentir una determinada emoción, se propone aceptar y observar el propio conflicto. Lo que se refiere a la expresión de las emociones se abordará más abajo.



Es preciso aclarar que existe cierta variabilidad interindividual respecto de la inhibición emocional (las personas se diferencian en cuáles son las emociones que tienen más “prohibidas”) y de los procesos sustitutorios (las distintas personas sustituyen de manera diferente sus emociones “prohibidas”). Además de las diferencias interindividuales, también podemos observar diferencias en función del sexo y en función de la cultura. Hechas estas precisiones, a continuación señalamos, de manera sintética, otros ejemplos de emociones sustitutorias para distintas emociones primarias.

Ejemplos de emociones con las que se suele sustituir a la *tristeza* son la rabia expresada de manera agresiva (como hemos visto en el ejemplo) y la falsa indiferencia (a veces incluso teñida de falsa alegría). Ejemplos de emociones que suelen sustituir a la *rabia* son la frustración-agresión (no decimos que la frustración-agresión provenga siempre de la rabia no expresada adecuadamente), la falsa indiferencia-falsa alegría, o el miedo (p. ej., si ocurría que de niño, al sentir rabia, le pegaban). Ejemplos de emociones con que se suele sustituir al *miedo* son la agresividad (p. ej., ante una situación en la que se teme por la salud de un ser querido, en lugar de permitirse experimentar y expresar el miedo se siente y expresa agresividad), y la falsa valentía-falsa alegría (p. ej., para disimular el miedo que la persona no se permite sentir y expresar). Ejemplos de emociones con que se suele sustituir a la *alegría* son la tristeza y la culpa (p. ej., la persona desconecta de la alegría de una situación, como una fiesta, para conectar, por contraste, con emociones de tristeza o culpa). Finalmente, ejemplos de emociones con que se suele sustituir el *afecto-amor* son la vergüenza, el miedo, la falsa indiferencia y el odio o la agresividad hacia la persona por la que se está atraído.

Una vez sustituida la emoción primaria por otra sustitutoria, ésta puede ser sustituida por otra u otras, tal como hemos mostrado en el ejemplo anterior. Por ejemplo, tras las emociones sustitutorias de rabia expresada agresivamente suelen seguir emociones de culpa; tras la falsa indiferencia y falsa alegría suele venir ansiedad; tras la tristeza o la culpa que sustituye a la alegría puede aparecer rencor o desprecio respecto de los que están alegres; y así siguiendo.



Ejercicio: ¿Cómo sustituyo mis emociones primarias? Se trata de escribir las cadenas de emociones con las cuales sustituyo la tristeza, la rabia, el miedo, la alegría y el afecto (puede ser que necesite un tiempo de auto-observación hasta descubrirlas).

La intensidad, la duración y la frecuencia (2.b/2.c/2.d) de la emoción dependen del “poder que el objeto tiene sobre nosotros”, lo cual depende de factores de herencia y aprendizaje; así, por ejemplo, la intensidad de la reacción de miedo / ansiedad ante una inofensiva araña de campo está en función del poder que tiene el objeto (araña) sobre nosotros, lo cual puede depender tanto de factores de predisposición innata (p. ej., de la preparación filogenética, si aceptamos la teoría de la preparación) como de factores de aprendizaje. Un exceso de intensidad-duración-frecuencia de la reacción emocional indica que el estímulo “tiene mucho poder” sobre el sujeto, de modo que puede elicitar emociones intensas, duraderas o frecuentes que, en algunos casos (p. ej., ira, miedo, tristeza) pueden tener consecuencias negativas para la salud. Un déficit de intensidad-duración-frecuencia, que puede llegar hasta el “no sentir” una o varias emociones, indica que el poder elicitante del estímulo sobre la reacción emocional del sujeto, es muy bajo (este razonamiento nos lleva al mismo fenómeno que en el caso del análisis de la cualidad emocional: la ausencia de emoción). La interpretación sobre la bondad, o no, del déficit de intensidad-duración-frecuencia se hace en función de la naturaleza del bajo poder elicitante del estímulo; así, este fenómeno puede ser fruto de un proceso de inhibición-represión (con posibles consecuencias negativas para la salud) (en el nivel de conciencia identificada) o como un fenómeno auténtico de bajo poder elicitante (p. ej., pérdida de poder del estímulo en el nivel de conciencia de sí). Las consecuencias negativas para la salud pueden provenir del exceso de intensidad-duración-frecuencia, como ya hemos dicho, o de un déficit en este sentido, como consecuencia de procesos de inhibición-represión.

Con relación a la frecuencia, en particular, si la emoción (negativa) es muy frecuente, porque el estímulo también lo es, y en caso de que



no sea el propio sujeto quien genere las situaciones estimulares, se han de emplear estrategias de afrontamiento centradas en el cambio de la situación estimular elicitante, en resolver el problema; en caso de que sí sea el sujeto quien genere propositivamente (de manera más o menos consciente) las situaciones estimulares, se han de analizar la personalidad del sujeto y las variables mediadoras entre la personalidad y la emoción, como, por ejemplo, las estrategias comunicativas propositivas que se emplean para sentir emociones propias del rol del sujeto (p. ej., los juegos psicológicos tal como se plantean en el Análisis Transaccional). Si la emoción es muy frecuente en ausencia de estímulos claramente elicitadores, cabe preguntarse por los mecanismos cognitivo-conductuales que se emplean para sentir esas emociones no relacionadas con situaciones elicitantes (p. ej., diálogos internos), y sobre su adecuación. Si la emoción es muy infrecuente porque el estímulo también lo es, cabe preguntarse si se evitan determinadas situaciones y si dicha evitación es adecuada. Finalmente, si la emoción es muy infrecuente a pesar de que el estímulo sí presenta cierta frecuencia cabe preguntarse: ¿se inhibe o se reprime? (como algo negativo) o ¿se ha restado poder elicitante al estímulo? (como algo positivo).

Ejercicio: ¿Son mis emociones adecuadas o inadecuadas (por exceso o por defecto) en lo que se refiere a su intensidad, duración o frecuencia? (puede ser que necesite un tiempo de auto-observación hasta descubrirlo).

Por lo que se refiere a la *expresión de las emociones* (3.a/3.b), y al igual que, anteriormente, se ha propuesto “aceptar lo que uno siente, sea lo que fuere, en los distintos momentos del proceso emocional, con el menor nivel de conflicto posible, y observarlo”, ahora también se propone, como principio general, expresar lo que uno siente en cada momento del proceso emocional y actuar en función de lo que se siente (tanto si es la emoción primaria adecuada como si no lo es), y observarlo; eso sí, de forma socializada. La idea que subyace a este principio es que resulta adecuado, de cara a alcanzar un equilibrio psicológico, evitar un conflicto con la emoción que se está experi-



mentando (lo cual sería, en definitiva, establecer un conflicto entre dos partes del yo), sea cual sea la emoción en concreto. No obstante, decimos que la expresión emocional se ha de hacer de una forma socializada, lo cual establece un límite. El límite para la expresión de las emociones, y para actuar en consecuencia, entendemos que es el daño a uno mismo o a otros; no obstante, el problema para esto estriba en la determinación de ese límite (p. ej., ¿cuándo un sujeto “A” ha de responsabilizarse del daño que sufre otra persona “B” como consecuencia de la expresión de sus emociones –las de “A”? o ¿cuándo el daño que pueda sufrir “B” a partir de la expresión de las emociones de “A” es responsabilidad de “B”?). También es preciso mantener un principio de realidad que nos permita separar el “auto-permiso” para sentir del “auto-permiso” para expresar. Es decir, una cosa es darse permiso para sentir una determinada emoción (lo que parece adecuado) y otra es su expresión (que puede ser adecuado o no); así, por ejemplo, se han de poner en la balanza, por un lado, los beneficios de la expresión emocional y, por otro, sus posibles consecuencias. Por ejemplo, se han de poner en un lado de la balanza los beneficios de expresar un sentimiento amoroso y en otro la posible frustración en caso de no ser correspondido; o poner en un lado los beneficios de expresar la rabia al jefe, y en otro, un posible despido laboral (por muy asertivamente que se haya expresado). En algunos casos se pueden asumir las consecuencias negativas de la expresión emocional (o aprender a asumirlas), en otros casos las consecuencias negativas pueden ser claramente más perjudiciales para el sujeto que la falta de expresión emocional a la persona a que se refiere la emoción.

No obstante, más interesante que dar lugar a la expresión de una emoción sustitutoria resulta el aprendizaje de la expresión de la emoción primaria: por ejemplo, si me cabreo (como sustitución del miedo) porque temo las consecuencias de que mi pareja se vaya con otra persona en un viaje que va a realizar (p. ej., que establezca una relación con esa otra persona), en lugar de manifestar mi cabreo con ella es mejor decir “tengo miedo de ser abandonado y necesito protegerme” (el miedo sería la emoción básica). En definitiva, se sugiere permi-



tir(se) la expresión socializada de las emociones primarias, es decir, del miedo y la tristeza (que requieren protección o autoprotección), la alegría, el afecto y el amor (que requieren ser compartidos) y la rabia (que requiere ser expresada verbal y corporalmente, de forma socializada, sin agresión al otro o a uno mismo). De cara al manejo de la expresión emocional son interesantes técnicas como la Bioenergética, la psicoterapia Gestalt, el Psicodrama y el Entrenamiento en Habilidades Sociales, entre otras.

A continuación, veremos algún ejemplo de lo mucho que nos aporta la investigación sobre emociones y salud, que nos puede orientar sobre la adecuación o inadecuación del manejo de las emociones en lo que se refiere a los parámetros de intensidad-duración-frecuencia de la experiencia emocional y en lo que se refiere a su expresión. Un ejemplo de consecuencias negativas para la salud, proveniente de un exceso de intensidad-duración-frecuencia de una emoción, nos lo proporciona la investigación sobre la ira, ya que parece que la experiencia y la expresión (y también la falta de expresión) de ira y hostilidad en formas extremas está asociada con un riesgo incrementado de enfermedad cardiovascular, así como con ciertos factores clásicos de riesgo de enfermedad cardíaca. En este mismo sentido, la bibliografía indica que, en comparación con las personas sin trastornos cardíacos, los sujetos con trastornos coronarios como la angina de pecho y el infarto de miocardio puntúan más alto en reacción de enfado-ira, ira hacia fuera (expresión de ira) y hacia dentro, rasgo de ira, y nivel de hostilidad global. Además, la hostilidad parece ser un factor de riesgo para la salud en general, y no sólo para los trastornos cardiovasculares. Un ejemplo de consecuencias negativas para la salud, proveniente de un déficit de expresión emocional como consecuencia de procesos de inhibición-represión nos lo proporciona la investigación de laboratorio sobre represión emocional y actividad autonómica (en sujetos represores se produce un aumento en conductancia de la piel y en tasa cardíaca), sobre represión emocional y trastornos cardíacos (en sujetos represores se produce un aumento de presión sistólica, reactividad cardíaca, nivel de colesterol, niveles de cortisol, niveles de



catecolaminas y tasa cardiaca), sobre represión emocional y sistema inmune (p. ej., decremento del nivel de monocitos y linfocitos-T, entre otros parámetros), y sobre represión emocional y cáncer (los sujetos represores presentan una mayor inhibición en la expresión de emociones, especialmente ira y ansiedad, menor supervivencia en pacientes, y, en general, los sujetos con cáncer parecen más represores, con más “control” emocional, más racionalizadores y antiemocionales que los sujetos controles). Una conclusión de todo esto sería que la falta de expresión emocional es negativa pero que, si la emoción es demasiado intensa, duradera o frecuente, es negativa en sí misma, aunque se exprese.

Ejercicio: ¿Cómo manejo la expresión de mis emociones primarias y sustitutorias? (puede ser que necesite un tiempo de auto-observación hasta descubrirlo).

Finalmente, por lo que se refiere al *manejo de la responsabilidad respecto de las propias emociones (4.a)*, es preciso señalar, previamente, dos usos, al menos, del término responsabilidad. Uno de ellos se refiere al hecho de que el sujeto sea, o no, el agente causante de algo (sea como fruto de su historia de aprendizaje, de su carga genética, de su dinámica consciente o inconsciente, de su inconsciente espiritual, de su karma, etc.; o sea cual sea el tipo de causa: causa como agente antecedente, causa como fin, como realidad hacia la cual algo tiende a ser, etc.). Otro uso del término responsabilidad se refiere al hecho de que el sujeto sea, o no, el gestor de algo. Con relación a las emociones, a la propia salud, o la conducta en general, desde distintos planteamientos (que van desde el psicoanálisis, la psicología humanista, la cognitiva, determinadas filosofías de la nueva era, etc.), se ha considerado que el sujeto es, en buena medida, el responsable o agente causal de lo que le acontece. Sin embargo, asumir la responsabilidad (en el sentido de asumirse como agente causal) sobre las propias emociones, sobre la salud, etc., puede resultar adecuado en algunas personas o situaciones e inadecuado para otras personas o contextos (p. ej., dependiendo de si la situación es controlable o no). Una posible repercusión negativa de asumir la respon-



sabilidad, entendida en este sentido, es la culpabilización (una interesante reflexión sobre estas cuestiones la podemos encontrar en el capítulo 15 del libro “Gracia y Coraje” de Ken Wilber). Sin profundizar más en todo esto, lo que sí proponemos es la asunción de la responsabilidad en el segundo de los sentidos indicados, es decir, la responsabilidad como gestores de lo que nos encontramos en nosotros mismos. Sin entrar en si somos causantes o no de nuestras emociones, salud, etc. (lo que en alguna medida nos parece una cuestión metafísica, y defendiendo, en todo caso, que lo más conveniente es optar por el planteamiento que nos resulte más útil para nuestro bienestar), lo que sí parece claro es que nos irá mejor si asumimos la responsabilidad de su gestión (p. ej., la responsabilidad de cambiarlo a mejor).

Ejercicio: ¿Cómo manejo la responsabilidad respecto de mis emociones y de mi salud? ¿Me asumo como agente causante o no? ¿Me culpabilizo? ¿Asumo la gestión de lo que me afecta sin culparme por ello? (puede ser que necesite un tiempo de auto-observación hasta descubrirlo).

Para finalizar, señalaremos que el modo en que nos manejamos con las emociones en lo que se refiere a los parámetros de cualidad, intensidad, duración, frecuencia, etc., depende de la interacción entre factores de herencia y aprendizaje. Ya hemos hablado de la importancia de los mecanismos de aprendizaje. En este sentido, el aprendizaje nos condiciona sobre qué sentir ante distintas situaciones (p. ej., ante una amenaza, no sentir miedo sino falsa valentía) y cómo expresar la emoción que se siente, cuándo sentir, con quién sentir o para qué sentir tal o cual emoción. No obstante, estos procesos se superponen a factores heredados (p. ej., genéticos) que explicarían nuestro modo de sentir. Piénsese, por ejemplo, que aproximadamente la mitad de la varianza de uno de los rasgos estructurales de personalidad normal más consolidados en la investigación empírica, el neuroticismo (definido como una predisposición a experimentar estados emocionales negativos como ansiedad, depresión, ira, altibajos emocionales y sintomatología somática), se explica por factores genéticos.



Entendemos que lo adecuado es avanzar en el sentido de sentir y expresar de manera socializada, la emoción primaria, ajustando los parámetros de cualidad, intensidad, duración y frecuencia. Se puede establecer un gradiente de gravedad en el problema del manejo de las emociones que, de menos a más, iría desde expresar de manera inadecuada, pasando por no expresar (a veces es mejor no expresar que hacerlo de manera inadecuada), y llegando hasta el sustituir un sentimiento por otro y el no sentir.

Las razones por las que las emociones no funcionan de acuerdo con los parámetros señalados pueden ser de muchos tipos y, también pueden ser muy diversas las consecuencias. A su vez, distintas causas y consecuencias del inadecuado manejo emocional pueden suponer distinto grado de dificultad de cara a su abordaje. En estos aspectos, las distintas escuelas de psicología ofrecen sus propias alternativas. No es la pretensión de este trabajo ofrecer explicaciones de ningún tipo, ni sugerir tratamientos adecuados. Como se ve, la pretensión única ha sido ofrecer una guía de reflexión, una más, sobre la fenomenología de la emocionalidad cotidiana.

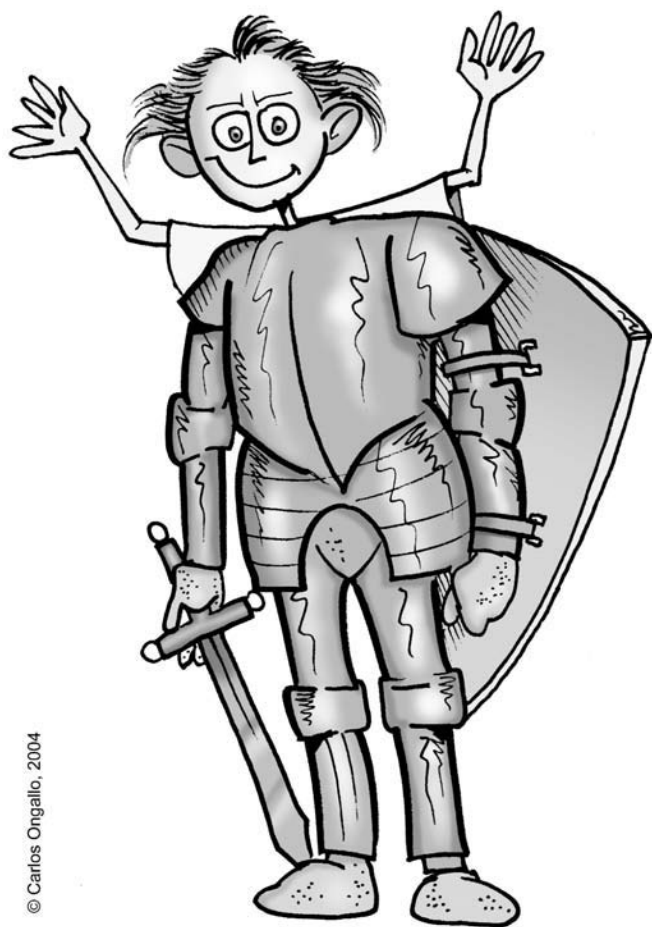
Bibliografía

- GENDLIN, E. (1999). *El focusing en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- GENDLIN, E. (2002). *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao: Mensajero.
- GREENBERG, L. S. y PAIVIO, S. (1999). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- GREENBERG, L. S.; RICE, L. N. y ELLIOT, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional*. Barcelona: Paidós.
- GREENBERG, L. S. (2000). *Emociones: una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity).
- KERTÉSZ, R. (1981). *Análisis Transaccional integrado*. Buenos Aires: IPPEM.
- KLEIN, J. (1980). *La alegría sin objeto*. Madrid: Luis Cárcamo.



- LOWEN, A. (1984). *La depresión y el cuerpo*. Madrid: Alianza Editorial.
- LOWEN, A. y LOWEN, L. (1998). *Ejercicios de bionergética*. Málaga: Sirio.
- MARINA, J. A. y LÓPEZ, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- SANTA TERESA. (1982). *Las Moradas* (10ª ed.). Madrid: Espasa Calpe.
- SARTRE, J. P. (1983). *Bosquejo de una teoría de las emociones* (5ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- WILBER, K. (1987). *La conciencia sin fronteras*. Barcelona: Kairós.
- WILBER, K. (1995). *Gracia y Coraje*. Madrid: Gaia.





6

INTEGRACIÓN CUERPO, EMOCIÓN Y MENTE: EL ENFOQUE BIOENERGÉTICO DE A. LOWEN

Antonio Núñez Partido

“Si eres cuerpo vivo nadie puede decirte cómo has de sentir el mundo. Y nadie puede decirte qué es la verdad, pues tú mismo la sentirás. El cuerpo no miente”.

S. Keleman

La terapia bioenergética es a la vez una forma de entender la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo y una forma de psicoterapia. También conocida como análisis bioenergético, fue desarrollada por Alexander Lowen, discípulo de Wilhelm Reich.

No tenemos cuerpo, sino que somos cuerpo y es en éste, donde nuestros conflictos y bloqueos psicológicos van imprimiendo su huella y poco a poco, se va configurando nuestra coraza muscular en función de nuestras vivencias. Esta coraza de alguna forma distorsiona el flujo de energía vital. El terapeuta provoca con ejercicios físicos a sus pacientes para que surjan las emociones reprimidas, registradas en el cuerpo como tensiones musculares. Para esto trabaja con sus manos sobre los músculos contraídos, prescribe posiciones estresantes y movimientos expresivos a la vez que pide al paciente que se abandone a las emociones que emergen.



El objetivo es ayudar al individuo a gozar al máximo de las funciones básicas del cuerpo: respiración, movimientos, auto expresión, sexualidad, sentimientos y emociones.

Breve reseña histórica

El método desarrollado por Alexander Lowen, tiene sus raíces y sus antecedentes históricos en las teorías de Freud, Jung, y por supuesto de Wilhelm Reich, discípulo de Freud y maestro de **Lowen**.

Comenzó trabajando y estudiando con Reich en Nueva York, y continuó su formación como médico y psiquiatra en Suiza. Al volver cinco años más tarde, su trayectoria profesional y personal se fue distanciando de Reich, siendo más crítico hacia su trabajo y evolución, asociándose entonces con otros exalumnos de Reich entre ellos con J. Pierrakos, con quien fundó en 1956 el Instituto de Análisis Bioenergético en Nueva York.

Reconoce lo positivo de la labor de Reich en su primer libro *Language of the body*, la importancia de su aportación a la psiquiatría y la influencia que ha tenido en sus teorías el estudio y las ideas que le transmitió sobre la energía, entre otras.

Hipótesis bioenergéticas

Podemos remontar este enfoque al mismo **Freud**, a sus nunca olvidados inicios psicofisiológicos, a su teoría psicoanalítica donde **los traumas psíquicos se transfieren al mundo somático**.¹

1. En los años veinte, los analistas confrontados con las resistencias de los pacientes, se preocupan de la eficacia del tratamiento. Ferenczi (1873-1933) sugiere que ciertas vivencias tempranas no se prestan a la rememoración y sólo pueden ser revividas tras unas **Técnicas activas**. Éste, en un primer tiempo, aumenta la rigidez de la regla *Decir todo, no hacer nada, no intervenir para nada*, para obligar al sujeto, a fuerza de frustración, a progresar. Luego cambia del todo y empieza a gratificar a sus pacientes con una actitud maternal, abiertamente cariñosa. Incluso ciertas tareas le eran impuestas al paciente, tales como



A Wilhem **Reich**, discípulo fiel primero y luego díscolo, que siguiendo en un principio las instrucciones de Freud y superándolas después; escribió en 1930 “El Análisis del Carácter”, donde propugna que **las experiencias traumáticas y emocionales, en su somatización, configuran la estructura corporal de las personas además de su personalidad**; dando origen a diversos tipos psicocorporales y por consiguiente un abordaje terapéutico más psicosomático².

Esta tradición es recogida por Alexander **Lowen** en los Estados Unidos de Norteamérica que termina afirmando: *No tenemos cuerpo sino que somos nuestro cuerpo* (1956) y enunciando la siguiente hipótesis de trabajo.

El cuerpo es la memorización y expresión de las experiencias vitales de las personas

Memorización

Toda expresión física del cuerpo tiene un significado: la calidad de un apretón de manos, la postura, la mirada, el tono de la voz, la forma de moverse... Cuando estas expresiones han quedado fijadas y son habituales, podemos leer en ellas la historia de una experiencia pasada. Si la interacción con el medio fue difícil los patrones básicos corporales de movimiento y expresión serán menos espontáneos y libres, y, por lo tanto, menos satisfactorios.

tocar el piano, escribir ideas poéticas, ciertas prohibiciones, etc. Es más, llega a decir que *“desde entonces aprendí que a veces es útil aconsejar ejercicios de relajación y que con esta clase de relajación la persona puede superar las inhibiciones psíquicas y las resistencias a la asociación”*.

2. No sólo importa el contenido del discurso, sino cómo éste se articula. Reich no se dedica sólo a escuchar, observa también la expresión del paciente, qué emociones fluyen, cuales están reprimidas, qué dice su cuerpo. En “El Análisis del Carácter” escribe: *La palabra sirve a menudo de defensa: oculta el lenguaje expresivo de las profundidades biológicas*.



*Por ejemplo, si un niño teme que le regañen, le castiguen o le retiren el cariño por expresar su rabia, aprenderá pronto a suprimir este sentimiento. **Para ello apretará la mandíbula y cerrará la boca y la garganta por dentro (tensionándola).** O retirará la energía de otras partes de su cuerpo (negando) o tensará ciertos grupos de músculos (castigándose, somatizando...). O quizás ponga cara de buen chico tapando su sentimiento con la imagen de lo opuesto (mecanismo de Defensa). **Si esta experiencia se repite crónicamente su actitud quedará estructurada en su cuerpo,** con el consiguiente efecto de atrapar su energía entre dos fuerzas contradictorias.*

La **Enfermedad psíquica** conllevaría entonces somatizaciones simbólicas, por la inhibición de impulsos y emociones que generan tensiones musculares crónicas o agudas, trastornos de la respiración y ansiedad generalizada.

*Cualquier limitación de la **Movilidad Psicofísica** es tanto resultado como causa de dificultades emocionales. Su origen proviene de conflictos no resueltos en la infancia, pero la persistencia de la tensión crea dificultades emocionales actuales que chocan con la exigencia de la realidad adulta y del presente. Toda rigidez física interfiere e impide una respuesta unitaria a las situaciones.*

*Cualquier restricción de la **Respiración** natural es, a la vez, resultado y causa de ansiedad. Lo primero que se altera en una persona ante un shock, susto o sufrimiento fuerte es la respiración. Si la situación generadora de ansiedad persiste durante un tiempo, el desarreglo de la respiración llega a estructurarse en tensiones torácicas y diafragmáticas. La incapacidad para respirar libremente bajo estrés emocional constituye la base fisiológica para experimentar ansiedad en situaciones cargadas emocionalmente.*

El **Objetivo** consistiría en: Aumentar el conocimiento de sí mismos, integrando sensaciones, sentimientos, emociones y procesos mentales racionales; conjugando su expresión a través del cuerpo con ejercicios físicos y la palabra.



Entonces el *Proceso Terapéutico* consiste en la toma de contacto con el cuerpo por sensaciones originadas con ejercicios expresivos corporales (rabia), sentimientos y emociones propiciadas por ellos que a su vez despiertan recuerdos (origen y significado de nuestros problemas) y análisis racionales del allá y entonces, de esos recuerdos que condicionan de alguna manera el *Aquí y Ahora*.

La Terapia bioenergética, por medio de movimientos especiales y de posiciones corporales, ayuda a recuperar la respiración y la movilidad naturales, liberándolas de las tensiones crónicas, que a la larga son la causa de muchos males, psicosomáticos y emocionales. A través de ello el paciente mejora su contacto con la realidad física. Y al mismo tiempo con la realidad psíquica e interpersonal. Ambos aspectos, físico y psíquico, deben ser tratados conjuntamente, puesto que son las dos caras del mismo proceso.

El cuerpo es la base para el funcionamiento en la realidad. Por lo tanto, cualquier mejora en el contacto con el mismo produce un cambio significativo para la persona en su *auto imagen*, en la calidad de sus sentimientos, en su creatividad y capacidad de trabajo, en sus relaciones interpersonales y en su disfrute de la vida.

Expresión

Las distintas partes del cuerpo humano tienen un simbolismo según las funciones³ que desempeñan en su relación con las interacciones sociales, personales y con el entorno o la realidad.

Significado funcional: el lenguaje del cuerpo

Sentidos: Ver, Oír, Hablar su uso nos conduce al control y contacto sobre el entorno, que es la función que habitualmente tienen, sus alteraciones se relacionan frecuentemente con autismo, amenaza, desconfianza y paranoidismo.

3. Función: Liberación de energía, homeostasis biológica y psicológica.



Pierna y Pies: Soporte, estabilidad, movimiento. Contacto con la tierra, la realidad. Nos permiten mantenernos erguidos, con lo que supone esto en nuestra carga filogenética de cara a la relación social, de poder y dominio. Nos permiten el movimiento y la autonomía personal. Sus disfuncionalidades apuntan a insatisfacciones en las áreas mencionadas

Pelvis: Micción y defecación relaciona su incapacidad con dependencias infantiles vergonzosas. Temor al descontrol o a la dependencia.

Genitales: Incapacidad sexual y de placer genital, privándonos no sólo de este último sino afectando también a la intimidad y calor afectivo de la relación sexual.

Pecho: Con él y los brazos, abrazamos, entramos en contacto más afectivo con los demás, en él, percibimos: sentimientos y emociones, ternura, pena, melancolía y vitalidad, su rigidez las difumina.

Corazón: Simbolizamos nuestros sentimientos respecto a la vida y el temor a la muerte.

Espalda: Somatizamos y acusamos la tensión por la obligación o responsabilidad. De sus músculos arranca la fuerza de la agresividad y la voluntad. Su discapacidad puede hacernos sentir débiles y muy incapaces.

Brazos: Abrazos, contacto social, manejo de la realidad y la herramienta del golpe violento.

Manos: Utilizar herramientas, hacer cosas, acariciar. Su torpeza apunta hacia sentimientos de inutilidad.

Cuello: Control de lo que pasa a nuestro alrededor y sobre nosotros mismos (mareos).

Cara: Identidad, autoimagen, autoestima.

Cabeza: Control personal, raciocinio.

La energía según Alexander Lowen

Lowen, discípulo de Reich, coincide con su maestro en que el organismo humano es un *sistema de energía abierto* en el cual la energía puede aumentarse y disminuirse.



Para Lowen la energía no debe limitarse a lo sexual sino que debe concebirse como *energía vital* porque sirve para todas las necesidades del organismo: sexuales, motrices y sensoriales.

La energía debe estar anclada en dos polos: la cabeza y los genitales, y debe fluir igualmente a uno y otro polo partiendo de un punto en la región abdominal que los orientales llaman “*hara*”. Cuando la energía fluye más hacia uno de los polos habrá trastornos emocionales y actividades y conductas extremas.

El flujo de energía a lo largo del eje longitudinal (cabeza/genitales) puede estar obstaculizado por restricciones en distintas partes del cuerpo: ojos, boca, cuello, hombros, pecho, diafragma y cintura. Según estas obstaculizaciones el individuo desarrollará un *carácter bioenergético* determinado, a saber: esquizoide, oral, masoquista, psicópata y rígido.

El carácter en bioenergética

Reich describe el carácter como el modo habitual y fijo de reaccionar el individuo ante situaciones conflictivas parecidas a las que se le presentaron en la infancia, en la que el miedo al castigo u otras penas obligaron al niño a disminuir su respiración, tensar su musculatura y limitar su actividad interna y externa para evitar la ansiedad que la expresión libre de sus sentimientos le acarreaba.

Los impulsos biológicos de un niño quedan limitados y restringidos por la actitud de hostilidad, desaprobación, castigo o indiferencia de los padres y personas importantes. El pequeño reacciona según su constitución biológica, el impulso obstaculizado, la etapa de su desarrollo y el sexo y carácter de la persona que más le presiona.

Este es el origen de los llamados “mecanismos de defensa”, que sostienen estas actitudes mentales a través de una estructura somática, llamada “coraza muscular”. Ambas cosas, las actitudes mentales y la coraza muscular, constituyen el carácter o tipo bioenergético.

Tanto Lowen como Reich, explican el fenómeno de la represión por la contracción del organismo y el endurecimiento y rigidez de los músculos contraídos. Entonces, el soma con su energía limitada, tiene una



influencia sobre la psique determinando, limitando o distorsionando las funciones psíquicas del individuo: las emociones, el pensamiento, las fantasías, las ilusiones y hasta los ideales del adulto, reforzando al mismo tiempo los mecanismos de defensa. Por contrapartida, le proviene al organismo de cierto equilibrio, aunque precario, de tal modo que el individuo siente menos ansiedad al reducirse el exceso de energía.

El carácter, que quedará inscrito en la estructura muscular de modo que para modificarlo no basta analizar intelectualmente los mecanismos de defensa, como planteaba Freud. Será preciso también relajar las tensiones crónicas de la coraza muscular.

Los tipos bioenergéticos

El Carácter Esquizoide

Características

Es una personalidad dividida disociando el pensamiento y los sentimientos. No ha logrado la integración de sí mismo, de su psique y de su soma. Está en constante actividad mental haciendo esfuerzos supremos para interpretar su mundo interno y externo a fin de sentirse seguro. Ve peligros y catástrofes por todos lados.

Se observa falta de asertividad, o grandiosidad y superioridad imaginaria. Estas son desarrolladas para compensar y ocultar su miedo a la vida, que proviene de experiencias infantiles en un medio hostil, adverso y frío.

Rasgos físicos

El *cuerpo* es estrecho y apretado con mucha fuerza muscular que sólo usa para reprimir todos los impulsos, sentimientos y emociones, a los cuales les teme. Es frío, especialmente las extremidades.

Tiene un aspecto de desintegración física, no hay simetría. Desproporción entre la parte superior e inferior, con un círculo de tensión en la cintura o en la región diafragmática. Falta de coordinación en el sistema muscular. Considera que algunas partes de su cuerpo le son ajenas o están sujetas a fuerzas extrañas.



Las *tensiones musculares* las siente en todas las coyunturas, especialmente en la base del cráneo y en la región donde la columna vertebral está ligada a la pelvis.

La cara parece una máscara sin vida y los ojos no tienen expresión alguna.

Hay también mucha tensión en el cuello, en los hombros y a lo largo de las vértebras cervicales y las sacro lumbares.

Debido a la represión muscular la *energía* se vuelve hacia el centro del organismo. Toda su energía se concentra en las estructuras centrales dejando la periferia fría y débil.

Limita su *respiración* para controlar mejor sus sentimientos. Se observa una respiración paradójica, es decir, al inspirar aprieta toda la parte abdominal.

Etiología

Rechazo y hostilidad de la madre al nacer el niño, de tal manera que éste siempre siente que se atenta contra su vida y bienestar.

El trauma fundamental del esquizofrénico es la ausencia de toda intimidad física agradable entre el niño y su madre.

Madre: perfeccionistas, frías, hostiles al varón, incapaces de sentir y dar amor espontáneamente, distantes de las necesidades de sus hijos. Tienen problemas con su propio cuerpo en todo lo que se refiere a la sexualidad.

Terapia

El terapeuta deberá ofrecerle una experiencia psíquica y somática que satisfaga, en parte, sus necesidades básicas de comprensión, aceptación y amor. Con esta experiencia terapéutica se van haciendo innecesarios los mecanismos de defensa que el paciente ha usado, por lo que poco a poco relajará y soltará los controles inconscientes de su motilidad que había formado en su estructura muscular.

Hay que aumentar su energía por medio de la respiración profunda –abdominal y torácica– y por ejercicio en que se ponga en



movimiento todo su cuerpo –brincos, bailes, zapateo... Esto aumentará la aceptación de sus impulsos, así como sus sentimientos de tristeza, soledad y agresividad.

El terapeuta debe fijarse en las tensiones y movimientos mecánicos y sin coordinación con los que el esquizoide hace los ejercicios bioenergéticos y diseñar otros ejercicios o dar masaje profundo, seguido de otro suave, en aquellas partes más tensas –ojos, quijadas, parte occipital de la cabeza, cuello, cóccix, piernas, pies...

El Carácter Oral

Características

Es un carácter pregenital. Una de sus características es la presencia de actitudes infantiles provenientes de la falta de satisfacción de la necesidad de calor, apoyo y contacto físico desde la infancia y por haberse sentido abandonados y descuidados.

Con la esperanza de obtener ayuda de otros, está dispuesto a sacrificar su propia independencia. Tiende, por tanto, a mantenerse dependiendo de otros, apoyándose en ellos y temiendo que lo abandonen y dejen solo. Cuando siente que no le atienden y no recibe toda la atención que él desea, se siente rechazado y cae en la depresión. Pero también pueden desarrollar una independencia exagerada con la que intentan cubrir sus necesidades sin pedir ayuda a nadie.

A los orales les encanta hablar de sí mismos, de sus éxitos y triunfos, buscan ser el centro de su círculo, la admiración y la atención de los demás. Las relaciones son difíciles porque exigen más de lo que dan y sus necesidades de atención y afecto parecen ser insaciables. Por más que reciban, siempre se quejan de no ser atendidos ni escuchados aún cuando los que viven a su lado estén esclavizados por sus exigencias.

Rasgos físicos

Su *cuerpo* es alargado, con una musculatura débil. Presenta una postura rígida y levantada pero su aspecto físico es de debilidad. Su



piel es delgada, sus ojos tristes y suplicantes. La cabeza, sostenida por un cuello delgado, está estirada hacia delante y la barbilla un poco hacia arriba. La pelvis es pequeña, los brazos y piernas delgados y con poca fuerza por lo que tiende a apretar las rodillas rígidamente para tener más fuerza. Los pies parecen pequeños y/o delgados, y el peso descansa sobre los talones. Los hombros están echados hacia delante.

La *energía* fluye del centro a la periferia, pero no es abundante y la corriente es más hacia la parte superior y la cabeza que a los genitales y piernas. La parte inferior es más débil que la superior.

La *respiración* es superficial y torácica, sin que la región abdominal intervenga para nada.

Etiología

Anhela constantemente atención, ayuda y cariño de los demás debido a la privación de una *madre* cariñosa, pero no pide ni busca lo que necesita por temor a ser rechazado. Ha sido privado de amor y afecto por el descuido u ocupaciones excesivas de la madre dentro o fuera de casa, por enfermedad o muerte de la misma.

Terapia

El terapeuta bioenergético debe oír empáticamente las quejas de la otra persona por el abandono, rechazo y desilusiones que ha sufrido durante toda su vida. El primer paso es hacer más profunda la respiración, aumentando la capacidad torácica y prolongando su exhalación para que aparezcan o estallen los sentimientos reprimidos de miedo, ansiedad, desconfianza, resentimiento y rabia. Es débil emocional y somáticamente.

El Carácter Masoquista

Características

El carácter masoquista es el resultado de una presión continua ejercida por las exigencias de los padres y maestros, que aplastan no



sólo la búsqueda de placer del sujeto sino también su propia individualidad y asertividad. El masoquista pierde la noción de lo que quiere por lo que su autoestima depende de la sumisión a los demás y de su aprobación. Muestra sumisión externa al gusto y disposiciones de los demás, pero en su interior guarda un fuerte sentimiento de hostilidad y negatividad. La agresividad y la rebeldía quedan reprimidas, al igual que la expresión del resto de sus sentimientos.

Rasgos físicos

Su *cuerpo* es corto, musculoso y fuerte, cuello corto y ancho, tórax muscular y fuerte, piernas gruesas pero pesadas y sin movimiento fácil. Espalda abultada, ojos tristes, la pelvis echada hacia delante con el trasero apretado. Piel pardusca y vello abundante.

Las *tensiones* se encuentran principalmente en la garganta y en el ano. La voz es quejumbrosa y su hablar es entre dientes por las mismas restricciones de la garganta. También en el cuello, espalda, abdomen, los glúteos y la quijada.

Está lleno de *energía* pero se siente atrapado y a punto de estallar.

Etiología

En la familia hubo amor e interés por el niño, pero estaba condicionado a su sumisión incondicional a las exigencias de la madre, especialmente de una *madre* dominante que se impone a la fuerza o victimizándose, cargando con sentimientos de culpa al infante que quería rebelarse. La madre tiene una preocupación ansiosa y excesiva por la alimentación del niño y las funciones de eliminación, sin atender a otras necesidades de contacto, amor y seguridad.

El *padre* aparece como una figura pasiva o alejada, y sujeta a los caprichos de la madre.

Terapia

Exige mucha comprensión y mucha paciencia por las quejas continuas y las provocaciones hostiles del paciente. El terapeuta no debe



dar más reglas ni imponer su modo de pensar, sentir y obrar. Debe estar preparado para aceptar el sabotaje y la rebeldía directa o indirecta. También es importante ayudarle a sobreponerse a la compulsión de cargarse de trabajo y hacer grandes planes que, al fallar, reforzarían su sentimiento de no poder hacer nada y fallar siempre; ayudarle a tolerar la ansiedad que le sobreviene al tener éxito como persona; animarlo a tener más cuidado de sí mismo y encontrar lo que realmente le gusta; ayudarles a aprender que no están obligados a cargar y resolver los problemas de todo el mundo; y a tener confianza en la expresión de sus afectos negativos y positivos.

El Carácter Psicopático

Características

El psicópata niega todos sus sentimientos, especialmente los de inseguridad, tristeza y miedo, también los sexuales, aún cuando se use el atractivo y la actividad sexual para atraer, dominar y probar su propio valor y superioridad.

Su mayor temor es que se aprovechen de él. Intenta dominar, desconfía de los sentimientos de los demás y no siente remordimiento alguno en mentir, engañar, sobornar y seducir, especialmente si estas artimañas fueron utilizadas para conseguir sus fines.

Rasgos físicos

En el hombre su *cuerpo* es fuerte y bien desarrollado en su parte superior, pero débil en la parte inferior (pelvis y piernas). Hay un corte bien marcado en la cintura y región diafragmática. La cabeza muestra mayor energía, sus ojos son desconfiados y su mirada penetrante y dominante.

En la mujer, la pelvis es la parte mejor desarrollada y donde basa su fuerza, también en los pechos. Su mirada es seductora.

Su cuerpo es tenso y rígido, apretado por la armadura muscular que lo circunda.



Etiología

De pequeño sintió violada su dignidad por la seducción solapada de uno de sus *padres*, especialmente del padre de sexo opuesto. Por seducción se entiende la utilización del niño para satisfacer las propias necesidades del adulto.

Ordinariamente, los padres del psicópata están en conflicto matrimonial: una parte abusa de la otra o la abandona psicológicamente; el progenitor victimizado o privado de la satisfacción de sus necesidades de cariño y atención trata de satisfacerlas con el niño o la niña, para compensar su estado de abandono o rechazo por parte del consorte. Es usual que se recurra a confidencias con el hijo sobre los problemas entre los padres. De pequeño, por lo tanto, fue usado sin consideración, de adulto, tratará de usar a todo el mundo para evitar repetir la historia.

Terapia

No es muy común que un psicópata busque terapia por la grandiosidad de la imagen que tiene de sí mismo y por su sentimiento infantil de omnipotencia. Acuden, normalmente, cuando ese globo de grandiosidad se pincha por algún conflicto interpersonal o de trabajo y sobreviene la depresión.

Los pacientes reaccionan en terapia según su carácter, según su modo habitual de reaccionar ante situaciones inciertas e inseguras, por lo que el psicópata verá la situación terapéutica como una ocasión para medir su capacidad de seducir o de manipular y dominar en competencia con el terapeuta. Por ende, es fundamental que el terapeuta no entre en competencia directa o solapada con el paciente psicópata.

Otro aspecto importante para el terapeuta bioenergético es que sepa oír a su propio cuerpo y lo que siente en la interacción con el paciente psicópata y se lo exprese tan fiel y claramente como le sea posible. El psicópata se ha negado a oír sinceramente sus sentimientos y no ha percibido jamás los de otros, por lo que esta experiencia es fundamental en la terapia.



El terapeuta debe renunciar a todo intento de querer cambiar al psicópata imponiendo sus puntos de vista. Su interés es ayudarle a reconocer sus sentimientos y que él decida qué va a hacer con ellos.

El Carácter Rígido

Características

Lowen considera el carácter rígido como el tipo más cercano a la salud mental de los cinco expuestos.

El rígido es, en general, agresivo y ambicioso. Obstinado en su modo de pensar y compulsivo en su sexualidad. Ahoga toda expresión de sentimientos y de amor, hace cuanto puede por evitar toda expresión de debilidad y abatimiento, como el llanto. Su preocupación constante es mantener cierta distancia sin relacionarse emocionalmente con nadie. Pone el deber antes que el placer.

Rasgos físicos

Cuerpo proporcionado, bien desarrollado y lleno de vitalidad y energía en todos los puntos de contacto: cara, ojos, brazos, piernas y genitales. Carece de libertad de entrega y de descarga.

Sus *tensiones* se encuentran en el cuello siempre erguido, en la espalda y en los músculos extensores y flexores: brazos, muslos, piernas. Quijadas firmes y apretadas y las rodillas rígidas y trabadas. La presión se acumula en la cabeza y en los genitales.

Su tórax es fuerte pero inmóvil. Carece de flexibilidad y sus movimientos son mecánicos.

Etiología

Tuvo frustración cuando niño al expresar amor a sus padres y no recibir respuesta ni reciprocidad. El dolor de esta herida le obligará a reprimir la expresión de sus afectos y constreñir y apretar todo su cuerpo para reducir su energía vital y la necesidad de expresar sus afectos.



Ha aprendido de que su aceptación depende de realizar exitosamente lo que se espera de él (aprender a hablar, andar, calificaciones del colegio, etc.). La búsqueda de placer y satisfacción personal queda reprimida; sólo hay que buscar el éxito y el cumplimiento del deber.

Terapia

Es de las más rápidas y satisfactorias. Es necesario establecer en el paciente una respiración profunda pectoral y abdominal. Así comenzarán a aparecer los sentimientos de agresividad, tristeza, dolor y angustia que el paciente había reprimido.

El terapeuta debe expresar sus sentimientos clara y espontáneamente, así el paciente podrá ir perdiendo el miedo a los suyos y empezará a expresarlos. Será una experiencia nueva que nunca tuvo con sus padres.

Qué es la terapia bioenergética

La terapia bioenergética trata de restablecer la unidad dinámica del cuerpo y de la mente a fin de que el paciente tenga más vitalidad y efectividad en sus funciones somáticas y psíquicas, en su modo de pensar y de actuar. Esta terapia consiste en ejercicios apropiados a las tensiones musculares relacionadas con los problemas psicológicos; de manera que nos acerquen al inconsciente y a las experiencias traumáticas del paciente. Así el terapeuta le ayudará a expresar esas emociones reprimidas y a tomar conciencia de lo que le faltó, actuando de figura sustituta.

Si bien el terapeuta bioenergético debe considerar toda la personalidad del paciente, el conocimiento de las manifestaciones psíquicas y somáticas de su carácter le ayudarán a entender mejor toda su problemática a fin de poder ofrecerle, y esto es lo más importante, una experiencia psíquica y somática que satisfaga, en parte, sus necesidades básicas de comprensión, aceptación y amor. Con esta experiencia terapéutica los mecanismos de defensa empiezan a ser innecesarios,



el paciente se relaja poco a poco y soltará los controles inconscientes de su motilidad que había formado en su estructura muscular.

La Esencia De La Terapia

El corazón es el órgano más sensible de nuestro cuerpo. Nuestra vida depende de su actividad rítmica y constante. Cuando se perturba, aunque sólo sea momentáneamente ese ritmo, experimentamos una ansiedad que llega hasta el seno más recóndito de nuestro ser. El que ha experimentado esta ansiedad en una etapa temprana de su vida desarrolla numerosas defensas para proteger su corazón del peligro de un trastorno en su funcionamiento. Estas defensas se van elaborando en el curso de la vida, hasta que llegan a desarrollar una barrera que impide cualquier intento de llegar al corazón. En un buen tratamiento terapéutico, estas defensas se estudian y analizan en relación con la experiencia vital del individuo y se trabaja sobre ellas para llegar al corazón.

Las capas pueden resumirse de la manera siguiente, empezando por el exterior:

- *La capa del ego*, que contiene las defensas psíquicas, que son la negación, la proyección, el reproche, la desconfianza y las racionalizaciones.
- *La capa muscular*, donde se encuentran las tensiones musculares crónicas que apoyan y justifican las defensas del ego, y al mismo tiempo protegen al individuo contra la capa interior de sentimientos reprimidos que no se atreve a expresar.
- *La capa emocional* de sentimiento, en que se incluyen las emociones reprimidas de cólera, pánico o temor, desesperación tristeza y dolor.
- *El centro o corazón*, del cual emana el sentimiento de amar y ser amado.

El grito, el llanto, los sollozos, el dar rienda suelta a la cólera, etc., consiste en tratar de liberar emociones, porque su desahogo pone en juego la energía necesaria para el proceso del cambio.



Técnicas Psicoterapéuticas

Se llaman técnicas bioenergéticas a aquellos medios y ejercicios psicosomáticos que el terapeuta usa para diagnosticar con más exactitud cuál es el problema que presenta el paciente con la voz, la mirada, la estructura y postura de su cuerpo y compara lo que él ve con lo que oye del paciente en su exposición verbal.

El fin de estas técnicas es movilizar el flujo de energía que ha estado obstaculizado por las tensiones que el terapeuta ve en el cuerpo del paciente a fin de que todas las funciones –fisiológicas, emocionales, intelectuales y trascendentales– se efectúen adecuadamente y con más gozo y satisfacción en el paciente.

Las técnicas frecuentemente utilizadas en la terapia son:

- **Respiración:** Se intentará profundizar la respiración para permitir el fluir emocional.

Si observamos la respiración del paciente (si es profunda o superficial y qué partes del cuerpo se mueven o tiene constreñidas) al oír la exposición que hace de sus problemas, nos podemos hacer una idea del problema psicosomático que éste presenta.

- **Ejercicios bioenergéticos:** Son los ejercicios corporales que tienen el fin de quitar las tensiones del cuerpo, aumentar la energía del mismo y, así, promover el buen funcionamiento de todas las funciones del organismo.
 1. *Ejercicios de respiración:* respiración ventral, mecer la pelvis, expiración, respirando y vibrando.
 2. *Asentamiento “en la tierra”:* flexionando las rodillas, dejando salir el vientre, el arco.
 3. *Ejercicios de vibración y motilidad* para observar si la energía del paciente fluye libremente.
 4. Auto expresión y autodominio: pataleo, diciendo “no” mientras se patalea, desarrollando tu poder de pataleo.
 5. *Ejercicios afectivos, sensuales y sexuales:* rotación de las caderas, arqueando la espalda, meciendo la pelvis.



- **Masaje:** Se usa para suavizar tensiones en partes del cuerpo que no se movilizan mucho al respirar o al hacer ejercicios bioenergéticos. Podemos dividirlos en dos categorías: *masaje suave de relajación*, para suavizar la rigidez general que muestran algunos pacientes como los rígidos, los psicópatas y los masoquistas, y para dar calor y energía a tipos faltos de contacto como los esquizoides y orales; y *masaje fuerte y profundo*, para disminuir o quitar las tensiones que hay en distintas partes del cuerpo y aflojar la fascia que envuelve los músculos, limita su movimiento natural e impide el flujo de la energía por todo el cuerpo. Tras el masaje, una vez que el paciente se hace consciente de sus sentimientos, emociones y problemas, el terapeuta debe suspender el masaje y concentrar su atención en hablar de lo que ha aflorado.
- **Meditación:** Esta es una técnica muy eficaz para que el paciente se ponga en contacto con un pasado doloroso y amenazador que ha reprimido.

Entendemos por meditación un estado de tranquilidad y silencio interior y exterior en el que el paciente ha suprimido toda actividad física y mental para poder obtener en el cerebro ondas alfa en lugar de ondas beta, que ayudan a conectar la actividad de ambos hemisferios y hace más fácil la integración del consciente con el inconsciente.

- **Sueños:** El análisis de los sueños y fantasías ayuda a reconocer las reacciones defensivas mediante el contenido latente y compensatorio. El esquizofrénico soñará con situaciones de amenaza y peligro; el oral se verá solo, abandonado y perdido; el masoquista haciendo infinitos esfuerzos llegando hasta el cansancio y sin fuerzas para seguir adelante; el psicópata con su miedo al fracaso y el rígido con escenas en los que no salieron bien parados.
- **Fantasías:** Las fantasías espontáneas vienen al paciente cuando está relajado; tienen los mismos elementos de los sueños que describió Freud (elemento latente y elemento simbólico).



Estas se pueden entender y trabajar de una manera parecida a la de los sueños. Gracias a ambos tipos de trabajo el paciente se hace más consciente de los traumas de la infancia y del modo como inconscientemente se disfrazan y ocultan.

El Terapeuta Bioenergético

En la terapia bioenergética el terapeuta es el factor principal tanto del éxito de la terapia, como del fracaso o poco avance de la misma.

El origen de los problemas de los pacientes proviene de conflictos en las distintas etapas de su desarrollo, y la labor terapéutica consiste en detectar esas deficiencias y reformar o complementar aquella etapa del desarrollo en que se originaron.

Requisitos para ser un buen terapeuta bioenergético

1. Lo más importante es que el terapeuta haya integrado de una manera personal y consciente sus tendencias y necesidades infantiles y sus reacciones culturales, sociales y religiosas. Esta integración comienza en la terapia personal que realiza durante su formación, pero debe continuar durante toda la vida, con un trabajo personal profundo.
2. Es imprescindible saber escuchar empáticamente al cliente y confiar en sus capacidades y en la tendencia a la actualización. El conocimiento de la terapia centrada en la persona de Carl Rogers le será de gran utilidad.
3. El terapeuta debe conocer y dominar el método terapéutico que mejor se acomode a su personalidad y que experiencialmente le haya sido más eficaz, para combinarlo con la terapia bioenergética, pero teniendo en cuenta que ningún método es infalible y que todos están limitados por influencias culturales y sociales, y por el aspecto humano de sus creadores.
4. El terapeuta debe conocer los mecanismos en el desarrollo del niño y la personalidad humana, pero sin olvidar que cada caso y cada persona son únicos, y estar en contacto con su propia experiencia y la de cada paciente que acude a su consulta.



5. La terapia bioenergética es más eficaz si se combina el trabajo en grupo con técnicas como el psicodrama, con las sesiones individuales.

El Dr. Moreno creador del psicodrama, considera como Rogers que el origen de la patología es social, y que empieza en el grupo familiar. Por tanto se necesitan una figura y un grupo que neutralicen las experiencias vividas por los pacientes.

Así se cambian las impresiones negativas por positivas, y se le dan al paciente el amor, la comprensión y la seguridad que necesita.

Esto le permite visualizarse actuando de manera diferente a como había hecho hasta ahora y le ofrece reales expectativas de mejora y de cambio.

“Todo cambio de comportamiento tiene que ir precedido de un cambio del pensamiento. Siendo secundaria la vía por la que ha sido alcanzado éste: por argumentación intelectual, experiencia personal, recuerdos de vivencias inconscientes, etc.

Pero prácticamente no es posible obtener un cambio permanente sin la participación del nivel emocional”.

Watlawick

Lecturas básicas

LOWEN, A. (1980). *Bioenergética*. México: Diana, México. El tema básico de la Bioenergética es “usted es su cuerpo”; es decir que la forma en que el cuerpo desarrolla su energía propia influye definitivamente en el modo como la persona siente, piensa y actúa. Los trastornos en procesos energéticos vitales del cuerpo afectan tanto a la salud mental como a la física. Saber liberar las tensiones musculares crónicas que reducen la respiración y efectividad de la persona a través de actividad corporal devuelve la posibilidad de una vida más plena y feliz.

LOWEN, A. (1988). *Ejercicios de bioenergética*. Málaga: Sirio. La bioenergética es también una forma de terapia que combina el trabajo con



el cuerpo y con la mente, para ayudarnos a resolver nuestros problemas emocionales y a comprender mejor nuestro potencial para el placer y el gozo de vivir. Los ejercicios detallados en este libro son el resultado de más de veinte años de trabajo terapéutico con pacientes, pueden ser efectuados en sesiones de terapia, en clases y también en la casa.

RAMÍREZ, J. A. (1999). *Psique y Soma. Terapia Bioenergética*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity Maior). El Dr. Ramírez es terapeuta e instructor internacional. Sus muchas horas de experiencia con clientes y de formación de terapeutas bioenergéticos le han permitido trabajar su propia síntesis, crear sus propios ejercicios, etc.

Para saber más

LOWEN, A. (1995). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Ed. Herder. Millones de personas son víctimas de las tensiones producidas por el medio ambiente. En la lucha por la supervivencia, han perdido sensibilidad y sensualidad. Sus cuerpos lo han traicionado. El autor demuestra brillantemente que el cuerpo es espejo de la personalidad y la clave de los trastornos emocionales. Imprescindible guía del bienestar físico y psíquico. Una obra maestra de la psicología.

LOWEN, A. (1986). *La Depresión y el Cuerpo*. Madrid: Alianza Editorial. El autor, ilustrando sus hipótesis culturales y antropológicas con su propia experiencia como terapeuta, explica la génesis de esta dolencia emocional y recomienda ejercicios prácticos para despertar las energías ocultas de los enfermos y enseñarles a expresar su amor, independencia y singularidad.

LOWEN, A. (1994). *El gozo*. Buenos Aires: Era Naciente. ¿Qué tienen los niños que les permite vivir alegres? ¿Por qué los adultos conocemos la alegría sólo en ocasiones? ¿En qué momento se nos escapó el sentido de la libertad? A través de las historias de numerosos hombres y mujeres, el Dr. A. Lowen muestra en este libro cómo llegar al origen de nuestro conflicto.



- LOWEN, A. (1993). *La espiritualidad del cuerpo: Un camino para alcanzar la armonía*. Barcelona: Paidós. “La sensación subjetiva de salud es un sentimiento de animación y deleite en el cuerpo, que aumenta en los momentos de alegría. El dolor, por el contrario, nos aísla y separa de los demás... Cuanto más elásticos y flexibles somos, más cerca estamos de la salud. A medida que nos anquilosamos con la edad, nos acercamos a la muerte”.
- LOWEN, A. (2002). *La Traición al Cuerpo*. Era Naciente, Buenos Aires. Al ayudar a un sin número de pacientes a conocer las raíces de sus problemas emocionales, el Dr. Lowen ha descubierto una tendencia generalizada: todos negamos la realidad, necesidades y sentimientos de nuestros propios cuerpos. En este libro encontrarás cómo alcanzar una satisfacción emocional a través de una relación gratificante entre cuerpo-mente.
- LOWEN, A. (1995). *Miedo a la vida*. Buenos Aires: Era Naciente. Lowen propone en este libro la terapia Bioenergética, una combinación de terapia corporal y análisis del carácter que saca a relucir las fuentes profundas del miedo y la ira, y las resuelve. Más que modificar al individuo en su ser propio, el trabajo apunta a armonizar su mundo interno y externo mediante la auto aceptación, la auto expresión y el adueñamiento de sí mismo. El resultado es una vida más sana, rica y plena.
- LOWEN, A. (1983). *Narcisismo: Negación del Yo verdadero*. México: Pax. En este incisivo estudio, el Dr. Lowen explora la naturaleza y las causas del narcisismo y atribuye este mal contemporáneo a una sociedad que ha adoptado valores superficiales como poder, estatus y éxito, en sustitución de realidades más importantes como amor, familia y estructuras comunitarias. El mensaje fundamental de esta obra es que los sentimientos y su expresión son de importancia fundamental e inequívoca. “Somos lo que sentimos, no lo que hacemos”.
- KELEMAN, S. (1996). *Anatomía Emocional: la estructura de la experiencia somática*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity Maior). “La vida construye las formas”, así comienza Anato-



mía Emocional, una investigación original sobre las conexiones entre la anatomía y el sentimiento. Keleman describe la configuración de un individuo como una interacción dinámica entre la historia emocional personal y la configuración genética, un proceso continuo en el que las emociones, pensamientos y expresiones están incorporados.

KELEMAN, S. (1997). *La Experiencia Somática: formación de un yo personal*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity Maior). En el corazón del pensamiento de Keleman está el convencimiento de que la persona no puede cambiar su mente hasta que no cambia su cuerpo. Emociones, sentimientos y pensamientos se organizan en patrones somáticos y nuevas conductas aparecen al apartar estos patrones y organizar otros diferentes. En esta obra Keleman nos ofrece una guía sistemática para este proceso de desorganización y reorganización de los distintos niveles de experiencia.

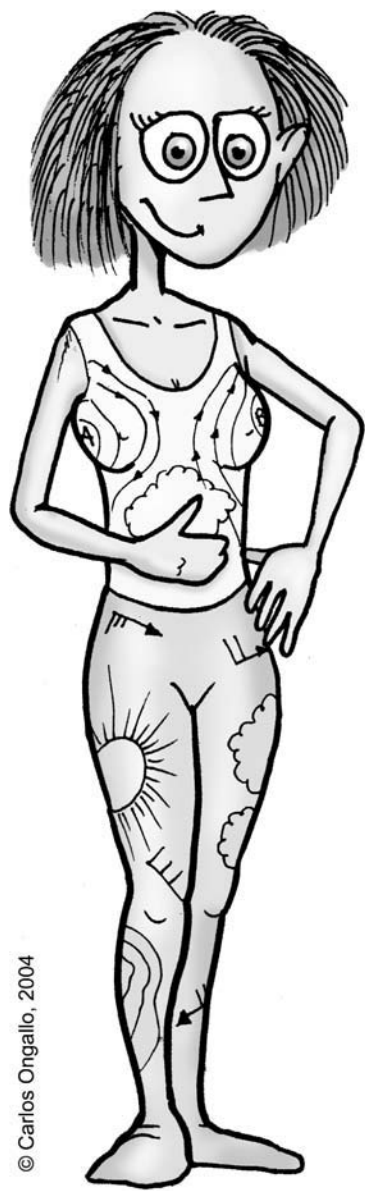
KELEMAN, S. (1998). *Vivir la propia muerte*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity). Cotidianamente, experimentamos pequeñas muertes, pequeños finales. En cada etapa de nuestra vida, la infancia, la adolescencia, la etapa adulta, la vejez, ocurren momentos decisivos, puntos de inflexión. Keleman expresa su convencimiento de que cada persona puede construir su propia forma de morir.

KELEMAN, S. (2001). *El amor. Una visión somática*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity). El amor tal como se trata en este libro va más allá de atracciones sexuales, imágenes o ideas. Tiene que ver con la biología, con la sangre. Keleman habla del amor desde un punto de vista evolutivo, psicobiológico, somático. El amor es ante todo una verdad del cuerpo, una realidad somática. La intimidad se basa en compartir la excitación vital interna. El deseo y el altruismo están profundamente enraizados en la vida celular. Aprendemos o ignoramos qué es el amor en nuestro entorno familiar. Aprendemos a amar de niños: amamos como nos amaron y como nos enseñaron a hacerlo. Una respuesta de amor escasa, excesiva o equivocada durante las cuatro etapas bási-



cas de la crianza, el cuidado infantil, el compartir adolescente y la cooperación juvenil, puede alterar la experiencia somática de la personalidad en cuanto a la forma de ser amado y originar en la etapa adulta un carácter rígido, denso, hinchado o colapsado. Estas alteraciones características de la forma natural de amar y ser amado, se reflejan de forma muy precisa en la relación de pareja y en todo caso pueden ser trabajadas en el recinto seguro de la psicoterapia corporal.





© Carlos Ongallo, 2004

7

LA INTERACCIÓN MENTE-CUERPO EN LA TÉCNICA TERAPÉUTICA DE FOCUSING

Carlos Alemany Briz

*Una vez que la persona ha descubierto esta fuente interna,
el sujeto se da cuenta de que ya no puede ser sustituido
por alguien o por algo distinto, porque percibe con gran
claridad que ningún otro puede conocer mejor la propia
vida de uno así como los pasos de su posterior evolución.*

*Uno está abierto a toda clase de aprendizajes,
pero la evaluación última siempre procede de dentro.*

Eugene Gendlin

Concepción del cuerpo

La herencia griega nos hizo dicotomizar en exceso la división mente/cuerpo. Se desarrolló una sabiduría basada en la razón y en sus propiedades (análisis, abstracción, etc.). El hemisferio cerebral izquierdo quedaba sumamente potenciado en detrimento del derecho (intuición, creatividad, etc.). Y el cuerpo aparecía con una función de estar al servicio de la mente y con un valor subsidiario. Frente a ello hoy se subraya –y el Focusing lo hace de una manera especial– el que el cuerpo representa el organismo total, integrador de diversas funciones vitales. El cuerpo deja de convertirse en un mero valor instrumental para llegar a ser un cuerpo habitado y auto poseído.



En efecto hay sabidurías diferentes que corresponden a las distintas sabidurías de la mente (por ejemplo, la razón separa y abstrae el orden a conocer, etc). Pero nuestros cuerpos tienen una sabiduría holística que se apoya en un sentido más inclusivo de la totalidad. Es una sabiduría que es sensorial –como registro inmediato de la realidad–, preverbal –previa a las representaciones mentales– y globalizante, más allá del detalle y distinto a la suma de ellos.

Vamos a exponer a continuación la herramienta terapéutica del Focusing de Gendlin y vamos a verla precisamente como integración holística entre lo mental y lo corporal. El enfoque corporal de Gendlin, tanto por la teoría en la que se apoya, como por la rica experiencia obtenida por aquellos que la practican habitualmente, creemos que representa una contribución tan precisa como importante. Dicha contribución es particularmente relevante en el campo de la relación de ayuda pero afecta también a otras áreas específicas que van desde la creatividad a la toma de decisiones, y desde la espiritualidad al desarrollo de los recursos humanos. Se trata de la técnica del enfoque corporal de Gendlin, la herramienta terapéutica básica de la psicoterapia experiencial que en un sentido amplio atañe de una forma directa a todo lo que tenga que ver con el crecimiento personal¹.

Aspectos básicos del enfoque corporal (focusing)

Eugene Gendlin (Viena, 1926), profesor de la Universidad de Chicago, que comenzó su trabajo a principios de la década de los 60 con *Carl Rogers* sobre las actitudes fundamentales del terapeuta (empatía, respeto incondicional, congruencia), se dedicó más tarde a desarrollar diversos estudios para profundizar en la congruencia o autenticidad. Uniendo una doble tradición, la proveniente de la tradición filosófica y la proveniente de la psicoterapia clínica, Gendlin ha continuado

1. GENDLIN, E. T., *Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal*. Ed. Mensajero. Bilbao, 2002.

En la introducción a la edición española hemos puesto de relieve los variados campos y áreas donde Focusing se está utilizando actualmente (cfr. Pág. 14, las investigaciones que ahí se citan).



dando forma con distintas y sucesivas formulaciones a la teoría del *proceso interior experiencial*, que se da en los individuos en un nivel pre-lógico y que va a ser la fuente de sucesivas explicitaciones tanto verbales como no-verbales.

“Experiential Focusing” es, al mismo tiempo, un proceso y una técnica o, por decirlo de una forma sintética, es la técnica que permite desarrollar y estar en contacto con el propio proceso experiencial. Como definición diremos que el proceso y técnica del enfoque corporal experiencial es un método de prestar atención hacia el propio interior para permitir que se forme una sensación total directamente percibida y sentida (*felt-sense*). Es una sensación total de un problema o de una situación no resuelta.

En este proceso interior es importante:

- a) Prestar atención a lo que el cuerpo siente por dentro.
- b) Captar la diferencia entre sensaciones corporales, sentimientos y sensación-nueva-de-la-totalidad-sentida, algo que no tiene nada que ver con el estereotipo tanto racional como afectivo con el que solemos encasillar cualquiera de los problemas, situaciones, relaciones o experiencias que tenemos.
- c) Permitir que se forme una sensación-nueva, que comprende e integra tres elementos importantes:
 1. Las sensaciones corporales del problema.
 2. Los sentimientos y tonalidad afectiva.
 3. Los significados implícitos.
- d) Permitir que esa sensación-sentida (*felt-sense*) entre en interacción con palabras, símbolos, imágenes, etc. Para que surjan de ahí diferentes significados, que son contrastados en su veracidad por la resonancia corporal que ofrecen.
- e) Asistir a pequeños o grandes cambios interiores (*felt-shift*) como consecuencia de haber interaccionado las sensaciones y sentimientos con los distintos significados.

El repetir el proceso de enfocar una y otra vez permite lo que Gendlin llama “estar en contacto con el *fluir* de las experiencias”. Lo



que hay que subrayar es que esta “experiencia de la experiencia” no es algo cognitivo (aunque tiene parte de eso), ni solamente emocional (que también lo es), ni algo meramente corporal (que es un importante componente): es algo significativo (productor, fuente y descubridor de significados) que, al mismo tiempo, es corporal, afectivo y cognitivo, pues todos esos componentes incluye, y que se da antes de que estos tres aspectos se diferencien. No es, por tanto, sólo algo físico, como pueda ser sentir la sensación de la tensión corporal, ni algo meramente afectivo como puede ser el sentimiento de una tristeza profunda, ni algo solamente intelectual como puede ser encontrar las palabras, el significado implícito o explícito de determinada experiencia o conducta. Es estar en contacto con el proceso que permite enfocar determinada experiencia o situación, sentirla tanto en sus “antiguos componentes” (aspectos afectivos o cognitivos ya conocidos) como en sus nuevas sensaciones de la totalidad, de todos los matices e historia de ese problema o experiencia. Y es, finalmente, asistir a su progresivo despliegue, cuando vamos interaccionando con distintos símbolos y vamos percibiendo corporalmente los registros de dicha interacción, notando pequeños o grandes cambios o movimientos en el cuerpo como consecuencia de la adecuación lograda.

En esto consiste fundamentalmente el proceso de *Focusing* y lo que ha hecho Gendlin es poner de relieve los diversos componentes del proceso, así como explicitar la técnica que permite acompañar el proceso en sus diversas partes o fases.

El origen de la investigación sobre el “*Experiential Focusing*” se encuentra en una serie de estudios de Gendlin et al. en 1967². Éstos hallaron que los pacientes que obtienen éxito en psicoterapia, tal cómo se podría comprobar por la audición de las sesiones grabadas en casetes, eran aquellos que durante la misma prestaban frecuentemente atención a lo que era sentido por ellos, aunque no fuera todavía cognitiva-

2. GENDLIN, E. T. y TOMLINSON, T. M., “The process conception and its measurement” en ROGERS C. R., *The therapeutic relationships and its impact. A study of Psychotherapy with schizophrenics*. Ed. Madison Ws., University of Wisconsin Press, 1967.



mente claro. Aquellos pacientes estaban en contacto más directo con sensaciones, sentimientos y significados que ofrecían, en su interior, las diversas resonancias de los problemas por los que eran afectados.

Todo esto llevó a Gendlin a caer en la cuenta de que la mayor parte de las psicoterapias consisten en “hablar acerca de”, pero sin permitir, de hecho, tocar y cambiar lo que necesita ser cambiado, sin ser conscientes tampoco del mismo proceso de cambio. Se interesó entonces por investigar niveles pre-lógicos que están por debajo de pensamientos y emociones habituales y que permiten cambiar el enfoque de la psicoterapia: hablar menos para poder sentir y experimentar más y lograr significados personales en cualquier tipo de experiencia. Lograr, en una palabra, que los pacientes se pongan en contacto con esa habilidad natural que les permite tomar conciencia de la hondura de su propia experiencia. El acto o acción interior que subyace en el proceso de cambio personal es lo que Gendlin llama “*Focusing*”. Es el proceso y es la técnica mediante la cual la persona se pone en contacto con una forma especial de conciencia corporal (felt-sense) que contiene los datos y significados de la totalidad de un problema tal como ha sido experiencialmente sentido.

Lo que es interesante subrayar es que Gendlin vio cómo este proceso, en parte, es una habilidad natural y, en parte, es algo que puede ser mejorado y enseñado. Es habilidad natural porque en las investigaciones llevadas a cabo, descubría que en las primeras entrevistas ya se podía predecir qué clientes conseguirían cambios con éxito y qué clientes no lograrían hacerlo. Aquellos que se ponían en contacto con este “acto crucial interno”, con este conjunto de sensaciones, sentimientos y significados corporalmente vivenciados, lograban cambios independientemente de la línea o planteamiento teórico del terapeuta. Eso significaba que estos pacientes traían a la psicoterapia una habilidad que se podía considerar natural, esa capacidad de enfocar o focalizar, de sentir y de hablar desde la “sensación-sentida”. En cambio, otro tipo de pacientes que no estaban en contacto de forma natural con este “acto crucial interno”, parecían estar abocados a un fracaso en el tratamiento.

Gran parte del mérito y de la audacia de Gendlin fue precisamente el estudiar con más detalle en qué consistía este acto crucial



interno, como él lo llamaba; en saber qué es lo que hacían realmente estos pacientes a los que se podía predecir con éxito, para una vez identificados los diversos componentes, pensar en la posibilidad de enseñarlo a aquellos otros pacientes que no tenían tan desarrollada ésta, así considerada, habilidad natural. Como el mismo Gendlin confiesa, de si lo esencial del cambio terapéutico podía ser enseñado, su reacción instintiva era:

“Guiado por mi formación de psicoterapia, mi primer impulso fue decir no, no se puede enseñar. Se me formó como para creer que tan sólo un terapeuta muy ingenuo trataría de decir con palabras al paciente cómo funciona la terapia. Una persona, que no lo ha experimentado, no entendería las palabras ni la técnica. Se suponía que la psicoterapia era un arte, un misterio, no una ciencia. Algunos grupos se adjudican el haber desarrollado técnicas científicas exactas, pero esto es solamente un reclamo de propaganda. El psicoterapeuta omnisciente y totalmente seguro de sí, existe solamente en el cine. Desde luego, cada escuela de terapeutas tiene sus propias ideas y técnicas, pero todos saben que tropiezan con confusión cuando sus técnicas no resultan, lo cual es más frecuente que lo contrario. Por lo tanto, ningún psicoterapeuta serio se adjudicaría el saber expresar con palabras qué es lo que exactamente logra que resulte la terapia, cómo hacer que ocurran cambios en el interior de la persona. Se suponía que sólo la misma terapia enseñaba el cómo³”.

Sin embargo, las sucesivas investigaciones le iban aclarando cada vez con más precisión en qué consistía esa acción crucial interior. Poco a poco Focusing pasó a ser una técnica de enfocar este acto crucial interior, técnica que requería sucesivos movimientos o pasos. En una palabra, se había ido desvelando el proceso para hacerlo enseñable no sólo a pacientes, sino a los terapeutas; y por extensión, a cualquier persona interesada en estar más presente a su propio proceso de experimentar.

3. GENDLIN, E. T. cfr. Nota 1, Pág. 29 -30.



Fue así como fueron surgiendo diversos instrumentos que facilitaron tanto la enseñanza como la constatación de si uno estaba en contacto con esa habilidad natural de enfocar el acto crucial interior que era fuente permanente del proceso de cambio⁴.

La interacción mente-cuerpo en las tres fases fundamentales del enfoque corporal

Después de haber presentado los aspectos fundamentales de la teoría del enfoque corporal, queremos hacer un repaso de las tres fases fundamentales que creemos tienen lugar en la práctica de este enfoque, para describir más concretamente cómo se da ahí la interacción entre lo mental y lo corporal. Bien es verdad que habría que empezar por precisar qué se entiende por cuerpo: si entendemos por él el organismo total, ello incluiría también, por supuesto, las facultades mentales propiamente dichas. Pero, viéndolo desde un punto de vista como dimensiones contrapuestas (lo corporal y lo mental) y entendiendo más bien por corporal aquello que tiene más que ver con lo físico y lo fisiológico –y con funciones distintas de lo mental– entonces si que podemos considerar a lo largo de estas fases, dónde se pone más el acento así como recalcar cuándo se da una estrecha interacción entre ambas dimensiones.

Estas tres fases serían:

- a) Fase de atención corporal.
- b) Fase de elaboración o proceso.
- c) Fase de cambio.

a) Fase de atención corporal

Se trata fundamentalmente de pasar la atención del pensar al sentir. Estamos demasiado acostumbrados a darnos cuenta de nuestro

4. ALEMANY, C. (1986): "El enfoque corporal de Gendlin: validación de un instrumento de medida". *Miscelánea Comillas* (44), Págs. 85-110.



discurso mental y mucho menos sensibilizados a prestar atención a las sensaciones corporales que son registros de nuestra inserción en la realidad. De todas maneras hay que advertir que ninguna de estas fases del enfoque corporal se vive una especie de anti-intelectualismo feroz, de querer suprimir aquellos datos que nos proporciona lo mental para centrarnos solamente en lo fisiológico. No. Focusing es una técnica que trabaja integradoramente con ambas dimensiones, que acostumbra al que la practica a saberse mover sólo en mente yendo y viniendo desde el discurso lógico (o desde los datos conocidos de un problema) a una consciencia sensorial del mismo o a una percepción más amplia y más nueva de la totalidad, que implica, al mismo tiempo lo mental y lo corporal.

Pero para buscar el deseado balance, no tenemos más remedio que corregir nuestra facilidad de inserción en lo mental y poner el peso más específicamente en aquello que tiene que ver con darnos cuenta de que vivimos, pensamos y existimos en un cuerpo concreto, con unas sensaciones concretas y con unos registros de la realidad que –conforme se le prestan atención– despliegan máximas dichos registros.

Por tanto, en este primer momento, se trata de poner entre paréntesis lo mental en lo que tiene de discurso lógico y de datos conocidos por la mente para que afloren más fácilmente los datos aportados por nuestra consciencia sensorial.

En ese sentido, Focusing significa ser consciente de que es lo que ponemos dinámicamente bajo nuestro foco, y sobre todo cómo tienen lugar esas conexiones que dan cuenta de nuestro propio proceso.

Y ahora, en primer lugar, enfocamos todo lo que tiene que ver con nuestro cuerpo para hacerlo presente, hacerlo vivo, hacerlo protagonista o, mejor dicho, hacernos nosotros conscientes de nuestro protagonismo.

Para lograr mejor esta atención corporal, el practicante del enfoque deberá ayudarse de técnicas suplementarias que le permitan “saber trabajar con su cuerpo”. Significan al mismo tiempo una preparación y una facilitación de actitudes que deben convertirse en habituales respecto a la propia atención corporal.



Las diversas técnicas que podemos utilizar, sean de relajación, de concentración o de consciencia sensorial, apuntan todas a lo mismo: a incrementar la atención corporal, aumentar la consciencia del detalle y hacernos capaces de familiarizarnos con una forma de trabajar que tiene más en cuenta toda una riqueza sensorial presente en nosotros y de la que estamos demasiado acostumbrados a no prestarle la debida atención.

Se trataría fundamentalmente de saber estar con un cuerpo distendido, no tenso; de saber elaborar una atención concentrada, no dispersa, de una atención rica en detalles y matices. Por ello es conveniente que cada uno sepa cuáles de esas técnicas de relajación, concentración y consciencia sensorial le predisponen mejor al cuerpo para poder trabajar con él en la línea esperada. Pero, sabiendo al mismo tiempo que no es solamente una preparación la que buscamos, sino que se trata de saber crear toda una actitud de atención constante a lo corporal, atención que mantendremos y utilizaremos a lo largo de todo nuestro enfoque. Y, sin embargo, para lograr esa actitud supone que podemos repetir esa atención concentrada a cualquiera de las sensaciones que en ese momento experimentamos y que pasaría así, a ocupar el centro de nuestro foco. Ello nos proporcionará, además, una serie de beneficios suplementarios: unificación de la atención, aumento de la sensibilidad corporal, relajación del resto del organismo, etc. Por ello, insistimos, siendo las metodologías para conseguir esa atención corporal muy diversas, todas ellas están encaminadas a apartar el foco de nuestra atención de lo mental para ponerlo en lo sensorial.

Por último, queremos hacer hincapié en una técnica específica que ofrece Focusing en esta primera fase de atención y que nos parece que propicia el que la interacción entre lo físico y lo mental se dé de una manera particularmente equilibrada. Se llama la técnica de *despeja un espacio*. Gendlin la proponía como un primer paso introductorio para saber trabajar con un espacio personal más amplio, y en el transcurso de estos últimos años ha merecido una creciente atención tanto por parte de investigadores como de practicantes de Focu-



sing de forma que ha llegado a tener una entidad y peso propio⁵. Diremos resumidamente en qué consiste: todos tenemos imágenes visuales o táctiles de lo que significa entrar en un cuarto de trastos viejos y no tener sitio casi ni para poner un pie. O tener la mesa atiborrada de papeles y libros sin espacio cómodo ni para estampar una firma. O estar presionado en el metro y sentir cómo necesitamos aire y espacio físico para poder respirar. Pues bien, lo mismo sucede en nuestro cuerpo a la hora de querer trabajar un problema o de enfocar un asunto. Si nuestro cuerpo lo tenemos excesivamente ocupado o pre-ocupado con otras cosas, no lograremos facilitar un espacio más amplio, más liberado, donde podemos sentir a nuestro aire y donde podamos vivir desde dentro que “yo no soy mis problemas”.

El desarrollo de esta técnica supone que la mente (el recuerdo, la imaginación, etc) va proponiéndonos su lista o inventario de asuntos pendientes, problemas no resueltos, tensiones o preocupaciones, y la conciencia sensorial los va identificando saludando, siendo consciente de ellos. A continuación pasará a ponerlos uno a uno en un lugar cercano, pero fuera del cuerpo para facilitar así la sensación final, corporalmente sentida, de que mis problemas están fuera de mi cuerpo y yo no me puedo identificar con ellos.

El resultado final es percibir y sentir que nuestro espacio personal se ensancha, que no nos sentimos comprimidos por los acontecimientos, que podemos trabajar y enfocar nuestras tensiones una a una y que, en definitiva, el YO sano crece rodeado de un espacio propio, positivo, donde nada se vive amenazadoramente. Aquí lo mental y lo corporal colaboran mutuamente a imaginar y sentir este nuevo espacio como algo real, en el que se respira mejor, en el que el cuerpo vive más a gusto.

Como resumen, pues, de esta primera fase, se trata de hacer más hincapié en lo físico-sensorial que en lo mental, como contrabalance del no darnos cuenta corporal y como libración del peso habitual de

5. ALEMANY, C. (1988): “Despejar un espacio en focusing”. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, nº 23-24, pp. 69-82.



lo mental en nosotros. Al utilizar la técnica despejar el propio espacio –como vemos– asistimos a una perfecta colaboración entre ambas dimensiones de cuyos resultados toda la persona se beneficia.

b) Fase de elaboración o proceso

Lo típico del enfoque corporal es dejar que se forme y trabajar con lo que llamamos la sensación-sentida (*felt-sense*). Es una sensación que tiene que ver –como dijimos anteriormente– con la totalidad de un asunto (más que con los detalles); con un cierto tono afectivo (no es una mera sensación corporal) y con el significado implícito (el mensaje que todo ello significa para nosotros en este momento). Es una sensación compleja, nueva, distinta de la conocida o habitual. Ahí lo mental nos traiciona cuando nos aporta esa estrecha conexión entre un problema concreto y la sensación habitual que tenemos del mismo, al que ya le hemos puesto una etiqueta y que no nos permite sentirla con mayor profundidad, novedad y frescor. Saber esperar a “que se forme” y saber esperar a “que hable” son dos importantes actitudes para quien quiera progresar en esta técnica⁶.

Gendlin dirá que esta sensación con significado implícito la “sabe” nuestro cuerpo, pero no la sabemos nosotros, y tenemos que acceder a ella. Actúa como un correlato somático (sin ser meramente somática) con el que confrontamos lo que pensamos y sentimos. Es algo que pertenece –dirá él– al mundo de lo prelógico y preverbal, que es fuente de significados y que puede explicitarse de muchas maneras: en palabras, en imágenes, en gestos, en movimientos, en sonidos, etc. Conectar con éste “*experiencing*” o flujo de experiencias es conectar con algo previo a que las experiencias sean etiquetadas con las identificaciones verbales con que las identificamos. Significa, por tanto, que la interacción mente-cuerpo para Gendlin se da de una forma perfectamente armónica en los niveles previos de experiencia y se vuelve a recuperar cuando somos capaces de estar en contacto con ese “acto crucial interno”

6. GENDLIN, E. (2002): *Focusing: Proceso y Técnica del enfoque corporal*, Bilbao: Mensajero, pp. 35, nota.



con el que podemos contrastar palabras conocidas o podemos inventar otras nuevas algo que es en sí mismo fuente inagotable de significados.

Distinguiremos *tres momentos* dentro de esta fase de elaboración o proceso en sí mismo:

- 1) Momento de *formación* de la sensación-sentida.
- 2) Momento de *identificación* de la sensación-sentida.
- 3) Momento de *hacer resonar* sensación-sentida y símbolo.

1) Momento de formación de la sensación sentida

Es más corporal que mental. Y, sin embargo, es la mente la que insinúa el asunto o problema así como la forma de tratarlo. Una vez hecha la sugerencia es trabajo de la totalidad del cuerpo el producir algún tipo de resonancia sensorial que tenga que ver con el asunto que enfocamos. Lo importante es saber parar por unos instantes esos diálogos internos de la mente que nos saben a “conocimiento viejo”. El cuerpo como totalidad será capaz de entrar en contacto con ese acto crucial interno que contiene en sí una capacidad de despliegue, de autoapertura y con el que podemos contrastar tanto la vieja sabiduría como la nueva que está surgiendo en esos momentos.

2) Momento de identificación de la sensación-sentida

Se trata de permitir al cuerpo que *desde* la sensación-sentida surja algún tipo de etiqueta o asidero que nos de la cualidad de esa sensación y que actúa como un símbolo (palabra, imagen, movimiento, etc.). El que va siendo experto en la técnica de Focusing sabe que el poner etiquetas es trabajo básicamente mental, pues tiene que ver con el lenguaje y con la imaginación, pero nota la diferencia entre imponerla desde la mente (“ya se que es ‘angustia’ lo que me produce siempre el pensar en esa persona...”) o esperar a que surja con un matiz nuevo, fresco y diferente *desde* la sensación-sentida. La cualidad de la sensación es cómo nos hablamos a nosotros mismos. Sería equivalente al tono: comprobar si es sugerente, si es impositivo, si es sermoneante, si es amenazante, si es cercano y amigable, etc.



En definitiva, en esta fase le ponemos palabras a la sensación, pero tratamos de no imponerle viejas etiquetas o viejos “clichés”. Esa diferencia es fundamental. Por ello vemos la relación mente-cuerpo como trabajando armónicamente para lograr el despliegue o la transparencia total de esa sensación que contiene el significado implícito y que se abrirá conforme encuentre símbolos que sean la justa expresión de lo que lleva dentro. En todo caso, tiene primacía lo corporal sobre lo mental, en el sentido de que significa una espera, una atención a la sabiduría del cuerpo que está elaborando algo y, al mismo tiempo, un saber parar a la mente que nos proporciona los viejos “clichés” del pasado, las palabras o imágenes ya conocidas desde siempre. Y cualquier cosa que surge, concepto, imagen, etc. es siempre contrastada con el cuerpo: la validez, la proporción a la sabiduría del cuerpo que asiente o rechaza, el símbolo propuesto como expresión correcta o incorrecta de lo que se está elaborando.

3) Momento de hacer resonar sensación-sentida y símbolo

Se trata de un ir y venir interiormente de la sensación al símbolo y viceversa, para que se produzca un ajuste cada vez mayor entre ambos. Aquí se da una perfecta colaboración entre lo mental y lo corporal. Conforme el ajuste es mayor, la palabra o imagen encontrada la percibe uno como más apropiada. Por el contrario, podemos notar en el cuerpo o bien un rechazo o bien una sensación de que “va por ahí el significado, pero no exactamente así formulado”. Puede estar pidiendo un cambio en la cualidad o tono de la expresión: demasiado impositivo, demasiado inseguro, demasiado débil, etc. o un cambio en la palabra sugerida. En este caso le preguntamos al cuerpo: “Y si no es esto, ¿qué sería exactamente?”, dejando unos segundos para que el cuerpo nos ofrezca una respuesta.

Cuando el resonar entre uno y otro es perfecto, estamos asistiendo a algún tipo de cambio, que describiremos a continuación, en la fase última.

Lo importante es dejar constancia de que en esta fase la interacción mente-cuerpo está llamada a vivirse de una forma integradora



y colaboradora, que empezará dando una mayor preeminencia a la sabiduría corporal, pero nunca viviendo una especie de anti-intelectualismo exagerado: la sensación tiene su poder de sugerencia mucho más grande de lo que solemos imaginar y, por otra parte, el símbolo verbal hace que la sensación se exprese y despliegue en una dinámica siempre viva que produce nuevas sensaciones y nuevos símbolos.

c) Fase final: El-cambio-interior-sentido

Podemos decir que el fin del proceso corporal es el cambio, o en palabras de Gendlin, la capacidad de “empujar hacia delante” el proceso del experimentar en un despliegue dinámico. El cambio puede percibirse de muchas maneras: puede ser muy grande y muy sentido (por ejemplo, un tremendo alivio físico, como quien se ha quitado un peso de encima y el cuerpo recupera una paz deseada desde hace mucho) o puede representar, sencillamente, un pequeño paso en una dirección positiva, aunque el problema siga básicamente igual. Pero se ha empezado a intuir la luz y “el cuerpo lo nota”.

En todo caso lo que es importante recalcar es que el cambio puede ser más bien mental (intuición más clara, percepción más nítida de las circunstancias que han ocasionado el problema, etc.) pero siempre tiene un correlato fisiológico. Es decir, en alguna parte del cuerpo notamos una respiración más sosegada, una especie de apertura interior pacificante, un destensarse del estómago, etc. De hecho, el proceso de enfocar está hecho de una cadena de continuos “cambios-corporalmente-sentidos” (body-shift): por ejemplo, cada vez que resuena el símbolo correspondiente a la sensación, algo se ajusta mejor en nosotros, se relaja, se abre, etc. o a lo mejor el cambio fundamental ha sido en la cualidad de la sensación experimentada (por ejemplo la sentíamos como “agarrotada” y ahora más bien aparece como “paciente” o como “esperanzada”). Y esto no son frases vacías que no se apoyan en una experiencia, sino que nuestro cuerpo nota que algo, al que le podemos poner un nombre, algo ha cambiado por dentro.



Indudablemente que para captar todos estos pequeños cambios cuánta más sensibilización adquiramos en lo que llamábamos en la primera fase la atención corporal tanto mejor, pues el cambio se muestra en detalles y matices corporales. Estos podrían despreciarse equivocadamente si sólo buscamos signos muy externos y muy visibles de que algo ha cambiado en nosotros.

En resumen, de nuevo en la experiencia del cambio caminan juntos lo mental y lo fisiológico, pues no puede darse el uno sin el otro. Pero es, en definitiva, la sabiduría del cuerpo la que nos da las pistas para comprobar si la experiencia se ha abierto o desplegado o si ésta no ha sido más que un constructo mental, sin un correlato más corporal del mismo.

Conclusión a esta parte

Hemos intentado describir las diversas fases de la técnica del enfoque corporal de Gendlin (Focusing) como un ejemplo bien actual de mutua colaboración entre lo mental y lo corporal, colaboración que redundan en beneficio del cambio personal y que tiene aplicaciones mucho más allá del campo estrictamente terapéutico. No estamos ni ante una técnica que desarrolla puramente una conciencia sensorial, como hay otras muchas, ya que en ella se usa en abundancia imágenes y conceptos, ni ante un reduccionismo cognitivo que no tiene en cuenta el correlato somático, fisiológico de nuestros pensamientos.

El Focusing de Gendlin nos parece encontrar un instrumento muy apto para percibir cómo acontece con nosotros lo psicosomático y para expandir la conciencia de que somos actores de nuestras propias experiencias. El familiarizarte con esta técnica facilita grandemente el poder llegar a darte cuenta de que dentro de nosotros reside ese lugar interno de control, que ahí se da el proceso dinámico del despliegue de las propias experiencias. Y a este proceso estamos llamados a ser los protagonistas conscientes del mismo.



Mente y cuerpo trabajan así en una mutua colaboración que resulta fecunda en significados concretos, que hace resaltar la sabiduría del cuerpo como organismo total y que, en definitiva, interioriza nuestra forma de vivir la existencia cotidiana.

Palabra y sensación, imagen y significado se armonizan en la técnica terapéutica de Gendlin para producir una experiencia real del presente tal como es vivido, percibido, sentido y realizado por cada uno de nosotros.

Focusing y crecimiento personal

Focusing como herramienta terapéutica tiene dos usos diferenciados como dijimos al principio: por una parte en la relación de ayuda, en un marco profesional donde se usa como parte de lo que se ha llamado psicoterapia experiencial⁷. Y por otra como herramienta para el crecimiento personal, abierta a todos.

Creo que la gran aportación de Gendlin a la comunidad terapéutica internacional ha sido sobre todo el hacer operativa la congruencia o autenticidad. Desde él ser uno mismo, ser genuino, ya no resulta una actitud utópica y difícil de conseguir, sino que representa un modo de percibirse y de actuar más habitualmente. En este sentido el enfoque corporal trataría de hacer más accesible a todos esta experiencia de la autenticidad, desentrañando los pasos que conducen a la misma, a esa conciencia unificante de algo que se vive como real, como expresión única de sí mismo. Es una invitación a experimentar el propio espacio personal más allá y más acá de los resultados –positivos o negativos– de las propias responsabilidades o actividades. Y esto Gendlin lo quiere ofrecer para todos, y no sólo para ese público reducido que puede permitirse acudir a una psicoterapia.

En esta potenciación del crecimiento personal Focusing fomenta, entre otras, las siguientes actitudes en la persona:

7. GENDLIN E. (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*, Barcelona: Paidós (toda la segunda parte del libro).



a) Mejorar nuestra consciencia sensorial y corporal: el cuerpo es el lugar de la atención corporal. Nuestra atención se pone ahí y desde ahí.

Ahí, en el cuerpo, en sus diversas sensaciones, que son los registros sensibles de la realidad. Y también –y sobre todo– ahí-en-el-centro del organismo, entre el pecho y el abdomen, en donde se da un registro de la globalidad de la sensación, que es fuente de significados y que conlleva una sabiduría que al focalizarse se abre, se despliega.

Y *desde ahí*, es decir, al pensar, ver, escuchar u observar nos hacemos conscientes *desde donde* lo hacemos: ¿es desde el centro del cuerpo notando los registros corporales que producen?, o ¿es desde otros lugares más periféricos o simplemente desde no saber ese “desde donde”?

Focusing entrena a poner la atención en el cuerpo, desde donde podemos percibir los cambios de significado precisamente a través de su lenguaje corporal y de los sabores de sus huellas. De alguna manera podemos decir que Focusing te hace más corporal, más sensible a todo lo corporal y en este sentido te abre la capacidad de sentir la realidad con muchos más matices.

b) Invitarnos a vivirmos más como “procesos” que como “resultados”: vivimos en una sociedad muy proclive a evaluarnos en forma de logros. Somos de alguna manera lo que conseguimos, y eso sucede así en nuestra escala social, familiar y cultural. Más aún, tratamos de exigirnos más y más sin apenas darnos un respiro para pararnos a disfrutar lo que ya hemos conseguido. Todo ello hace que apenas prestemos opinión a nuestros propios procesos y menos aun que nos vivamos como procesos inacabados, que se van haciendo a través de los diversos entresijos de la vida.

La persona que practica Focusing sabe que asiste a un entramado de sensaciones, de sentimientos y de significados que no están separados pero que para que tengan sentido hay que darles su propio tiempo. Y para que uno conozca ese sentido, se necesitará más tiempo todavía. Por eso uno se pone a trabajar no para conseguir algo, que vendrá cuando tenga que venir, sino para estar ahí cerca como en un puzzle, tocando, ajustando, probando, comparando, etc. Y los resultados no



tienen que lograrse en ese momento. El cambio sentido vendrá con el símbolo que tenga que venir y en el momento que sea, no cuando uno quiere. Se vive uno más como camino hacia una creciente consciencia vital que como puerto de llegada. Es nuestro propio camino Ítaca

El enfoque corporal refuerza lo importante que es simplemente saber estar ahí, localizando, buscando conexiones, permitiendo que algo se intensifique, se despliegue o nos hable. Sin embargo, sólo desde una conciencia de que no es necesario “empujar el río”, sino sencillamente descubrir su ritmo y acompañarlo, sólo desde ahí verifica uno la inutilidad de tanta imposición o el poco disfrute de tantos resultados acumulados.

La consecuencia que esto tiene es que hay una sencilla aceptación de lo que en cada momento puede darnos este proceso, viviéndolo de forma humildemente agradecida. Y por otra parte que vivimos la vida de forma más desmecanizada, más ralentizada sin ansiedad por conseguir enseguida sino con la capacidad de conectar y esperar⁸.

c) Potenciar la sensación del gusto por estar con uno mismo: en la sociedad actual se dedica poco tiempo a la vida interior. Estamos todos viviendo en una sociedad hiperestimulante y uno se acostumbra bien a vivir siempre entre estímulos que te evitan tocar y vivir el adentro.

Focusing es una técnica que ayuda a vivir conectado. Y para vivir conectado de alguna manera uno se tiene que separar de ese entorno estimulante para encontrar dentro la riqueza de los procesos interiores. Para muchos ésta es la mejor y la única forma de vivir el presente, separados de ritmos impuestos y buscando dentro el propio ritmo, el que es connatural a uno mismo.

Los que lo practican frecuentemente saben que de vez en cuando algo les está urgiendo a retirarse a sus cuarteles de invierno, a abandonar la calle y la plaza, a entrar dentro de la propia celda, cerrar la puer-

8. Cfr. El reciente libro de Spencer JOHSON (2004): *El presente*, Madrid: Aguilar. Es el autor del conocido best seller: *¿Quién se ha llevado mi queso?*



ta y encontrarse con lo que allí hay. A veces uno no encuentra demasiado, pero lo que encuentra es lo propio, sabe uno que es lo que le pertenece, que eso tiene que ver con lo que uno estaba buscando. Y se acostumbra a saber volver una y otra vez a ese sitio desde donde es posible vivir las encrucijadas de una manera más personal y más serena.

d) Potencia la actitudes de asombro, de sorpresa y de gratuidad: en efecto uno vive el cambio como gratuito, no como consecuencia directa de unas acciones o unos pasos. No significa que dadas unas premisas, o hechos tales ejercicios, tiene que producirse un determinado resultado. El cambio personal depende de muchas variables. El proceso del enfoque corporal no es más que una guía para utilizar –de la mejor manera posible– la sabiduría corporal. El papel de la persona será trabajar, colaborar, darse cuenta de cómo va sucediendo ese cambio en ella, pero uno queda lejos de sentirse el autor del propio cambio. El cambio acontece a partir del trabajo personal (atención corporal, pasos como guía, preguntar y esperar, la búsqueda de imágenes, etc.) pero sin relación directa con él.

Por todo ello la mejor manera de practicar Focusing es desde el asombro y la sorpresa, descubriendo todo como nuevo y como recién llegado. Y ello nos llevará al mismo tiempo a vivirlo desde la gratuidad. Todo es don, todo es un regalo, incluido el esclarecimiento de los significados personales a través del entramado corporal. Todo llegará pero le dará mejor la bienvenida quien lo estaba esperando sin querer controlarlo. Soltar la actitud habitual de control y cambiarla por la de aceptación gratuita lleva a un ensanchamiento de las posibilidades y una receptividad más amplia y, curiosamente, a mejores resultados que los que teníamos bajo control.

Para terminar queremos resaltar por una parte el valor de Focusing como una técnica donde se integran de manera constante lo corporal y lo mental tal como hemos expuesto a lo largo de este trabajo. Y, por otra parte, queremos incidir en la vertiente que tiene de una técnica al servicio de todos para potenciar su propio crecimiento personal y para hacer de la autenticidad una realidad tangible en el día a día.



Ejercicios de Focusing

1. Una práctica con Focusing en el umbral del morir: El caso de Irati

ENFOCANDO AL FINAL DE LA VIDA. CÓMO ENCONTRAR LA PAZ INTERIOR ANTES DE MORIR: EL CASO DE IRATI⁹

En este artículo muestro lo útil que puede ser en un momento determinado la técnica conocida como Focusing (enfoque corporal).

Focusing es al mismo tiempo un proceso y una técnica. Es la técnica que permite desarrollar y estar en contacto con el propio proceso experiencial. Fue creada, experimentada y puesta a punto por el psicólogo norteamericano E. T. Gendlin.

En el caso que voy a comentar mostraré cómo esta técnica fue una valiosa herramienta para encontrar la paz interior antes de morir.

Conocí a una mujer de 44 años en los dos últimos meses de su existencia. La llamaré **Irati**. Sabedora de su diagnóstico, un cáncer avanzado en fase terminal sin posibilidad de tratamiento, luchó y vivió hasta encontrar la paz interior.

Fueron dos meses muy intensos, en los que se fue descubriendo y reconciliando con ella misma. Fui testigo del coraje de esta mujer por restablecer la comunicación con la parte más profunda de ella misma y, así, liberar sus zonas más oprimidas.

Se detiene, deja de llorar y comprueba que no es exactamente “rabia” lo que encaja con su sensación.

Algo se había movido, algo había cambiado dentro de ella, algo apretado y oculto se había tocado.

Vuelve a tu sensación corporal, y busca algo que responda a esa sensación. (La animé a seguir)

Silencio.

Ya sé lo que es. Estoy enfadada conmigo misma por no saber pedir ayuda. (Su rostro refleja sorpresa y satisfacción)

9. CABODEVILLA ERASO, Iosu . Revista *Humanizar* n°. 12 Febrero de 1994. Madrid. Págs. 32-33.



Irati vuelve a enfocar, de nuevo otro paso adelante. *Estoy enfadada conmigo misma por no haberme atrevido a pedir ayuda a lo largo de mi vida. Por ir de fuerte cuando me sentía rota. Por aparentar que no necesitaba una pareja estable, cuando era lo que más hubiera deseado.*

Irati ocupa un puesto central en una familia de ocho hermanos. Este hecho en un medio rural con pocos medios económicos la marcó en lo que fue su vida. Necesitada de afecto, un día decidió ser rebelde, no necesitar a nadie. Se vistió de fuerte, de dura, de autosuficiente, aunque por dentro estuviera rota.

Tomó prestada toda una filosofía de la vida, a la que se aferró diciéndose continuamente que ella no necesitaba a nadie, que podía valerse por sí sola. Tuvo diferentes parejas, fue madre de dos hijos que ella misma iba criando. Viajó y recorrió sola las selvas del Sur de América.

Una tarde que fui a verla a casa de su hermana, donde era muy bien cuidada y atendida, me recibió como siempre, con una sonrisa amplia y limpia.

Después de un rato me dijo: *No sé por dónde empezar, hay muchas cosas que me gustaría trabajar.*

Veamos... ponte lo más cómoda posible... (ahuecó la almohada, puso otro cojín en la espalda, y permaneció acostada)... permítete un instante de silencio y mira dentro de ti, ¿qué necesitas que trabajemos en este momento? No me respondas inmediatamente, deja que tu cuerpo responda.

Silencio... Un suspiro hondo. (Un nuevo cambio se había producido). **Irati** seguía atenta a sus sensaciones corporales.

Hay una especie de sensación pesada... Esta sensación se abre y... es acerca de "pedir ayuda"... ¡Me cuesta tanto!... me siento insegura. Estuvo callada un rato. Luego añadió: Es miedo.

Se mantuvo en contacto con ella misma y continuó. *Sí, tengo miedo de pedir ayuda y que no se me conceda.* Silencio. En tono sereno añadió: *Ahora me siento mucho mejor. Gracias, Iosu, es como si me hubiera liberado de una gran peso. Aquel día fue suficiente. En otro momento seguimos trabajando con todo aquello.*



Recuerdo que ese temor era un “fantasma” (temía no ser correspondida, no recibir).

Tras un rato de silencio **Irati** dijo: *Me gustaría trabajar la relación con mi madre.*

Irati había regresado con sus dos hijos a la casa materna hacía unos tres años, poco antes de que le diagnosticaran el cáncer. *Me cuesta mucho estar con ella, no la acepto y siento mucha rabia cuando se acerca y me pregunta amablemente qué tal estoy.*

¿Qué es lo peor, lo que más te molesta de la relación con tu madre?

Irati, guardó silencio y comenzaron a brotar mansamente unas lágrimas de sus ojos. *¿Qué es lo que más te duele de la relación con tu madre?* La animé a seguir con tono empático.

Lo que más rabia me da es que cuando más la necesitaba de pequeña, ella no estaba.

Llora amargamente.

No tengo ningún recuerdo de pequeña con ella en la que me esté acariciando o besando.

Y tú la necesitabas, ¿no es así Irati? Sí, la necesitaba entonces, y no ahora.

Llora con más intensidad, si cabe.

¿Y te parece que es exactamente rabia lo que sientes ahora hacia tu madre? (La confronté).

Pero los fantasmas no existen, mas que en nuestra imaginación; conforme fuimos “alumbrando”, los fantasmas fueron desapareciendo. La realidad fue que **Irati** estaba recibiendo un gran apoyo y ayuda de sus familiares y amigos.

En la entrevista que he referido, **Irati** se fue liberando por dentro. En un primer momento apareció con demasiadas cosas que trabajar, hasta que “despejó un espacio”. Seguidamente enfocó la relación con su madre, de ahí surgió un segundo enfoque hacia su sensación de rabia que nos llevó a su temor de pedir ayuda.



EL CAMBIO SE HABÍA PRODUCIDO POR DENTRO

Probablemente para un observador ajeno a **Irati**, nada había cambiado; sin embargo, ella estaba diferente, el cambio se había producido por dentro.

Cuarenta y ocho horas antes de morir, **Irati** presintió su final. Se despidió de todos. Su hijo mayor de once años la interrogó: “Ama, ¿te morirás?”. “No lo sé, hijo, pero no te preocupes, somos parte del universo”, fue su respuesta.

Irati necesitó tomar cierta distancia de sus hijos, y por voluntad propia pidió el ingreso en nuestra unidad de cuidados paliativos. Así mismo se reconcilió emotivamente con su madre.

Me consta que fue feliz el poco tiempo que estuvo con nosotros, la visión del cielo y de los árboles desde su habitación la reconfortaron enormemente.

Murió apaciblemente rodeada de los suyos, a su manera, como ella quiso que fuera, con música, y con las personas que ella amó. Hoy, **Irati** es para mi el recuerdo vivo de una mujer que se buscó a sí misma, que amó la naturaleza y que quiso estar en paz.

No me cabe la menor duda de que por fin **Irati** se encontró a sí misma y descansa en paz.

Es otoño, llueve, hace viento, las hojas de las hayas del bosque del **Irati** comienzan a caer mansamente.

2. Ejercicio de Focusing:

La metáfora de nuestro mapa metereológico interior



Presentación

Estamos muy acostumbrados a ver el mapa del tiempo cada día en TV, o en los periódicos. Ahí nos informan si el tiempo estará despejado o con ligeras nubes, si habrá vientos suaves y agradables o formación de tormentas, borrascas intensas y breves, y si bajan o suben las temperaturas. Pero pocas veces nos dirigimos

hacia nuestro interior para ver cuál es nuestro tiempo interior. El Prof. Shoji Tsuchie, trainer de Focusing de Japón y monje budista, lo ha intentado con niños, adolescentes y adultos y con muy buen éxito. Él mismo nos mostró cómo realizarlo en el Congreso Internacional de Focusing y Terapia Centrada en la Persona celebrado en Osaka, Japón, en septiembre de 2001.



De la misma manera que el clima o el tiempo metereológico, también nuestros sentimientos frecuentemente se nublan o se despejan. En consecuencia, si te preguntas cómo te sientes, podrías responder también en términos de tu propio clima interior. Podrías darte cuenta de si tu clima interior está claro y soleado, o tal vez nublado, o fuertemente nublado y con amenaza de lluvia inminente. Quizás pueda haber habido borrascas intensas por las mañanas que han dejado paso a un cielo despejado y un sol que acaricia tu día. Así como los cambios en el clima exterior reflejan situaciones globales, nuestro clima interior refleja nuestro entorno. El clima es algo que todos experimentamos y nos ofrece una buena metáfora para hablar de nuestros sentimientos. Poder describir nuestro clima interior justamente en términos climatológicos puede ser una expresión que favorezca grandemente nuestra experiencia.

Para ello podemos utilizar dos métodos:

a) Darnos cuenta de cuál es ese clima y dejarnos expresarlo con palabras.

b) Darnos cuenta de cómo es ese clima y dejarnos expresarlo con dibujos y pinturas.

Vocabulario tomado de los periódicos y TV

Podemos fijarnos en: temperatura; vientos; cielo; humedad; lluvia-tormenta o marejada,... Por ejemplo hablamos de: vientos flojos y de dirección variable. Para mañana, cielo poco nuboso o despejado. Temperaturas en ligero ascenso. Brumas y algunos bancos de niebla matinales. Cielos nubosos en el tercio central. Hay posibilidad de chubascos débiles, que irán creciendo hasta marejada e incluso fuerte marejada.

Mi Ejemplo

En Miraflores de la Sierra (Madrid), mi cuerpo hoy ha estado despejado por arriba con mente lúcida pero pronto vinieron vientos racheados formados por obsesiones continuas hasta llegar a producir tormentas gástricas en el centro de mi cuerpo. Éstas se han ido debilitando conforme les he hecho frente. Parece que se anuncia una



noche tormentosa con sueños amenazantes debido a la focalización del problema. Pero miro a la Najarra y a la Morcuera e intuyo que mañana escampará y habrá una ligera mejoría en los montes y en mi vida corporal. Estoy a la puerta del anticiclón, que ha anunciado la TV y ya deseo que llegue pronto, coincidiendo con la entrada de la primavera. La humedad y los continuos fríos han debilitado notablemente mi reserva de energías.

El sol, que empezaba a calentar hoy suavemente mi cuerpo, espero que lo haga con más intensidad a partir de mañana y dorará suavemente mis emociones, dejándome acariciar por él. El cielo estrellado así lo anuncia y en mi corazón tengo el mismo presentimiento. Posiblemente unas lluvias racheadas, tipo xirimiri vasco, le vendrían muy bien antes de despejarse completamente.

Si miro al conjunto de la semana, puedo percibir que se ha dado una nubosidad escasa y que las temperaturas frías y amenazantes de la mañana dejaban un bienestar por la tarde, que tenía su mejor temperatura por la noche. Ahí es cuando podía escribir sobre mi tiempo metereológico interior.

Instrucciones para guiar a otro a expresar su mapa metereológico interior

Como dice el Principito: Lo esencial es invisible a los ojos del corazón, y por ello sabemos que siente muchas cosas. Queremos expresar cómo se siente y que haya alguien que lo escuche. Nos va a ayudar mucho cómo expresar el clima interior, y trazar desde ahí nuestro mapa metereológico del momento, del día, de la semana, o de esta temporada.

Cuando uno está bien el clima interior puede reflejarse como “soleado, viento tranquilo, etc.”

Cuando tienes alguna preocupación, tal vez tu clima interior aparezca como “nublado”. Si estás triste, puede que “lloviendo” sea la expresión más adecuada. O si uno siente rabia por dentro posiblemente la pueda expresar como una “fuerte tormenta al estilo pirenaico”.

“El clima interior cambia frecuentemente, del mismo modo que el clima exterior. Y eso durante una sesión de Focusing, durante una tar-



de o todo un día. Un cielo despejado puede volverse súbitamente nublado. O un cielo nublado puede ir abriéndose hasta tornarse soleado. Fenómenos como la lluvia y el viento pueden sentirse como positivos o como negativos. Es importante que comprendas y aceptes lo que tu cuerpo está sintiendo en este preciso momento y que el lenguaje climatológico te ayude a expresarlo de la manera más gráfica posible”.

Pasos para guiar el ejercicio y expresarlo con dibujos o pintar tu mapa

Siéntate derecho en tu silla y relaja tu cabeza y tus hombros. Cierra los ojos y siente cómo se serena tu respiración.

(Esperar unos 30 segundos). ¿Cómo te sientes? ¿Sientes más relajado tu cuerpo? Bien.

Ahora presta atención ahí, en el centro de tu cuerpo, entre tu pecho y tu estómago. E invítate a hacerte esta pregunta: ¿Cómo me siento ahí ahora, “claro o nublado”?

(Esperar unos 20 segundos)

¿Cómo estás? ¿Puedes sentir el clima interior? Ahora, si te parece, coge un papel y los lápices de colores y dibuja cómo es ese clima interior o ese paisaje por dentro.

Es importante que lo que te salga esté conectado a eso que sientes internamente. Después de unos minutos, cuando termines de dibujar, mira lo que ha salido. Y trata de comparar el dibujo con cómo te sientes ahora mismo.

Si hay diferencias añade lo que te parezca que es correcto.

En un momento dado también se puede invitar a hacer alguna pregunta, como por ejemplo: ¿Qué es lo que esa tormenta significa sobre todo? O ¿Qué es lo que me está bloqueando para que se pueda abrir, aparezca el sol y luzca un bonito cielo azul?

Al terminar el ejercicio es bueno invitar a compartir unos con otros la experiencia, porque posiblemente el nivel de experienciación se vaya haciendo más y más explícito.”



Bibliografía

- ALEMANY, C. (1997). *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Biblioteca de Psicología).
- ALEMANY, C. (1997). "Bibliografía Internacional sobre Psicoterapia Experiencial y Focusing". En *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Biblioteca de Psicología), pp. 475-514.
- AMODEO, J. y WENTWORTH, K. (1999). *Creer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity).
- FLANAGAN, K. (2001). *A la búsqueda de nuestro genio interior. Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity).
- GARCÍA-MONGE J. A. (1983). "El Focusing de Gendlin como estructura técnica del darse cuenta gestáltico". *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*. 5, 71-81.
- GENDLIN, E. T. (1999). *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós.
- GENDLIN E. T. (2001). *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity Maior).
- GENDLIN E. T. (2002). *Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal*. Bilbao: Mensajero.
- LEIJSEN, M. (1997). "Cómo crear una distancia de trabajo para las imágenes desbordantes: comentarios sobre una transcripción terapéutica". En: BRAZIER, D., *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Biblioteca de Psicología), pp. 115-128.
- SIEMS, M. (2002). *Tu cuerpo tiene la respuesta*. Bilbao: Mensajero.
- WEISER CORNELL, A. (1997). "La enseñanza del focusing utilizando cinco pasos y cuatro destrezas". En: BRAZIER, D., *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Biblioteca de Psicología), pp. 145-156.
- WEISSER CORNELL, A. (1999). *El poder del focusing*. Barcelona: Obelisco.





© Carlos Ongallo, 2004

8

EFECTOS PSICOBIOLOGICOS DE LA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL: ENCUENTRO ENTRE LA EXPERIENCIA Y LA EXPERIMENTACIÓN

Mónica Rodríguez-Zafra

*¿Puede, pues, el cerebro liberarse
de la medida, o sea, de la comparación?
Krishnamurti, J. (1996) Sobre la verdad, Edaf, pág. 168.*

Introducción

Los contenidos de este capítulo se presentaron en el curso de verano que se organizó en Ávila en julio de 2001, titulado *Psicología Integral*. La razón fundamental para incluirlo en este libro, que trata de integrar las aportaciones de la psicología occidental y de las sabidurías orientales, es que ejemplifica claramente cómo pueden complementarse dos formas de abordar el conocimiento de modo que se produzca un enriquecimiento mutuo entre dos tradiciones culturales. Además, en él se muestra cómo el trabajo personal, en este caso el entrenamiento y la práctica continuada de una técnica de meditación, se acompaña de cambios fisiológicos, lo que muestra la unidad cuerpo-mente que constituye el ser humano. Más aún, se podría decir que el crecimiento personal se produce en un cuerpo que refleja en el nivel físico este crecimiento, ya que, como se verá al concluir la lectura de este capítulo, el correlato biológico más específico de este entrena-



miento es una mayor capacidad de adaptación y una mayor flexibilidad del sistema nervioso, lo que capacita al sujeto a responder con mayor eficacia a las demandas externas y a recuperar su homeostasis interna más rápidamente cuando ésta se ve alterada.

La meditación, que es una técnica *importada* de oriente, cuando es analizada y estudiada con la metodología científica que caracteriza al conocimiento occidental, se revela como una técnica con utilidad tanto para la salud física como psicológica de las personas. De este modo, los occidentales podemos encontrar razones objetivadas experimentalmente para acercarnos a tener la experiencia subjetiva de la meditación. Obviamente, el hecho de que la meditación haya sido estudiada experimentalmente no le atribuye esos beneficios, únicamente posibilita que, tanto los orientales como los occidentales, sepamos algunos de los *porqués* de los efectos beneficiosos que esta práctica puede tener para nuestra salud física y psicológica.

Este acercamiento permite el encuentro entre una *sabiduría experiencial* y una *sabiduría experimental*. Occidente le puede ofrecer a Oriente un nivel de explicación (en este caso el biológico) acerca de algunos de los *porqués* de los efectos de la meditación, y Oriente ofrece a Occidente la evidencia de la posibilidad de estudio experimental de una experiencia subjetiva de crecimiento interior.

En occidente, los estados de conciencia alcanzados por la práctica de las técnicas de meditación han sido denominados por algunos autores como *estados de conciencia específicos de meditación* (Goleman, 1997) y, por otros, como *estados hipometabólicos* o de *alerta relajada* (Jevning y cols., 1992). Las investigaciones experimentales llevadas a cabo sobre estos estados han puesto de manifiesto que tienen efectos psicológicos importantes que van acompañados de cambios endocrinos, electrodinámicos y autonómicos característicos, y que estos cambios pueden llegar a estabilizarse cuando se ejerce diariamente la práctica.

El estudio experimental de la meditación cuenta con más de cuatro décadas de investigación en el ámbito académico, y debido al gran número de estudios realizados durante las décadas de los años 60 y



70, en 1977 *The American Psychiatric Association* manifestó su postura oficial ante la meditación, reconociendo su posible valor terapéutico y recomendando su investigación.

Desde el punto de vista subjetivo, este estado se experimenta de diversos modos, dependiendo de los años de práctica, de las características personales del meditador y del momento de la meditación, pudiendo experimentarse calma mental y relajación física, alteraciones o pérdida del sentido del tiempo y de las sensaciones corporales, desapego, percepciones o imágenes visuales y auditivas, inspiración intuitiva o creativa, sensaciones corporales extrañas, *insights* sobre relaciones interpersonales, ideas creativas y experiencias místicas, etc.

Historia del estudio científico de los estados específicos de meditación

Murphy y Donovan (1997) realizaron un amplio resumen de las principales investigaciones llevadas a cabo sobre este tema, y datan el comienzo del estudio científico de la meditación, y de otras formas de experiencia contemplativa, alrededor de los años 30 (ver también los trabajos de Wallace y Benson, 1970; Jevning, Wallace y Beidebach, 1992; Benson, 2000).

El primer estudio empírico sobre los efectos o correlatos fisiológicos de algunas técnicas yóguicas fue realizado en 1931 por Kovoov Behanan, un estudiante indú graduado en la Universidad de Yale, dirigido en este trabajo por Walter Milles. Behanan describió varios estudios cuantitativos sobre el efecto de las respiraciones yóguicas en el consumo de oxígeno. También estudió los cambios que se producían en otras variables fisiológicas bajo la dirección de Swami Kuvalayananda, que promovió la investigación sobre el yoga en un centro de meditación que fundó en 1920 en Lonavla, cerca de Bombay. Durante muchos años los estudios que se realizaron en este centro fueron publicados en una revista científica indú que también proporcionaba instrucciones sobre cómo realizar los ejercicios de yoga, por



lo que investigadores de todo el mundo interesados en este tipo de investigación visitaron este centro. Entre ellos, Bagchi del Centro Médico de la Universidad de Michigan y Wenger de la UCLA, dos investigadores que estudiaron y difundieron en el mundo occidental sus trabajos sobre los efectos fisiológicos del yoga, a través de la publicación de los resultados de sus investigaciones en revistas científicas americanas.

Thérèse Brosse también colaboró en la difusión de la idea de que los efectos y hazañas de los yoguis podían ser estudiados experimentalmente. En 1935, esta cardióloga francesa viajó a la India para estudiar la fisiología de la meditación yóguica. En 1946 publicó un artículo en el que describía cómo uno de los sujetos que estudió conseguía disminuir hasta tal punto su tasa cardíaca que, aparentemente, llegó incluso hasta a parar su corazón. Este resultado de Brosse no pudo replicarse y recibió en su momento importantes críticas que cuestionaban la precisión de los instrumentos de medida utilizados por la investigadora. También estudió los cambios que se producían en el sistema nervioso autónomo de un yogui hindú que estuvo enterrado durante diez horas. Estos primeros trabajos de de Behanan y de Brosse, además de describir hechos importantes, tuvieron el gran mérito de poner de manifiesto que este tipo de fenómenos podían ser estudiados experimentalmente.

Posteriormente, Bagchi, Wenger y Anand continuaron investigando experimentalmente los efectos fisiológicos de estas técnicas. Así, estos estudios, junto con los realizados por Akira Kasamatsu y Tomio Hirai sobre maestros Zen en Japón, comenzaron a tener relevancia científica al ser publicados en revistas científicas de reconocido prestigio internacional.

Resumiendo lo expuesto hasta este momento, pueden destacarse dos primeros grandes hitos en la historia del estudio científico de los efectos fisiológicos de los estados de meditación: primero se pone de manifiesto la posibilidad del estudio experimental de estos efectos y, en segundo, se produce la aceptación de este tipo de experimentos en el ámbito académico internacional.



Dificultades experimentales de la investigación sobre la fisiología de la meditación

Los primeros estudios sobre los cambios que se producían en los yoguis durante sus ejercicios, realizados por Wegner y Bachi, pusieron de manifiesto que los meditadores presentaban temperaturas más bajas en los dedos, aumento de la sudoración en las palmas de las manos, aumento de la presión sanguínea durante la meditación, disminución en la frecuencia respiratoria y aumento en la resistencia de la piel; aunque no encontraron cambios consistentes en la tasa cardíaca, en la presión sanguínea y en los registros electroencefalográficos durante los ejercicios de yoga mental y físico. Estos resultados no fueron exactamente los mismos que los encontrados previamente por Brosse y, además, el efecto de la meditación que estos mismos autores encontraron en otros estudios, no fue en la misma dirección. Así, estos primeros resultados, en principio contradictorios, señalaban un hecho importante al que los datos actuales también apuntan y es la posibilidad de que las distintas prácticas contemplativas produjeran efectos o perfiles fisiológicos diferentes.

Aunque no fue ésta la única dificultad a la que se enfrentaron estos investigadores pioneros. Dado que tanto el rango de habilidades que presentan los practicantes como la magnitud de los efectos que logran depende directamente de los años de práctica de la técnica, es frecuente encontrar una gran variabilidad en los resultados de los experimentos, ya que resulta muy difícil encontrar un número significativo de practicantes con suficientes años de experiencia.

La diversidad en las medidas que estos primeros experimentadores estudiaron, la producción de patrones fisiológicos en función de la técnica de meditación empleada y la variabilidad en los resultados en función de la experiencia de los sujetos en las técnicas de meditación empleadas, fueron los principales problemas a los que se enfrentó la investigación en este área en sus primeros años. Además, a estas dificultades hay que añadir las que supone la realización de las mediciones de una forma experimental, controlada y susceptible de réplica sin interferir con el propio proceso de la meditación.



Sin embargo, y a pesar de estas dificultades, los primeros datos experimentales pusieron de manifiesto que podría haber un patrón psicobiológico que caracterizara los estados de meditación aunque, como ya empieza a apuntarse desde estos primeros estudios, probablemente este patrón psicobiológico sea dependiente de la técnica meditativa.

Al final de los años 60, con la introducción de la meditación trascendental (MT) en occidente, se produjo un giro importante en la investigación en este área, fundamentalmente a partir de la publicación de los trabajos de Benson y Wallace en revistas científicas prestigiosas y de gran alcance (*Science, American Journal of Physiology, Scientific American*, ver bibliografía).

Esta técnica presenta una ventaja muy importante desde el punto de vista experimental, ya que actualmente, y desde la creación de la Maharishi University of Management dedicada a la investigación, enseñanza y aplicaciones de la MT en Iowa (EEUU), es posible encontrar una amplia muestra de sujetos que han recibido instrucciones claras, precisas y, lo que es más importante, homogéneas sobre los procedimientos concretos que requiere la práctica. Además, algunos estudios ponen de manifiesto que los practicantes de esta técnica experimentan muy pronto los cambios fisiológicos beneficiosos de la misma, que es una técnica fácil de aprender y que no requiere un entrenamiento complicado, lo que hace también posible que no sea difícil meditar durante las sesiones experimentales.

Aunque razones eminentemente experimentales justifican la inclinación de los experimentadores hacia la MT, también es importante poner de manifiesto que el interés del mundo occidental, especialmente de EEUU, a la vez que tiene el mérito de abrir las puertas de la ciencia a este campo, también ha puesto de moda en el mundo científico una determinada forma de entender y abordar este tema. Con respecto a esta cuestión Taylor (1997) señala que, a pesar de la posible desvirtualización del sentido de la meditación que pudiera llegar a producirse, tiene un aspecto muy positivo para la mentalidad occidental y es que, quizá la ciencia en este caso, podría ser la puerta



de entrada para algunos occidentales hacia lo más profundo de una cultura completamente diferente, como lo es la oriental.

La investigación se ha centrado sobre los efectos de la MT por razones muy prácticas: cuenta con una clara evidencia experimental publicada en revistas científicas y las instrucciones que recibe el meditador son muy precisas, claras y homogéneas, lo que asegura que todos los sujetos experimentales están haciendo lo mismo cuando están meditando, cuestión fundamental cuando se trata de hacer un experimento susceptible de réplica experimental. El estudio de los efectos fisiológicos de la MT podría, pues, constituir el tercer gran hito en la historia del estudio de los efectos fisiológicos de la MT, ya que, al centrar la investigación sobre una misma técnica, permite ir creando un cuerpo teórico sólido que posibilite tanto fundamentar y dirigir la investigación como interpretar los datos experimentales que se van encontrando.

En este trabajo se presenta de forma integrada la evidencia experimental que existe sobre los efectos fisiológicos de la MT, lo que permitirá concluir, al final del mismo enumerando las características psicobiológicas de este estado de conciencia.

Meditación trascendental. Descripción de la técnica

La MT es una técnica de meditación derivada de la tradición védica (Yoga Hindú) que llegó a occidente en 1959 cuando el maestro hindú Maharishi Mahesh Yogi comenzó a enseñarla y a difundirla. En esta tradición, meditar es *“usar el pensamiento para dejar de pensar y entrar en un estado de reposo nuevo en el cual la mente está tranquila, reposada, despierta, pero sin pensamientos”* (Muñoz Malagarriga, 77, p. 39). Maharishi llamó a esta técnica Meditación Trascendental porque, primero se utiliza el pensamiento para dejar de pensar, después se *trasciende* la actividad de pensar y se entra en un estado nuevo de reposo, en alerta interior. Así, la mente, *trascendiendo el pensamiento* (no trascendiendo la condición humana), llega a la fuente del pensamiento según esta tradición.



Para practicar la MT se utilizan como sustitutos del pensamiento, y como objetos sobre los que se concentra la atención, una serie de palabras denominadas *mantras*, que tienen tres características: no tienen significado, su efecto es interiorizante, y son individuales y privados para cada persona.

La MT se practica dos veces al día en sesiones de 15 a 20 minutos. No son necesarias posturas especiales ni ningún tipo de preparación. Consiste en sentarse lo más cómodamente posible, cerrar los ojos y dejar que la mente, siguiendo su tendencia natural y el método aprendido, llegue a sus niveles más profundos. Estas características la convierten en una técnica fácil, que requiere muy poco esfuerzo y que no implica ni presupone ninguna creencia ni estilo de vida particular.

Psicobiología de la meditación trascendental

Desde los primeros estudios sobre MT realizados en los años 70 hasta ahora, se han realizado más de 500 investigaciones sobre los efectos fisiológicos, psicológicos y sociológicos de la meditación trascendental en más de 200 universidades e institutos de investigación diferentes distribuidos en más de 30 países, trabajos que han sido publicados en revistas científicas. Sin embargo, ha sido en los últimos 10 años cuando se ha realizado una investigación sistemática sobre los efectos fisiológicos, psicológicos y sociológicos de la MT. Su evolución se ha caracterizado por la utilización de técnicas cada vez más sofisticadas en la medición de las variables dependientes, con un mayor control experimental, una mayor precisión en la selección de los sujetos estudiados y una descripción fenomenológica más concreta del estado meditativo.

Los primeros estudios sistemáticos publicados fueron la Tesis Doctoral de Wallace, realizada en la unidad de medicina de la universidad de Harvard en el hospital de Boston y en la universidad de California en Irvine, y los posteriores experimentos realizados por



Wallace y Benson (Wallace, 1970; Wallace y Benson, 1970). Estos autores encontraron que durante la meditación se producía:

1. Una disminución en el consumo de oxígeno y en la eliminación de dióxido de carbono (como la tasa entre ambos no varió, los autores concluyeron que se produjo un descenso en el consumo metabólico).
2. Una disminución de la concentración de lactato en sangre (subproducto del metabolismo aerobio que se ha relacionado con la ansiedad y con los ataques de pánico).
3. Un aumento del riego sanguíneo a los músculos (dado que la presión sanguínea no varió se supone que este aumento se debe a la dilatación de los vasos sanguíneos que se encuentra bajo el control del sistema nervioso autónomo).
4. Un aumento, en más de cuatro veces, de la resistencia galvánica de la piel (se sabe que la baja resistencia de la piel correlaciona con altos niveles de ansiedad y viceversa).
5. Una disminución de la tasa cardíaca.
6. Un aumento de la frecuencia *alpha* en el registro electroencefalográfico en regiones frontales y centrales, observándose además en algunos sujetos ondas *theta* en regiones frontales.

Sin embargo, a la vez que observaron este estado de relajación corporal, también observaron que la conciencia no sólo sigue estando alerta, sino que, según informes subjetivos (y datos experimentales como se expondrá más adelante), se encuentra aumentada.

A continuación, se describirán los aspectos fundamentales estudiados hasta el momento (ver las revisiones de Jevning y cols., 1992 y Murphy y Donovan, 1997). Estos datos sugieren que durante la meditación se produce un estado *hipometabólico* a la vez que se produce un estado *de alta activación del sistema nervioso central*, que los efectos de la meditación están mediados por el sistema nervioso central y que el entrenamiento en meditación influye en el *modo de respuesta del sistema nervioso* aumentando la capacidad de respuesta, de adaptación y, por tanto, la flexibilidad del organismo.



Durante la meditación trascendental se produce un estado hipometabólico

Durante los periodos de MT se producen los efectos que se describen a continuación que ponen de manifiesto que durante los periodos de meditación se produce un estado hipometabólico, es decir, un estado en el que el organismo disminuye el gasto energético.

Disminución en el consumo de oxígeno por parte de los músculos y disminución de la producción de dióxido de carbono muscular. Esta disminución del consumo de oxígeno y de la eliminación de dióxido de carbono es probablemente un índice de la relajación muscular, ya que a mayor relajación muscular se produce una menor necesidad de consumo de oxígeno.

Disminución en la tasa de respiración, es decir, del número de respiraciones por minuto.

Aparición de episodios de suspensión respiratoria (se denominan periodos de *suspensión* respiratoria a los momentos en los que la tasa de respiraciones por minuto desciende hasta un límite en el que prácticamente se hace imperceptible) no acompañados de hiperventilación compensatoria.

Disminución de los niveles de lactato en sangre. Como los niveles altos de lactato en sangre se han asociado con la ansiedad, con los ataques de pánico y con la presión sanguínea alta, se ha supuesto que estos descensos de lactato en sangre se relacionan con la mejora en los niveles de ansiedad que se produce tras el entrenamiento en técnicas de meditación.

Disminución de la activación del sistema nervioso autónomo. Todas estas medidas se relacionan con estados de mayor relajación: disminución de la tasa cardíaca, es decir, del número de latidos cardíacos por minuto; aumento de la resistencia galvánica de la piel; disminución de la respuesta electrodermal espontánea y disminución de los niveles de conductancia de la piel. La resistencia galvánica es la medida de la resistencia que presenta la piel al paso de una pequeña corriente eléctrica y refleja fundamentalmente la actividad de las



glándulas ecrinas del sudor; su actividad está controlada por la rama simpática del sistema nervioso autónomo. Se sabe que la actividad eléctrica de la piel varía ante la presentación de estímulos sensoriales y psicológicos. Algunos autores han sugerido que este tipo de respuesta puede tener funciones adaptativas para el organismo ya que el nivel de hidratación de la piel producido por la sudoración puede afectar a la sensibilidad táctil, a los riesgos de lesiones físicas y a la acción de coger objetos, actividades fundamentales en situaciones de peligro para el organismo.

Incremento en la amplitud de la arritmia sinusal respiratoria. En España, Reyes del Paso y cols. (1993) han estudiado experimentalmente el control neural y la medida de esta variable, que se refiere a las fluctuaciones cíclicas que se producen en la tasa cardíaca como efecto de la respiración, de tal modo que se producen incrementos en la tasa cardíaca durante la inspiración, cuando la actividad vagal está inhibida, y decrementos durante la espiración, cuando la actividad vagal está presente. La diferencia entre los valores máximo (inspiración) y mínimo (espiración) produce un índice de la amplitud de la arritmia sinusal respiratoria que puede tomarse como un índice de la actividad vagal cardíaca, actividad que según algunos autores es protectora cardiovascular. Podría, por tanto, pensarse que el aumento de la amplitud de la arritmia sinusal respiratoria que se encuentra en los meditadores tenga un efecto de protección cardiovascular.

Disminución de la presión sanguínea diastólica y de la resistencia de los vasos sanguíneos. Éstos podrían ser parte de los mecanismos hemodinámicos que subyacen a la reducción de la presión sanguínea en algunos hipertensos como consecuencia de su práctica en meditación.

Reducción significativa de la actividad adrenocortical, fundamentalmente en los niveles de cortisol producidos por la corteza suprarrenal, tanto durante la meditación como fuera de los periodos de meditación en meditadores experimentados.

Subsensibilidad de los receptores beta-abrenérgicos. En meditadores experimentados se produce un incremento de adrenalina en plasma. La adrenalina es secretada por la médula suprarrenal y se relaciona, entre



otras variables, con un aumento de la tasa cardíaca. Sin embargo, en los meditadores experimentados, a la vez que se produce este aumento en los niveles de adrenalina, se produce una disminución de la tasa cardíaca lo que se ha explicado por una subsensibilidad de los receptores beta-adrenérgicos, por lo que, aunque existe más adrenalina disponible, no produce un incremento en la activación autonómica porque se ha producido una subsensibilidad de los receptores para esta hormona.

Los efectos de la meditación trascendental están mediados por el sistema nervioso central

Los cambios psicobiológicos que se describen a continuación ponen de manifiesto que el sistema nervioso central media los efectos fisiológicos encontrados en los meditadores.

Incremento en el riego sanguíneo cerebral. Se ha encontrado un pequeño, aunque significativo, incremento en el *output* cardíaco asociado con disminuciones significativas en el riego sanguíneo renal y hepático; por ello, se ha sugerido que se produce un incremento en el riego sanguíneo cerebral, muscular y periférico debido a una redistribución de la circulación sanguínea.

Aumento de ondas alpha. Los primeros estudios mostraron un incremento en la frecuencia y amplitud de las ondas alfa en regiones frontales y centrales del cerebro, con apariciones ocasionales de ondas theta. Estos cambios en la actividad eléctrica cerebral reflejan que los cambios que se producen en el estado de meditación involucran al sistema nervioso central.

Aumento de la coherencia electroencefalográfica. La sincronía o la coherencia de fase es el grado en el que la respuesta electroencefalográfica cambia del mismo modo en dos puntos diferentes del cerebro. La coherencia aumenta durante la MT sobre todo en meditadores experimentados. Además, se ha puesto de manifiesto que la coherencia electroencefalográfica es un buen predictor de otros concomitantes fisiológicos y conductuales de la meditación (experiencia subjetiva de conciencia pura, puntuaciones más altas en test de creatividad, suspensiones res-



piratorias, disminución de la tasa cardíaca, etc.). Tras un año de práctica en MT los sujetos mostraron un incremento global en la coherencia alfa y theta en los registros frontales y centrales del cerebro, siendo mayores estos incrementos en la coherencia en el hemisferio derecho.

Facilitación del funcionamiento del hemisferio cerebral derecho. Se ha comprobado que los sujetos practicantes de MT resuelven mejor que los controles una batería de tests dependiente de tareas propias del hemisferio derecho. Parece que durante la primera fase de la meditación se produce un cambio desde la dominancia cerebral izquierda hacia la dominancia cerebral derecha, ya que este estado conlleva una disminución del pensamiento analítico verbal y un incremento en la intuición y en la percepción holística, aunque en los estados posteriores de la sesión de meditación el efecto global encontrado consiste en una disminución general de la actividad cortical, sin cambios en la simetría hemisférica.

Cambios endocrinos a largo plazo. En meditadores con varios años de experiencia se produce una disminución en los niveles de hormonas liberadas por la hipófisis. Dado que la secreción hipofisaria está controlada por el hipotálamo, es posible que la meditación afecte a estructuras neurales centrales teniendo como efecto: a) el aumento de la secreción de factores hipotalámicos inhibitorios, o bien, b) la disminución de la secreción de factores estimuladores como la tirotropina (TSH), que estimula la producción de las hormonas tiroideas (T3 y T4) o el factor liberador de la hormona de crecimiento (GH). Sin embargo, a pesar de la disminución de las hormonas secretadas por la hipófisis, no se encuentran cambios en los niveles plasmáticos de todas las hormonas glandulares periféricas, cuya secreción se encuentra controlada por estos factores de liberación hipofisarios. Una de las explicaciones que se ha ofrecido para el hallazgo de que no varían los niveles de T3 y T4 cuando los niveles de TSH, su factor liberador, sí ha disminuído, tiene que ver con los efectos que tiene la MT sobre el envejecimiento. Se ha puesto de manifiesto que los niveles de TSH aumentan con la edad y se ha sugerido que puede ser debido a una disminución en su actividad biológica o a un peor funcionamiento de la



glándula tiroides. Estos datos describen un efecto opuesto al que se observa durante el envejecimiento, mostrando que la práctica de MT podría tener como efecto un funcionamiento más eficiente del eje pituitario-tiroideo. Este efecto es consistente con los que se han descrito en cuanto a los efectos sobre la dehidroepiandrosterona y que se describirán en el apartado correspondiente. También es importante señalar que los niveles de cortisol y prolactina en los sujetos con larga experiencia en meditación no se encuentran disminuidos como en los estudios en los que se analizan sujetos con menos tiempo de práctica en la técnica, resultado que vuelve a poner de manifiesto que los efectos fisiológicos encontrados en los sujetos experimentales son dependientes de los años de experiencia en meditación.

Aumento de la concentración de fenilalanina en sangre. Este dato es de especial interés por la relevancia que tienen los aminoácidos circulantes para el metabolismo en general y, en particular, para metabolismo de los neurotransmisores. De los trece aminoácidos que se han medido, sólo aumentó de forma significativa la concentración de fenilalanina, precursor de las monoaminas, que se incrementó significativamente en los meditadores con 3 a 5 años de experiencia.

Aumento de los niveles plasmáticos de melatonina. Los meditadores presentan unos niveles plasmáticos de melatonina, hormona liberada por la glándula pineal, superiores a los de los no meditadores y, aunque aún no se conoce si este aumento se debe a una mayor producción de melatonina por parte de la glándula pineal o a una disminución de su metabolismo por parte del hígado, se supone que esta mayor disponibilidad de melatonina podría ser uno de los mecanismos a través de los cuales la meditación influye en la mejora de la salud, el refuerzo del sistema inmunitario, la prevención de problemas cardíacos, el retraso en el envejecimiento, etc. Funciones todas ellas que parecen favorecidas por la melatonina.

Cambios en la regulación hormonal circadiana. En España existe un grupo de investigadores que estudia los efectos fisiológicos que se producen en los meditadores de MT que ha publicado, hasta el momento, dos artículos en *Physiology and Behavior* en 1998 y 2001 (ver



Infante y cols., 1998; Infante y cols., 2001). En el primero de ellos, demostraron que en los practicantes de MT se produce un cambio en el funcionamiento del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal: en los sujetos controles los valores de beta-endorfina (un opiáceo endógeno), y de ACTH (hormona adrenocorticotrópica secretada por la hipófisis anterior en respuesta a la CRH procedente del hipotálamo y que estimula la síntesis y liberación de glucocorticoides) son mayores por la mañana, comparados con los de la tarde, mientras que en los meditadores han encontrado que los valores de la mañana fueron iguales a los de la tarde, tanto en ACTH como en beta-endorfina. Sin embargo, y sorprendentemente, en este estudio no se encontraron diferencias en los niveles de cortisol con respecto al grupo control, lo que sugiere que el mecanismo de *feedback* negativo entre la ACTH y el cortisol se encuentra modificado en los meditadores.

Tanto el cambio en el funcionamiento del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal como la modificación en el sistema de *feedback* negativo, sugieren que los efectos de la meditación se producen a nivel central.

En el segundo artículo, estudiaron el funcionamiento del sistema simpático-adrenomedular en practicantes de MT y encontraron que los niveles de norepinefrina y epinefrina fueron significativamente menores en los meditadores que en el grupo control y que no hubo diferencias entre los niveles de dopamina y de epinefrina de la tarde entre meditadores y no meditadores. No hubo diferencias en los niveles de catecolaminas entre la mañana y la tarde en el grupo de meditadores, mostrando que no se producía en ellos el ritmo diario encontrado en los controles.

Estos resultados han llevado a los autores a sugerir que la práctica regular de la MT produce cambios significativos sobre el sistema simpático-adrenomedular, pudiéndose pensar que en los meditadores se da una menor respuesta hormonal al estrés que se va produciendo a lo largo del día por una regulación del tono simpático. Como la norepinefrina se encuentra principalmente en las neuronas postganglionares simpáticas y su concentración aumenta por el ejercicio físico y por el estrés psicológico, el haber encontrado que los meditadores presentan



valores menores de norepinefrina podría estar reflejando que tienen un tono simpático menor. Este dato también apoya la idea de que uno de los mecanismos por los que se producen los beneficios que tiene la MT sobre la salud es producir una mayor estabilidad del sistema nervioso simpático y una normalización de la hipertensión.

Según Infante y cols. (2001), la disminución en la tasa cardíaca y respiratoria, junto con la disminución en las fluctuaciones espontáneas de la resistencia de la piel que se encuentran en los meditadores, son un reflejo de una mayor estabilidad del sistema nervioso autónomo, debido posiblemente, a la modulación del tono simpático. La falta de ritmo circadiano que los autores encuentran en este estudio entre los sujetos meditadores coincide con el anterior trabajo, ya comentado, de este mismo grupo en el que los practicantes de MT mostraban un patrón diferente de secreción de hormonas pituitarias y no presentaban variaciones entre la mañana y la noche en los niveles de ACTH y beta-endorfina. Lo que permite concluir que la práctica regular de MT parece tener un efecto significativo tanto sobre el eje neuroendocrino hipotálamo-hipófisis-adrenal como sobre el sistema simpático-adrenomedular.

El entrenamiento en meditación trascendental produce un estado de activación y alerta del sistema nervioso central e influye en el modo de respuesta del mismo

En este apartado se describirán los datos que muestran que la meditación produce cambios en la respuesta del sistema nervioso central que son observables fuera de los periodos de meditación. Estos cambios muestran que la meditación produce: un estado de alta activación del sistema nervioso central (aumentando su capacidad de atención y de respuesta), una facilitación en la recuperación de los reflejos y del equilibrio homeostático, una facilitación del aprendizaje y la memoria, y una lentificación de algunas variables que se han relacionado con el envejecimiento. Todos estos datos muestran que los efectos fisiológicos de la meditación inciden directamente en las capacidades de adaptabilidad y flexibilidad del organismo.



Mejora de la atención. La Variación Negativa Contingente (VNC) es una oscilación de potencial negativa lenta que se refleja en el EEG cuando el examinado recibe instrucciones de que tras un estímulo debe ejecutar una reacción (por ejemplo, pulsar una tecla), por eso se considera como una medida del sistema nervioso central que refleja la tensión expectante y la predisposición para la reacción. En los meditadores se ha encontrado una mayor amplitud de la onda y menores efectos de los estímulos distractores, dependiendo la magnitud de estos dos efectos de los años de práctica en MT. Estos resultados reflejan una mejora en la capacidad atencional incluso cuando el sujeto no está meditando.

Aumento en la respuesta de los potenciales evocados. Los potenciales evocados son oscilaciones de potencial, es decir, cambios de la actividad eléctrica del sistema nervioso central registrados en respuesta a estímulos físicos, en asociación a procesos psicológicos o en preparación para la actividad motora. Los potenciales evocados sensoriales proporcionan un índice objetivo del procesamiento de la información dentro del cerebro, por lo que han sido utilizados de forma especial en el estudio psicológico de los procesos sensoriales y perceptivos. Las mayores amplitudes de los potenciales evocados y los tiempos de reacción más rápidos pueden reflejar un mayor grado de atención y/o activación del sistema nervioso central asociado a la mayor rapidez motora. Pues bien, las latencias de los potenciales evocados visuales y auditivos son menores en los meditadores y, además en las tareas de estimulación visual la respuesta del potencial es mayor en meditadores que en no meditadores.

Disminución del tiempo de reacción y de la latencia de respuestas normales y reflejas. Estos resultados, además de los ya descritos hasta el momento, también muestran que durante el estado de meditación se produce un mayor grado de alerta del sistema nervioso central. En este caso indicando que en el nivel sensorial también se produce una mayor rapidez en las respuestas de los meditadores, lo que sugiere una mayor sensibilidad perceptiva y una mayor rapidez motora en los sujetos entrenados en MT.



Facilitación en la recuperación de los reflejos. El reflejo H de Hoffman es un reflejo espinal monosináptico considerado como un indicador de la flexibilidad de la respuesta del sistema nervioso central, se produce estimulando el nervio tibial con una corriente eléctrica lo que produce una contracción del músculo *soleus*. Este reflejo se produce con una intensidad menor, e incluso en algunos sujetos no se produce, en la fase REM del sueño, además, después de haberse estimulado el nervio tibial, como ocurre con todos los reflejos, hay un periodo de latencia en el que el reflejo no se produce hasta que vuelve a recuperarse. En los meditadores se ha encontrado que la disminución de la respuesta refleja durante la fase REM del sueño es mayor y que, durante la vigilia, el periodo de recuperación del reflejo es menor. Estos dos hallazgos parecen indicar que el sistema nervioso está funcionando de forma maximizada y de acuerdo con las necesidades del estado del organismo, lo que indica una mayor flexibilidad y adaptabilidad del mismo.

Facilitación en la recuperación de la homeostasis. Se ha encontrado una habituación más rápida de la respuesta galvánica de la piel a un tono estresante en meditadores, y menores fluctuaciones en la resistencia de la piel durante el periodo de recuperación. También se ha observado que la recuperación de los valores basales de la tasa cardíaca, después de ver escenas estresantes, fue más rápida en meditadores y que la respuesta galvánica de la piel ante un estímulo estresante se habituó más rápidamente en meditadores que en no meditadores.

Disminución de la respuesta fisiológica a situaciones de estrés agudo y crónico. El estrés crónico afecta a los niveles de cortisol, testosterona, THS, GH y LH. Los niveles de estas hormonas responden diferencialmente al estrés agudo y al crónico. Se ha encontrado que en meditadores la respuesta hormonal es menor tanto en situaciones de estrés agudo como crónico.

Facilitación del aprendizaje y la memoria. La arginina vasopresina (AVP) es un péptido que es sintetizado en el sistema nervioso central, en el núcleo hipotalámico medial. Las funciones en las que se conoce que está implicada incluyen la regulación de los fluidos corporales, la respuesta de estrés y el aprendizaje y la memoria, concretamente, en



la adquisición y recuerdo de patrones adaptativos de conducta. En humanos se ha sugerido que mejora los procesos de cambio psicoterapéutico así como mejora los procesos atencionales. Es decir, parece que la modificación o adquisición de patrones de conducta nuevos se ve facilitada por la acción de la AVP. En meditadores experimentados se produce un aumento de hasta cinco veces los niveles basales de AVP tras la meditación no observándose en ellos ninguna alteración en la regulación de líquidos en su organismo y ningún síntoma físico ni psicológico de estrés, por lo que ninguna de estas situaciones parece ser la responsable de esta elevación. Esta elevación parece relacionarse más bien con los efectos conductuales de la meditación y mediar los efectos de la misma sobre el aprendizaje y la consolidación de nuevos patrones adaptativos.

Retraso de variables relacionadas con el envejecimiento. Los meditadores presentan una menor edad biológica con respecto a los niveles de sulfato de dehidroepiandrosterona (DHEA) dependiendo ésta de su experiencia en meditación. Esta hormona es liberada por la corteza adrenal e interviene en el metabolismo de los esteroides, se metaboliza hacia estrógenos o testosterona dependiendo fundamentalmente del sexo y la edad, de modo que empieza a observarse a partir de los 6-7 años y la concentración máxima se alcanza entre los 20-25 años edad, a partir de la cual empieza a disminuir paulatinamente. Glasser y cols. (1992) encontraron que en mujeres de todas las edades y en varones de más de 40 años los niveles de sulfato de dehidroepiandrosterona eran equivalentes a los de entre 5 y diez años más jóvenes, lo que indica que algún aspecto sobre el que actúa la MT modifica la disminución en la producción de DHEA que se produce con la edad en la secreción de esta hormona por parte de la corteza adrenal (este es el único efecto en el que se han estudiado y/o encontrado diferencias entre mujeres y varones).

Disminución en los niveles de radicales libres. Los radicales libres se han relacionado como un factor de riesgo para la arterioesclerosis y aumentan normalmente con la edad y con el estrés, al incrementar éste último el metabolismo oxidativo que, a su vez, aumenta los nive-



les de radicales libres como subproducto del mismo. Probablemente la disminución en los niveles de estrés explique esta reducción de los niveles de radicales libres que presentan los meditadores. Se piensa que muchos de los efectos beneficiosos que tiene sobre el envejecimiento se deben a los efectos sobre la respuesta de estrés, como es la menor actividad adrenocortical, la disminución de la resistencia cardiovascular, el incremento en el riego sanguíneo cerebral y la mayor relajación muscular.

Conclusiones

Estas investigaciones, que ejemplifican la interrelación entre cuerpo y estados de conciencia, permiten extraer varias conclusiones:

1. La meditación produce un estado de alerta relajada, que se caracteriza desde el punto de vista biológico por una disminución en la actividad del sistema nervioso periférico y una actividad sostenida del sistema nervioso central.
2. Los efectos conductuales, endocrinos y metabólicos, que se producen están mediados por el sistema nervioso central.
3. Los cambios que se producen en el *modo* en el que el sistema nervioso responde a los estímulos externos y a la pérdida de su homeostasis interna demuestran que se produce una mejora en la capacidad de respuesta del organismo y una mayor flexibilidad y adaptabilidad del mismo.

Se podría deducir que la meditación puede ayudar a que la mente y el cuerpo sean más flexibles y, por lo tanto, se adapten mejor a las nuevas circunstancias tanto internas como externas, y, por tanto, que los cambios biológicos y psicológicos bruscos (respuestas biológicas y psicológicas a situaciones difíciles o muy estresantes) produzcan un “menor impacto” en los meditadores. Llegando incluso a sugerir que la flexibilidad y/o adaptabilidad biológica podría constituir uno de los correlatos biológicos de la expansión de la conciencia y, por tanto, del crecimiento personal.



Estas aportaciones que podríamos calificar de “psicobiológicas” pueden enriquecer las descripciones orientales de la meditación propuestas hasta ahora sin contraponerse a la perspectiva oriental. Por supuesto, el conocimiento de algunos de los mecanismos de los efectos de la meditación no sustituye a la “experiencia” de la meditación. En ese caso el conocimiento se convertiría en un mero juego intelectual ¿De qué nos serviría *saber* lo que se expone en este capítulo si nunca llegamos a tener una *experiencia directa* de lo que en él se expone?

El acercamiento entre la experiencia y la experimentación, también permite establecer algunos puentes entre la terminología oriental y occidental. En esta traducción, o búsqueda de equivalencias entre las terminologías oriental y occidental, se podría decir, con respecto a todo lo expuesto relativo a la mayor flexibilidad del sistema nervioso que:

- La capacidad de respuesta del sistema nervioso podría ser equivalente a lo que en oriente se describe como *estar despierto*.
- La capacidad de recuperación de la homeostasis podría ser, en cierta medida equivalente a *vivir el ahora, no dejarnos arrastrar por la concatenación no controlada de pensamientos y sentimientos*.
- La coherencia electroencefalográfica muestra cómo la *armonía psicológica* se refleja en armonía física interior.

Así la meditación podría definirse como atención vigilante, plena, sostenida y, desde esta perspectiva, el aprendizaje de la misma consistiría en un entrenamiento de la mente en su capacidad de dirigir y focalizar *voluntariamente* la atención. Este aprendizaje, en el que el entrenamiento de la voluntad forma una parte esencial, permite llegar a controlar el discurso interior mental. Este control permite percibir que *el yo* no es *el pensamiento* y este descubrimiento, a la vez que es esencial en los procesos de crecimiento personal, podría ser una de las puertas de entrada a la experiencia de otras formas de consciencia.



... nuestra conciencia despierta corriente, a la que denominamos como conciencia racional, no es más que un tipo especial de conciencia, dado que al considerar la conciencia en su totalidad, existen –en potencia– otras formas de conciencia completamente diferentes, separadas de la conciencia corriente por una pantalla muy sutil. Podemos pasar por la vida sin sospechar su existencia... Ninguna explicación del universo puede ser completa si deja sin considerar suficientemente otras formas de conciencia.

(James, W. 1902/1961, p. 305; citado por Travis y Pearson, 2000, p. 77).

Ejercicio

Después de haber leído este capítulo ¿qué le sugiere la lectura de este cuento sufi que relata Tony de Mello?

Un hombre a quien se consideraba muerto fue llevado por sus amigos para ser enterrado. Cuando el féretro estaba a punto de ser introducido en la tumba, el hombre revivió inopinadamente y comenzó a golpear la tapa del féretro.

Abrieron el féretro y el hombre se incorporó. “¿Qué estais haciendo?”, dijo a los sorprendidos asistentes. “Estoy vivo. No he muerto”.

Sus palabras fueron acogidas con asombrado silencio. Al fin, uno de los deudos acertó a hablar: “Amigo, tanto los médicos como los sacerdotes han certificado que habías muerto. Y ¿cómo van a haberse equivocado los expertos?”

Así pues, volvieron a atornillar la tapa del féretro y lo enterraron debidamente.

De Mello, A. (1988): El canto del pájaro. Sal Terrae, p. 73.

Bibliografía

American Psychiatric Association. (1977). “Position statement on meditation”. *American Journal of Psychiatry*. 134, 6, 720.

BENSON, H. (2000). *The Relaxation response*. N.Y.: HarperCollins Publishers.



- BEVAN, A. J. W. (1980). "Endocrine changes in transcendental meditation". *Experimental Pharmacology and Physiology*. 7, 75-76.
- GAYLORD, C.; ORME-JOHNSON, D. W. y TRAVIS, F. T. (1989). "The effects of the transcendental meditation technique and progressive muscle relaxation on EEG coherence, stress reactivity, and mental health in black adults". *International Journal of Neuroscience*. 46 (1-2) 77-86.
- GLASER, J. L.; BRIND, J. L.; VOGELMAN, J. H.; EISNER, M. J.; DILLBECK, M. C.; WALLACE, R. K.; CHOPRA, D. y ORENTREICH, N. (1992). "Elevated serum dehydroepiandrosterone sulfate levels in practitioners of the TM and TM-Shidhi programs". *Journal of Behavioral Medicine*. 15 (4), 327-341.
- GOLEMAN, D. (1997). *La meditación y los estados superiores de consciencia*. Málaga: Sirio.
- INFANTE, R.; PERAN, F.; MARTÍNEZ, M.; ROLDAN, A.; POYATOS, R.; RUIZ, C.; SAMANIEGO, F. y GARRIDO, F. (1998). "ACTH and beta-endorphin in TM". *Physiology and Behavior*. 64 (3), 311-315.
- INFANTE, J. R.; TORRES-AVISBAL, M.; PINEL, P.; VALLEJO, J. A.; PERAN, F.; GONZÁLEZ, F.; CONTRERAS, P.; PACHECO, C.; ROLDAN, A. y LATRE, J. M. (2001). "Catecholamine levels in practitioners of the transcendental meditation technique". *Physiology and Behavior*. 72, 141-146.
- JEVNING, R.; WALLACE, R. K. y BEIDEBACH, M. (1992). "The physiology of meditation: a review. A wakeful hypometabolic integrated response". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 16: 415-424.
- JEVNING, R.; ANAND, R.; BIEDEBACH, M. y FERNANDO, G. (1996). "Effects on regional cerebral blood flow of transcendental meditation". *Physiology and Behavior*. 59 (3): 399-402.
- MUÑOZ MALAGARRIGA, C. (1977). *Guía de la meditación trascendental*. Barcelona: Barral Editores.
- MURPHY, M. y DONOVAN, S. (1997). "The physical and psychological effects of meditation. A review of contemporary research with a comprehensive bibliography, 1931-1996" (2ª ed.). CA: Institute of Noetic Sciences, Sausalito.

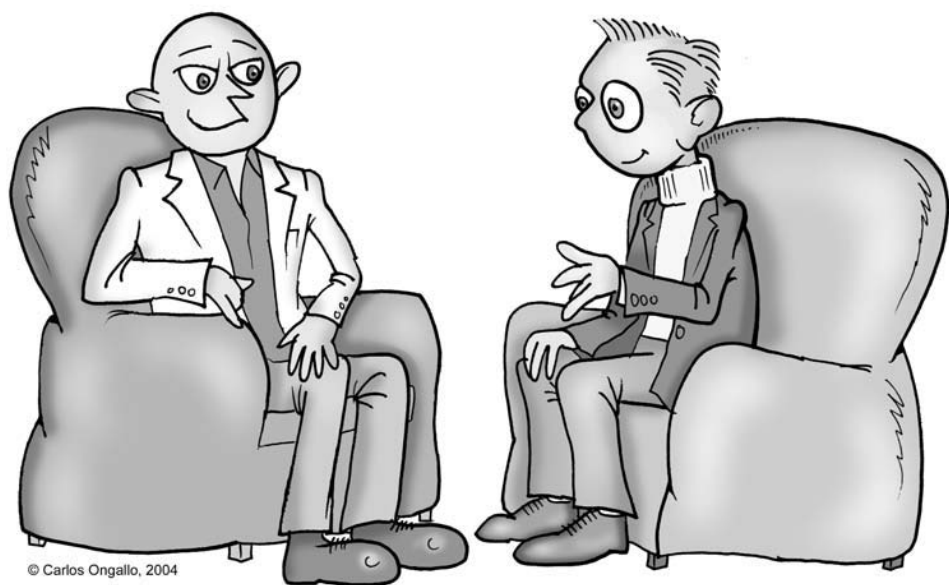


- O'HALLORAN, J. P.; JEVNING, R.; WILSON, A. F.; SKOWSKY, R.; WALSH, R. N. y ALEXANDER, C. (1985). "Hormonal control in a state of decreased activation: potentiation of arginine vasopressin secretion". *Physiology and Behavior*. 35, 591-595.
- PAGANO, R. R. y FRUMKIN, L. R. (1977). "The effect of transcendental meditation on right hemispheric functioning". *Biofeedback and self-regulation*. 2 (4): 407-415).
- REYES DEL PASO, G. A. y GARCÍA, A. (1993). "Registro y análisis computarizado de la actividad vagal cardíaca". *Análisis y Modificación de Conducta*. 18, 345-356.
- SCHNEIDER, R. H.; MILLS, P. J.; SCHRAMM, W. y WALLACE, R. K. (1987). "Luteinizing hormone: a marker for type a behaviour and its modification by the transcendental meditation program?". *Psychosomatic Medicine*. 49 (2): 212-213.
- SCHNEIDER, R. H.; NIDICH, S. I.; SALERNO, J. W.; SHARMA, H. M.; ROBINSON, Ch. E.; NIDICH, R. J. y ALEXANDER, Ch. N. (1998). "Lower lipid peroxide levels in practitioners of the transcendental meditation program". *Psychosomatic Medicine*. 60:38-41.
- TOOLEY, G. A.; ARMSTRONG, S. M.; NORMAN, T. R. y SALI, A. (2000). "Acute increases in night time plasma melatonin level following a period of meditation". *Biological Psychology*. May, 53 (1), 69-78.
- TRAVIS, F. T. y ORME-JOHNSON, D. W. (1989). "Field model of consciousness: EEG coherence changes as indicators of field effects". *International Journal of Neuroscience*. 49 (3-4) 203-11.
- TRAVIS, F. y WALLACE, R. K. (1997). "Autonomic patterns during respiratory suspension: possible markers of transcendental consciousness". *Psychophysiology*. 34, 39-46.
- TRAVIS, F. T. y WALLACE, R. K. (1999). "Autonomic and EEG patterns during eyes-closed rest and transcendental meditation (TM) practice: the basis for a neural model of TM practice". *Consciousness and Cognition*. 8:302-318.
- TRAVIS, F. T., TECCE, J. J. y GUTTMAN, J. (2000). "Cortical plasticity, CNV and transcendent experiences during practice of the TM technique". *Biological Psychology*. 55 (1), 41-55.



- TRAVIS, F. T. y PEARSON, C. (2000). "Pure Consciousness: distinct phenomenological and physiological correlates of "consciousness itself"". *International Journal of Neurosciences*. 100, 77-89.
- TRAVIS, F. T. (2001). "Autonomic and EEG patterns distinguish transcending from other experiences during transcendental meditation practice". *International Journal of Psychophysiology*. 42, 1, 1-9.
- TRAVIS, F. T.; TECCE, J. J.; ARENANDER, A.; WALLACE, R. K. (2002). "Patterns of EEG coherence, power, and contingent negative variation characterice the integration of transcendental and waking states". *Biological Psychology*. 61, 3, 293-319.
- WALLACE, R. K. y BENSON, H. (1972). "The Physiology of Meditation". *Scientific American*. 226 (2), 85-90.
- WALLACE, R. K. (1970). "Physiological effects of TM". *Science*. 167, 1751-1754.
- WALLACE, R. K.; SILVER, J.; MILLS, P. J.; DILLBECK, M. C. y WAGONER, D. E. (1983). "Systolic blood pressure and long-term practice of the transcendental meditation and TM-Sidhi programs: effects of TM on systolic blood pressure". *Psychosomatic Medicine*. 45, 41-46.





© Carlos Ongallo, 2004

9

PSICOSÍNTESIS. UNA SENDA HACIA LO TRANSPERSONAL

Víctor M. Sánchez Moral

*“Lo que podemos llegar a ser”¹,
o cómo una semilla de manzano
sabe que tiene que convertirse en un manzano
y no en otra cosa.*

La idea de la que partimos es que todos nacemos con un conjunto de potencialidades (biológicas, psicológicas, espirituales, sociales) suficiente como para tener una vida completa en términos de autorrealización. El problema en el caso de los seres humanos es que normalmente no somos conscientes de nuestras posibilidades y nos perdemos en disquisiciones sobre cómo tendría que ser nuestra vida, lo que nos suele llevar a una existencia de confrontación entre lo que *pensamos* que debería de ser y lo que *percibimos* que es. La consecuencia de esto es un sufrimiento y una insatisfacción existencial expresados, en no pocos casos, en forma de trastornos psicopatológicos.

1. En inglés *What we may be* libro de Piero FERRUCCI, a quien dedicamos esta exposición.



Pues bien, la Psicossíntesis aborda el asunto como un modelo de *crecimiento personal* cuyo objeto es orientarnos en esta odisea de encontrar uno su propio potencial, lo que convierte en más natural el camino de la autorrealización.

Se trata de un planteamiento psicológico (aunque no sólo) teórico y práctico que contempla el desarrollo humano desde una perspectiva integradora, que consiste básicamente en sintonizar lo que podríamos llamar una expresión sana de la personalidad (primer estadio) y una identificación con un propósito de trascendencia más allá de lo personal al que subyace una idea de significado y sentido de la vida (segundo estadio).

Decimos que la Psicossíntesis no es sólo un procedimiento psicológico ya que se trata de un acercamiento epistemológico al proceso de maduración del ser humano. Y aunque podamos estar hablando también aquí, de psique, no creemos que sea una parcela exclusiva. No obstante, hecha esta aclaración, el resto de la exposición estará enmarcada en la disciplina de la Psicología y más concretamente en la de la Psicoterapia Transpersonal.

Un importante objetivo de la psicoterapia es, como decía Assagioli, “hacer consciente el inconsciente” para, posteriormente, integrarlo con el resto del “autoconcepto”, y generar una nueva postura y una mayor percepción de competencia ante la vida. Él difería del psicoanálisis en tanto que creía que debemos tener una psicología de “ascenso” así como una psicología de “profundización”, de modo que debemos ir tanto hacia lo “elevado” como hacia lo “profundo” de la psique. A partir de este planteamiento, desarrolló técnicas para evocar el *superconsciente* y así ayudar a las personas a contactar con toda una serie de potencialidades que desconocemos de nosotros mismos y que las tenemos ahí latentes.

Empero, trabajando en la clínica Assagioli se dio cuenta de que, en general, no era suficiente con que las personas alcanzaran esos *insights* sobre sus posibilidades para que éstas llegasen a ser aprovechadas, sino que tendían más bien a desvanecerse y desperdiciarse. Fue entonces cuando puso en marcha todo un estudio acerca de la



intención y la voluntad viéndolos como una expresión del Yo o del Sí Mismo, lo que sin duda ha sido una inestimable contribución a la Psicología moderna.

Assagioli consideraba al individuo como un todo, dentro del cual las manifestaciones o síntomas patológicos no son más que una parte y, en todo caso, cumplen una función para la existencia de la persona. Y, desde este punto de vista, se constituyen en una señal de aviso de que algo no va bien y que es preciso explorar para poner en marcha los recursos positivos cuyo bloqueo suele tener que ver, precisamente, con la aparición de dichos síntomas. De hecho, y a pesar de su profesión de psiquiatra, no basó el desarrollo de su método en el estudio de sus pacientes, sino más bien en la observación de personas mentalmente saludables y con una vida espiritual y social provechosa y creativa.

La ponencia que hemos preparado para esta ocasión va a partir de la exposición de las modalidades en que se puede experimentar la conciencia superconsciente, para a continuación presentar, lo que puede ser en la práctica, el desarrollo del programa de Psicosisntesis en el contexto de la clínica.

La inspiración transpersonal

Tenemos una experiencia superconsciente cuando experimentamos el conocimiento de “materiales” que no estaban habitualmente dentro del campo de la consciencia. El trasvase desde el superconsciente a la conciencia se produce espontáneamente en un fluir de ida y vuelta que, de vez en cuando, tiene la suficiente intensidad y/o duración como para promover la expansión de la conciencia con la metamorfosis consiguiente que, a veces, notamos cuando nos percatamos del proceso evolutivo al que llamamos crecimiento personal.

Muchas de las veces esta “aparición” en el campo de la conciencia de elementos de conocimiento más o menos elaborados para su utilización, que definimos como la *inspiración*, se produce dentro de la actividad de la vida cotidiana sin más. Pero otras, va acompañado de



una experiencia de expansión de la conciencia y, entonces, hablamos de *inspiración transpersonal*. Son experiencias cumbre que modifican el *entendimiento* que tenemos sobre nosotros mismos y la vida en su totalidad.

Y esto puede acontecer de dos maneras: como decíamos, durante experiencias espontáneas e inesperadas; o responder a la evocación, a partir de la práctica de determinados ejercicios de diversa índole, introspectivos, atencionales, etc.

Pero esto lo vamos a ver mucho mejor apoyándonos, para entenderlo, en el mapa conocido como “diagrama del huevo”², representación gráfica que resume el modelo y que explicamos brevemente.

Cuadro 1. Representación de la mente
(reproducido de Assagioli, 1965)

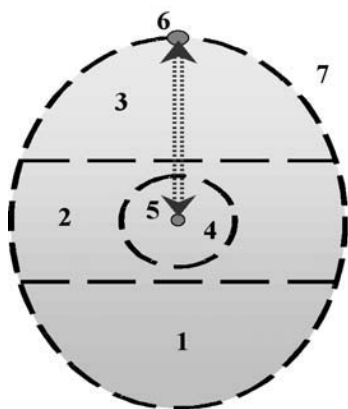


Diagrama del Huevo

- 1 . Inconsciente “inferior”
- 2 . Inconsciente “medio”
- 3 . Superconsciente
- 4 . Campo de consciencia
- 5 . Yo personal (Ego)
- 6 . Yo transpersonal (Sí Mismo)
- 7 . Inconsciente colectivo

2. Además de este “diagrama del huevo” o mapa principal, en Psicósíntesis se usa toda una variedad de mapas como el de las “funciones psicológicas”, el de las “subpersonalidades”, el de los “vehículos de la personalidad: cuerpo, emociones y mente” y otros, que por razones de espacio no vamos a comentar aquí, cuyo objeto es ayudar a entender mejor lo que acontece a una persona.



El gráfico simula lo que sería nuestra mente. Todas las líneas son discontinuas bajo el supuesto de que no estamos ante compartimentos estancos, sino interactivos. Las tres divisiones horizontales aluden al tiempo evolutivo pasado, presente y futuro (de abajo a arriba) y se supone que todas están activas en cada uno de nosotros, aunque de maneras diferentes. El *inconsciente inferior* (1) viene a ser el pasado psicológico, como recuerdos y asuntos olvidados y/o reprimidos, nuestra parte más primitiva. El *inconsciente medio* (2) alude a aquello que es más accesible y que podemos incorporar voluntariamente al *campo de consciencia* (4) presente. Y el *inconsciente superior o superconsciente* (3) que representa nuestro futuro evolutivo, valga decir aquello hacia lo que podemos ir, la región de la mente desde donde nos llegan intuiciones, inspiraciones, etc., así como sentimientos elevados como el altruismo y estados de contemplación, iluminación y éxtasis. La diferencia entre el inconsciente “inferior” y el “superior” depende, pues, de la evolución y no de la moral, esto es, no es una cuestión de que uno sea malo y el otro bueno en ningún sentido. Finalmente está lo que, en términos jungianos, denominamos el *inconsciente colectivo* (7) “condición previa” que impregna cada mente individual.

Y luego están los puntos (5) y (6) que representan el *Yo personal o Ego* y el *Yo transpersonal o Sí Mismo* respectivamente, que son “quienes” experimentan los citados niveles evolutivos, esto es, son estados de conciencia de uno mismo, también denominados *Sí Mismo Verdadero* y *Sí Mismo Superior* respectivamente. El Yo personal está en el nivel de la individualidad, conformado por los distintos elementos de la personalidad que dejan su sello a la hora de actuar. Y el Yo transpersonal, que aunque mantiene un sentido de la individualidad, se halla al nivel de la universalidad, incorporando a su actuación una visión más amplia de la totalidad de la existencia. Algunos autores también hablan del *Sí Mismo Puro* que sería un estado de conciencia que engloba incluso al inconsciente colectivo (Sasportas, 1988: en Greene y Saportas, 1988).

A partir de este esquema o mapa de la mente, podemos explicar la experiencia de tener eventualmente acceso consciente a elementos



o parcelas de conocimiento potencial y estados mentales “elevados”, lo que algunos han llamado “Conciencia Cósmica” (Bucke, 1923).

Así mismo, podemos analizar y ver cómo se produce ese tránsito desde el superconsciente a la conciencia. Éste es uno de los pilares básicos de lo que Assagioli denominó la “Psicología de lo Elevado” y que otros han abordado también como “Psicología del Ser” (Maslow, 1968).

En síntesis, dos son las vías de entrada del superconsciente en la conciencia: la ascendente y la descendente. La más frecuente es la “descendente” a la que ya hemos hecho alusión más arriba y que consiste en la aparición repentina de elementos del superconsciente y se puede producir de manera espontánea (consciente o no) y también evocada con la práctica. Y la vía “ascendente” que es cuando el centro de conciencia inferior o Yo personal se eleva y se produce una amplificación del entendimiento que alcanza la esfera del superconsciente.

Y diversas son las formas en que se producen los procesos mentales que llevan a la toma de conciencia de material superconsciente y que englobamos, siguiendo a Assagioli, bajo el nombre **inspiración transpersonal** (ver Cuadro 2).

Cuadro 2. La Inspiración Transpersonal

Modalidades de la experiencia superconsciente

1. Intuición.
2. Imaginación.
3. Iluminación.
4. Revelación.
5. Inspiración y Creación.
6. Comprensión e Interpretación.

Un ejemplo de desarrollo de actividad superconsciente en relación con el quehacer consciente podría ser el siguiente. La *intuición* de que hay “algo” nos lleva a poner en marcha la *imaginación*. Durante



este proceso se produce la *iluminación*, como si se abriesen nuevas ventanas de experiencia y por alguna de ella puede llegar la *revelación* superconsciente. Esto, sin duda, genera una fase de *creación* a partir de una renovada *inspiración*. Con esto llegamos a una *interpretación* vivencial esencialmente distinta, ya que ahora gozamos de una *comprensión* o entendimiento más global de aquello que ya intuíamos al principio de todo el proceso, el cual, a modo de *gestalt*, queda integralmente cerrado. De hecho, esto que lo presentamos (y que se puede entrenar y ejercitar) como una sucesión de pasos o etapas, cuando se produce, suele manifestarse con simultaneidad de algunos o, a veces, de todos los procesos mentales, incluso puede ser que en diferente orden (por ejemplo, a una inspiración más o menos mundana puede seguir un proceso intuitivo que amplíe la conciencia global). Al final, de la interacción de los diversos procesos mentales, más sistémica que lineal, puede emerger sinérgicamente la verdadera *inspiración transpersonal*.

En todo caso, nos parece conveniente destacar la utilidad de estudiar por separado estas facultades o capacidades por la disparidad y los matices que pudieran presentar, así como por la variabilidad relativa a las diferencias personales y cuyo conocimiento puede darnos pistas a la hora de optimizar una actuación individualizada, sea en el contexto de la clínica de las psicopatologías, sea en el de un programa de “crecimiento personal”. De modo que, aunque sea sucintamente, vamos a puntualizar un poco más sobre cada una de ellas.

Intuición (acción de intuir, del latín in-tueri, ver dentro) es la facultad de comprender algo global e instantáneamente, sin apoyo del razonamiento lógico. Conviene distinguir entre la propia función y su resultado. Así, por su función podemos hablar de intuiciones sensoriales (visuales, auditivas, etc.), que se dan en los niveles psíquicos personales y de intuiciones superiores, de las ideas, de la estética, las místicas, que pueden considerarse de dimensión transpersonal. El resultado suele tener una característica que es la autenticidad y su entendimiento suele tener proyección de futuro cual heurístico.



Imaginación es la función por la que creamos representaciones mentales de las cosas, sucesos y situaciones. Estas representaciones mentales, que a veces, son el resultado de la intuición, pueden tener que ver con cuestiones reales o no. Esto es importante señalarlo, para no confundir el mapa con el territorio, ya que la imaginación frecuentemente se da en forma simbólica, siendo éste un aspecto de crucial relevancia para la correcta interpretación de la inspiración transpersonal.

Puede ser de tres tipos: (1) reproductiva de contenidos provenientes del archivo de la memoria; (2) creativa en la que opciones novedosas son generadas; y (3) mixta que es la más habitual y de la que un ejemplo particular lo encontramos en los sueños.

Iluminación viene a ser un tipo de intuición de un contenido más amplio y duradero. Es como si, cuando se produce, una luz quedase encendida de modo permanente, esclareciendo y dando significado a grandes aspectos de la realidad, hasta ese momento en penumbra o no contemplados antes.

Revelación es la comprensión que se produce después de alguna experiencia de iluminación. Es una toma de conciencia percibida con intensidad. Se trata de un tipo de experiencia cumbre, cuyo contenido puede ser vivido con gozo por descubrimiento de un potencial, pero también con desasosiego por la constatación de la existencia de partes de uno mismo que no reconocía o rechazaba.

Creación es el proceso de elaboración de los contenidos que después serán trasvasados a la conciencia en la **Inspiración**, de la que ya hablamos al principio de este apartado.

Comprensión, como nuevo entendimiento e **Interpretación**, como asignación de significado, en un trabajo con material superconsciente son dos facultades que hay que manejar con mucha atención y cautela, pues estamos hablando del poder que da el conocimiento. El buen o mal uso que de él hagamos puede tener importantes consecuencias para uno y para los demás. Más adelante trataremos el asunto dentro



del apartado de procedimiento. Baste aquí un ejemplo de cómo detectar y señalar un error de comprensión e interpretación. Comenta Ferrucci, en su libro *What we may be*, la anécdota de que estaba preocupado por lo que estaba viviendo al intentar seguir intuitivamente sus sentimientos, cuando Assagioli le dijo *que no tenía que seguir a sus sentimientos, que sus sentimientos debían seguirle a él*. Dése cuenta el lector de la enjundia de tal sentencia y lo fácil que es equivocarse y dejarse llevar y actuar cuando creemos tener una inspiración transpersonal, que no deja de ser una representación mental más.

Pues bien, hasta aquí hemos expuesto, de manera sintética, las facetas con las que trabajar en la evocación del superconsciente en la ruta hacia el Sí Mismo Superior.

Por último, simplemente apuntar que el terapeuta o guía, lejos de forzar un sistema conceptual preconcebido, ha de trabajar con cada cliente y poner a su disposición las herramientas necesarias, incluida la construcción de sus propios mapas o esquemas si ello fuese de utilidad para el entendimiento de su realidad única.

La puesta en práctica. Aplicaciones clínicas

El cambio que acontece con la Psicosisíntesis puede venir promovido por el propio anhelo particular de emprender un proceso sistemático de crecimiento personal o estar aconsejado como tratamiento psicoterapéutico a partir de una consulta de psicología o psiquiatría. En ambos casos hay que arrancar con una correcta evaluación de la personalidad, necesidades y momento existencial del cliente. Sin embargo, no se trata de establecer un diagnóstico hecho desde la autoridad del profesional de salud mental. Al contrario, la evaluación en Psicosisíntesis debe respetar, ante todo, las percepciones del cliente acerca de sus necesidades y objetivos.

Según esto, el verdadero guía en el proceso ha de ser el Sí Mismo del cliente, que, a su debido tiempo, dirigirá la atención de la persona hacia lo que es relevante en su proceso de mejora y crecimiento. Y en



la misma línea, el terapeuta, que hace las veces de “guía externo”, lo que tiene que hacer es estar atento a lo que va sucediendo y ser sensible a la hora de marcar el *tempo* y el nivel o niveles en que se va a trabajar en cada fase. Y esto debe ser así desde el primer momento, con más razón si cabe, en el ámbito de las aplicaciones clínicas.

Cuando alguien llega por primera vez a psicoterapia puede deberse a problemas de muy distinto nivel. La persona expresa sus problemas, expectativas, etc. El terapeuta está ante un nuevo “caso único” con sus singularidades.

Partiendo de esta premisa, vamos a exponer el procedimiento usual de la Psicosisíntesis (ver Cuadro 3) señalando primero las particularidades de su andadura, dependiendo de las características de la persona y de la situación terapéutica.

El nivel al que se puede trabajar la psicosisíntesis con una persona en la clínica no se puede adelantar ni aquí, ni en plena sesión de psicoterapia, como no se puede adelantar en el caso de un trabajo personal o dentro de un programa estructurado de crecimiento personal. Esto conviene recordarlo aunque la razón sea tan evidente como que no se pueden prever los niveles de expansión de la conciencia, que además serán, con toda probabilidad, distintos para el paciente o participante en el programa y para el terapeuta o guía. En todo caso, sí podemos hablar de niveles previsibles de aprovechamiento, dicho esto con la mayor de las cautelas. Hemos agrupado estos, en función del modo y el momento personal en que se presentan en la consulta, en tres categorías que comentamos a continuación.

Nivel del Ego. Las características principales del “caso” suelen tener que ver con un paciente cuyo motivo de consulta está dentro de la categoría “problemas de la experiencia mundana”, esto es, poco o nada transpersonales. Lo habitual es que esta persona además presente una fuerte identificación no consciente con alguna estructura de personalidad.

Pues bien, aunque no parezca que sea un caso para ofrecer al cliente que participe en un programa de crecimiento personal como solu-



ción a sus problemas, el terapeuta lo que sí puede hacer es abordar las cuestiones de tal manera que, implícitamente, vaya poniendo a disposición del cliente una nueva manera de mirar las cosas. Se trata de abrir ventanas, luego la persona si quiere se asoma o no, pero empieza a tomar conciencia de ellas, de que existen. Esto, en cierto modo, también es psicoterapia transpersonal. Saber del potencial puede ser un primer paso para la expansión de mente.

Nivel existencial. Aquí nos encontramos con “casos” en que las demandas del cliente están más dentro de la categoría “dificultades evolutivas y sentido de la vida”. La persona manifiesta una cierta perspectiva temporal. Digamos que, como mínimo, vislumbra que hay “algo” que es permanente a pesar de los cambios que experimentan sus señas de identidad en los diferentes contextos y con el paso del tiempo.

En estos casos los procedimientos humanistas y existenciales ya son indicados, con carácter general. De hecho, las crisis existenciales suelen ser un buen punto de partida para adentrarse en la Psicosisíntesis como programa de crecimiento personal.

Nivel transpersonal. Estos “casos” son un tipo especial dentro de los “existenciales”. Las razones por las que la persona llega a psicoterapia tienen que ver con el “sentido de la vida y la trascendencia”. Su sufrimiento es por falta de significado, no lo encuentran o no lo entienden.

También podemos encontrarnos con “casos” en que personas evolucionadas, en el sentido de que tienen contacto con su Sí Mismo Superior llegan quejándose de un sentimiento de inadecuación, que puede provenir de una inflación de entendimiento, una especie de “síndrome de visionario” o también de un terror a la inmensidad del propio potencial o “complejo de Jonás” como lo denominó Maslow (1985, p.34).

La Psicosisíntesis es aplicable desde el principio, siempre en función de una evaluación personalizada. Pero probablemente se pueda trabajar también desde el principio con cuestiones como la metaconciencia y el darse cuenta de los errores en la interpretación de la ins-



piración transpersonal, así como de sus posibles consecuencias como el encumbramiento y la enajenación o la sensación de vacío y la pérdida del sentido de la vida.

Procedimiento

La Psicósíntesis como psicoterapia transpersonal pretende ser una referencia metodológica para la transformación existencial (psicológica y espiritual) que puede acontecer con la expansión de la conciencia desde una perspectiva egocéntrica a otra más global en la que el ego individual queda integrado en una identidad superior, como ser humano, como ser vivo, etc. y finalmente como una manifestación más de la materia y la energía del universo. Dicho en términos filosóficos, sería pasar de tener una concepción de que la vida se trata de *estar en el mundo* (y lograr cosas, etc.) a tener una conciencia de *ser con el mundo* (con armonía, etc.).

Según esto, podemos hablar de **dos estadios** a recorrer en esta “senda hacia lo transpersonal”. En un primer estadio el trabajo consiste en conocernos personalmente de una manera más objetiva. Se parte de una tarea de introspección y autoobservación que nos lleve a darnos cuenta de los diversos condicionamientos que nos afectan y que hacen que los diferentes “vehículos de la personalidad” (cuerpo, emociones, esquemas cognitivos) funcionen con patrones estereotipados, propiciando la constitución de pseudoidentidades o subpersonalidades, a través de las cuales tendemos a ver y a vivir la vida y a nosotros mismos. En esta fase, se trata de identificar un núcleo de conciencia individual integrado y lo más libre posible de condicionamientos o sesgos funcionales, esto es, independiente de las “formas de ser”, aunque conocedor de las mismas y su papel en el conjunto de la personalidad. Esto es lo que constituye el **estadio personal** de la Psicósíntesis. En un segundo estadio, que llamaremos **estadio transpersonal**, después de lo que podemos llamar fortalecimiento de un *Yo* saludable, viene el trabajo con el *superconsciente*, la identificación del otro centro de conciencia individual, el *Sí Mismo* y la implicación consiguiente en dominios



que están más allá de los intereses puramente personales, que tiene que ver con el compromiso con lo colectivo, en la dimensión humana y también en la medio ambiental. Es el paso de la construcción de un *Yo personal* a partir de destacar lo que nos diferencia, a construir un *Yo transpersonal* que se relaciona con el resto de la vida de una manera cualitativamente distinta, poniéndose en marcha una suerte de ósmosis que lleva a la *trascendencia*. Lo individual deja de ser “un bien” a proteger de injerencias, para ser “un potencial” a aportar; y “lo otro” pasa de ser algo de lo que recelar a ser el “territorio común” en que vivimos. La expansión de la conciencia de lo personal a lo transpersonal, en este sentido, transforma la experiencia de estar vivo.

El recorrido a lo largo de estos dos estadios de la Psicosisíntesis se puede desglosar por áreas con cometidos distintos en la práctica clínica y personal. El esquema básico del proceso lo podemos ver en el Cuadro 3. Aunque lo presentemos como una secuencia, todas las fases pueden estar activas desde el principio y así, por ejemplo, el individuo puede estar reconciliándose con su Yo personal e integral y, al mismo tiempo, vislumbrar su auténtico Sí Mismo con sus posibilidades y significado, asuntos en teoría del primer y segundo estadio respectivamente.

Cuadro 3. Fases en el Proceso de Psicosisíntesis

Proceso
0. Entender 1. Identificación Identificar el “Yo” (conciencia individual). ⇔ Descubrir las subpersonalidades. 2. Desidentificación Expansión de la conciencia: • Encontrar el “Sí Mismo”. • Ir vivenciando la personalidad como un vehículo del “Sí Mismo”. 3. Autotrascendencia Aprender a colaborar con: • El “Sí Mismo”. • Otros.



Decíamos que estamos ante áreas de trabajo con cometidos distintos y en efecto, cada fase tiene su objeto que tendrá que acometerse con la dedicación y el aprovechamiento necesarios. No obstante, hay una cuestión que es esencial a lo largo de todas y cada una de las fases: el trabajo con **la atención consciente**. Señalar la importancia del “darse cuenta” de lo que vivimos es una prioridad de la psicoterapia transpersonal y el facilitararlo es una de las tareas del guía o terapeuta. En todo caso, el desarrollo en la práctica y el avance en las metas de las diferentes fases se lleva a cabo mediante una serie de técnicas de las que hablaremos más adelante.

Hasta aquí el método o plan de trabajo. Vamos a ver ahora lo más destacado de los contenidos a abordar a lo largo de las diferentes fases del proceso:

0. Durante las primeras sesiones, en que se valoran la demanda y necesidades del cliente y se abordan las primeras decisiones terapéuticas (siempre de acuerdo con el mismo) en función de los “resultados” de la evaluación, se va conformando un encuadre formal y de contenidos en que tiene lugar una primera aproximación al Modelo de la Psicósíntesis, como marco explicativo para los asuntos que han traído a la persona a consulta y como paso previo para el establecimiento de objetivos terapéuticos.

De manera, que el trabajo empieza por **entender** cómo a veces se produce una fragmentación vital como consecuencia de un exceso de identificación con alguna o algunas “formas de ser”, lo que lleva a una vida dispersa e incompleta y a un sufrimiento mal entendido y peor manejado. Consiguientemente cabe esperar que un cambio en el sentido de reconstruir la identidad y el significado revierta dicho sufrimiento y de la oportunidad de una vida más satisfactoria y provechosa.

El terapeuta ha de tener claro cuál es la disposición del cliente ante un trabajo de este tipo y considerar el estado de la *voluntad* y la *intención* de cambio del mismo.



Como decíamos en la introducción la *voluntad* es uno de los temas centrales en la Psicosisíntesis y juega un papel de pivote en el proceso a la hora de elegir la dirección hacia la que dirigir el trabajo paso a paso. El hecho de resaltar y reforzar adecuadamente la experiencia de *intencionalidad* del cliente le lleva a un tipo de aprendizaje incidental, que va haciendo cada vez más espontáneo el avance. El que alguien se interese por las elecciones que va haciendo el cliente y las respeta da a la persona un sentido de valía y dignidad verdaderamente constructivo.

Es una fase para ir señalando la utilidad del “darse cuenta” e inducir la toma de conciencia de los diferentes factores. No hay que menospreciar este período como menos propicio a la inspiración transpersonal. Como dice el proverbio “la iluminación acontece en un instante”.

1. El siguiente paso sería la **identificación** de la estructura y dinámica de la personalidad y, si es preciso, la *reconstrucción* de un Yo integrado y centrado. Esta es la primera fase propiamente dicha de la Psicosisíntesis aplicada. Aquí comienza el trabajo con el autoconcepto del cliente, cuáles son sus señas de identidad, qué partes de su personalidad admite y cuáles rechaza, de qué se enorgullece y de qué se avergüenza y cómo vive todo esto por áreas y en los diferentes momentos de su vida.

Los conceptos clave a manejar en esta fase son el Yo y las *Subpersonalidades*, conceptos que pasamos a definir para delimitar el área de trabajo.

Empecemos por el término **Yo** con dos definiciones de diccionario. Así, tenemos que para la *Real Academia Española* es la “parte consciente del individuo, mediante la cual cada persona se hace cargo de su propia identidad y de sus relaciones con el medio” y según *The Concise Oxford Dictionary* es “aquella parte de la mente que reacciona ante la realidad y tiene sentido de la individualidad”.



Como vemos en estas definiciones nos encontramos con conceptos como *parte, persona, identidad, individualidad, relación o reacción ante la realidad*. Así pues, para hablar del sentimiento o conciencia de ser alguien, lo hacemos, sobre todo, a partir de referentes externos. El Yo se da en tanto que hay un Tú y, de hecho, las señas de *identidad* y la personalidad en que se sustentan tienen que ver con cómo nos presentamos ante los demás. Y *persona* era el nombre de la máscara con que cubrían el rostro los actores en las representaciones teatrales de la Grecia clásica. Pues bien, análogamente nos identificamos con una máscara o “forma de ser” diferente, valga decir de *relacionarnos*, y por tanto, presentamos una personalidad distinta en función de los contextos en que nos movemos y también en función de nuestra evolución en el tiempo. Es decir que la *individualidad* está hecha de *partes* más o menos conscientes. Conclusión que nos lleva a la siguiente definición.

Podemos definir las **subpersonalidades** como el conjunto estructurado de constelaciones o aglomerados de actitudes, impulsos, hábitos, patrones y sistemas de creencias, organizado adaptativamente a las demandas ambientales internas y externas (Vargiu, 1975). Son similares a los *complejos* del Psicoanálisis o los *juegos* del Análisis Transaccional, en cuanto que cristalizadas puede comportarse como identidades o “pequeños Yos” escindidos del conjunto de la personalidad.

De modo, que dentro del conjunto global de nuestra personalidad coexisten toda una constelación de entidades psicológicas, a veces de lo más inconexas y con un peso diferencial, pues se da la particularidad de que cada subpersonalidad puede tener una razón de ser y un funcionamiento bien diferentes de las demás, así como sus ámbitos preferenciales donde manifestarse.

Pues bien, de las primeras tareas a poner en marcha en el proceso de psicósintesis una es, precisamente, detectar e identificar esta multiplicidad existencial.



El trabajo de identificación consiste en ser conscientes de algo que ya hacemos en el día a día de modo automático. Si no somos conscientes, las subpersonalidades pueden funcionar como un velo que hace que tendamos a vernos bajo ese prisma, que formemos imágenes de lo que somos y podemos llegar a ser y de lo que no somos y no nos gustaría ser. Esto termina originando frustraciones y a la postre una vida poco aprovechada, como consecuencia del desequilibrio que resulta de un exceso de identificación con alguna de estas subestructuras de la personalidad.

Ésta es una fase en la que se utilizan una serie de técnicas cuyo objetivo es poner de manifiesto la existencia y características de la mayor cantidad posible de subpersonalidades. Al mismo tiempo, se desarrollan ejercicios de identificación del yo con cada una de ellas (uno puede imaginarse, por ejemplo, qué pasaría si siempre viviese como una de sus subpersonalidades). No entra en el planteamiento de esta ponencia la descripción exhaustiva de las técnicas; no obstante, al final daremos una relación de ellas, además de un anexo con ejemplos de ejercicios guiados.

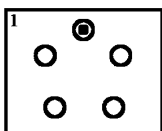
Al final, en una toma de conciencia en la que se produce la aceptación ecuaníme de la totalidad del ser (cuerpo, emociones, mente) se va conformando una identidad personal integrada y centrada. Se trata de un “lugar” de la conciencia en el que uno se da cuenta de quién es uno en cada momento, sabe por qué actúa como lo hace y cómo mejorar y empieza a tener una percepción de verdadera autonomía. De aquí emerge una sensación de **autorrealización**.

2. Lo siguiente es dar el salto, en un trabajo de **desidentificación**, hacia el nuevo centro de la conciencia: el Sí Mismo. En realidad, viene a ser una extensión de lo iniciado en esa búsqueda de lo que es esencial y permanente. Aquí se produce el solapamiento de los estadios personal y transpersonal.

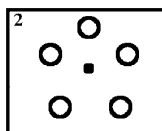


Cuadro 4. Posibilidades en el trabajo de identificación/ desidentificación (reproducido de Ferrucci 1982).

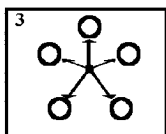
Subpersonalidades. Experiencias posibles del Yo



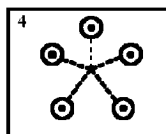
1. Los círculos vacíos indican el contenido de la consciencia: sentimientos, sensaciones, ideas, etc. El punto indica el yo. El yo pasa sin intención de una identificación a otra durante todo el día: "Tengo hambre", "Estoy contento", "Estoy cansado", etc.



2. Se puede sentir el yo como consciencia pura, exento de cualquier otro accidente: "Yo soy". Desde este punto de vista psicológico, el yo tiene una visión panorámica de todo el contenido de la personalidad, en vez de identificarse con una de ellas en diversos momentos.



3. En la idea de psicósíntesis, el yo no es ni un espectador pasivo ni el actor plenamente involucrado. Es el director que monta todo el espectáculo con pericia, precisión y maestría.



4. Cuando se advierte con claridad. El yo puede decidir identificarse de lleno y con facilidad con el contenido de cualquier personalidad; pero también puede desidentificarse. Sentir el yo permite elegir en todo momento. En ese caso toda la personalidad está a disposición del yo.



El trabajo en este momento consiste en ejercitar una observación sin valoraciones de cada una de las subpersonalidades. Se va modificando la percepción, hasta convertirse en un espectador imparcial, ajeno. Se desarrolla una postura de testigo de uno mismo, llevando a la conciencia a un estado de observación ecuánime, que resulta liberadora de posicionamientos parciales y da lugar al encuentro con el Sí Mismo como núcleo superior de la conciencia individual y, al mismo tiempo, con significado de universalidad. Vemos ejemplos del trabajo de identificación / desidentificación en el Cuadro 4.

Resumiendo, podríamos decir que en el proceso de la psicósíntesis el individuo pasa de ser una amalgama desordenada de tendencias más o menos inconexas a ser un conjunto armónico, con sentido, alrededor de un núcleo central, el Yo. La consiguiente identificación con el Sí Mismo en el estadio transpersonal de la Psicósíntesis viene a significar una expansión de la conciencia, caracterizada por un mejor entendimiento y aceptación del pasado junto con una mayor vitalidad e inspiración para abordar el futuro.

3. Si el encontrarse con el *Yo personal* o *Sí Mismo verdadero* propiciaba la autorrealización, el encuentro con el *Sí Mismo superior* o *Yo transpersonal* suele llevarnos al paso final del estadio transpersonal de la Psicósíntesis: **la autotrascendencia**. En este nivel de expansión de la conciencia, el individuo vive con fluidez una vida de compromiso con sus propias posibilidades y de colaboración con los demás.

Las acciones por las que se pone de manifiesto tal trascendencia suelen estar relacionadas con un afán de hacer partícipes a los demás del recién descubrimiento de potencial. Las personas encuentran un sentido en ayudar a otros a darse cuenta de las posibilidades de la expansión de la conciencia. Otras acciones de tipo social y de servicio son también fre-



cuentes. A veces, se produce una “irradiación” premeditada o no con consecuencias beneficiosas a su alrededor. Un ejemplo de esto último sería, lo que los budistas llaman, la práctica de la compasión.

La expansión de la conciencia, que hasta ahora hemos promovido a partir de la desidentificación en una práctica de observación, podría llegar a que el observador quedase dentro de la globalidad de lo que pretende observar. Y este es el nuevo horizonte transpersonal, el no-horizonte, la no-dualidad: *El Sí Mismo Puro* un estado de conciencia en el que el ser se siente no una parte de la totalidad sino simplemente la totalidad. Es difícil expresar esto con palabras, pues queda más allá de los términos y los conceptos. Así que no más palabras, simplemente proponer la experiencia.

Este es el desarrollo completo del programa de crecimiento personal o terapéutico de la Psicosisntesis. Queda por responder a una pregunta: **¿Cuándo se termina una terapia o un programa de este tipo?** La duración total y también la de cada fase ha de acordarse entre paciente y terapeuta, basándose en el nivel de competencia de la persona para seguir por ella misma desarrollando su potencial. En cualquier caso, la duración no debería ser demasiado larga, lo que podría generar vínculos de dependencia o incluso confusión en términos de autocontrol. Una señal que suele ser fiable es la consolidación de un estado de paz interior y confianza en la vida.

Para finalizar, volver a recordar que “la iluminación acontece en un instante”, de tal manera que es preciso tener cuidado con los juicios prematuros sobre qué puede hacerse en cada momento, o cómo interpretarse lo que, de hecho, va aconteciendo. Para facilitar el avance de la persona en el conocimiento de *su verdadero potencial* es esencial el trabajo con el empleo de la atención por parte de los dos, paciente y terapeuta. Las experiencias superconscientes del cliente podrían producirse más allá de los límites que pueda abarcar el terapeuta. Si sucediese algo así, éste, al darse cuenta, puede también per-



mitir como dice Ferrucci citando a Aristóteles, que tenga lugar espontáneamente la *entelequia*³ del ser humano, cumpliendo con el precepto de respetar la voluntad e intención del Sí Mismo superior del otro y, yendo un paso más allá, del Sí Mismo Puro (experiencia consciente del inconsciente colectivo) de ambos.

Técnicas

Promover la **atención consciente y ecuánime** es el recurso primordial, de tal manera que el resto de las técnicas darán mejores frutos si se implementan bajo esta premisa.

Diversas son las técnicas empleadas a lo largo de este proceso que, no olvidemos, debe de ser diseñado individualmente para cada persona. Vemos una relación de ellas:

- La **meditación**. Es la técnica del manejo de la atención por excelencia para alcanzar el superconsciente. Se utiliza (se enseña y se entrena) desde el principio. Existen meditaciones guiadas para el estadio personal y el transpersonal. Cuando se practica desde el Sí Mismo superior se puede meditar sin objeto y alcanzar la conciencia de no-dualidad.
- La **imaginación guiada**. A través de visualizaciones la imaginación va movilizand o esquemas y abriendo nuevos enfoques a la conciencia.
- La **evocación del maestro interior**. Consiste en una meditación que va estableciendo un “lugar” en la conciencia que se va constituyendo como un antecedente del Sí Mismo.
- El **reflejo en centro externo**. Cuando la persona encuentra obstáculos en su vía ascendente hacia el Sí Mismo, se puede, al modo de la técnica anterior, encontrar primero una referencia

3. Entelequia: “Cosa real que lleva en sí el principio de su acción y que tiende por sí misma a su fin propio” (definición del Diccionario de la Real Academia Española).



externa en la que se refleja el Yo personal y empieza a atisbar que hay otro centro de conciencia más elevado. Esta referencia externa puede ser una persona (real o imaginaria), pero también puede ser un lugar físico.

- La **escritura y el dibujo libres**. Técnicas proyectivas de estilo libre, a través de las cuales la persona va detectando características de su personalidad.

Estas son algunas de las más usuales, pero la Psicósíntesis como psicoterapia multimodal hace uso de otras técnicas provenientes de diversos ámbitos o paradigmas versados en la salud física y mental tanto en Oriente (el Raja Yoga, los pranayamas y otras variantes de la meditación) como en Occidente (técnicas cognitivas, conductuales, bioenergéticas, etc.). De modo que es habitual la decisión terapéutica de emplearlas si resultan indicadas para el momento adecuado de la terapia.

Diversas son, asimismo, las áreas de aplicación de la Psicósíntesis, además de la Psicoterapia, a saber: Counselling, Medicina, Educación, Solución creativa de problemas, entre otras, lo que hace evidente la necesidad de un uso coordinado de técnicas de muy diverso alcance para conseguir intervenciones eficaces.

Precauciones

Hemos hablado de crecimiento personal, de una sensación liberadora, de sensación de autorrealización y trascendencia; pero hay personas que pueden experimentar un verdadero desasosiego y sufrimiento, cuando se moviliza el superconsciente. Esto puede manifestarse durante el trabajo en las sesiones, con la aparición de emociones primarias y viscerales como rabia, odio, etc. o producirse de un modo más global con repercusiones en la vida cotidiana de las personas. Assagioli tiene una clasificación de estas crisis en: (a) las que preceden al despertar espiritual; (b) las causadas por el despertar; y (c) las de las fases del proceso de transformación.



Conviene, por tanto, que hagamos una advertencia y es que cada técnica e, incluso más, cada fase, tiene sus indicaciones y también sus contraindicaciones. No es este texto introductorio el sitio más indicado para abundar más en ellas, por lo que recomendamos a los practicantes prudencia y les animamos a buscar la formación y el asesoramiento adecuados.

Mas allá de la clínica

Para terminar, desde aquí un brindis a los compañeros que se dedican al estudio de Lo Transpersonal y, por supuesto, a todos aquellos lectores que encuentren interés en la idea:

Hay un aforismo tibetano que refiriéndose a la religión dice algo así: "...existen prácticas convenientes para la enseñanza de la religión y también hay una enseñanza definitiva" (en referencia a la espiritualidad).

Análogamente, por qué no pensar que *si hay una psicoterapia conveniente para cada persona y su momento único, quizá también haya una psicoterapia definitiva para esa persona* y que puede que tenga que ver con la expansión de la conciencia y el crecimiento personal.

Ejercicios prácticos

Dirigir la Atención

(Ferrucci, 1982)

Lo importante al realizar este tipo de ejercicios de cambio del foco de la atención es tener siempre en cuenta que uno es el centro, con capacidad para seleccionar lo que va a atender conscientemente.

1. Visualiza un triángulo amarillo. Deja que tome forma en el fondo de una pantalla. (Quizá no seas capaz de mantener la forma fija con el ojo de la mente y puede que los colores cambien o desaparezcan; no te preocupes en este momento por la calidad de la visualización).



2. Imagina que hay otro triángulo rojo al lado del primero. Mantén ambos en tu campo de visión.
3. Cambia la atención de uno a otro. Primero céntrate en el amarillo. Sólo ve ése en este momento. Después cambia al rojo y céntrate en él.
4. Cambia la atención de uno a otro unas cuantas veces y date cuenta así de tu capacidad de hacer sustituciones intencionalmente.
5. Cuando te hayas familiarizado con esta capacidad, en lugar de dos triángulos imagina dos situaciones diferentes, una placentera y otra desagradable. Primero la desagradable detalladamente. Experimentala con todos tus sentidos; siéntete allí. Luego pasa tu atención a la situación agradable y experimentala también hasta el límite y con todo detalle. Después cambia la atención varias veces rápidamente de una a otra.

Meditación guiada: un trabajo sobre las subpersonalidades (Sasportas, 1987)

1. Cierra los ojos para entrar en tu propio espacio interior. Usa la respiración para aflojar cualquier tensión que puedas sentir, pero no te esfuerces en alejar las ideas o sentimientos que aparezcan; simplemente déjalos estar.
2. Imagínate que es verano y que estás en una pradera o en un campo. No importa si es algo imaginario o ya lo conoces. Mira a tu alrededor, observa los detalles. Ve la hierba, aspira el aroma de las flores, escucha todos los sonidos. Dedicar a esto medio minuto.
3. Ahora mira a lo lejos: a la distancia se ve una casa. Hay un camino que conduce a ella. Ve recorriéndolo. Al acercarte, ves que sobre la puerta hay un cartel que dice “Casa de las subpersonalidades”.
4. Detente ante la puerta y fíjate cómo es la casa por fuera. ¿Cómo son las puertas y las ventanas? ¿Es tranquila o ruidoso-



- sa? ¿Está bien cuidada o abandonada? Tómate unos breves momentos para observar la casa.
5. Ahora retrocede un poco e invita a tres de sus subpersonalidades –tres aspectos de ti mismo– a que salgan de la casa. Hazlas salir para hablar contigo. No importa qué forma tengan; pueden ser animales, figuras extrañas o meras formas.
 6. Deja que tus tres subpersonalidades se muestren y obsérvalas un rato. ¿Cómo se relacionan entre sí?
 7. Concentra la atención sobre una de estas subpersonalidades. Escoge la que tenga más interés para ti y pide a las otras dos que se vuelvan para la casa. Ahora sólo estás tú con esa subpersonalidad, la que has escogido.
 8. Mantén una conversación o un diálogo con esa parte de ti. Escucha lo que tenga que decirte. Pregúntale qué es lo que necesita de ti y qué es lo que tiene para ofrecerte. ¿Hay algo que quieras decirle? Dile lo que siente respecto de ella. Tómate unos minutos para esta parte del ejercicio.
 9. Ahora, pregúntate cómo se manifiesta en tu vida esa parte de ti. ¿En qué momentos cobra vigencia?
 10. Ahora, sé esa parte de ti mismo, métete en ella. Ve cómo se siente uno cuando se convierte en esa subpersonalidad. ¿Qué sentirías al vivir toda tu vida desde este único ángulo? Cuando estás en ese “lugar”, ¿qué es lo que realmente necesitas o tienes para dar? Dedica unos cuantos minutos a ver todo esto.
 11. Ahora sal de esa parte, vuelve a donde estabas. De nuevo, ve frente a ti a esa subpersonalidad. ¿Qué sientes ahora respecto de ella? ¿Hay algo que te gustaría decirle a esa parte?
 12. Ahora, despídete de ella y deja que vuelva a la casa. (Si quieres, puedes volver a hablar alguna otra vez con ella).
 13. Si tuvieras que bautizar a esa parte de ti, ¿qué nombre le darías?
 14. Cuando estés listo, vuelve a “traerte” lentamente a la habitación donde estás haciendo el ejercicio y escribe algo sobre la vivencia que has tenido.



Bibliografía

- ASSAGIOLI, R. A. (1965). *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques*. Nueva York: Hobbs-Dorman.
- ASSAGIOLI, R. A. (1973). *The act of will*. Nueva York: Viking.
- ASSAGIOLI, R. A. (1988). *Lo sviluppo transpersonale*. Roma: Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore (traducido al español como *Ser Transpersonal*. Madrid: Gaia Ediciones, 1996).
- BUCKE, R. M. (1923). *Cosmic consciousness, a study in the evolution of the human mind*. Nueva York: Dutton.
- FERRUCCI, P. (1982). *What we may be*. Thorsons Publishing Group Ltd. [Psicosíntesis. Málaga: Editorial Sirio S.A., 1987].
- GREENE, L. y SASPORTAS, H. (1987). *The Developement of Personality*. York Beach: Samuel Weiser, Inc. [El desarrollo de la personalidad. Barcelona: Ed. Urano, 1988].
- GREENE, L. y SASPORTAS, H. (1988). *Dynamiscs of the Unconscious*. York Beach: Samuel Weiser, Inc. [La dinámica del inconsciente. Barcelona: Ed. Urano, 1989].
- MASLOW, A. H. (1968). *Towards a Psychology of Being*. Nueva York: Van Nostrand [El hombre autorrealizado. Barcelona: Ed. Kairós].
- MASLOW, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Nueva York: Harper & Row.
- MASLOW, A. H. (1972). *The farther reaches of human nature*. Nueva York: Viking.
- VARGIU, J. (1975). "Subpersonalities. *Synthesis*", 1. 51-90.





© Carlos Ongallo, 2004

10

TRASCENDER EL EGO

Fernando Rodríguez Bornaechea

Introducción

El “crecimiento personal” es una noción que surge en la década de los sesenta en el seno del “movimiento del potencial humano”, conocido en Europa como Psicología Humanista. Se refiere a la capacidad de evolucionar, de todo ser humano, es decir, al proceso de autoconstrucción y auto-reconocimiento como individuo en relación. El género humano está inmerso en el movimiento evolutivo de la Biosfera la cual, a su vez, está inmersa en el movimiento incesante del Universo. Nada de eso le es ajeno al ser humano quien, a lo largo de su biografía, desarrolla como ser individual (ontogenéticamente) el mismo proceso que está llevando a cabo como especie (filogenéticamente) en el seno Universal.

Mientras que la construcción de un “yo” independiente, autónomo y autorrealizado ha sido la meta de las psicologías occidentales, las tradiciones orientales han explorado las posibilidades humanas que trascienden el personaje construido por la civilización (yo) y devuelven el ser al seno de la naturaleza, de la que partió en busca de una quimérica independencia y autoposesión.

Aunque la madurez supone un cierto descentramiento del “yo”, la “ideología dominante” no ha sabido incluir entre sus valores fun-



damentales elementos que permitan al ser humano realizar esa, hoy más que nunca necesaria, aceptación de los límites naturales. La recuperación de esos valores universales que deben ser “vividos” y no pensados de manera intelectual, puede realizarse mediante lo que aquí denominamos las “cuatro puertas para trascender el yo”. En ellas se resumen los diferentes caminos espirituales que han sido explorados por los sabios y místicos de todos los tiempos.

Sólo el respeto de todos los seres humanos a sus congéneres y el cuidado de la Biosfera como lugar sagrado que nos permite vivir puede conseguir que el maravilloso proyecto humano continúe su camino evolutivo.

Evolución y crecimiento personal

En el siglo XIX la idea de “evolución” se aplicó con éxito a importantes ámbitos del saber humano, especialmente el material y el biológico. Ha sido, sin embargo, el siglo XX el que más ha avanzado en la producción de teorías evolucionistas sobre la conciencia humana.

Sin lugar a dudas, el concepto que se tenga sobre la “meta” del desarrollo humano es fundamental a la hora de construir una psicología que contemple el ciclo de la vida en su totalidad. En dicho concepto se esconden las asunciones, presupuestos, dirección, posibilidades y dinámica del **crecimiento personal**. Para Freud, por ejemplo, el fin del desarrollo es la organización genital y el ego integrado, mientras que, para Piaget, será el pensamiento operacional formal y para Maslow, la autorrealización y la autotrascendencia.

Maslow fue el iniciador, en el marco de la psicología occidental, de la investigación sobre las posibilidades trascendentes del ser humano. En los años sesenta, fundó la Psicología Transpersonal con el objetivo de hacer frente a una serie de creencias falsas que, según él, habían limitado, hasta entonces, la comprensión del fenómeno humano. 1) La primera de dichas creencias era que el desarrollo psicológico cesa al acceder a la madurez fisiológica, 2) la segunda, que la salud psicológica puede ser deducida del estudio de la patología,



y 3) la tercera, que las experiencias místicas o transpersonales son insignificantes o patológicas.

En cualquier caso, el crecimiento personal implica un proceso de interiorización progresiva, implícito, por ejemplo, en la noción jungiana de individuación, en la noción piagetiana del pensamiento como “acción internalizada” e, incluso, en la proposición de Erikson según la cual la formación de la identidad es un proceso continuo de diferenciaciones y cristalizaciones sucesivas que expanden la autoconciencia y la exploración del yo, noción ésta muy próxima de las ideas de Goldstein, Maslow o Rogers.

Para Ken Wilber, el reconocido autor transpersonal ahora reconvertido en integral, el proceso de desarrollo personal es un auténtico proceso de trascendencia. Este término, no alude a nada esotérico en el sentido de oculto, misterioso o sobrenatural sino que se refiere a trascender de un estadio o nivel de autocomprensión a otro, en una progresión más o menos predefinida. Esos niveles o fases, más o menos diferenciadas, incluyen y trascienden, preservan y niegan a sus predecesoras en un recorrido evolutivo que no concluye con la construcción definitiva de una identidad ni con su deconstrucción sino que, en el mejor de los casos, toma una dimensión transpersonal adentrándonos en un mundo que no es comprendido por el “sentido común” ni por los criterios del mundo convencional. Esta dimensión es la que nos ha sido revelada por las sabidurías orientales.

De la identidad individual a la madurez

El acceso a lo que podríamos denominar el principio de la edad adulta, cuando el joven tiene que comprometerse en cuestiones de género, pertenencia étnica, trabajo, estilo de vida, valores éticos y religiosos, lleva implícito un proyecto de identidad que será su vehículo de crecimiento personal. Por decirlo en otros términos, el yo se adentra en el mundo embarcado en una identidad orientada a “ser-en-el-mundo” y “ser-con-otros”. A diferencia del adolescente, el adulto asume un lugar, adopta un papel y unos valores, y adquiere una identidad pública.



Para Sartre, el proyecto de identidad es un intento de vencer las angustias provocadas por la “nada”. En respuesta a la pregunta ¿quién soy yo? el “yo mental” responde con cosas con las que se identifica: marido, padre, vasco, electricista, socialista, judío, etc. El proyecto de ser algo en el mundo le conduce a asumir esos papeles o categorías que le otorgan un sentimiento de existencia concreta.

Además, la ruptura con los padres hace que el adulto joven sienta la necesidad de probar su dignidad como individuo ante sí mismo y ante sus padres, superando así la “culpa”, inconsciente casi siempre, surgida de la separación de los primeros benefactores. Sin embargo, el proyecto de identidad no es, tan sólo, un modo de huir de la “nada” y de la “culpa”, sino también un vehículo de crecimiento y expresión de uno mismo.

Internamente, el medio para forjar la identidad es el diálogo interno. El “yo mental” adulto reflexiona sobre sí mismo para mantener su existencia como “objeto epistémico”, como “cosa que piensa”, como identidad. Así, ese “yo” característico de esta época de la vida, tiende a dirigirse la palabra de forma compulsiva para protegerse de lagunas o vacíos de conciencia. El “yo mental” teme los periodos de silencio interior porque hacen desaparecer la identidad que ha forjado y le dejan expuesto, de nuevo, a la nada subyacente, a la conciencia trascendental.

Externamente, sociólogos, psicólogos sociales y filósofos existenciales (Cooley, Mead, Goffman, etc.) han señalado que la identidad de una persona en el mundo se construye en función de los otros. Ante ellos actuamos para ganar reconocimiento y confirmación de la identidad que estamos tratando de ser. El aspecto social del proyecto de identidad supone adaptarse a una serie de papeles y categorías sociales y, así, llegar a serlos ejemplificándolos o encarnándolos.

En definitiva, una identidad es una construcción que se realiza por asimilación y por acomodación. Esta fase del crecimiento personal suele completarse hacia la mitad de la vida. Para entonces, el yo suele haber desarrollado sus capacidades y haberse establecido en el mundo. Es entonces, cuando el yo empieza a sentir que ya no se



está moviendo hacia delante e, incluso, que empieza a perder pie. Comienza ahora un periodo en el cual el “yo mental” es vulnerable a un amplio espectro de malestares existenciales y desarreglos psicológicos.

El declive del “yo mental” trae consigo el paso de sentimientos de seguridad y autonomía a otros de alineación y vacío. Este proceso que se ha denominado la “crisis de la edad mediana” conduce de motivaciones mayormente exteriores (primera edad adulta), a otras más internas (final de la madurez).

Tras invertir años de esfuerzo por alcanzar unas metas, podemos sentirnos: fracasados, por no haber conseguido un sentimiento seguro de ser y valer; o desilusionados, al tomar conciencia de que se necesita algo más que el ser y el valer mundanos para colmar la vida. No es que cumplir con los objetivos del proyecto de identidad no reporte satisfacción genuina sino que, a menudo, triunfar en el proyecto es afrontar la pregunta ¿eso es todo?

Como ya dijeron los existencialistas como Sartre, el proyecto de identidad es un proyecto imposible porque, en última instancia, es un intento de convertir la falta de contacto en independencia autosuficiente y el aislamiento en plenitud. La paradoja está en que el “yo mental” ha de cumplirse a sí mismo para descubrir que no puede cumplirse por sí mismo.

En cualquier caso, quien pierde la fe en el proyecto se desilusiona seriamente de la vida. Ese proyecto era el sentido de la vida mental adulta; abandonarlo es abandonar toda esperanza en la vida misma. Las consecuencias de ese abandono pueden ocasionar dificultades psicológicas serias (depresión, narcisismo, síndrome existencial, escisión del sí mismo y regresión a condiciones fronterizas, entre otros). De todas formas, aunque el “yo mental” sea propenso a las patologías reseñadas, no está evolutivamente obligado a padecerlas. El declive del “yo mental” durante la madurez es sólo una tendencia o una predisposición, no algo inexorable ni son posibles predicciones definidas.



El dualismo como origen del sufrimiento

¿Cuál es, entonces, el fallo del proyecto de identidad? Al fin y al cabo, el acto primario elemental que ilumina la conciencia individual es el reconocimiento de un “yo”. El “yo” se auto-reconoce como “sujeto” de cognición (por introspección) y se compone de toda suerte de “objetos”. Podemos definir dichos “objetos” por la suma de atributos que poseen o por referencia a los que no poseen. Este juego que aparece entre el “sujeto” y los “objetos” es lo que provoca la dualidad en que vive el “yo”.

El dualismo surge en la primera infancia para diferenciar “yo” de “no-yo”. Primero como cuerpo, luego como sentimiento, después como pensamiento, voluntad, etc., el “yo” se va afirmando como separado y diferente del resto de los objetos y sujetos. La separación y diferenciación son necesarias para la construcción de un “yo”, que será la forma de vivirse intrapsíquicamente, pero este proceso suele acarrear represión y alienación. La consecuencia de estas últimas es la creación de una identidad que no puede reconocerse en elementos determinados de la naturaleza y de la especie, y sufre de la sensación de falta de plenitud y falta de autenticidad.

Trascender el “yo”, por tanto, es el proceso de ir minimizando la separación y diferencia entre sujeto y objeto, entre yo y no-yo. Este proceso lo vamos desarrollando durante toda la vida, es el proceso de maduración del yo que continúa, si no hay fijación o regresión que lo impidan, hasta el momento de la muerte.

Cuando, en determinadas circunstancias, ese dualismo desaparece, el ser humano puede quedar expuesto a experiencias sobrecogedoras como el *éxtasis*: vivencia de estar en relación con lo Absoluto; o plenitud, a la que Mircea Eliade tan acertadamente denominó *énstasis*: vivencia de sentirse (parte de o, en el) Absoluto.

Esta última actitud es la que el pensamiento oriental parece poder realizar con más facilidad y menos restricciones mentales que el pensador occidental. Lo que caracteriza a las tradiciones orientales es que integran expresamente lo “negativo” en el Absoluto. No otorgan al



Absoluto sólo aspectos “positivos” sino que lo aceptan como la unión equilibrada de “bien” y “mal”. Dicha integración no conduce necesariamente a una posición “diabólica” o “perversa” sino a una afirmación simultánea de la trascendencia y la inmanencia del Absoluto en relación al mundo. En el pensamiento oriental, el cuerpo no está excluido de la divinidad (tal como se ha malentendido en la tradición judeo-cristiana), el mundo no desaparece en la contemplación divina sino que es integrado en ella como una de sus manifestaciones. El espíritu no es afirmado contra la carne ni Dios contra el mundo, carne y mundo son integrados en su irradiación.

Sin embargo, si por desconocimiento o por falta de madurez, el ser que accede a los estados de éxtasis y plenitud a los que hemos hecho referencia, no está preparado para tal experiencia el desconcierto puede ser enorme, confundirse con una patología, recurrir a una intervención psiquiátrica y quedar abortado el proceso de trascendencia. Si dichos estados son el fruto de una disciplina espiritual o un trabajo de autoconocimiento, la experiencia, aun siendo también de difícil metabolización, puede considerarse un regalo de la existencia y convertirse en un elemento transformador de la vida.

Las soluciones orientales al problema del dualismo

Existe un problema básico que impide llegar a la comprensión de la no-dualidad por el camino de la filosofía y es que, como señaló uno de los mejores filósofos orientales de todos los tiempos, Nagarjuna, las categorías lingüísticas son intrínsecamente dualistas y, por lo tanto, inadecuadas para transmitir la no-dualidad. Cualquier forma de representación es una forma de reducción de lo representado a signos, símbolos o formas y, la no-dualidad, en tanto que estado del Ser, es irreducible e irrepresentable. De hecho, dos de las grandes tradiciones no-duales asiáticas: el Vedanta y el Budismo escogen caminos diferentes cuando se ven obligadas a representarla.

El Vedanta disuelve el objeto en el sujeto, mientras que el Budismo disuelve el sujeto en el objeto. Por decirlo de otra forma, para el



budismo no existe ningún “yo”, sólo existe el mundo, mientras que para el Vedanta el mundo es el “Yo”. Cada una se queda con uno de los polos de la dualidad sujeto/objeto para fundar su filosofía. Dado que el Budismo se desarrolló, en cierta medida, como oposición al Vedanta, es comprensible que el primero base su metafísica en una negación del sujeto, el elemento que da estabilidad a la afirmación, mientras que el segundo la fundamente en la negación del predicado.

Pero ¿en qué consiste, entonces, la no dualidad, en contraerse hasta llegar a ser nada o en expandirse hasta llegar a abarcarlo todo? Aunque el budismo subraye la nada y el vedanta destaque el núcleo permanente del mundo, en última instancia el pensamiento oriental no se puede reducir a la oposición proposicional entre una solución y la otra porque sus diferencias son mucho menos importantes que sus semejanzas. Estas últimas se observan, sobre todo, en las descripciones fenomenológicas de la experiencia no-dual, las cuales son opuestas a la experiencia del mundo como una colección de entidades distintas y separadas que interactúan causalmente entre sí en el espacio y el tiempo, que para los occidentales es obvia. Para nosotros, occidentales, la creencia en la realidad del ego es prácticamente insuperable y, debido a ello, todo lo demás, hasta la idea de Dios se plantea desde el punto de vista egoico. Por ello, los dioses occidentales toman la forma de una “entidad suprema” y los humanos, diferentes y separados de él, sólo podemos acceder a su contemplación.

La imposibilidad de expresar lingüística o representacionalmente la no-dualidad no impide que sigamos haciendo un uso lúdico, aplicado o ritual del discurso, o podamos seguir manifestándonos como seres humanos mediante cualquiera de las artes o los oficios.

Las puertas de la trascendencia

El proceso de “descentramiento del yo” en busca de una dimensión que dé sentido a la vida y permita que la motivación trascienda la conservación de la identidad egoica puede transitar por muchos caminos. La lista de los valores superiores y de las actividades posi-



bles para su desarrollo sería larga. Nosotros, emulando a Kornfield y otros, la hemos reducido, en un afán didáctico a cuatro, a las que hemos denominado “las puertas de la trascendencia”.

La puerta del vacío

El bebé empieza a sentirse un ente “separado” cuando al morder su mano se hace daño, mientras que si muerde la sábana no siente nada. Comienza así a establecer sus límites físicos. Al principio, el niño se siente Todo, no hay sensación de separación con los otros objetos, no hay vivencia de límite espacial. De ahí que la “experiencia oceánica” de la que hablan los místicos fuera interpretada por Freud como un regreso a ese estado primitivo e infantil de fusión original con la madre. Podemos decir, sin embargo, que la primera dualidad que se instaura en el nuevo ser es la de sentirse parte de un todo (parte/todo), y que, cuando por las circunstancias que sean, esa dualidad es trascendida, deconstruida, voluntaria o involuntariamente, se abre la puerta del vacío.

Cuando la trascendencia es consciente, y no una “emergencia” (usando la terminología de Grof), dicen las tradiciones que no se trata de un vacío en el sentido de ausencia, sino de un vacío pleno, llenado con todos los objetos del mundo que se aceptan como partes constitutivas del ser. Esta experiencia puede ser tan sencilla y momentánea como fusionarse en una maravillosa puesta de sol, o puede ser tan profunda y estable como se adivina en el Katha Upanisad: *“Como es allí, es aquí; y como es aquí, también es allí. Quien percibe alguna diferencia entre ambos se condena a vagar de muerte en muerte. Cuando la mente realiza a Brahman, no percibe ninguna multiplicidad. Quien percibe la pluralidad se condena a vagar de muerte en muerte.”*

Existe, por tanto, una percepción particular (parte) cuando hay distancia espacial entre sujeto y objeto, y percepción total (todo) cuando sujeto y objeto se encuentran unificados. En nuestro estado habitual de conciencia, aplicamos la percepción total a los contenidos interiores, a los que unificamos como “yo” o “mi”, mientras que percibi-



mos como partes de la totalidad los objetos del mundo externo. Las partes están, a su vez, constituidas de diferentes partes y sólo pueden ser definidas por relación a ellas. Este ha sido el punto de vista atomista que la ciencia ha demostrado que no tiene fin. La percepción unificada interna también se ha demostrado una ilusión. El “yo”, incluso como ente físico, no es algo estable y permanente, sino múltiple y cambiante. La deconstrucción sistemática de estos hábitos de percepción propician la apertura de la puerta del vacío.

Una forma de aproximarnos conceptualmente a la puerta del vacío es el *holismo* que popularizó J. Smuts. Dondequiera que miremos, decía el filósofo, no vemos más que totalidades. Totalidades jerarquizadas que forman parte de totalidades mayores, integradas, a su vez, en totalidades superiores. Campos dentro de campos, contextos dentro de contextos, entrelazando entre sí todas las cosas. A. Koesler denominó “holón” a esa entidad que, mirando hacia abajo es una totalidad y mirando hacia arriba es tan sólo una parte.

Sin embargo, esa visión no es original de algunos científicos del siglo XX sino que estaba contenida en las principales corrientes místico-religiosas de todos los tiempos: Hinduismo, Budismo, Islamismo, Judaísmo, Cristianismo, etc. En todas ellas se dice que cada parte del universo contiene el universo entero.

Ejemplo

“Cuando una gota de agua cae desde las alturas a un río, se captura la imagen de un objeto relativamente esférico con un tamaño insignificante. Es claro diferenciar la gota, en su rauda caída, del espacio que la rodea. Igualmente se diferencia la gota respecto del inmenso río que corre más abajo. Sin embargo, y gracias a la gravedad que actúa sobre todos los cuerpos, ambos, río y gota, se funden en uno solo. Se reconoce entonces que la gota se ha hecho una con el río y el río uno con la gota.(...)”

Es posible advertir y diferenciar el río de las playas que se hacen a su paso. Se observa con claridad que el río posee un cauce; más allá



todo es arena. El límite del río es la playa; el límite de la playa es el río. Ahora pasa algo extraordinario: aparece la mar. El río se ha hecho uno con la mar, la mar se ha hecho una con el río.

¿Dónde está la gota? ¿Dónde está el río?

Tomado de Sesha, *La Paradoja Divina* Madrid: Gaia, 2002.

Ejercicio

En un lugar tranquilo, en una postura cómoda y estable en la que puedas mantener la columna vertebral erguida, ponte en contacto con tu respiración y escucha una música tranquila y sugerente que sea de tu agrado (unos 20 minutos).

Escucha la música y cada vez que te des cuenta de que tu atención se ha desviado hacia otro estímulo, externo o interno, suéltalo y vuelve suavemente la atención hacia la música.

No importa cuantas veces irrumpen pensamientos, emociones, sensaciones o percepciones, cada vez, devuelve suavemente la atención hacia la música.

Poco a poco la música se convertirá en el centro de la percepción. En la medida en que abandones todo otro estímulo o acción la música irá tomando una dimensión más amplia de tu ser. Si consigues profundizar en esa absorción en la música puedes llegar a desaparecer como sujeto separado que percibe y convertirte en música.

La puerta de la unidad

Al cabo de los meses, el niño, identificado ya con su cuerpo como parte de un todo, vive con una gran ansiedad la ausencia del cuidador o cuidadores principales. Cuando las personas con las que tiene establecido un vínculo afectivo, nutricio y de seguridad desaparecen de su presencia, el niño no sabe si volverán porque carece todavía de las nociones de pasado-futuro o lejos-cerca. En estas circunstancias, la ausencia puede ser experimentada como un abandono.

Ante la ansiedad, el infante comienza a elaborar una “imagen interna” del cuidador que le sosiega y le da seguridad, en otras pala-



bras, establece un límite emocional. Ese es el comienzo del mundo psíquico que, como se ve, aparece como respuesta a una necesidad somática mezclada con el primer acto mental. Eso es, ni más ni menos el mundo emocional, un híbrido hecho de elementos instintivos y hábitos mentales. Cuando este proceso se realiza de manera paulatina y respetando el ritmo del niño, existen muchas probabilidades de que la vida emocional de ese individuo sea más equilibrada. Cuando aparecen elementos, casi siempre incontrolables, que fuerzan dicho proceso, la balanza se desequilibrará hacia las dos formas básicas de falta de “cuerpo emocional”: sentirse invadido por elementos emocionales incomprensibles que vienen de los otros (border-line), o convencerse de que los otros sienten o deben sentir la misma emoción que uno siente (narcisismo). La dualidad que se establece en este intercambio emocional se puede representar como dentro/fuera, su equilibrio está en la experiencia del límite.

Los sentidos son los encargados de percibir el límite puesto que diferencian el mundo material externo del mundo ideal interno. Si los sentidos físicos están conectados a la mente podemos interpretar y actuar de forma eficaz “fuera”. Si los sentidos físicos están desconectados de las capacidades integradoras de la mente, esta sólo es capaz de interpretar la información proveniente de la memoria, es decir, de “dentro”. Para vivir una vida autónoma, no dependiente de las emociones de cada momento, el yo necesita discernir un “dentro” y un “fuera”, aunque cuando la separación se convierte en escisión la consecuencia es la “falta de contacto empático”.

Como hemos visto en la sección anterior, se puede experimentar la parte y el todo tanto dentro como fuera. Si situamos la totalidad fuera, el mundo se puebla de fantasmas y divinidades que asustan o protegen. Si la situamos dentro los fantasmas se convierten en nuestros antepasados y los dioses en las figuras de autoridad que marcaron nuestra biografía. Si consideramos la parte como algo externo corremos el peligro de la despersonalización, de sentirnos extraños en nuestro cuerpo. Si sentimos que la parte está dentro nos sentimos poseídos por fuerzas que nos controlan.



La etimología de “objeto” viene de “ser-lanzado-fuera”, pero se necesita que alguien lo lance: el “sujeto”, que significa “ser-lanzado-dentro”. Por tanto, el objeto, sin relación con el sujeto no es nada. Y, el sujeto sin relación con el objeto está hueco. Ambos se necesitan. No existe sujeto separado del objeto; ni objeto separado del sujeto, y si no hay separación no hay “dentro” y “fuera”. Ésta es la paradoja del límite.

Los componentes de la materia y los fenómenos que los engloban no están aislados, están necesariamente interrelacionados. Esta verdad científica apunta a la unión e inseparabilidad de los seres humanos con el mundo. Todos los seres estamos unidos por la Vida.

Ejemplo

Mi primera experiencia del satori se produjo en medio de mi adiestramiento zen, después de nueve años de sanación psicológica y práctica de meditación intensiva. (...)

Duró días y semanas. Recuerdo estar sentado por la tarde en el retiro cuando todo el mundo está rígido, cansado y luchando, y sentirme la mar de feliz. Debíamos ir a ver al maestro zen, que nos hacía preguntas imposibles, y me sonreía a mí mismo: “Conozco la respuesta”. Pero seguía sentado. La energía iba creciendo. Finalmente fui a ver al maestro y me preguntó uno de los antiguos koans, puntuado con un pequeño gesto de la mano. Con ese pequeño gesto desapareció toda la habitación. Todo se fue: el viento, las estrellas, los perros del exterior. Todos desaparecimos en la misma espaciosidad. No había nada y estaba todo. No paré de reír sorprendido. Conocía la mente de mi maestro, conocía la edad del mundo. Mi cuerpo era transparente, el batir del viento era mi respiración, mis pasos eran el mismo movimiento de la tierra. Después de esto, la vida era dichosa y viva. Mis viejos temores habían desaparecido. Finalmente estaba realmente vivo. Aunque estuve sonriendo a lo largo de semanas y meses, era algo raro. No expliqué a nadie de la comunidad lo que pasaba, porque sabía que, en cierto modo, la gente se sentiría separa-



da. De este modo fui consciente de inmediato de las dolorosas limitaciones de este mundo, y de cómo, incluso en el seno de una gran apertura, los límites deben ser completamente respetados.

Tomado de Kornfield, J. (2001). *Después del éxtasis la colada*.

Barcelona: La Liebre de Marzo.

Ejercicio

En un lugar tranquilo, en una postura cómoda y estable en la que puedas mantener la columna vertebral erguida, ponte en contacto con tu respiración.

Cuando te sientas tranquilo y relajado, comienza a llevar la atención a las partes de tu cuerpo que están en contacto con el suelo. Cuando puedas sentir claramente esas zonas comienza a llevar la atención hacia arriba a lo largo de la columna vertebral. Según vas ascendiendo siente, desde la sensación de la columna hacia los laterales, la espalda. Cuando llegues a la parte superior de la cabeza, comienza a llevar la atención hacia abajo reconociendo la parte delantera de tu cuerpo, sin dejar zonas “oscuras” o “insensibles” (tómate el tiempo necesario). Cuando hayas recorrido todo el cuerpo, por delante y por detrás, concéntrate en la sensación de toda la superficie de tu cuerpo, toda la cápsula de piel que recubre el organismo. Mantén esa sensación de límite entre dentro y fuera durante unos 15 minutos.

La puerta de la compasión

En el proceso evolutivo que vamos describiendo paralelamente a la presentación de las cuatro puertas hay un momento en que aparece el lenguaje. Hablar nos da la capacidad de interpretar lo que sucede y nos sirve para diferenciar los objetos del mundo por nombre y forma. Nombre y forma constituyen el atributo mental que interpreta y, a la vez, identifica cualquier objeto o sujeto. A lo largo de la vida vamos asumiendo atributos: nombres y formas. Vamos construyendo una identidad basada en nombres y formas con las que nos identificamos y rechazamos otras respecto a las que nos diferenciamos. Pero,



esos atributos que no queremos ser, acaban reapareciendo en la conciencia como partes de nosotros mismos.

Los contenidos rechazados constituyen la “sombra” de la que hablaba Jung. Aceptamos como “buenas” algunas actitudes y valores y proyectamos en el otro las que consideramos “malas”. Cuando, gracias a la psicoterapia, la meditación o cualquier otro proceso de autoconocimiento, vamos descubriendo que las cosas malas que proyectamos en los otros son, también, elementos constitutivos de nuestro ser, aprendemos a ser más compasivos, nos vamos reconociendo en los otros. La sensación de “pertenencia” a grupos como la familia, el grupo étnico, la nacionalidad, etc., que constituyen nuestra identidad cultural va ampliándose y va incluyendo a un mayor número de personas. Dejamos de pensar en términos de “los míos y los otros” y, así, se va abriendo la puerta de la compasión.

A la puerta de la compasión se accede, a menudo, por los dolorosos reveses de la vida. Las tragedias personales, las pérdidas y abandonos abren nuestro Ser al dolor compartido del mundo. En el mejor de los casos, sentirnos vulnerables nos enseña a ser más compasivos y nos ayuda a no juzgar ni opinar tan a la ligera sobre los otros. Se instaura así una forma de respeto basada en el ejercicio ascético del lenguaje. Aprendemos a no juzgar ni interpretar las acciones ni sus actores porque comprendemos que lo que consideramos equivocaciones son producto de la ignorancia, el orgullo y los impulsos animales. Y nuestro propio sufrimiento nos enseña que cualquier acción o actor movido por estos elementos, tarde o temprano, se verá abocado al sufrimiento o a la transformación. Experimentar el mundo sin interpretarlo lingüísticamente deshace la diferencia entre “yo” y “lo otro”, y establece una relación de corazón a corazón en la que se comparte lo que se vive, tanto “bueno” como “malo” compasivamente.

La relación entre los nombres y las cosas es la correspondencia entre significado y significante y el objetivo de la visión no-dual es su completa deconstrucción. La no-dualidad compasiva supone la desaparición total del pensamiento objetivador, el final de la percepción como signo, marca o diferencia de la cosa nombrada.



Si al abrir la puerta de la unidad van desapareciendo las dependencias, en la puerta de la compasión son las transferencias las que se agotan. Si en la primera se trasciende el límite que separa, en la segunda se supera la identidad que diferencia. Mientras que en la primera la cuestión tiene que ver con sentirse separado/unido del otro, aquí la cuestión es sentirse diferente/lo mismo.

Ejemplo

Llamadme por mis verdaderos nombres

*No digas que marcharé mañana
incluso hoy todavía estoy llegando
Mira profundamente; estoy llegando en cada segundo
para ser un brote en una rama de primavera,
para ser un diminuto pajarillo, de alas todavía frágiles,
aprendiendo a volar en mi nuevo nido,
para ser una oruga en el corazón de una flor,
para ser una joya escondiéndose en una piedra.
Todavía estoy llegando, para reír y para llorar,
para temer y para tener esperanza.
El ritmo de mi corazón es el nacimiento y muerte
de todo lo que está vivo.
Soy una mariposa metamorfoseándose
en la superficie del río.
Y soy el pájaro
que se zambulle para engullir la mariposa.

Soy una rana nadando felizmente
en la clara agua de un estanque.
Y soy la culebra
que se alimenta con sigilo de la rana.
Soy el niño de Uganda, todo piel y huesos,
mis piernas, tan delgadas como cañas de bambú.
Y soy el traficante de armas,
que vende armas letales a Uganda.*



TRASCENDER EL EGO

*Soy la niña de doce años,
refugiada en un pequeño bote,
que se lanza al océano tras ser violada por un pirata;
y soy el pirata, incapaz todavía de ver y amar.
Soy un miembro del Politburó,
con tremendo poder en mis manos.
Y soy el hombre que ha de pagar
su "deuda de sangre" a mi gente
muriendo lentamente en un campo de trabajos forzados.
Mi gozo es como la primavera, tan cálido
que hace que las flores broten en toda la Tierra.
Mi dolor es como un río de lágrimas,
tan vasto que llena los cuatro océanos.
Por favor, llámame por mis verdaderos nombres,
para que pueda escuchar todos mis llantos y risas a la vez,
para que pueda ver que mi gozo y mi dolor son uno.
Por favor, llámame por mis verdaderos nombres,
para que pueda despertar y la puerta de mi corazón
pueda ser dejada abierta de par en par,
la puerta de la compasión.*

Thich Nhat Hanh

Ejercicio

En un lugar tranquilo, en una postura cómoda y estable en la que puedas mantener la columna vertebral erguida, ponte en contacto con tu respiración.

Cuando te sientas tranquilo y relajado comienza a visualizar el rostro y especialmente la mirada de personas influyentes en tu vida. Comienza desde los personajes más recientes hacia los más antiguos. Ten en cuenta no sólo los que consideras influencias positivas sino también los que te han influido negativamente o consideras enemigos. Termina por tus abuelos y tus padres.



Cuando tengas “enfocada” la mirada de cada uno, di para tus adentros, “tu también eres yo”, y lleva tu atención al cuerpo, siente lo que está sucediendo en tu cuerpo. Observa las modificaciones que se producen en tu organismo. Observa lo que sucede con la respiración. Cuando tomes conciencia de que la atención se ha desviado a los pensamientos, no reacciones con más pensamiento y, suavemente, devuelve la atención al cuerpo. Hazlo así hasta que tengas la impresión de que has acabado con ese personaje. Cuando esto suceda, comienza a trabajar la visualización de otro personaje.

La puerta de la presencia

La temporalidad es otra de las características del dualismo. Crea la ilusión de que sus contenidos vienen del pasado y se mantienen hasta el futuro. Existe una interdependencia ineludible entre la temporalidad y la causalidad. Del mismo modo que el tiempo requiere que el pasado cause el futuro, así la causalidad requiere que la causa preceda al efecto. Tanto la dimensión pasado-futuro como causa-efecto crean diferencias que se convierten en los muros de nuestra identidad “egoica”.

En el viaje evolutivo que hemos ido desplegando en las secciones anteriores, la inteligencia lógico-deductiva es el siguiente paso que da el niño en el proceso de maduración cognitiva. Empieza a interpretar sus actos en términos de causas y consecuencias al mismo tiempo que comienza a aprender a proyectarse en el tiempo en busca de una meta.

La evolución implica una tendencia al cambio por la que cada ente tiende a perfeccionar su adaptación al medio en que se desarrolla. Ese impulso se convierte en “deseo”, el cual, en forma consciente o inconsciente, busca algún tipo de “ganancia” es decir, obtener un fruto de la acción. El propio sentido de provecho con que se carga la acción crea la causalidad (karma). Aprendemos por las consecuencias de nuestra conducta como no se cansó de decir Skinner.



Los seres humanos fraccionamos el presente situando los objetos en la franja pasado-futuro con el fin de preservar la identidad individual, es decir, con el objetivo de la autoconservación. Nuestro mundo interno crea dependencias con el pasado y se construye compromisos de cara al futuro. Invertimos muchos pensamientos en darle vueltas al pasado y planificar y preparar el futuro. El yo es la construcción realizada con todas esas identificaciones que hacemos en la dimensión pasado-futuro. La identidad puede ser una prisión de la que sólo se puede salir por las puertas de la trascendencia.

La causalidad es más difícil de discernir en el exterior. Nos encontramos inmersos en un universo de acontecimientos totales y completos en sí mismos. No podemos decir que ninguno sea más relevante que los demás. Desde el movimiento de las hojas en las ramas de los árboles, hasta el discurrir del pensamiento, todo constituye una manifestación del universo que, aunque depende de todo lo demás (y precisamente por eso) no está subordinada a nada en particular y se convierte en un fin incondicionado en sí mismo. No hay una causa para un evento. Cada evento es la totalidad del universo autocausado. Por eso, la investigación experimental en psicología derivó hacia los minimodelos experimentales que permitían un mayor control de las variables que, en sí mismas, son infinitas. El hecho de que sea imposible determinar causas únicas para acontecimientos específicos (por más que contemos con regularidades que permiten una predecibilidad muy alta para muchos de los objetos del mundo espacio-temporal), significa que pensamientos y acciones emanan de una fuente insondable que no está en el pasado ni en el futuro. Es decir, el presente es el único cimiento real de nuestra existencia. El presente no posee límite alguno, fluye constantemente y sobre él fluyen todos los acontecimientos que se están sucediendo. Cada instante de presente contiene todas las cosas que existen. En la medida en que el individuo trascienda su "identidad" y profundice en su "intencionalidad", es decir, deconstruya su ego, y realice la acción por la acción y no por algún tipo de ganancia, se abre la puerta de la presencia.



Ejemplo

Durante mucho tiempo, aceptar que “nada sucedía” fue lo más duro de mi práctica de meditación. No soy una persona con grandes y espectaculares experiencias. Desde hace treinta años, ha sido un simple proceso de ir practicando sin quedar atrapada por mis propias ideas de éxito o fracaso.(...)

Lo que más me transformó fueron las horas sin fin de atención, prestando una cuidadosa escucha a todo lo que hacía. Aprendí que el abandono interior de las preocupaciones no iba a tener lugar de golpe, sino una y otra vez. Simplemente abandoné la preocupación de los juicios, el miedo, la falta de confianza en mí misma, de la rigidez de mi cuerpo y de mi mente. En cierto momento descubrí lo automáticas que pueden ser la rigidez y los apegos, y con dicha realización empecé a soltar, abriéndome a una aceptación de la vida y encontrando soltura en ello. Pronto las enseñanzas tradicionales me fueron alcanzando: el hecho de que en realidad no hay ni ir ni venir, que en la base del ser nada sucede realmente. El darme cuenta de esto fue como confirmar lo que ya sabía. Me volví menos seria, menos preocupada por mí misma. Mi amor empezó a hacerse más profundo. Algo sorprendente es que algunos de mis amigos me dijeron que cada vez parecía más yo misma. Me dijeron que se había producido un gran cambio en mí, pero no había sucedido por ningún acontecimiento especial. Consideré que era simplemente el fruto de estar presente una y otra vez. Era así de sencillo.

Tomado de Kornfield, J. (2001). *Después del éxtasis la colada*,
Barcelona: La Liebre de Marzo.

Ejercicio

En un lugar tranquilo, en una postura cómoda y estable en la que puedas mantener la columna vertebral erguida, ponte en contacto con tu respiración.

Cuando te sientas tranquilo y relajado conduce tu atención a la experiencia del presente. Concéntrate en el aquí y ahora. Profundiza todo lo que puedas en la experiencia de “estar presente”, con todos



los sentidos. Experimentando lo perceptible y lo imperceptible de cada instante. Cuando te descubras con la atención en algo que no está sucediendo en el aquí y el ahora; pensamientos, imágenes, ensañaciones, cálculos, recuerdos, planes, etc., di para tus adentros: “aquí y ahora” y, suavemente, reenfoca la atención hacia el momento presente. Prácticalo unos 20 minutos como si fuera un juego, sin exigencias y sin rigidez pero con el compromiso de retornar, de vez en cuando, al aquí y ahora.

Conclusión

El crecimiento como persona concluye con el acceso a los niveles transpersonales. Estos niveles son formas de estar en el mundo que trascienden la separación y diferenciación gracias a las que se construyó la identidad individual. Como señaló Alan Watts, “hay que llegar a ser alguien antes de poder ser nadie”. Pues bien, para dejar de ser algo o alguien y únicamente Ser, se ha de trascender toda identificación con el cuerpo, con la mente e incluso con la propia autoconciencia. Así se desvela, más allá de nuestros dramas personales, lo único que es y será, la Conciencia.

Bibliografía

- ALEXANDER, C. N. (1990). *Higher stages of Human development*. N.Y.: Oxford Univ. Press.
- BOUTINET, J. P. (1990). *Anthropologie du projet*. París: PUF.
- BOUTINET, J. P. (1995). *Psychologie de la vie adulte*. París: PUF.
- DEIKMAN, A. (1986). *El yo observador*. México: FCE.
- DÜRCHHEIM, K. (1971). *La percée de l'Être*. París: Le Courrier du Livre.
- ERIKSON, E. H. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Paidós.
- FRAGER, R. (Ed.) (1995). *¿Quién soy yo?* Barcelona: Kairós.
- GOLEMAN, D. (2003). *Emociones Destructivas*. Barcelona: Kairós.
- KORNFIELD, J. (2001). *Después del éxtasis la colada*. Barcelona: La Liebre de Marzo.



- LANGER, E (1989). *Como obtener una mentalidad abierta*. Barcelona: Paidós.
- LUKAS, E. (2001). *Paz vital, plenitud y placer de vivir*. Barcelona: Paidós.
- LOY, D. (2000). *No Dualidad*. Barcelona: Kairós.
- MASLOW, A. (1990). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairós.
- MASLOW, A. (1993). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- MOACANIN, R. (1994). *Dos caminos hacia el corazón*. Barcelona: Luciérnaga.
- NICHOLS, M. (1987). *Análisis psicológico de la crisis de los 40 años*. Barcelona: Gedisa.
- REDONDO, R. (2003). *Mas allá del individualismo*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity).
- VARELA, F. J. (1992). *De cuerpo presente*. Barcelona: Gedisa.
- WALSH, R. y VAUGHAN, F. (1994). *Trascender el Ego*. Barcelona: Kairós.
- WILBER, K. (1989). *El ojo del espíritu*. Barcelona: Kairós.
- WILBER, K.; ENGLER y BEOWN, D. (1986). *Transformations of Consciousness*. Boston: Shambhala.





11

SUFRIMIENTO Y APORTACIONES DE LAS SABIDURÍAS ORIENTALES

María Teresa Román López

La ciencia sólo puede ser creada por quienes estén completamente imbuidos de una aspiración hacia la verdad y la comprensión. Sin embargo, la fuente de estos sentimientos surge de la esfera de la religión. A ésta pertenece también la fe en la posibilidad de que las reglas válidas para el mundo de la existencia sean racionales, esto es, comprensibles por la razón. No puedo concebir un científico genuino sin una fe profunda. La situación podría expresarse mediante la siguiente imagen: la ciencia sin la religión está coja, la religión sin la ciencia está ciega.

Albert Einstein

Introducción

La información subyacente, que recorre esta breve presentación del tema y la informa a muy distintos niveles, es la de comprender en alguna medida cuál es la génesis del sufrimiento según algunas Sabidurías Orientales y en especial cómo explica el budismo el sufrimiento y cuáles son sus propuestas para acabar con él.

Ante la imposibilidad de plasmar aquí en todos sus matices el tema del sufrimiento y su forma de mitigarlo en las Sabidurías Orientales, hemos seleccionado una de éstas. En efecto, dado que el budismo ha hecho del problema del sufrimiento y de la senda que condu-



ce a su fin, el eje sobre el que gravita toda su doctrina, no hemos albergado demasiadas dudas a la hora de centrar nuestra atención en él.

Abordar algunos de los aspectos fundamentales del sufrimiento es, pues, el objetivo que aquí nos proponemos. Para ello hemos esbozado un itinerario que, tras algunas consideraciones acerca del planteamiento de un universo no-dual por parte de determinadas tradiciones religiosas, nos conducirá a la idea de ruptura como la génesis del sufrimiento, pasando por la confirmación de la existencia de una «realidad única más allá de los dualismos» preconizada por las sabidurías orientales no-duales, hasta llegar a la doctrina budista y su idea del sufrimiento.

De la unidad a la fragmentación

Para las grandes tradiciones sagradas, tanto de «Oriente» como de «Occidente», sólo existe una única Realidad, sin escisiones, atemporal, infinita, no-dual, perfecta, que según estas tradiciones religiosas, recibe los nombres de Mente, Talidad, *Dharma-dhātu*, Vacuidad, Conciencia (en el budismo *mahâyâna*), *Brahman*, *Âtman*, (en el hinduismo); Tao (en el taoísmo); Dios (en el judaísmo, el cristianismo, el Islam, y corrientes afines), etc. Pero, según el hinduismo a través del proceso de *mâyâ*¹, del pensamiento dualista, introducimos dualidades

1. «La palabra deriva de la raíz sánscrita *matr-*, “medir, formar, construir o trazar un plan”, raíz de donde obtenemos palabras grecolatinas como metro, matriz, material y materia. El procedimiento fundamental de la medida es la división, ya trazando una línea con el dedo, ya separando o incluyendo círculos con la extensión de la mano o de un compás, ya vertiendo granos o líquidos en medidas de volumen. Así la raíz sánscrita *dva-*, de donde derivamos la palabra “dividir”, es también la raíz de la palabra latina *duo* (dos) y de la española “dual”. Decir, por tanto, que el mundo de los hechos y sucesos es *maya* equivale a decir que hechos y sucesos son términos de medida más bien que realidades de la naturaleza [...]. El acto de definir, de poner límites, de delinear, es siempre acto de *división* y, por ende, de dualidad, pues tan pronto como se define un límite tiene dos lados». A. WATTS, *El camino del zen*, EDHASA, Barcelona, 1971, pp. 60 y 61.



o divisiones ilusorias «generando dos universos a partir de uno solo». Dichas segmentaciones no son reales, pero el ser humano actúa como si lo fueran y, presa de dicho engaño, inicia un proceso de fraccionamiento y de discriminaciones incorporadas a la realidad, que aparentemente origina fenómenos.

Pensadores y sabios de diferentes latitudes, culturas y épocas han reflejado en sus doctrinas y creaciones literarias el comienzo del mundo, o como dirían los hindúes y budistas, el comienzo de *mâyâ*.

A modo de ejemplo podemos referirnos al poema sumerio de *Gilgamesh, Enkidu y los Infiernos*. Colocadas en exergo a este extenso texto, cinco líneas describen varios momentos fundamentales de la creación de acuerdo con una tradición que se conoce también por otros textos:

Cuando el Cielo se hubo alejado de la Tierra.
 Cuando la Tierra se hubo separado del Cielo.
 Cuando el nombre de Hombre hubo sido fijado.
 Cuando An hubo arrebatado el Cielo.
 Cuando Enlil hubo arrebatado la Tierra².

Estas líneas se refieren al nacimiento del mundo, cuando tuvo lugar el gran evento: Tierra y Cielo, ligados hasta ese momento, son separados de forma brusca; An (Cielo), es impulsado hacia las alturas, en tanto que Ki (Tierra) es precipitada hacia abajo. Ésta es la consecuencia de la introducción de un agente externo, si bien el mismo debió salir de su unión, Enlil (Señor-Viento, dios de la atmósfera).

Y en el Génesis 1,6-10 se dice:

“Dijo luego Dios: «haya firmamento en medio de las aguas, que separe unas de otras» y así fue. E hizo Dios el firmamento, separando aguas de aguas, las que estaban debajo del firmamento de las que estaban sobre el firmamento. Y vio Dios ser bueno. Llamó Dios al

2. F. LARA PEINADO (ed.), *Mitos sumerios y acadios*, Editora Nacional, Madrid, 1984, p. 153.



firmamento cielo, y hubo tarde y mañana, segundo día [...]. Y se juntaron las aguas de debajo de los cielos en sus lugares y apareció lo seco; y a lo seco llamó Dios tierra, y la reunión de las aguas, mares”.

Y así continúa la creación por parte de la suprema divinidad y queda configurado un mundo en el que el hombre parece ser una pieza clave.

Asimismo hay una interesante versión budista. En efecto en un famoso fragmento de *The Awakening of Faith* («El Despertar de la Fe»), el gran pensador budista Asvaghosha afirma:

“La Mente, aunque pura desde el principio en su verdadera naturaleza, va acompañada de la ignorancia. Al ser enturbiada por la ignorancia, surge [un estado de] la Mente enturbiado. Sin embargo, aunque esté enturbiada, la Mente en sí misma es eterna e inmutable. Sólo las personas despiertas o iluminadas son capaces de entender lo que esto significa.

Lo que llamamos la naturaleza esencial de la Mente está siempre más allá de los pensamientos. Esto es, se define como «inmutable». Cuando el Mundo de la Realidad todavía no se ha realizado, la Mente [es mutable y] no está en perfecta unidad [con Talidad]. De repente, [un engañoso] pensamiento emerge; [esto es] denominado ignorancia”³.

Para la interpretación india recurrimos a Ananda Coomaraswamy, prestigioso orientalista: «En ese eterno comienzo, no hay más que la Identidad Suprema de “Ese Uno” (*tad ekam*), sin distinción de ser y no ser, de luz y tinieblas, sin separación de cielo y tierra. El Todo está entonces contenido en el Principio, al que se puede designar por los nombres de Persona, Progenitor, Montaña, Árbol, Dragón o Serpiente sin fin»⁴.

3. Y. S. HAKEDA (ed.), *The Awakening of Faith* attributed to A_vaghosha, Columbia University Press, Nueva York, 1967, p. 50.

4. A. K. COOMARASWAMY, *Hinduismo y budismo*, Paidós Orientalia, Barcelona, 1997, p. 23.



Entonces, que es ahora, en este imperecedero principio emerge la pasión:

“La pasión es a la vez un agotamiento y un desmembramiento. La Serpiente sin fin, que permanecía invencible en tanto que Abundancia, es separada y desmembrada como un árbol al que se derriba y trocea en rodajas [...]. De este Gran Ser, como de un fuego asfixiado y humeante, son exhalados las Escrituras, el Sacrificio, los mundos y todos los seres [...]. El Progenitor, cuyos hijos, emanados son como piedras durmientes e inanimadas, se dice: «Entremos en ellos para despertarlos»; pero, en tanto es uno, no puede hacerlo, por eso se divide”⁵.

También disponemos de una versión matemática, la de G. S. Brown. En el párrafo inicial de su libro titulado *Laws of form*, este matemático afirma lo siguiente:

“Un universo comienza a existir cuando un espacio se divide o se fragmenta. La piel de un organismo vivo separa un fuera de un dentro. Lo mismo sucede con la circunferencia de un círculo en un plano. Por el trazado de la forma en que representamos tal ruptura, podemos comenzar a reconstruir, con una precisión y amplitud que parece casi inaudita, las formas básicas subyacentes en las ciencias lingüísticas, matemáticas, físicas, y biológicas, y podemos comenzar a ver cómo las leyes familiares de nuestra propia experiencia surgen inexorablemente del acto original de ruptura”⁶.

Y en palabras del gran pensador chino Zhuang zi:

“El conocimiento de los antiguos tuvo un límite: ¿Dónde estaba ese límite? Algunos pensaban que nada existió en el origen del universo; límite éste al que nada puede añadirse. Otros, de menor conocimiento, sostenían que hubo seres, mas carentes de determinaciones.

5. *Ibíd.*, pp. 25 y 26.

6. G. S. BROWN, *Laws of form*, George Allen and Unwin LTD, Londres, 1969, p. 5.



*Y otros, de inferior conocimiento, admitían determinaciones en los seres del principio, pero sin la distinción del «es-no-es». Prosperó esta distinción, y ello significó el detrimento del Tao”*⁷.

La división como la génesis del sufrimiento

La idea de ruptura, separación y fragmentación como el origen de la enfermedad y el sufrimiento del ser humano está presente en la mayoría de las tradiciones religiosas y, en alguna medida, en las terapias denominadas «holísticas». El acto primigenio de ruptura y fragmentación no ha sido beneficioso para el hombre, sino todo lo contrario. En el Génesis (3,2-7,9-11,16-19) encontramos el siguiente pasaje:

“Del fruto de los árboles del paraíso comemos, pero del fruto del que está en medio del paraíso nos ha dicho Dios: «no comáis de él, ni lo toquéis siquiera, no vayáis a morir». Y dijo la serpiente a la mujer: «No, no moriréis; es que sabe Dios que el día que de él comáis se os abrirán los ojos y seréis como Dios, conocedores del bien y del mal». Vio, pues, la mujer que el árbol era bueno para comerse, hermoso a la vista y deseable para alcanzar por él sabiduría, y cogió de su fruto y comió, y dio también de él a su marido [...]. Abriéronse los ojos de ambos, y viendo que estaban desnudos, cosieron unas hojas de higuera y se hicieron unos cinturones [...]. Pero llamó Yavé Dios al hombre, diciendo: «¿Dónde estás?». Y éste contestó: «Te he oído en el jardín, y temeroso porque estaba desnudo, me escondí». «¿Y quién, le dijo, te ha hecho saber que estabas desnudo? ¿Es que has comido del árbol de que te prohibí comer?» [...]. A la mujer le dijo: «Multiplicaré los trabajos de tus preñeces. Parirás con dolor los hijos. Y buscarás con ardor a tu marido, que te dominará». Al hombre le dijo: Por ti será maldita la tierra; con trabajo comerás de ella todo el tiempo de tu vida; y te daré espinas y abrojos. Y comerás de

7. Zhuang zi II,4. En la edición de I. Preciado Ydoeta, Zhuang Zi «Maestro Chuang Tsé», Kairós, Barcelona, 1996, p. 47.



las hierbas del campo. Con el sudor de tu rostro comerás el pan. Hasta que vuelvas a la tierra, pues de ella has sido tomado; que ya polvo eres, y al polvo volverás”.

La experiencia de sentirse disperso, fragmentado⁸, confuso, perdido..., seguramente es familiar para todos nosotros de vez en cuando. A causa de que muchas personas sienten con frecuencia que ellas mismas, su mente y sus vidas enteras están dispersas, escindidas o rotas, con todo el sufrimiento que ello implica, un aspecto importante de la experiencia de curación y crecimiento es la síntesis y la reunión de estos pedazos.

8. GENDLIN E. T., *Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal*. Ed. Mensajero. Bilbao, 2002. 8. La idea de fragmentación está contemplada en diversas mitologías. En el mito egipcio el dios Osiris es capturado por Seth, su hermano y el más encarnizado de sus enemigos, quien le trocea en varios fragmentos que esparce por todo el mundo. Y en la mitología griega, nos encontramos con la desmembración de Dionisios-Zagreus. Según este mito, Dionisio, a instigación de Hera, que estaba celosa porque él era hijo de Zeus y de una humana, fue capturado en su juventud por los titanes. Antes de ser apresado, se transformó rápidamente de una forma animal a otra, terminando como un toro. En esta forma fue capturado, troceado, cocinado en una caldera y devorado por los Titanes. También en el *Rig Veda*, uno de los grandes textos de la religiosidad india, hallamos el célebre mito que trata de la creación. Considera que ésta se produjo mediante el sacrificio del *purusha*, el hombre gigante y primordial:

«Al ofrecer los dioses el sacrificio
con el purusha como ofrenda,
la primavera fue la grasa,
el verano la leña, el otoño la oblación [...].

Cuando dividieron al purusha
¿en cuántos partes lo distribuyeron?
¿Cómo se llamó a su boca?
¿Cómo se llamó a sus brazos?
¿Cómo se llamó a sus muslos?
¿A sus pies?».

Rig Veda X,90-6,11. En la edición de F. TOLA, *Himnos del Rig Veda*, Sudamericana, Buenos Aires, 1968, pp. 267 y 268.



Se podría afirmar que el sufrimiento brota cuando nuestra totalidad es víctima de un gran quebranto en su armonía, en su cohesión, es decir, se ha roto, suceso que acaece cuando el modelo dual se hace completamente consciente en nuestra vida, y procedemos a operar como si el mundo fuera un recinto de elementos opuestos e irreconciliables: bueno frente a malo, positivo frente a negativo, organismo frente a medio, hombre frente a mujer, materia frente a espíritu, vida frente a muerte, etc.

Para Ken Wilber, uno de los más destacados investigadores de la conciencia y uno de los máximos exponentes de la llamada *Psicología Transpersonal*⁹, el ser humano se pasa la vida dibujando fronteras. Trazar fronteras es fabricar opuestos (bien y mal, positivo y negativo, organismo y medio, consciente e inconsciente, cuerpo y mente, etc.). Y un mundo de opuestos es un importante caldo de cultivo para el sufrimiento, la frustración, la enfermedad, la violencia y la muerte. Cada vez que se establece una frontera la sensación que el ser humano tiene de sí mismo se limita, se empequeñece, se vuelve más angosta y reducida. En primer lugar el medio, luego el cuerpo, a continuación la sombra o el inconsciente, se manifiestan como lo que no soy, como elementos extraños y hostiles. En efecto, la nube del dualismo planea sobre la vida del ser humano.

Este modelo dual es el que pone al ser humano en contacto con el mundo y es el responsable de su forma de verlo, de sentirlo y de relacionarse con él. Según Erich Fromm: «Toda sociedad, por su propia práctica de vida y por su modo de relacionarse, sentir y percibir, desarrolla un sistema de categorías que determina las formas de con-

9. Ver M. ALMENDRO, *Psicología y psicoterapia transpersonal*, Kairós, Barcelona, 1995; S. GROF, *Psicología transpersonal*, Kairós, Barcelona, 1988; Ch. TART, *Psicologías transpersonales*, Paidós Orientalia, Barcelona, 1994; VV.AA., *Más allá del ego*, Kairós, Barcelona, 1988; K. WILBER, *Psicología Integral*, Kairós, Barcelona, 1994; *El ojo del espíritu*, Kairós, Barcelona, 1998; *La conciencia sin fronteras*, Kairós, Barcelona, 1985; *El espectro de la conciencia*, Kairós, Barcelona, 1990; *Después del Edén*, Kairós, Barcelona, 1995; *El proyecto Atman*, Kairós, Barcelona, 1989.



ciencia. Este sistema funciona, como si dijéramos, como un *filtro socialmente condicionado*; la experiencia no puede entrar en la conciencia si no pasa por este filtro»¹⁰.

La antropología, afirma Walter Godschmidt en su prólogo a *Las enseñanzas de don Juan*, magnífica obra del controvertido antropólogo Carlos Castaneda, ha puesto sobre el tapete que el universo que nos rodea presenta definiciones distintas en lugares diferentes. En efecto:

No es sólo que la gente tenga costumbres distintas: no es sólo que la gente crea en dioses distintos y espere distintos destinos después de la muerte. Más bien, es que los mundos de pueblos diferentes tienen formas diferentes. Los mismos supuestos metafísicos difieren: el espacio no se adapta a la geometría euclidiana, el tiempo no forma un fluir continuo unidireccional, la causalidad no corresponde a la lógica aristotélica, el hombre no se diferencia del no-hombre ni la vida de la muerte, como en nuestro mundo [...]. La importancia central de entrar en mundos ajenos al nuestro —y por ende la de la antropología misma— yace en el hecho de que la experiencia nos lleva a comprender que también nuestro propio mundo es una elaboración cultural. Experimentando otros mundos podemos, entonces, ubicar el nuestro en su valor justo y de ese modo capacitarnos para ver fugazmente cómo debe ser, de hecho, el mundo real, aquél entre nuestra propia estructura cultural y esos otros mundos»¹¹.

Cualquier concepción que no tenga amplitud de miras, que no tienda hacia el holismo, la totalidad, la integridad, ignorará, silenciará y dejará fuera de su ámbito elementos no convenientes o políticamente incorrectos para sus paradigmas. En este sentido, el físico e historiador de la ciencia Thomas Khun empleó el término «paradigma» para definir una conglomeración de creencias, estimaciones, valores y

10. D. T. SUZUKI y E. FROMM, *Budismo zen y psicoanálisis*, Fondo de Cultura Económica, Madrid, 1975, p. 108.

11. C. CASTANEDA, *Las enseñanzas de Don Juan*, Fondo de Cultura Económica, México, 1974, pp. 25-26.



métodos compartidos por los integrantes de una comunidad científica determinada. Cuando un paradigma es aceptado por la mayoría de los miembros de la comunidad científica, pasa a ser el enfoque obligatorio de los problemas científicos. Desafortunadamente también se le suele confundir con un cuadro fiel de la realidad, en lugar de acogerlo como plano útil, aproximación ajustada y modelo para la organización de la información conocida. Esta confusión del mapa con el territorio¹² es típica de la historia de la ciencia¹³, y me atrevo a decir que también de la historia de la humanidad.

La idea, la intuición, la creencia de que nuestro estado de conciencia no es ni el más pleno, ni el más equilibrado, ni el más profundo, ni el más enriquecedor, ni el más saludable, ni el único¹⁴, no sólo ha tenido eco en nuestra época y en nuestra cultura. Algunos eruditos opinan que el yoga¹⁵ podría tener su origen en las denominadas culturas del valle del Indo¹⁶, allá por el 2700 a.C. o 3000 a.C. Esto podría significar

12. En este sentido, Alfred Korzybski, uno de los más destacados investigadores de la semántica moderna, afirma, «a map is not the territory it represents». *Science and Sanity*, The International Non Aristotelian Library Publishing Company, Lakeville, 1980, p. 58.

13. Ver T. KHUN, *La estructura de las revoluciones científicas*, FCE, Madrid, 1987.

14. En la actualidad algunos investigadores, entre ellos Stanley Krippner, reconocen diversos estados de conciencia, a saber: sueño, dormido, fragmentación, meditativos, regresivos, letárgico, raptó, hiperalerta, hipnopómpico, hipnagógico, histeria, examen interior, soñar despierto, la reverie, trance, coma, conciencia expandida, memoria almacenada, estupor y normal. Ver VV.AA., *La experiencia mística*, Kairós, Barcelona, 1980, pp. 23-28.

15. La práctica yóguica está muy desarrollada en el hinduismo, en el budismo, en el jainismo, en el taoísmo y en numerosas corrientes orientales. Ver G. FEUERSTEIN, *Yoga*, Oniro, Barcelona, 1996; P. MASSON-OURSSEL, *Le Yoga*, PUF, París, 1963; VISHUDEVANANDA, *El libro de yoga*, Alianza, Madrid, 1975; J. H. WOODS, *The yoga-system of «Patañjali»*, Motilal Banarsidass, Nueva Delhi, 1988.

16. «El hecho más importante para nuestro estudio es el descubrimiento en Mohenjo-Daro, de un tipo iconográfico que puede ser considerado como la primera representación plástica de un yogui». M. ELIADE, *Yoga, inmortalidad y libertad*, La pléyade, Buenos Aires, 1988, pp. 336-337.



que ya en aquellos lejanos tiempos algunas personas no estaban demasiado satisfechas con su forma de experimentar la vida y con los resultados de habitar un mundo dual, y buscaron y, al parecer, encontraron un sistema, un método, una técnica que podría conducirles a un estado infinitamente más satisfactorio y placentero que su estado de conciencia habitual. En este sentido resultan muy interesantes las afirmaciones de William James, uno de los padres de la psicología moderna:

“Toda mi educación pretende persuadirme de que el mundo de nuestra consciencia actual sólo es uno de los muchos mundos de consciencia que existen y que esos otros mundos deben contener experiencias que poseen un significado cabal para nuestra vida, y a pesar de que por lo general, sus experiencias y las de este mundo sean discontinuas, ambas se hacen continuas en determinados puntos donde se filtran energías superiores”¹⁷.

Sabidurías orientales no-duales

Las doctrinas no duales¹⁸ (por ejemplo, la corriente budista *mahâyâna*, algunos sistemas taoístas, el *Vedânta advaita*, etc.) sostienen que sujeto y objeto constituyen un campo unificado, de tal modo que el individuo no puede ir más allá del mundo que pretende describir. Como dice el matemático G.S. Brown:

“Vamos a considerar, por un momento, el mundo tal como lo describe el físico. Consiste en un número de partículas fundamentales las cuales, si se lanzan a través de su propio espacio, aparecen como ondas, y están dotadas, de la misma estructura laminada como perlas o cebo-llas, y otras ondas llamadas electromagnéticas que es conveniente, por la norma de Occam, considerar como viajando a través del espacio con una velocidad constante, todas estas parecen estar unidas entre sí por ciertas leyes naturales que indican la forma de sus relaciones”.

17. W. JAMES, *Las variedades de la experiencia religiosa*, Península, Barcelona, 1986, pp. 291-292.

18. Ver D. LOY, *No dualidad*, Kairós, Barcelona, 2000.



Ahora bien, el propio físico, que describe todo esto, según su punto de vista, está construido él mismo de igual manera. Es, dicho en forma breve, una conglomeración de las partículas que describe, ni más ni menos, vinculadas entre sí y regidas por las mismas leyes generales que él mismo ha conseguido encontrar y definir.

Por consiguiente, no podemos escapar del hecho de que el mundo que conocemos está construido en orden (y por tanto el ser capaz) de verse a sí mismo.

Esto es increíble.

No tanto por lo que ve, que ya de por sí puede parecer demasiado fantástico, sino en lo que respecta al hecho de que sea *capaz de ver*.

Pero, en orden a conseguirlo, evidentemente, debe primero dividirse a sí mismo en por lo menos un estado que ve y por lo menos otro estado que es visto. En dicha condición desunida y mutilada, lo que ve es *sólo parcialmente* sí mismo. Podemos señalar que el mundo es indudablemente sí mismo (es decir, es indistinto de sí mismo) pero, en un intento de verse a sí mismo como un objeto, debe inexorablemente soportar una distinción de sí mismo y por lo tanto falso consigo mismo. En esta condición siempre se eludirá parcialmente a sí mismo¹⁹.

Las Sabidurías Orientales no-duales suponen que la experiencia que va más allá de la dualidad sujeto y objeto, dado que es la más alejada de todo lo meramente personal, es posible comunicarla en mayor grado que ninguna otra. Sorprendentemente, es la que más se puede comunicar por ser en sí misma anterior a cualquier proceso de conceptualización o pensamiento simbólico. Estamos ante una experiencia universalmente verificable para la persona que haya seguido paso a paso las instrucciones y orientaciones correspondientes, muy desviada de cualquier otro tipo de experiencia, tan asombrosamente difícil de compartir por su carácter relativo, personal e incommunicable.

19. G.S. BROWN, *ob.cit.*, pp. 104-105.



Las Sabidurías Orientales no duales declaran la existencia de una realidad única²⁰, que, en el caso del hinduismo, puede recibir los nombres de Vishnu, Prajâpati, âtman, Brahman, pero el Ser Supremo, bajo muchos nombres diferentes, es sin embargo la Realidad, más allá de la cual no existe nada. En un texto indio, la *Chândogya Upanishad* 6,2,2 leemos: «En el comienzo, querido, esto era sólo Ser, uno y sin un segundo»²¹. De Sri Nisargadatta Maharaj, uno de los grandes místicos hindúes, recogemos la siguiente afirmación: «El mundo y la mente son dos estados de existencia. El Supremo no es un estado. Es completamente incondicionado, independiente, completo por sí mismo, está por encima del espacio y del tiempo, de la mente y de la materia»²². Pasando al pensamiento chino, el sabio taoísta Zhuang zi, declara acerca de esta «realidad única», más allá de cualquier dualismo y de términos opuestos, lo siguiente:

“¿Cómo ha podido ocultarse el Tao hasta el punto de aparecer la distinción entre lo verdadero y lo falso? ¿Cómo se ha podido ocultar la palabra hasta el punto de aparecer la distinción entre el «es» y el «no

20. «Mientras que la existencia empírica del ser humano está marcada por el sufrimiento y la esclavitud debido al efecto ilusorio de su ignorancia espiritual, la iluminación espiritual revela una realidad eterna, en la que no pueden darse dualidad o limitación alguna. Puesto que la distinción entre objeto y sujeto no tiene cabida en ella, interpretarla resulta obviamente difícil. Ha sido descrita en el Vedânta como el autoconocimiento, en base a su calidad de consciencia inmediata no objetiva. Ha sido descrita por el budismo como Vacuidad, en función de su ausencia de determinación. También ha sido descrita como revelación de la Divinidad, en la medida en que puede ser concebida como la única fuente de la que puede surgir la totalidad de sujetos y objetos. Lo cierto es que todas estas interpretaciones son obras de la razón especulativa, por lo que no resultan adecuados para la experiencia no dual». C. G. PANDE, «Dos dimensiones de la religión: reflexiones basadas en la experiencia espiritual y en las tradiciones filosóficas hindúes» en E. DEUTSCH (ed.), *Cultura y modernidad*, Kairós, Barcelona, 2001, p. 314.

21. S. RADHAKRISHNAN, *The principal Upanisad*, HarperCollins Publishers, Nueva Delhi, 1994, p. 447-448. 22. SRI NISARGADATTA MAHARAJ, *Yo soy*. Sirio, Málaga, 1987, pp. 71-72.



es»? ¿Hay lugar donde el Tao no exista? ¿Será imposible la palabra? Ocúltase el Tao bajo los pequeños logros, y la palabra bajo la florida elocuencia. Y así es como surgen las polémicas entre los letrados ru y los seguidores de Mo. Cada una de estas escuelas afirma lo que la otra niega, y niega lo que la otra afirma. Si queremos afirmar lo que los otros niegan y negar lo que los otros afirman, nada mejor que una mente iluminada”²³.

Y más adelante Zhuang zi declara:

“El conocimiento de los antiguos tuvo un límite. ¿Dónde estaba ese límite? Algunos pensaban que nada existió en el origen del universo, límite éste al que nada puede añadirse. Otros, de menor conocimiento, sostenían que hubo seres, más carentes de determinaciones. Y otros, de inferior conocimiento, admitían determinaciones en los seres del principio, pero sin la distinción del «es-no es». Prosperó esta distinción, y ello significó el detrimento del Tao”²⁴.

Y en el *Libro del Tao*, Lao zi afirma: «Existe un ser caótico, vive con anterioridad al Cielo y a la Tierra. Es silencioso, vacío, solitario e inmutable. Está dotado de un movimiento giratorio e incesante. Puede que haya sido la *Madre del Mundo*. No sé su nombre. Su apelativo es Tao»²⁵.

Esta caracterización no-dual de la «Realidad» también está presente en la tradición budista, a saber:

“Todas las formas de dualismo medran ignorantemente por la mente misma. Son como visiones y flores en el aire: ¿Por qué debemos perturbarnos tratando de agarrarlas? Ganancia y pérdida, correcto y erróneo... ¡Fuera con ellos de una vez por todas! [...]. Cuando no se obtiene más el dualismo ni siquiera la unidad misma sigue siendo

22. SRI NISARGADATTA MAHARAJ, *Yo soy*. Sirio, Málaga, 1987, pp. 71-72.

23. I. PRECIADO YDOETA (ed.), *ob.cit.*, p. 45.

24. *Ibíd.*, p. 47.

25. LAO-TSE, *Tao Te Ching*, Tecnos, Madrid, 1996, p. 11.



como tal [...]. En el reino superior de la Talidad Verdadera no hay «otro» ni «yo»; cuando se pide una identificación directa sólo podemos decir: «No dos»²⁶.

Y en palabras de Seng-Tsan:

“Ver las cosas como son, es decir en este estado de talidad, significa volver al estado mental anterior a la división en «el que conoce» y «lo conocido». La mente divisora es el resultado de discriminación y la discriminación significa ir al otro extremo de la talidad, que puede ser captada únicamente cuando no hay discriminación. El conocimiento de la talidad, es, por tanto, el conocimiento de la no-discriminación”²⁷.

Cuando estas tradiciones hablan de «uno», hacen siempre hincapié en que no se refieren literalmente a «uno», sino a lo que se expresaría mejor como «no dual». Esto no es una teoría monista ni panteísta, sino una experiencia de no dualidad.

Sin embargo, y pese a lo dicho, no estamos afirmando que todas las tradiciones orientales proclamen la no-dualidad entre el sujeto y el objeto, pero resulta llamativo que las tres más influyentes, a saber: el *Vedânta advaita*, el budismo *mahâyâna* y diversas escuelas taoístas así lo hagan.

Ninguna de estas tres corrientes niegan el mundo dualista, relativo, virtual, convencional, consensuado, *samsárico* con el que nos identificamos. Hasta tal punto estamos identificados con el modelo dual que cualquier otra propuesta de estar en el mundo es tildada de irracional, excéntrica, absurda o propia de una mente perturbada. Algunos psicoanalistas como Raymond Prince y Charles Savage afirman que: «los estados místicos representan regresiones al servicio del ego»²⁸.

26. D. T. SUZUKI, *Ensayos sobre budismo zen*, Kier, Primera Serie, Buenos Aires, 1981, pp. 217 y 218.

27. B. L. SUZUKI, *Budismo Mahâyâna*, Fabril, Buenos Aires, 1961, p. 69.

28. VV.AA., *La experiencia mística*, Ed.cit., p. 106.



En realidad lo que ciertas tradiciones orientales afirman es la existencia de una forma no dual de experimentar el mundo, una forma más real y profunda que la forma dualista. La diferencia, pues, entre las tradiciones orientales que proponen un modelo no-dual y la visión occidental es que esta última ha construido su metafísica centrándose sólo en la experiencia dual, en tanto que algunas tradiciones orientales reconocen el significado profundo de la experiencia no-dual y basan en ella sus categorías metafísicas.

El sufrimiento en el budismo

En el budismo, el sufrimiento y el modo de evitarlo es la piedra angular de su doctrina²⁹. Ésta se presentaba como una terapéutica, como un tratamiento o cura, como un método o proceso de curación. La presentación en una estructura cuádruple es análoga a la que era común en la práctica médica de la época del Buddha (s. VI a.C.): diagnosticar la enfermedad, identificar su causa, determinar si es posible la curación y prescribir el tratamiento adecuado.

Partiendo del hecho fundamental de que toda existencia es sufrimiento (Primera Noble Verdad), busca primero la causa del sufrimiento, y la halla en el deseo de vivir (Segunda Noble Verdad); afirma que la curación será posible si nos deshacemos de la causa de la enfermedad, es decir, de la sed o deseo (Tercera Noble Verdad). Por último, describe el camino hacia la salud, el Noble Sendero Óctuple (Cuarta Noble Verdad).

29. Algunos investigadores actuales definen el budismo no como una religión o una filosofía sino como una ciencia de la mente. «El historiador Arnold Toynbee predijo que uno de los sucesos más importantes del siglo XX sería la llegada del budismo a Occidente. Podría serlo en un sentido especial para la psicología moderna: estamos despertando como disciplina al hecho de que hay una ciencia de la mente más antigua y quizá más sabia que la nuestra y de que su expresión más plena está en el budismo» D. GOLEMAN, «Una perspectiva occidental» en VV.AA., *CienciaMente. Un diálogo entre Oriente y Occidente*, José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 1998, p. 17.



La Primera Noble Verdad expresa el concepto budista del ser humano, del mundo y de la realidad. Según esta concepción, toda realidad está marcada por tres características: 1) impermanencia, fugacidad, contingencia; 2) inexistencia de un yo, un *âtman*, un alma o sustancia espiritual que pueda vivir al margen del mundo o del ser humano; 3) sufrimiento, dolor, frustración, mal, etc.

Nuestra naturaleza humana, según la creencia budista, está constituida de tal manera que sólo estamos satisfechos con la permanencia completa, la felicidad completa, la seguridad completa. Y no podemos encontrar ninguna de ellas en este mundo cambiante y efímero. Por esta razón, se dice que todo es en cierta manera insatisfactorio o, más comúnmente, todo es sufrimiento.

La Primera Noble Verdad se formula de la siguiente manera: «el nacimiento es sufrimiento; la decadencia es sufrimiento; la enfermedad es sufrimiento; la muerte es sufrimiento. La presencia de las cosas que odiamos, produce sufrimiento; la separación de las cosas que deseamos, causa sufrimiento; no obtener lo que deseamos es fuente de sufrimiento. Los cinco agregados de apego a la existencia producen sufrimiento.»³⁰.

Para el budismo la verdad del sufrimiento está garantizada y confirmada por la observación empírica y el análisis lógico. A pesar de la aparente visión negativa y pesimista del ser humano que se desprende de la Primera Noble Verdad, la tradición budista sostiene al mismo tiempo que la condición humana es valiosísima, muy difícil de conseguir y la mejor de todas las existencias posibles para practicar un camino espiritual, incluso superior en este sentido a la de los dioses. Por ello, la existencia humana es motivo de alegría y regocijo, ya que difícilmente podremos disponer de una oportunidad tan magnífica para avanzar en el camino hacia la liberación. Para el lama Kalu Rimpoché: «la rareza de este precioso cuerpo humano se ilustra con un ejemplo: una tortuga ciega que, viviendo en el gran océano, saliera a la superficie una sola vez cada cien años, tendría más posibilidades de

30. *Mahâvagga* I.6, 19-22. En la edición de T. W. RHYS DAVIDS y H. OLDENBERG, *Vinaya Texts*, Motilal Banarsidass, Part. I, Nueva Delhi, 1990, p. 95.



introducir su cabeza en el agujero de un trozo de madera a la deriva que las hay para obtener este precioso –cuerpo humano–»³¹.

También en la tradición judeo-cristiana encontramos una interpretación de la existencia humana que, sin llegar al extremo del budismo, insiste en la fugacidad. El Eclesiastés I,1-2 comparte con el budismo un profundo sentido de la vanidad y transitoriedad del mundo y la persona: «Vanidad de vanidades, dijo el Cohelet; vanidad de vanidades; todo es vanidad. ¿Qué provecho saca el hombre de todo por cuanto se afana debajo del sol?». Un texto especialmente llamativo, el conocido como *Diálogo entre el señor y el siervo*, ha sido siempre un documento de controversia entre los asiríólogos. En él asistimos a un diálogo contradictorio entre un amo y su criado que pone de relieve el escepticismo ante la fugacidad de los placeres de la vida.

La concepción del sufrimiento, según el budismo, puede contemplarse bajo tres aspectos. En primer lugar, el sufrimiento en su forma corriente, común: todas las manifestaciones del sufrimiento inherentes a la vida tales como el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte³². Según las biografías legendarias, la vejez, la enfermedad, la muerte y un asceta de mirada serena, son las señales que hicieron

31. KALU RIMPOCHÉ, *Práctica del budismo tibetano*, Barath, Madrid, 1984, p. 14.

32. Precisamente sobre el sufrimiento ante la muerte versa el siguiente pasaje del Poema mesopotámico de Gilgamesh. En la narración de la aventura del mítico héroe Gilgamesh, rey despótico de Uruk (ciudad de Mesopotamia) y protagonista del poema que lleva su nombre, asistimos a una de las primeras expresiones literarias de lamento, desconcierto y rechazo ante la muerte. El amigo de Gilgamesh, Enkidu, con quien ha vivido numerosas hazañas heroicas, y al que le une un cariño fraternal, muere a consecuencia de una enfermedad. La aflicción, la pesadumbre y la queja del héroe mesopotámico son expresión universal del desconsuelo, la pena, el desconcierto y la impotencia del hombre ante la muerte:

«Enkidu, al que yo amaba entrañablemente,
que conmigo había franqueado tantos obstáculos.
Se ha ido al destino del hombre.
Yo he llorado por él días y noches,



tomar conciencia del sufrimiento inherente a la vida a Shâkyamuni y abandonar una vida palaciega para ingresar en la forma de vida de los renunciantes itinerantes. Asimismo, la unión con lo no amado, la separación de lo amado, la privación de lo deseado, son sufrimientos ordinarios de la vida diaria, junto con los cuatro anteriormente señalados. En segundo lugar, el sufrimiento como consecuencia del cambio. Todas las sensaciones placenteras y felices que el hombre puede experimentar se desvanecen y desaparecen. Y, en tercer lugar, el sufrimiento o la insatisfactoriedad de los estados condicionados. En este contexto se refiere a los cinco agregados que constituyen el individuo, yo o ser, a saber: la forma material, la sensación, la percepción, las formaciones o actividades mentales y la conciencia.

La Segunda Noble Verdad se refiere a la génesis de esta masa de sufrimiento. El Buddha expresa el origen del sufrimiento así: «es la sed que lleva a renacer, acompañada de placer y codicia, encontrando su placer acá y allá. (Esta sed es triple), a saber: la sed del placer, la sed de la existencia, la sed de la prosperidad»³³.

no permití que se le enterrase
 –para ver si mi amigo se levantaba ante mis lamentos–
 durante siete días y siete noches
 hasta que los gusanos cayeron de su nariz.
 Desde que partió yo he buscado en vano la Vida,
 no cedo de errar como un bandido a través de la estepa.
 Ahora, tabernera, que he visto tu rostro,
 ojalá pueda evitar la muerte que constantemente temo».
 La tabernera respondió así a Gilgamesh:
 –«Gilgamesh, ¿por qué vagas de un lado para otro?
 La Vida que persigues no la encontrarás jamás.
 Cuando los dioses crearon la humanidad,
 asignaron la muerte para la humanidad,
 pero ellos guardaron entre sus manos la Vida».

F. LARA PEINADO (ed.), *Poema de Gilgamesh*, Tecnos, Madrid, 2001, pp. 148-149.

33. *Mahāvagga* I.6,19-22. En la edición de T. W. RHYS DAVIDS y H. OLDENBERG, *ob.cit.*, p. 95.



Pero ese deseo, esa sed, al que se refiere la segunda Noble Verdad, no debe ser considerada ni la primera ni la única causa de la aparición del sufrimiento, pues, en el budismo, todo es interdependiente y relativo; por lo tanto no es posible que haya una primera causa. Este afán, sed o deseo, considerado como el origen del sufrimiento, depende de la manifestación de otra cosa, o sea de la sensación, y ésta, a su vez, depende del contacto, así, sucesiva y dependientemente, entra en escena el ciclo conocido con el nombre sánscrito de *Pratītya-samutpada*³⁴:

*“La ignorancia (avijjā) es condición de las actividades constitutivas (sankhāra); las actividades constitutivas son condición de la conciencia (viññāna); la conciencia es condición del organismo psicofísico (nāma-rūpa); el organismo psicofísico es condición de los seis sentidos (salāyatana); los seis sentidos son condición del contacto (phassa); el contacto es condición de la sensación (vedanā); la sensación es condición del deseo (tanhā); el deseo es condición del apego (upādāna); el apego es condición del devenir (bhava); el devenir es condición del nacer (jāti); el nacer es condición del envejecer, del morir, de la pena, del lamento, del dolor, la aflicción y la tribulación (jarā-marana-soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsa). Éste es el origen de toda esta masa de sufrimiento”*³⁵.

La Tercera Noble Verdad se centra en el tema de la salvación o liberación del ciclo de las existencias, o lo que es lo mismo, el *nirvāna*.

El Buddha dejó envuelta la idea del *nirvāna* en una oscuridad casi completa. De ahí que la naturaleza del *nirvāna* sea uno de los aspectos más debatidos y quizá peor comprendidos de la doctrina budista.

Lo Absoluto budista, el *nirvāna*, tiene múltiples rasgos similares a *Brahman*, lo Absoluto upanishádico. Ambos poseen de un modo gene-

34. Esta palabra ha sido traducida de maneras diversas: surgimiento condicionado, génesis condicionada, surgir dependiente, etc.

35. Nyānatiloka Mahāthera, *La palabra del Buda*, Índigo, Barcelona, 1991, p. 66.



ral las mismas características y son descritos casi de idéntica manera. Pero existe una profunda diferencia entre ambos. Podríamos decir que *Brahman* es un Absoluto de signo positivo: se le define como «Ser, Conciencia, Bienaventuranza». El *nirvâna* es más bien un Absoluto de signo negativo: su propio nombre lo está indicando, *nirvâna* significa «extinción»; con respecto a él se utiliza la imagen de la llama que se extingue y para señalarlo se recurrirá a los términos *shûnya* («vacío») y *shûnyatâ* («vacuidad»), términos que jugarán un papel de primerísima importancia en la especulación budista posterior al Buddha.

Por último, la Cuarta Noble Verdad, o lo que es lo mismo, el camino que conduce hacia el cese del sufrimiento, es denominada *Noble Sendero Óctuple*³⁶ porque consta de ocho factores. Éstos se pueden escindir en tres grupos, a saber:

En primer lugar, el grupo de la sabiduría integrado por el recto entendimiento (entendimiento intelectual y parcialmente experimental de las Cuatro Nobles Verdades) y el recto pensamiento (ideas de desapego, no dañar, buena voluntad, compasión, etc.).

En segundo lugar, el grupo de la conducta ética que consta de tres factores: recta palabra (abstenerse de decir mentiras; abstenerse de calumniar, de difamar, de decir palabras que conducen al rencor, la hostilidad, la enemistad; no hablar ni descortés ni ofensivamente; abstenerse de entablar conversaciones sin sentido y evitar el chismorreó); recta acción (no matar, no robar, etc.) y recto sustentamiento (abstenerse de comerciar con armas, animales para ser sacrificados, drogas, alcohol, etc.).

Por último, el grupo de la disciplina mental o concentración está constituido por el recto esfuerzo (empeño constante para impedir la producción de pensamientos malos o dañinos, para producir y desarrollar pensamientos saludables); la recta atención (al cuerpo, a las

36. Ver BHIKKHU BODDHI, *La esencia del budismo. El noble sendero óctuple*, Edaf, Madrid, 1992; Sangharakshita, *El sendero del Buda. Las Ocho Etapas de la Liberación*, Dharma, Novelda, Alicante, 1987.



sensaciones y las emociones, a las actividades de la mente, a las ideas, pensamientos, concepciones, etc.) y la recta concentración (que describe la esencia de la meditación³⁷).

El camino de la integración

¿Se puede resolver satisfactoriamente la fractura entre el ser humano y el mundo? Maestros de todas las épocas, latitudes y creencias convienen en afirmar que es posible. Dichos maestros proponen una serie de técnicas, disciplinas y métodos de meditación conducentes a lograr un estado conocido como «no dualidad». Según Alan Watts: «El arte de la meditación es una manera de ponerse en contacto con la realidad. Y la razón para meditar es que la mayoría de las personas civilizadas han perdido el contacto con la realidad. Confunden el mundo tal como es con el mundo tal como ellos lo piensan, tal como hablan de él y lo describen»³⁸.

Una de las formas más claras para expresar lo que es la meditación la hemos hallado en un cuento de Anthony de Mello:

“En uno de sus viajes, el gobernador se detuvo a presentar sus respetos al Maestro.

«Los asuntos de Estado no me permiten escuchar largos discursos», dijo. «¿Podrías, pues, decirle en unas cuantas frases la esencia de la religión a un hombre tan ocupado como yo?»

37. Ver D. GOLEMAN, *Los caminos de la meditación*, Kairós, Barcelona, 1986; A. GOVINDA, *Meditación creadora y conciencia multidimensional*, Kier, Buenos Aires, 1987; J. GOLDSTEIN y J. KORNFELD, *Vipassana*, Kairós, Barcelona, 1995; L. LESHAN, *Psicología de la meditación*, Kairós, Barcelona, 1986; C. NARANJO, *Psicología de la meditación*, Cuatro Estaciones, Buenos Aires, 1989; NYANAPONIKA, *El corazón de la meditación budista*, Eyra, Madrid, 1982; M. FRAILE, *Meditación budista y psicoanálisis*, Edaf, Madrid, 1993; A. SOLÉ-LERIS, *La meditación budista*, Martínez Roca, Barcelona, 1986; K. McDONALD, *Aprendiendo de los lamas. Una guía práctica para la meditación*, Dharma, Novelda (Alicante), 1987.

38. A. WATTS, *Nueve meditaciones*, Kairós, Barcelona, 1981, p. 29.



«Lo diré en una sola palabra, en honor a su Excelencia».

«¡Increíble! ¿Cuál es esa insólita palabra?»

«Silencio».

«¿Y cuál es el camino hacia el Silencio?»

«La meditación».

«¿Y qué es, si se me permite preguntarlo, la meditación?»

«Silencio»³⁹.

Ejercicio

A continuación vamos a describir un sencillo ejercicio de meditación. Nos sentamos cómodamente en un lugar tranquilo, silencioso y limpio. Relajamos el cuerpo y la mente y dejamos que los pensamientos y obsesiones se apacigüen. Observamos con atención nuestra respiración hasta que estemos tranquilos y nuestra conciencia esté aquí y ahora.

Empezamos pensando en los inconvenientes que nuestro cuerpo y nuestra mente experimentan en la vida cotidiana: calor, frío, sed, hambre, cansancio, jaqueca, depresión, tristeza, frustración, soledad, miedo, angustia... La lista es interminable. Rememoremos esas experiencias y advirtamos que no pasa un solo día sin que aparezca alguna de ellas.

Ahora examinemos cuidadosamente nuestra vida y comprobaremos que tanto la felicidad como el sufrimiento son impermanentes, transitorios y efímeros.

Finalmente, tomamos conciencia del yo. ¿Quién o qué es lo que medita, imagina, siente y sufre? ¿Cómo parece que existe? ¿Es una creación de nuestra mente, o es algo que existe independiente, por sí mismo? ¿En qué parte de nuestro cuerpo habita el yo?

Según la literatura budista todo lo que existe depende inevitablemente de causas y condiciones, del nombre o de la mente que lo concibe y de sus partes constituyentes o bases de imputación.

39. A. de MELLO, *¿Quién puede hacer que amanezca?*, Sal Terrae, Santander, 1988, p. 22.



Así es como existen las cosas convencionalmente, y comprender la interdependencia es la condición principal para la comprensión de la naturaleza última de las cosas, su vacuidad. La naturaleza convencional de cualquier cosa es su dependencia de causas y condiciones, y su naturaleza última es la vacuidad de existencia inherente o independiente.

Piensa ahora cómo existe tu cuerpo convencionalmente: *dependiendo de* la piel, la sangre, los huesos, las piernas, los brazos, los órganos, etc. A su vez, cada uno de éstos existe *dependiendo de* sus propias partes: células, átomos y partículas subatómicas.

Piensa cómo existe tu mente: *dependiendo de* pensamientos, sentimientos, percepciones y sensaciones. Y, a su vez, cómo existe cada uno de éstos, *dependiendo de* las experiencias conscientes previas de las que ha surgido.

Ahora vuelve a tu sensación del yo. Piensa cómo existes convencionalmente: *dependiendo de* las partes del yo; es decir, de la mente, del cuerpo y del nombre [...].

¿Existe un yo sólido, inmutable e independiente, aparte de esta sensación de yo que depende de los continuos del cuerpo y de la mente, siempre cambiantes y en movimiento? La vacuidad del yo es la mera ausencia de ese yo que existe inherentemente.

Acaba la sesión con una conclusión sobre cómo existe tu yo. Conclúyela dedicando sinceramente cualquier energía positiva y conocimiento que hayas adquirido para la iluminación de todos los seres. Piensa que esta meditación es un paso en el camino que conduce al conocimiento directo de la vacuidad y a cortar la raíz del sufrimiento y de la insatisfacción⁴⁰.

40. K. McDonald, *ob.cit.*, pp. 71 y 72.





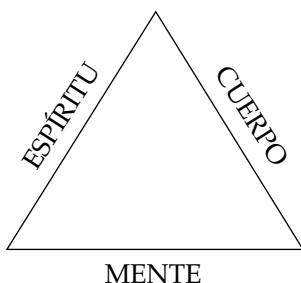
12

CRECIMIENTO PERSONAL Y NIVELES DE CONCIENCIA

Begoña Ojeda Bermejo

¿Qué es crecer? Crecer es ser cada vez más grande, es aumentar el propio tamaño sin dejar de ser lo que se es.

Los seres humanos estamos formados por Cuerpo, Mente y Espíritu, y esta trinidad se hace unidad en cada uno de nosotros. Esta trinidad se puede representar como un triángulo equilátero que crece armónicamente. Del crecimiento del cuerpo soy consciente por mis ojos, mi tacto, etc., del crecimiento de la mente por mi cultura, y del crecimiento de mi conciencia sólo puedo darme cuenta cuando mi conciencia la hago consciente, cuando soy testigo de mi interior y cuando me doy cuenta de mis evoluciones y mis transformaciones o transmutaciones.



Vivimos en un mundo cambiante, tenemos que abrir las puertas de nuestras mentes y de nuestros espíritus. Debemos reflexionar, meditar y atrevernos a cambiar. Tenemos un mundo interior y vivimos en un mundo exterior, si hay armonía entre ambos, mi vida será *vida*, y si hay conflicto, hay supervivencia. Lamentablemente solemos conocer mejor el mundo exterior que el mundo interior y esto es un problema en nuestra evolución consciente.

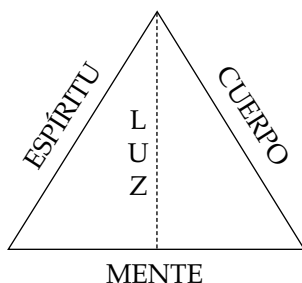
La conciencia es el conocimiento de las circunstancias externas e internas en el cual tienen lugar todas las experiencias.

En Oriente han mantenido la importancia del mundo del *Ser* sobre el mundo del *tener*. Si leemos a Krishnamurti, o leemos el *Bhagavadgita*, o a Sri Nisargadatta Maharaj en su libro sobre el *Ser*, o a Ibn Arabi en el libro *Viaje al señor del poder*, o a Leadbeater, o a Khalil Gibran, o a tantos y tantos seres que han sabido y mantenido el conocimiento del *Ser* y lo han transmitido en sus escritos, que han sabido acercarse a la sabiduría del mundo interior y nos hablan por experiencia de ella, diciéndonos que sólo siendo conscientes de nuestro gran mundo interior (*yin*) podemos ser felices en nuestro mundo exterior (*yang*). Cuando comprendemos y experimentamos la diferencia de ambos mundos, podemos ser libres para elegir, y la libertad es un paso hacia la felicidad.

Somos emisores y receptores. Emito lo que soy en mi mundo interior y lo que emito también lo recibo del mundo exterior, como un eco, como un *boomerang*; de ahí la gran importancia que tiene el que nos conozcamos realmente y el que seamos positivos; si lanzamos una palabra negativa, esa misma palabra negativa influye en nuestros pensamientos y sentimientos, crea una onda interior-exterior-interior que más tarde yo mismo recibo y que se reafirma en mí. Esto hace que yo pueda crecer y evolucionar o, si la palabra es negativa, que me haga decrecer e involucionar.

El despertar sucede cuando desde el mundo interior se hace la luz y nos permite ver la diferencia de ambos mundos: el mundo del *tener*, insaciable y poco tiempo gratificante y el mundo del *Ser* que nos nutre, nos equilibra, nos da la comprensión de la vastedad, nos abre a la reflexión, al cambio, a la serenidad, etc.





Cuando la luz llega a nuestra mente consciente, dándonos el conocimiento y la fuerza, en Oriente se dice que Kundalini ha despertado, y en Occidente que la gracia te ha penetrado.

Cuando tenemos un problema podemos intentar solucionarlo de dos formas totalmente diferentes. Hay personas que estando en un nivel de angustia, incertidumbre, duda, de presión, etc., buscan la solución al problema utilizando la vía fácil, o vía tropotrófica, que es una vía externa, fácil, sin autorresponsabilidad y dependiente, y que se lleva a cabo con medios como el alcohol, las drogas, ciertas pastillas..., que al influenciar químicamente en la persona, atenúan transitoriamente sus estados anímicos y físicos, haciendo desaparecer los efectos de su estado real, pero que no modifican las causas; y que al desaparecer los efectos de lo que se ha utilizado, vuelven a reencontrarse con sus auténticos estados, teniendo que repetir el ciclo de tomar y depender de algo externo para paliar sus estados anímicos, sin modificar las causas, creándose un estado de dependencia cada vez mayor.

O puedo tomar mis propias riendas, siendo consciente del problema, de mis posibilidades y de mis fuerzas e ir poco a poco resolviendo y cambiando; esta vía, conocida como ergotrófica, que me lleva a la conciencia consciente y liberadora, me permite crecer como persona, creer en mis posibilidades, en mí mismo, y me permite crear un mundo mejor para mí y para los míos.

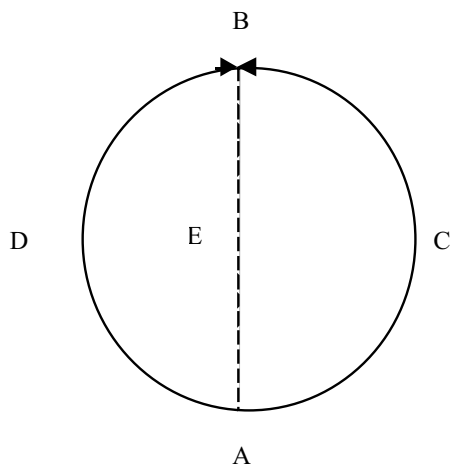


A = situación en la que se encuentra la persona.

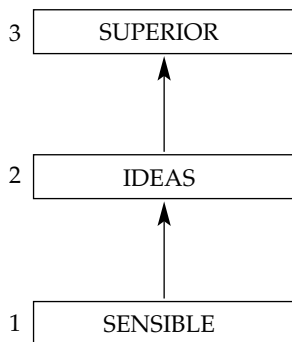
B = a donde quiere llegar.

C y D = caminos de huida o tropotróficos.

E = camino de búsqueda, esfuerzo, autorrealización o ergotrófico.



Siempre partimos de un estado para intentar modificar y mejorar:



1 = situación en la que se encuentra la persona.

2 = búsqueda de los medios internos (*Kairos*) y externos (*Cronos*) para adquirir el conocimiento y realizar la acción que llevará al cambio.

3 = obtención de resultados.



Sea cual sea el problema, la diferencia está en las ideas, en lo positivo o negativo, en la información que tengamos o busquemos en nuestra mente. La solución se encuentra en un escalón superior, pero para ello tenemos que ver claro. La luz que ilumina nuestra mente nos tiene que aportar serenidad, apertura a lo nuevo, liberación de lo viejo y de las costumbres; de todo esto nos hablan las escuelas los grandes gurús de Oriente, del budismo, del sufismo, etc.

Pero también en Occidente tenemos grandes maestros que nos dicen lo mismo, que las necesidades del *ego* y del *tener* son inacabables, que sólo en el *Ser* puedo ser libre y feliz, que la mente es una herramienta preciosa, pero que si se apodera de nosotros nos confunde hasta creer que somos la mente, que sólo es la que piensa, y que esto me lleva a una sensación-sentimiento, pero eso *no soy yo*. Mi conciencia, mi *Ser* está antes de la forma: *yo soy el testigo*.

El gran maestro Eckhart nos dice que el problema de la humanidad está profundamente arraigado en la mente misma, en nuestra errónea identificación con ella. La mente nos atrapa en el tiempo, en el *Kronos* (que es el tiempo del reloj, del calendario) y esto nos agobia; pero si vivimos en el *Kairos* (el tiempo interior de madurez, de conciencia consciente) nos liberamos: Como dice Meister Eckhart, el tiempo es lo que impide que la luz llegue a nosotros. *Kronos* es el tiempo real del calendario y del reloj, que unas veces nos permite actuar ya, y otras veces hay que saber esperar el momento oportuno; depende de nosotros y de las circunstancias exteriores.

El *Kairos* es el tiempo interior y personal. Hay un tiempo para pasar de la ignorancia al saber, al saber hacer, a la comprensión, a la madurez (al estar preparados), y a la acción; los pasos primero y último son los más difíciles. Normalmente, el ignorante no es consciente de su ignorancia o no le da importancia y, por ello, no da el primer paso. Y el último paso, de la madurez a la acción, puede fracasar por no coincidir con el *Kronos* óptimo o por pensar que ya puedo y aún nos falta comprensión, reflexión o fuerza. Hay que mantener la mente clara y el espíritu fuerte para hacer el movimiento del mundo interior al mundo exterior de forma concreta y precisa, sin rupturas. Este



paso tan importante se *sabe* en la *conciencia-consciente*, ya que el *yo superior* pasa del conocimiento a la acción con naturalidad, sin esfuerzo, porque le inunda la luz.

Si leemos a San Juan de la Cruz, a Miguel de Molinos (místico de 1675), a Santa Teresa de Jesús, a Bartolomé de las Casas, y a tantos otros místicos o gurús occidentales, vemos que son idénticos en el fondo, que Oriente y Occidente son formas externas diferentes, pero que en todos ellos se enseña lo mismo: acallar la mente (la loca de la casa), salir del mundo exterior, entrar y vivir en el *Ser*; acallar el ruido para hacernos silencio. Sólo ahí se produce la escucha del *Ser*, que es único y universal. Cada uno lo hacemos a través de nuestro nivel de conciencia consciente, a través del medio idóneo para cada uno.

Si nos acercamos al mundo de Oriente y Occidente encontraremos formas para crecer y autorrealizarnos, siendo testigos de nuestra propia vida, comprendiendo que el fondo es el mismo y no cayendo en la trampa de la mente que cree ver diferencias sólo porque las formas externas son diferentes. El *Ser*, la felicidad, la libertad interior es lo mismo en todo el mundo. Cuando el *yo superior* comprende, todo es *luz*.

En Oriente la escuela-forma más conocida para expandir la conciencia es a través de los siete *chakras*. Santa Teresa nos habla de las siete moradas. Si lo estudiamos a fondo, vemos que es lo mismo, es conocerse a sí mismo y trabajar en la propia evolución, es dejar de *tener* con posesión y entrar en el *Ser*, es dejar lo subjetivo y ser objetivo, es trabajar, avanzar, sedimentar en el mundo interior, es evolucionar y trascender.

Los *chakras* son centros o vértices de energía. Son un conjunto de puntos de acupuntura, que al coincidir forman un centro mayor al cual se le llama *chakra*. Están situados a lo largo de la columna vertebral y en el *cuerpo etérico* (o energía que desprende el cuerpo físico).

Son siete y cada uno de ellos nos da energía-fuerza si está activo, o nos resta energía si no funciona correctamente; también se les conoce con el nombre de generadores. A los tres primeros se les considera básicos y son:



- el primero *muladhara* o *raíz*, que se le relaciona con la tierra;
- el segundo, el *swadhisthana* o el *del ombligo*, que se relaciona con el agua; y,
- el tercero el *manipura* o el *del plexo solar*, que se relaciona con el fuego.

Hay dos *generadores-chakras* de tránsito:

- el cuarto, el *anahata* o *del corazón* que se relaciona con el aire, y
- el quinto, el *vishuddha* o *de la garganta*, que se relaciona con el éter.

Y hay dos *generadores-chakras* superiores:

- el sexto, el *Ajna* o *del entrecejo*, y
- el séptimo, el *Shasrana* o *la corona sobre la cabeza*.

En la medicina china se relacionan las patologías con los elementos tierra, agua, fuego, aire y éter. Según esta tradición para llegar a la autorrealización, para llegar al conocimiento de uno mismo, de la vida y de la transcendencia, necesitamos un cuerpo saludable y una mente clara. Es decir, necesitamos una base formada por el primero, el segundo y el tercer *chakras*, que una vez trabajada y consolidada nos da un apoyo físico, mental y anímico, para trabajar en los *chakras* de tránsito el cuarto y el quinto y así poder comprender y transmutar en el sexto *chakra* y el séptimo *chakra* que nos otorga valores reales, la serenidad y la templanza que emanan del *Ser*.

Es un trabajo en el mundo del *Ser* interior, que nos facilita la vida en el mundo exterior, ya que las elecciones y acciones se realizan desde la acción, nunca desde la reacción, y tienen el nutriente de la serenidad y del autoconocimiento. Es un trabajo que nos autodesarrolla la conciencia consciente, nos aleja de lo subjetivo y desarrollamos el testigo.

La palabra tiene la fuerza de ponernos en movimiento y hay unos verbos que son claros y claves para la evolución. Si vivo estos verbos desde el *ego*, involuciono, si los vivo desde el *yo*, evoluciono.



Tengo: desde el *ego*, poseiono; desde el *yo*, disfruto lo que tengo sin que me tenga, ya que cuando desaparece la dependencia y la posesividad, desaparece el miedo a la pérdida y disfruto en libertad.

Siento: desde el *ego*, tiranizo, exijo se cumplan mis deseos y que me alimenten los demás; desde el *yo*, regalo y me alimento a mí mismo.

Puedo: desde el *ego*, es coraza, es falso poder, es miedo; desde el *yo*, es el principio de la sabiduría.

Amo: desde el *ego*, es amor posesivo; desde el *yo*, amo libremente y dejo vivir en libertad.

Hablo: desde el *ego*, impongo; desde el *yo*, expongo.

Veo: desde el *ego*, subjetivizo; desde el *yo*, soy testigo imparcial.

Sé: desde el *ego*, repito; desde el *yo*, emito o silencio.

Ejercicio

Sentado, me relajo físicamente, hago unas cuantas respiraciones profundas, dejo que mi cuerpo se relaje y que mi mente descanse. Me convierto en mi observador. ¿Qué pasa en mi cuerpo... en mi mente... o en mi espíritu cando *siento* lo que *tengo*?

Primer paso: *Tengo*.

¿Qué tengo? Dejo fluir a mi mente lo que tengo... y me pregunto: ¿Lo que tengo me tiene? ¿O lo disfruto transitoriamente sin poseerlo? ¿Tengo...? ¿Me tiene...? ¿Poseiono...? ¿Dependo... o lo disfruto sin posesividad? Me observo en las tensiones del cuerpo, en los pensamientos, en mis sensaciones interiores. Cuando siento lo que tengo, me siento libre, posesivo, miedoso, etc. Me observo, me reconozco y me admito.

Segundo paso: *Siento*

¿Cuáles son los sentimientos sobre mi sentir? ¿Son sentimientos que me aportan paz o miedo? ¿Me quedo en el sentir puro, o le saco partido a mis sentimentalismos? ¿Siento desde la egolatría o desde la



aceptación y la comprensión serena y limpia? Desde mi posición de testigo obtengo mi autoconocimiento.

Tercer paso: *Puedo*

¿Mis acciones nacen desde el conocimiento de mí mismo y de mis circunstancias? ¿Aparento lo que no soy? ¿Manifiesto el poder desde la tiranía? ¿Puedo con lo que puedo... o lo que puedo me puede y además somatizo en el cuerpo o en el carácter esa falsa apariencia? Me observo, me siento y me reconozco.

Cuarto paso: *Amo*

¿Lo que amo, lo amo con posesividad? ¿Sé de verdad la diferencia profunda entre el querer y el amar? ¿Utilizo mis afectos para dar órdenes a los otros..., para obligarlos o para obligarme? ¿El amor es un compromiso... o una elección? Mi amor hacia los otros ¿es un cerco o un regalo? ¿Me pesa lo que amo... o me hace feliz? Amo... ¿Qué siento cuando siento ese sentimiento? ¿Atadura... plenitud...? ¿Me reconozco con sinceridad o me sigo engañando? Desde el testigo saco las conclusiones y me admito.

Quinto paso: *Hablo*

¿Lo que hablo lo digo desde la reflexión y madurez de *mis ideas*? ¿O hablo a través de lo que me han dicho que es bueno o malo? ¿Hablo conmigo de vez en cuando para aclararme y tener mis propias ideas para poder hablar de ellas? ¿Utilizo mi léxico para chantajear..., para obtener beneficios? ¿Falto a la verdad? ¿Hablo para comunicarme... o para que me obedezcan? ¿Cuál es el tono de mi voz? ¿Y mis gestos? Me observo desde el testigo, me reconozco y me admito.

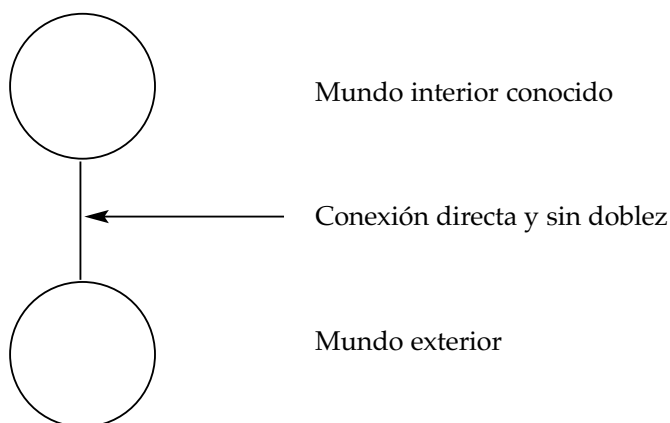
Sexto paso: *Veo*

¿Qué veo cuando miro? ¿O sólo miro? ¿Veo lo positivo o solamente lo negativo? ¿Veo para aprender o para criticar? ¿Cuándo veo y me molesta lo que veo, sigo viendo para ver cuánto hay de espejo? ¿Qué pasa en mi cuerpo, en mi mente, en mi espíritu cuando veo? ¿De verdad veo o sólo miro? Me observo... aprendo... y modifico.



Sexto paso: *Sé*

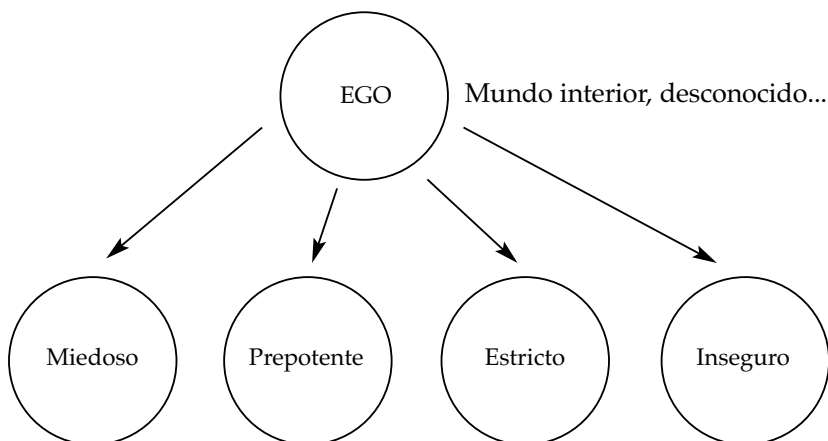
¿Sé desde la reflexión o sé desde la repetición o la imitación?
 ¿Sé desde lo adquirido del mundo exterior o sé desde la madurez?
 ¿Sé, y sé hacer,... o ni sé para qué sirve lo que sé? ¿Sé que sólo sé
 una parte de la verdad absoluta, o creo que mi verdad es la verdad?
 ¿Lo que sé es dogma o es orientación? ¿Lo que sé está en mí única-
 mente en la memoria o es parte de mi vida? ¿Lo que sé es lo que me
 conviene o lo que me convence? Me siento, me observo y ¿Sé quién
 soy?



Por un lado está el Mundo interior conocido y, por otro, el Mundo exterior. Se elige uno u otro de los mundos. El mundo interior conocido es el mundo del *Ser*. El mundo interior es un fiel reflejo del mundo exterior. El mundo exterior es el mundo de la *Acción*. El mundo exterior también es el mundo en el que la persona es una unidad fiel a sí misma, en el que lo externo no modifica el *Ser*.

Si vivo desde el yo, lo que soy lo manifiesto y lo que manifiesto lo soy. Si vivo desde el ego, que es múltiple y a su conveniencia, mi mundo interior, que es desconocido, me manifiesto de múltiples formas (miedoso, prepotente, estricto, inseguro, etc.) dependiendo de las circunstancias y de mis conveniencias:





Si soy fiel a mi yo (a mi mundo interior) seré fiel y sincero a mi nivel de conciencia, que la hago consciente a través de mi observación y experiencia.

Cuando actúo desde el *ego* no soy consciente de mi conciencia, soy ignorante de quién soy, por tanto mi nivel es bajo o nulo, soy como un péndulo manejado por mis reacciones. Cuando vivo desde el *yo*, soy una unidad del mundo interior-mundo exterior, y mi conciencia consciente irá evolucionando de nivel progresivamente y conscientemente.

Es necesario *darnos cuenta* de nuestro auténtico nivel de conciencia haciéndolo consciente e ir avanzando siendo testigos de nuestra evolución y de nuestro *Ser*. Cuando al fin vivimos desde nuestro mundo interior en el mundo exterior, unidos a nosotros mismos por la sinceridad, la claridad, la serenidad, todo cambia, porque nosotros somos diferentes y nos acompaña nuestro Oriente y nuestro Occidente, nuestro propio gurú, nuestro maestro interior.

Nuestro Oriente se corresponde con el mundo *yin*, el sentir, lo interior, es el mundo objetivo-sensible-sentible, cuando está limpio de sentimientos oscuros y densos y subjetivos, cuando al ir trabajando, transmutando y evolucionando la conciencia consciente nos comunicamos con el *Ser*, el *yo superior* y lo sentimos como nuestra verdad



libre de intereses, una verdad limpia y luminosa. Entonces Oriente se transmuta en *fuerteza, serenidad, alegría, vida y el Ser*.

Nuestro Occidente es nuestro *yang*, el mundo exterior en el cual vivimos, actuamos, realizamos, vivimos disfrutando y accionando sin que las cosas y las circunstancias nos tengan. Respetamos y vivimos fieles a nosotros sin lo subjetivo. El testigo vigila, observa, aprende, modifica y transmuta en un continuo movimiento y cambio. Cuando Oriente y Occidente, nuestro *Ser* y nuestro *tener* se hacen una unidad conectamos con nuestro gurú interno y Oriente y Occidente se fusionan para vivir desde la unidad.

Nuestra vida interior nos da todo lo que necesitamos para vivir la vida, el *Ser* nos da serenidad, paz, fortaleza, equilibrio, libertad, conocimiento... Cuando descubrimos quién somos en el *Ser*, el *tener* es siempre bastante. Lo sublime aparece cuando desaparece lo superfluo y lo inaudible se hace audible en el silencio de la mente.

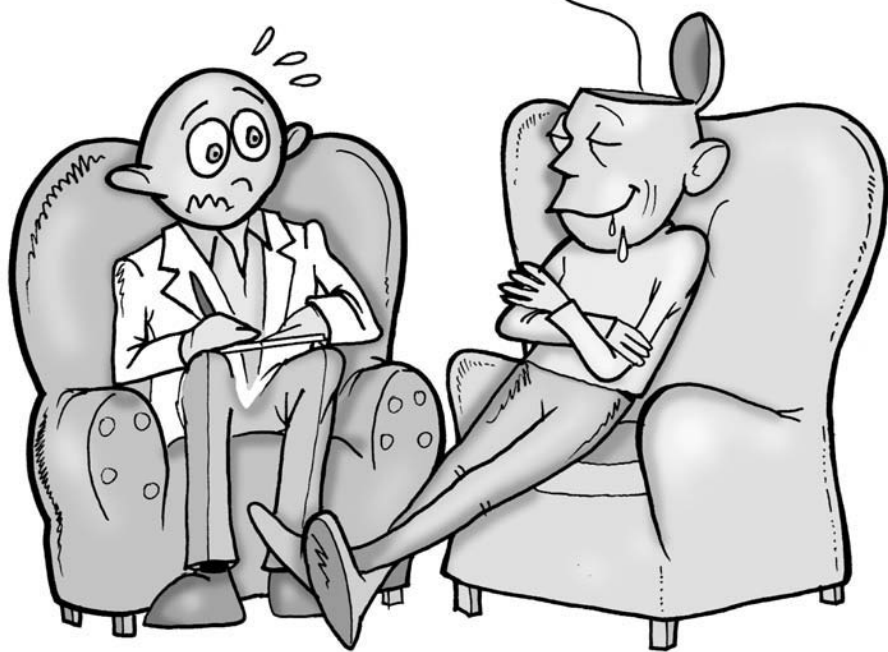
Cuando crecemos con una conciencia consciente viviendo en el *Kairos*, nos llega la luz de la que hablan los gurús, los místicos, todos aquellos que lo han experimentado y esta verdad es una experiencia que transforma a la persona.

Como dijeron Buda, Eckhart, Santa Teresa, Cristo, San Juan de la Cruz y tantos otros: cuando se vive en la conciencia del *Ser* se alcanza la iluminación y se aleja el sufrimiento.

Bibliografía

- BLAY, A.(1992). *Ser*. Barcelona: Índigo.
- ECKHART, M. (1998). *El Fruto de la nada*. Madrid: Siruela.
- ECKHART, M. (1983). *Tratados y sermones*. Barcelona: Edhasa.
- IBN ARABI, (1987). *Tratado de la unidad*. Málaga: Sirio.
- IBN ARABI, (1986). *Viaje al señor del poder*. Málaga: Sirio.
- KRISHNAMURTI, J. (1985). *La llama de la atención*. Barcelona: Edhasa.
- KRISHNAMURTI, J. (1985). *La mente que no mide*. Barcelona: Edhasa.
- KRISHNAMURTI, J. (1991). *Más allá del pensamiento*. Barcelona: Edhasa.
- KRISHNAMURTI, J. (1998). *Hacia la libertad total*. Buenos Aires: Errapar.





13

MEDITACIÓN Y PSICOTERAPIA

Santiago Segovia Vázquez

*Virgen palabra no habitada,
Simple lugar de respuestas.
S.S.*

Introducción

Cuando escuchamos palabras como *meditación* y / o *maestro* es casi inevitable que se nos vengan a la cabeza los términos *espiritual* o *espiritualidad*. Tendemos, pues, a asociar la meditación y el maestro con *lo espiritual*. En cambio, cuando lo que escuchamos son las palabras *psicoterapia* o *psicoterapeuta* nuestra asociación se dirige hacia el mundo más positivo, “más terrenal”, de *lo psicológico*. Sin embargo, si recurrimos al Diccionario de la Lengua Española y buscamos la palabra *terapeuta*, nos encontramos con la siguiente sorpresa: “Dícese de cada uno de los individuos de una secta religiosa, al parecer de origen judaico, que en los primeros siglos de la Iglesia observaba algunas prácticas del cristianismo // 2. Persona que profesa la terapéutica”. Vemos, pues, que en nuestra cultura cristiana y occidental la palabra *terapeuta* ha estado también asociada al universo de “lo espiritual” y no sólo al ámbito “mundano” del tratamiento de la enfermedad. No deja, ello, de ser significativo.



Por otro lado, desde la segunda mitad del siglo pasado venimos asistiendo a la aparición de nuevos movimientos en la psicología y la psicoterapia, uno de los cuales se ocupa del espectro transpersonal. La contribución de Ken Wilber en este territorio ha sido inestimable, proponiendo el desarrollo evolutivo del espectro de la conciencia y ordenando los distintos enfoques psicoterapéuticos en función de dicho espectro. En este modo de ver los estadios del *yo*, la meditación es tenida como método por excelencia para dirimir la última división del *yo*. Ello puede llegar a dar la impresión de que la meditación, en cuanto promotora de salud mental, sería un método a emplear sólo en el nivel de la conciencia de unidad, en el cual la división entre el organismo total y el medio se trasciende. Una visión de este estilo sería excesivamente simple. Uno de los efectos de la meditación es redimensionar el *yo* y, consecuentemente, es un método adecuado, combinable con otros, en cualquiera de las sucesivas etapas en las que el *yo* está dividido.

Si atendemos ahora a la psicoterapia, nos damos cuenta de que, además de un conjunto de métodos para reestablecer la salud mental de una persona o de un grupo, es también un medio eficaz para superar las dificultades psicológicas que obstaculizan crecer en nuestra vida. Como herramienta para crecer, la psicoterapia nos puede ayudar a conseguir una mayor consciencia¹ ante, y durante, nuestras encrucijadas vitales, permitiendo que alcancemos una postura personal madura y una integración personal y social consciente y fluida.

Es justo ese aumento de consciencia, en cantidad y cualidad, el proceso que, a modo de las bisagras de una puerta, nos permite relacionar la meditación y la psicoterapia. La palabra religión nos habla de volvernos a unir, de integrarnos. La consciencia, el ser conscientes,

1. Aunque sinónimos, vamos a emplear en este capítulo el término *consciencia* y no el de *conciencia* por entender que el primero es más psicológico y denota mejor el significado de un proceso básico consistente en *tener conocimiento o percatarse de algo*, mientras que el segundo no sólo alude al proceso básico sino, también, al sentido moral, es decir, al conocimiento del bien y del mal.



es el proceso que permite dicha integración. Vemos, así, que la conjunción de ambas palabras, *meditación* y *psicoterapia*, más bien no es un despropósito, sino un sentir que propone el flujo de consciencia como la barca que nos permite navegar con dignidad nuestra vida y arribar dichosamente a todas las orillas que alimentamos y nos alimentan.

Vamos aquí a considerar principalmente, respecto a la meditación, el contexto budista². Ello es por tres motivos. El primero obedece a que el autor está más en contacto y familiarizado con la meditación budista que con otros estilos de meditación. El segundo no es otro que el hecho de que, comparativamente, en el budismo encontramos expresados y definidos con mayor claridad los distintos procedimientos, técnicas o estilos de meditación; es decir, encontramos un mapa bastante preciso de un territorio difícil y no exento de peligros. El tercero, por último, está asociado al ámbito cultural: si bien el budismo nos es culturalmente ajeno, los aspectos más básicos del mismo (ver el apartado “Las tres marcas de la realidad”) pueden ser perfectamente compartidos por cualquier persona de cualquier cultura, ya que no están fuertemente asociados a creencias que pueden variar, incluso de un individuo a otro, o a dogmas que pueden ser columnas vertebrales de los valores de distintos grupos sociales.

La meditación en el contexto budista

Señalábamos anteriormente que uno de los motivos por los que habíamos elegido el ámbito budista era porque los aspectos más básicos del budismo son asumibles por cualquier persona con independencia de su cultura. Entendemos que estos aspectos básicos del budismo son tres, conocidos como: el *Óctuple Sendero*, las *tres marcas de la realidad* y la ley del *karma*. Excede del objetivo de este capítulo abordar con la extensión necesaria estos tres aspectos, a nuestro

2. Dado que el budismo, semejantemente a otras religiones, no es unitario, creemos que las palabras *contexto budista* reflejan con mayor fidelidad la realidad.



entender, transculturales del budismo. El lector, si tuviese interés en ello, puede recurrir a los libros referenciados en la bibliografía al final del capítulo. Sin embargo, sí los vamos a tratar sumariamente para poder tener una mejor comprensión de la meditación.

El *Óctuple Sendero* constituye la última de las Cuatro Nobles Verdades, aquella que, en el budismo, habla de la liberación, de cómo se puede poner fin al sufrimiento. En el *Óctuple Sendero* se unen el entrenamiento en la sabiduría (recta visión de la realidad y recta intención), el entrenamiento en la ética (recta palabra, recta acción y recto vivir) y el entrenamiento en la meditación (recto esfuerzo, recta concentración y recta atención). La sabiduría, la ética y la meditación son los tres pilares del budismo para una vida dichosa y psicológicamente sana. La propuesta de entrenarse en la sabiduría, en la ética y en la meditación para poder desarrollar una vida digna y sana puede ser asumida por cualquier persona.

Las llamadas *tres marcas de la realidad* hacen referencia a tres aspectos que podemos encontrar en todo. El primero es la impermanencia. Todo está continuamente, con más rapidez o lentitud, cambiando en el mundo; nada es permanente. El segundo es la insustancialidad o *vacío*, entendiendo que no hay nada en el mundo que se sustente por sí mismo. Las cosas, las personas y los procesos naturales dependen unos de otros, de modo que asistimos a una causalidad que se da en una de trama de relaciones. Es en este sentido que el budismo habla de *vacío*, sentido que está muy alejado del nihilismo que con frecuencia y erróneamente se le atribuye. El tercero se refiere a que todo lo que hay en el mundo es insatisfactorio, no puede llenarnos por completo. De ahí que continuamente estemos buscando (deseando o rechazando). Un simple vistazo a lo que nos rodea y a lo que nos sucede pone en evidencia que la realidad se caracteriza por estas tres marcas.

La ley del *karma*, en su apreciación fundamental, se refiere a que nuestras conductas o acciones (*karma* significa acción) tienen consecuencias, pudiéndose establecer una ley de causa-efecto. Diríamos que cómo nos vaya en la vida es consecuencia de nuestras propias intenciones y acciones. La traslación de esta ley a la psicología cientí-



fica la podemos encontrar en la ley del refuerzo, la cual en su expresión más simple nos indica que nuestras conductas tienen consecuencias y que estas consecuencias revierten sobre nosotros regulando, a su vez, nuestra motivación y conducta.

La mayoría de las definiciones de *meditación* suelen proceder por la vía negativa y ser poco satisfactorias y, con toda seguridad, la que podamos proporcionar aquí adolecerá de ese mismo calificativo. La meditación no es reflexión, pero la reflexión puede ser empleada. No es concentración, aunque se emplea la concentración. No es oración, aunque se puede orar o recitar un mantra. Lo más próximo es lo que conocemos como contemplación: un estado de consciencia serena y despierta caracterizado por no-dualidad. Entendida así la meditación se puede decir que uno no medita, sino que uno es meditación.

En términos más generales, con *meditación* se alude a la práctica de tres de los factores del *Óctuple Sendero*: el recto esfuerzo, la recta atención y la recta concentración. La meditación constituye la práctica de una cultura mental que nos permitirá ver la realidad como es. En este sentido, meditación y cultura mental pueden considerarse equivalentes. En el budismo el desarrollo de la cultura mental se fundamenta en dos pilares: la serenidad (*samatha*), la cual está emparentada con de la recta concentración, y la visión cabal (*vipassana*), que, asociada a la recta atención, penetra en la naturaleza de las cosas (*las tres marcas de la realidad*). Cualquier estilo de meditación budista se caracteriza por la presencia de *samatha* y *vipassana* (serenidad y visión cabal).

La meditación y la mente de mono

La finalidad última de la meditación es llevarnos a la reunificación. Dado que, en función de las distintas religiones, la cualidad de esa reunificación no sólo puede variar, sino que puede llegar a ser antitética, permítasenos que busquemos un lugar más común. El paisaje de este lugar vendría coloreado por el hecho de que difícilmente nos podremos reunificar con nada ni con nadie si nosotros mismos no estamos integrados. La meditación nos permite reintegrarnos a noso-



tros mismos en la medida en que provee de mayor consciencia. La meditación nos permite serenarnos, abandonar nuestra mente particular e incrementar nuestro ser conscientes, lo cual nos facilitará ver las cosas como son.

En el contexto budista encontramos frecuentes alusiones a la *mente de mono*. La *mente de mono* no es otra que nuestra mente en estado habitual. Es decir, aquella que se caracteriza por ir de un tema a otro, de juicio en juicio, de crítica en crítica y por saltar de un tono emocional o estado de ánimo a otro; siempre en movimiento al igual que un mono saltando de rama en rama, de árbol en árbol. La *mente de mono* es, pues, un proceso que nos resulta muy familiar. Es esta mente particular, por cuanto es consecuencia de nuestra historia psicobiológica y psicosocial, y cambiante la que no nos permite estar integrados. Mejor dicho, es, en última instancia, la manera en que valoramos esa mente, entendiéndola como *yo*, lo que nos mantiene divididos y constituye una fuente inagotable de problemas y de sufrimiento.

Si seguimos empleando un lenguaje oriental, podemos decir que esa mente es la que nos mantiene divididos, afianzados en un antagónico *yo y los otros, o lo otro*. En lo dual. La meditación nos va a permitir transcender esa *mente de mono*, esa mente dual, llevándonos a la orilla de la no-dualidad. Poniendo un ejemplo que alivie de la abstracción, podemos decir que en el proceso de conocer hay dos polos: quien conoce (el sujeto de conocimiento) y aquello que es conocido (el objeto de conocimiento). Cuando esta forma habitual de conocer es transcendida, el proceso de conocer carece de la polaridad sujeto-objeto y nada pone límite a la experiencia. Es no-dual. La terminología *no-dual* no señala que el sujeto o el objeto “desaparezcan” o que quede sólo uno (el sujeto o el objeto), sino que el sentimiento que proporciona la división mental entre yo y lo otro se atenúa o desaparece. No hay dos, pero no hay uno. Hay no-dos. No hay interpretación mental alguna, hay simple experiencia.

La *mente de mono*, esa continua emisión de juicios, valoraciones y preferencias, es el proceso que cava la división entre uno y los demás, entre uno y lo otro, el origen del descentramiento de la persona y la



principal fuente de problemas y sufrimiento. El asunto es que, de forma habitual y sin darnos cuenta, confundimos la *mente de mono* con la realidad, lo cual supone, en términos lógicos, un error de categorías de consecuencias psicológicas poco saludables. Reificamos, convertimos en cosa, el discurso mental. Confundimos la realidad con la descripción de la misma y, sobre todo, con los juicios de valor que tenemos sobre ella. Ese incesante y siempre cambiante contenido mental nos vela ver la realidad de las cosas. Vivimos *en y de* la interpretación y no *en y de* la experiencia. La meditación, con sus métodos propios, nos va a ayudar a poner nuestra mente en el lugar que le corresponde, convirtiéndola en la valiosa y útil herramienta que es, e, igualmente, a deshabituarnos y desensibilizar los hábitos adquiridos y a aprender nuevas formas que nos proporcionen una vida psicológica más sana. En pocas palabras: nos va a ayudar, entre otras cosas, a atenuar o desembarazarnos de la *mente de mono*, así como a recuperar nuestra mente como lo que es, una herramienta o habilidad que empleamos, al igual que otras habilidades, cuando es necesario. La meditación va a romper la identidad, psicológicamente insana y lógicamente errónea, que tenemos con los contenidos de nuestra mente, devolviéndonos la libertad, liberándonos de nuestro *yo*.

El fundamento de la meditación: la atención

La meditación es una práctica que se basa en el empleo de un proceso psicológico básico: la atención. Todos sabemos cuando estamos atentos y cuando estamos distraídos, pero a la hora de objetivar esa experiencia aparecen, como es habitual, distintos puntos de vista, distintas teorías. La pretensión de estas líneas no alcanza para que nos adentremos en la complejidad teórica que este proceso psicológico ha provocado. Sin embargo, sí vamos a resaltar tres formas de aproximarse a la atención, las cuales manifiestan, a su vez, tres características de este proceso: 1) la atención como *claridad de conciencia*, es decir, como circunstancia en la que algo se nos aparece claro a causa de fijarnos en ello; 2) la atención como conjunto de *actividades preparatorias* o antici-



patorios que facilitan el procesamiento de la información y, 3) la atención como el estado de *alerta*, activación o arousal, de una persona.

La primera aproximación está relacionada con el atributo de discernimiento o distinción que tiene la atención; la segunda nos indica la característica selectiva de la misma y la última está asociada a la de intensidad. La segunda y la tercera de estas cualidades nos permiten hablar de dos formas principales de la atención: selectiva y sostenida. En la atención selectiva focalizada un sujeto atiende sólo a un estímulo frente a otros. Es lo que conocemos como *concentración*. Durante la atención sostenida, sin embargo, el sujeto mantiene una alerta o vigilancia continuada al conjunto de los estímulos que aparecen y no sólo a uno de ellos. Se denomina, también, *plena atención o consciencia sin elección*. Pues bien, la *concentración* es la forma en que se emplea la atención durante el entrenamiento de la serenidad o *samatha*, mientras que la *plena atención o consciencia sin elección* es la manera en que se maneja la atención en el entrenamiento de la visión cabal o *vipassana*. Tanto en el entrenamiento de la serenidad como en el de la visión cabal, la atención ha de poseer tres cualidades: ecuanimidad, desapego y carecer de esfuerzo. Se trata de una atención, bien sea convergente (serenidad) o plena (visión cabal), que no quita ni añade nada a lo atendido u observado, que no lo juzga, que no se identifica con ello y en la que no hay esfuerzo, puesto que para estar atentos no hemos de hacer nada especial salvo atender. Atendemos como si fuésemos espectadores neutrales o, mejor, como si fuésemos un científico observando con inteligente curiosidad, ecuánime y desapasionada, lo que acontece.

Estilos de meditación

La forma de la práctica de la meditación que se puede llevar a cabo es extraordinariamente variada, siendo difícil agrupar en estilos esa variedad. Una forma tentativa de agruparlos, teniendo en cuenta que *samatha* y *vipassana*, además de constituir cada uno por sí mismo una categoría, están presentes en las demás, consideraría la existencia



de cuatro grandes estilos: meditación de concentración, meditación de plena atención, meditación de indagación o inquisitiva y meditación creativa. Vamos, someramente, a tratar cada una de estas categorías.

En la meditación en la que se usa la concentración en un objeto externo o interno, con forma (p. e. la llama de una vela, la respiración, un mantra, oración, un centro energético) o sin forma (p. e. el espacio infinito, la consciencia infinita, el vacío, la divinidad), la atención está focalizada exclusivamente ese objeto. La mente está en un solo punto. Ésta es la meditación que facilita los estados de serenidad, gozo, beatitud, disolución y absorción mística, y que era empleada en la cultura hindú desde mucho antes que apareciese el budismo. Este estilo de meditación requiere de un tiempo y de un espacio para dedicarse a ella y, si bien éstas son formas válidas de entrenarse en la serenidad, presenta dos riesgos fundamentales para el meditador: el apego y la evasión. Debido a que los estados a los que conduce son muy satisfactorios el meditador puede apegarse a los mismos con la consiguiente limitación de su crecimiento personal. Además, debido a lo mismo, este estilo de meditación puede ser utilizada como escape o evasión de los problemas que nos surgen en la vida, no favoreciendo la adecuada solución de los mismos, limitando, también, el crecimiento personal y pervirtiendo el sentido de apertura de consciencia que es esencial en la meditación.

En el grupo de la plena atención encontramos varias formas de meditación. En primer lugar, la ya mencionada meditación de la visión cabal (también llamada *del conocimiento intuitivo* o *vipassana*). Este estilo de meditación, primordialmente budista, constituye la forma específica con la que Buda complementó la meditación que ya existía en la India, es la meditación raíz en el budismo theravada y está expresada en lo que se conoce como el Sutra de los Cuatro Fundamentos de la Atención o *Satipatthana Sutra*. En este texto se dan instrucciones precisas para la atención consciente del cuerpo en el cuerpo, las sensaciones en las sensaciones, la mente en la mente y los contenidos de la mente en los contenidos de la mente, es decir, con ecuanimidad. La meditación del conocimiento intuitivo se combina con la



reflexión introspectiva y se pueden etiquetar los fenómenos que acontecen a fin de facilitar ver las tres marcas de la realidad en todos ellos. Además de practicarla de manera formal, con una dedicación de espacio y tiempo, se puede practicar durante la vida cotidiana, y es necesario hacerlo. Empleando un lenguaje que, aunque no es propio del budismo, permite que tengamos más claridad, podemos decir que este tipo de meditación desarrolla la *consciencia testigo*. Vamos dando, continuamente, testimonio ecuánime de todo cuanto sucede. El *testigo* no es una entidad psicológica, sino una forma de conceptualizar el proceso de atención sostenida que da testimonio sin enjuiciar y sin identificarse de todo el acontecer.

El *sikan-taza* (sólo sentarse) del zen o el *mo-chao* (iluminación silenciosa) del chan (antecesor en China del zen japonés) son formas de meditación que emplean la plena atención o *consciencia sin elección*. Durante el periodo de meditación formal o sentada, el meditador presta atención ecuánime, sin esfuerzo y desapegada a todo cuanto va surgiendo en el campo de consciencia, bien sea proveniente del “mundo externo” o del “mundo interno”. El meditador no elige, simplemente *ilumina* silenciosamente con la atención cualquier fenómeno que aparezca y, después, lo deja partir. Metafóricamente, se dice que somos como un anfitrión que cuando aparecen los huéspedes en nuestro hotel no les damos ningún servicio, de manera que, al igual que llegaron espontáneamente, se irán solos de la misma manera. Así pues, es como en la meditación *vipassana* pero contemplando todos los fenómenos según van surgiendo, sin elegirlos. Éstas son formas de meditación que, igualmente, desarrollan el *testigo* y que son completamente compatibles con las tareas de la vida cotidiana.

En la meditación inquisitiva o de indagación se emplea una pregunta o se pide al meditador que desentrañe una paradoja. El uso del *koan* en el zen y del *hua-t'ou* en el chan son formas de práctica con este estilo de meditación. La función de la pregunta (p.e. *¿quién soy?*, *¿qué es esto?*, *¿de dónde vienen los pensamientos?*, *¿Cuándo cesan, a dónde van?*) o de la paradoja no es otra que, por medio de la interrogación, llevar a la suspensión de todo juicio, de manera que podemos ver lo que



sucede sin filtro intelectual alguno, sin interpretaciones. Este estilo, que combina la concentración y la plena atención, es compatible con la vida diaria siempre que la tarea que tengamos que hacer no sea intelectual, pues el mantener la pregunta continuamente interferiría con nuestro trabajo.

Por último, en el estilo de meditación creativa son la imaginación y la concentración las actividades dominantes. Las visualizaciones son la manera más común de practicar dentro de este estilo, el cual se fundamenta en que la realidad es una creación de nuestros estados mentales y de consciencia. Muy frecuentes en el ámbito del budismo tibetano (vajrayana), desarrollan y potencian nuestras cualidades, a la par que nos ayudan a desenraizar hábitos indeseables. Son un buen vehículo para el crecimiento personal y, adaptadas al proceso terapéutico, se pueden emplear sin dificultad en las sesiones de psicoterapia.

Relaciones entre meditación y psicoterapia

Si seguimos, de un modo lineal, el modelo espectral de la conciencia, el cual puede ser considerado un modelo de crecimiento personal, planteado por Wilber en los distintos niveles (persona, ego, organismo total, conciencia de unidad) nos encontramos con una polaridad o división. En el nivel de la persona esta polaridad acontece entre la persona y la sombra; en el nivel del ego tiene lugar entre el ego y el cuerpo; en el del organismo total o *centauro* la división se produce entre éste y el medio. Sin embargo, en el estadio de conciencia de unidad no hay, ya, división o polaridad alguna. Distintos estilos de psicoterapia serían los adecuados para dirimir la división en los diferentes niveles. Así, por ejemplo, para resolver la división persona-sombra y ayudar a un individuo que vive en el estadio de persona a cambiar al estadio del ego, el psicoanálisis o el análisis transaccional serían psicoterapias de elección. Sin embargo, en el nivel de la conciencia de unidad la meditación sería la elección. No obstante, si abandonamos el sentido lineal que provee el modelo, podemos situarnos en una realidad en la que un individuo realiza una práctica de medi-



tación y, a la vez, requiere de algún estilo psicoterapéutico para facilitar la integración en algún nivel. Por el contrario, otro individuo podría estar inmerso en una psicoterapia de cualquier estilo y verse ayudado por alguna práctica de meditación.

Meditación y psicoterapia convergen en dos procesos fundamentales: incrementar nuestro nivel de consciencia y en atenuar o, eventualmente, disolver nuestro sufrimiento. Divergen, sin embargo, en muchas otras características. En las psicoterapias la referencia es siempre el *yo*: o parten del *yo* o van hacia el *yo*, de forma que podríamos decir que se redimensiona el *yo* desde el *yo*, no abandonándose el territorio de la dualidad. En la meditación se parte del *yo*, de la dualidad, hacia el *no-yo*, hacia la no-dualidad. La psicoterapia pretende adaptar al individuo, mientras que los caminos de la meditación conducen a la liberación. En la psicoterapia el sufrimiento es visto como consecuencia de una disfunción. En el ámbito budista, el sufrimiento es consecuencia de la ignorancia, es decir, consecuencia de identificarse y perseguir todo sin darnos cuenta que todo carece de sustancia, es impermanente e insatisfactorio. Esta ignorancia nos lleva al apego o a la aversión, a intentar retener y conseguir más o, alternativamente, a rechazar las realidades. Estos dos movimientos, apego o deseo y aversión (atracción-escape o evitación), son ineficaces para soslayar el inevitable sufrimiento inherente a la vida. Todo ello genera un sentimiento vital de angustia y desamparo, de vacío, que intentamos llenar repitiendo continuamente los dos movimientos antes mencionados. En realidad, es un girar en círculos intentando evitar ese miedo primordial, pero estos sentimientos de vacío y de miedo no pueden ser transcendidos mediante el escape o la evitación. Desde la psicología del aprendizaje conocemos que el escape y la evitación son poderosos reforzadores de la conducta y de las emociones y motivaciones que están adheridas a ella. Sin embargo, la meditación nos permite una tercera vía: cultivar una mente que no se identifique ni rechace. Una mente ecuánime que ve la realidad tal cual es, sin reaccionar ante ella con apego o aversión. Una mente que descubre la verdad del vacío y lo trasciende.



La *mente de mono*, la mayor parte de nuestro monólogo interno, actúa como un escaparate que nos aísla de lo que realmente sucede: la experiencia directa. Funciona como una defensa ante lo efímero de la experiencia. El hecho es que, además, acabamos identificándonos con esas series de pensamientos e, incluso, llegan a sustituir a la realidad que de forma distorsionada representan. Algunas psicoterapias (p.e. la racional-emotiva) han identificado esos discursos y las creencias que subyacen a ellos como los objetivos principales susceptibles de cambio terapéutico, de forma que el psicoterapeuta ayudará al individuo a que remodele sus creencias y los discursos de ellas dependientes. Para la meditación, práctica más antigua que cualquier psicoterapia que podamos actualmente conocer, la *mente de mono* es el corazón que nos puede llevar a una transformación. No se trata tanto de cambiar los contenidos (pensamientos) de esa *mente de mono* sino, fundamentalmente, de cambiar nuestra relación con ella. No es pues *poner la mente en blanco*, pues una mente en blanco sólo produce una mente en blanco, sino contemplar, observar, los movimientos de la mente³ y la secuencia pensamiento-silencio-pensamiento, percatándonos, también del silencio y no sólo de los pensamientos. Realizamos tres grandes grupos de movimientos mentales: los que se basan en el pasado, los que se afianzan en el presente y los que se dirigen al futuro. Los tres se realizan en el presente y tienden a dar continuidad al *yo*. Con la meditación nos vamos desidentificando de todos esos procesos y los vamos viendo como son: insustanciales, efímeros e insatisfactorios. Aceptamos con serenidad el vacío existencial en lugar de refugiarnos en nuestra mente y estar centrados en nosotros mismos y, sorpresa, acaba produciéndose espontáneamente un movimiento de apertura vital. No desaparece el *yo* y, lo más seguro, es que no desaparezcan muchos de nuestros pro-

3. Conviene recordar que la mente no es considerada como una entidad ontológica, sino como una categoría. No hay mente alguna al margen de los pensamientos, de la misma manera que no hay pensador alguno fuera de los pensamientos.



blemas. Simplemente, nos relacionamos con ellos de una forma más inteligente y satisfactoria.

La meditación no nos va a llevar a estar mentalmente sanos en función de un determinado patrón de salud mental, aspecto que sí puede darse en la psicoterapia, sino que practicamos para conocernos y permitir que nuestro *ser humano* se exprese.

La psicoterapia en el meditador

Si bien la meditación es una práctica que nos ayuda en nuestra vida, no está exenta de riesgos. Algún meditador puede emplear la práctica con objeto de tener experiencias “cumbre” que le compensen de su sufrimiento vital. En estos casos la meditación no ayuda a dar una solución a ese sufrimiento. Más bien habrá un efecto opuesto y el individuo caerá de lleno en las pautas circulares que hemos descrito más arriba. Los meditadores, tras alguna experiencia “cumbre” o “despertar” pueden, también sufrir una inflación del ego o sumergirse en una “noche oscura”. Estos procesos pueden lindar con lo psicopatológico. En la primera circunstancia el meditador, cuando lo que ha hecho es sólo empezar, cree que ya “ha llegado” y que le está permitido todo, pudiéndose mostrar maniaco e, incluso, antisocial. En la segunda, la “noche oscura” cursa con pautas emocionales, motivacionales y de conducta próximas a una depresión. En ambas situaciones, inflación del ego y noche oscura, es necesario un diagnóstico diferencial y, con bastante probabilidad, apoyo psicoterapéutico e, incluso, psicofarmacológico.

Las experiencias “cumbre” y el “despertar” no garantizan necesariamente la salud psicológica del meditador. En todas las religiones hay pautas que el meditador ha de seguir para evitar caer en estados psicológicamente insanos. En el contexto budista, los entrenamientos en la ética y en la sabiduría pautados en el *Óctuple Sendero* garantizan que el meditador acoja y viva adecuadamente esas experiencias de despertar.



La meditación en la psicoterapia

Obviamente, un psicoterapeuta puede decidir emplear la meditación en el contexto de la terapia para que esta práctica ayude al paciente o cliente. En este sentido es importante conocer qué características de la meditación tienen poder terapéutico. Vamos a enumerar y comentar las más principales.

La meditación aporta serenidad a quien la realiza, por lo que posibilita que el paciente afronte de una forma menos confusa la realidad que vive y su propio cambio terapéutico. Además, la meditación entrena la atención. Una atención ecuánime permite diluir, sin escapar, la intensidad del problema psicológico que atenaza al individuo y facilita el *darse cuenta* terapéutico. Como consecuencia de la práctica de la atención inherente al proceso de meditación, se desarrolla una nueva forma de estar en el mundo que, frecuentemente, es llamada *testigo*. Éste, como ya hemos indicado, no es una entidad psicológica al modo de las propuestas, por ejemplo, por el psicoanálisis, sino una consciencia plena y desidentificada, un proceso de atención sin esfuerzo, estable y continua. La *consciencia testigo* no entraña pasividad o pasotismo alguno, sino una forma diferente y vívida de contemplar, siempre en el presente, la realidad.

Por otro lado, si el terapeuta emplea meditaciones en las que la visualización está implicada, se contribuye a que el cliente desarrolle más su creatividad a la hora de enfrentar sus problemas. La realidad es creada, construida, y mediante la meditación podemos reinterpretar, reconstruir, aquello que vivimos. La meditación genera disciplina y orden en quien la práctica y ello, junto con la autoindagación meditativa, facilita autoconocimiento al paciente. Por último, la meditación ancla a quien la práctica en el *aquí, ahora y así*, de forma que, lejos de los movimientos neuróticos de la mente en la dimensión temporal, el paciente puede adiestrarse a vivir en un presente carente de ansiedad o con muy leve ansiedad.

Entendemos que el poder terapéutico de la meditación tiene unas áreas favorables de aplicación dentro del contexto psicoterapéutico y



otras en las que el psicoterapeuta habrá de tener precaución a la hora de entrenar al paciente en algún estilo de meditación. Son áreas favorables de aplicación los trastornos de ansiedad, los trastornos del estado de ánimo, los somatomorfos, las adicciones, las crisis existenciales y el crecimiento personal. Sin embargo, sería desaconsejable en psicopatologías como las psicosis, los trastornos de despersonalización y disociación y, también, en las sociopatías, pero aplicable, tomando precauciones, en los trastornos de la personalidad y epilepsias.

La meditación y el psicoterapeuta

A diferencia de la mayoría de las técnicas psicoterapéuticas, la meditación es una práctica que sólo puede ser enseñada con una cierta solvencia por personas que la realizan y la vienen realizando varios años. Estas personas saben las diferentes etapas por las que se atraviesa, así como las experiencias asociadas a ellas y la manera de trascenderlas. Así pues, el psicoterapeuta que decida emplear la meditación en el contexto terapéutico habrá de ser un meditador practicante. Además, la meditación aporta al terapeuta que la practica serenidad y equilibrio personal, escucha atenta y empática, autoconocimiento y una mayor atención a la transferencia y la contratransferencia. Tiene, también, como consecuencia vivir en el *aquí, ahora y así* y es necesario tener en cuenta que el psicoterapeuta que practica meditación está sujeto, como cualquier otra persona, a poder padecer de los problemas que, a veces, aparecen durante la práctica de la meditación.

¿Por qué es terapéutica la meditación?

Esta es una pregunta cuya contestación puede variar en función de los contextos. Por ejemplo, en un contexto religioso o espiritual podríamos responder diciendo que la sanación adviene cuando nos unimos con la divinidad, cuando somos uno con el espíritu. En el budismo, la sanación no es distinta a perder la ignorancia y ver la realidad tal cual es, inmersos en la no-dualidad. Sin embargo, en el contexto de la psi-



cología⁴, estas respuestas no serían válidas y, por otro lado, no se ha realizado un esfuerzo para contestar esa pregunta⁵. Desde el enfoque psicodinámico, en el cual hacer consciente lo reprimido es primordial, podríamos sugerir que como la meditación amplía nuestra consciencia es ese el proceso a través del cual resulta ser terapéutica. En el ámbito psicodinámico el incremento de consciencia supone una liberación de lo reprimido y una reinterpretación a la luz de la teoría que lo sustenta. La meditación tiene un cierto parecido con la libre asociación empleada en el contexto psicoanalítico y habría que suponer que el proceso por el cual resulta terapéutica es análogo al de la libre asociación. Sin embargo, no es sólo esto lo que ocurre en la meditación y, por otro lado, ello no proporciona una respuesta a la pregunta de por qué el incremento de consciencia resulta ser terapéutico.

Una contestación más asequible puede que nos la proporcione la teoría del aprendizaje. Desde la psicología del aprendizaje podríamos hablar de que el poder terapéutico de la meditación está asociado a un proceso de extinción. Durante la meditación nuestros aprendizajes, basados en los típicos patrones de asociación entre estímulos y respuestas (condicionamiento clásico) o entre respuestas y estímulos o refuerzos (condicionamiento instrumental), van perdiendo fuerza hasta que, eventualmente, dejan de ser operativos. Estos aprendizajes, que se interponen ante la realidad no permitiéndonos vivirla tal cual es, acaban, poco a poco, extinguiéndose. Todas nuestras emociones, por ejemplo, tienen una pauta corporal de expresión y, a su vez, tienen asociados distintos discursos de pensamiento. Durante la meditación sentada el cuerpo está inmóvil y atendemos a los pensamientos de manera ecuánime, sin reprimirlos y sin retenerlos. Paulatinamente, los patrones de asociación “emoción-pensamiento-cuer-

4. No obstante, en el ámbito de la psicología transpersonal las que se dan en el contexto religioso y espiritual serían consideradas adecuadas.

5. No es el caso de la actitud de psicobiólogos y neurocientíficos, que sí se han interesado por el estudio de la meditación y de sus relaciones con la actividad cerebral.



po" se van debilitando. Por otro lado, durante la meditación permitimos que todo ocurra. No reprimimos nada ni nos enganchamos a nada, por lo que no se generan nuevas pautas de asociación que después serán reprimidas u objeto de reiteración cuasi-obsesiva. Además, en la meditación no pretendemos alcanzar ni conseguir nada, simplemente estamos sentados, sin más, por lo que todo lo que ocurre durante ella escapa a la motivación de cumplir alguna expectativa y, consecuentemente, al control del refuerzo.

Todo este proceso no es, sin embargo, automático ni mecánico, sino que se realiza a la luz de la atención, pues es la atención ecuaníme y sostenida el pilar sobre el que el proceso se asienta. Es por ello por lo que la pregunta de por qué la atención o la consciencia tienen un alto valor terapéutico sigue estando vigente y es, en realidad, lo que importaría responder.

Ejercicio: práctica de la meditación

Las meditaciones que sugerimos aquí no agotan la amplia variedad de procedimientos existente. Sin embargo, sí son dos prácticas fundamentales en el ámbito de la meditación budista y responden a la práctica de la serenidad y de la visión cabal. Por otro lado, el lector ha de tener en cuenta que las instrucciones que aquí se dan no son exhaustivas y que podrá encontrar estas meditaciones con instrucciones más pormenorizadas en algunos de los libros que aparecen en la bibliografía. Pretendemos sólo dar una orientación fundamental respecto a su práctica y no el sustituir a un maestro o maestra de meditación.

Meditación de serenidad

La práctica de meditación de serenidad que proponemos aquí tiene como soporte la respiración. La ventaja de la respiración radica en que, a diferencia de otros soportes externos (p.e. una vela o una imagen), la respiración está siempre con nosotros y, además, podemos practicar con ella en cualquier lugar y momento, y sin que nadie se percate de ello.



Instrucciones para la práctica

Preferentemente realizaremos la práctica sentados, aunque podemos, también, tumbarnos o estar de pie. Sentados, con la espalda erguida, el mentón suavemente recogido hacia dentro, la lengua tocando el paladar alto, justo encima de las encías de los dientes superiores y las piernas perpendiculares al suelo, de forma que toda la planta del pie toque el suelo, prestamos atención a la respiración. No juzgamos ni manipulamos la respiración, simplemente nos damos cuenta de si es clavicular o torácica o abdominal, si es profunda o superficial, lenta o rápida sin emitir juicio alguno acerca de ello. Una vez que hemos tomado contacto con la respiración, contamos las espiraciones, del uno al cuatro, y volvemos a empezar al acabar cada ronda de cuatro. Lo más probable es que, con bastante frecuencia y sobre todo durante las primeras sesiones, perdamos la cuenta de las espiraciones y veamos que no es fácil siquiera llegar a contar cuatro seguidas sin ninguna distracción. Cuando esto ocurre, volvemos a empezar de nuevo, sin juzgarnos por ello. Una y otra vez empezamos de nuevo.

Transcurrido un tiempo, que cada cual ha de valorar, dejamos de contar las exhalaciones y prestamos atención a la respiración en su conjunto. Para ello podemos tener como referencia las sensaciones del aire al entrar y salir por las fosas nasales o bien seguir con atención todo el curso de la respiración (inhalación-exhalación) o, alternatively, sentir los movimientos espontáneos de dilatación y contracción del abdomen durante la inspiración y la espiración. Escojamos la referencia que escojamos, seguimos la respiración con atención plena y ecuánime. Es, también, muy probable que nos distraigamos. Cuando ello ocurre, volvemos a la observación de la respiración, sin juzgarnos por la distracción. Una y otra vez llevamos la atención ecuánime a la respiración.

Después de un cierto periodo, atendemos, nuevamente a la exhalación y nos damos cuenta del pequeño hueco o intervalo que hay al final de la misma y que precede, naturalmente, a la siguiente inhalación espontánea. Prestamos atención a ese hueco y nos fundimos



con él, nos abandonamos en él, sin acortarlo o prolongarlo. Paulatinamente nos fundimos con la respiración y, a la par, no dejamos de atender, suavemente, nuestra postura corporal.

En cuanto a los periodos de tiempo para cada fase, lo aconsejable es no forzar. Por ejemplo, si es la primera vez que se hace esta práctica no sería aconsejable una duración larga. Es mejor empezar poco a poco, estando, durante la primera semana, un total de diez minutos por sesión de práctica. Después se puede ir incrementando, en función de las posibilidades de cada uno, el periodo de tiempo total. Las sesiones, sin embargo, pueden ser dos, una por la mañana y otra a última hora de la tarde.

Simplemente sentarse

Ésta es una práctica sencilla pero difícil de realizar, pues no estamos acostumbrados a sentarnos sin más, sin metas u objetivos, sin “hacer nada”. En el budismo zen se la conoce con *sikan-taza* (*simplemente sentarse*), mientras que en el chan, antecesor en China del zen japonés, recibe el nombre de *mo-chao* o *iluminación silenciosa*.

Instrucciones para la práctica

En cuanto a la postura, suele practicarse en las posiciones llamadas *loto* y *medio-loto*. Aunque estas posiciones tienen la ventaja de ser muy estables, para la mayoría de nosotros son difíciles de adoptar, por lo que podemos practicar sentados en una silla de forma que se apliquen las condiciones posturales descritas en la práctica de la serenidad.

Tras serenarnos practicando durante un tiempo la atención a la respiración tal como la hemos descrito, cambiamos la forma en que empleamos la atención. Si durante la práctica de serenidad la atención a tenido la cualidad de la concentración, ya que la hemos focalizado en la respiración, ahora la atención va a tener la cualidad de ser plena, es decir, vamos a atender a todo lo que aparezca (sonidos, picores, dolores y otras sensaciones corporales, olores, sabores, emociones,



pensamientos) en nuestro campo de consciencia. “Tocamos” con la atención ecuánime todo cuanto va apareciendo y lo dejamos partir. Con frecuencia se recurre a dos metáforas para explicar el procedimiento: la metáfora del cielo azul y las nubes y la metáfora del anfitrión y los huéspedes. La primera nos habla de contemplar todo cuanto va surgiendo y desapareciendo como si fuesen nubes en un cielo azul. La segunda nos habla de un anfitrión que no da ningún servicio a los huéspedes que llegan a su casa u hotel, de forma que los huéspedes acaban yéndose del hotel. La cualidad de la atención consiste en una atención que no pone ni quita nada a lo que aparece, que no se resiste ni se rinde a lo que surge.

Insistimos en que ésta es una práctica sencilla en cuanto a las instrucciones, pues se trata de sentarse y no hacer nada en especial (para atender, sin más, a lo que va surgiendo no es preciso realizar esfuerzo alguno), pero es difícil de practicar y sobre todo de practicarla sin meta alguna, de practicarla por practicarla. Respecto a la duración de las sesiones, aconsejamos seguir las mismas pautas que para la práctica de serenidad.

Bibliografía

- AUSTIN, J. H. (1998). *Zen and the Brain*. The MIT Press. Cambridge: Massachussets.
- BRAZIER, D. (1997). *Terapia Zen*. Bilbao: Desclée De Brouwer (Colección Serendipity).
- BECK, Ch. J. (1998). *Zen Ahora*. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, Editor.
- CALLE, R. A. (1997). *La Meditación Vipassana*. Barcelona: Kairós.
- EPSTEIN, M. (2000). *Contra el Yo*. Barcelona: Kairós.
- GOLEMAN, D. (1986). *Los Caminos de la Meditación*. Barcelona: Kairós.
- GOLEMAN, D. (1987). *La Meditación y los Estados Superiores de Consciencia*. Málaga: Sirio.
- GOLSTEIN, J. (1995). *La Experiencia del Conocimiento Intuitivo*. Novelda: Ediciones Dharma.



- GOLSTEIN, J. (1998). *La Meditación Vipásana*. Novelda: Ediciones Dharma.
- HUI NENG. (2000). *Sutra del Estrado*. Barcelona: Kairós.
- KOSEN, B. (1999). *Zen Aquí y Ahora*. Madrid: Mandala Ediciones.
- LOY, D. (2000). *No Dualidad*. Barcelona: Kairós.
- MARTIN, P. (2000). *El Camino del Zen para vencer la Depresión*. Barcelona: Ediciones Oniro.
- NARANJO, C. (1999). *Entre Meditación y Psicoterapia*. Vitoria: La Llave.
- NIANAPONIKA, Th. (1982). *El Corazón de la Meditación Budista*. Madrid: Eyras.
- RAHULA, W. (1996). *Lo que el Buddha Enseñó*. Buenos Aires: Kier.
- ROMÁN, M. T. (2002). *Diccionario Antológico de Budismo*. Madrid: Aldebarán.
- ROWAN, J. (1996). *Lo Transpersonal*. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo.
- SCHEURS, A. (2004). *Psicoterapia y Espiritualidad*, Bilbao: Desclée De Brouwer, (Colección Serendipity).
- SEUNG SAHN. (2002). *La Brújula del Zen*. Barcelona: Los libros de la Liebre de Marzo.
- SOGYAL RIMPOCHÉ. (1998). *Meditación*. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, Editor.
- SURYA DAS, Lama. (1998). *El Despertar del Buda Interior. La sabiduría del budismo para occidentales*. Madrid: Edaf.
- Sutras de la Atención y del Diamante*. (1993). Madrid: Edaf.
- SUZUKI, D. T. (1994). *Vivir el Zen*. Barcelona: Kairós.
- WASHBURN, M. (1999). *Psicología Transpersonal en una perspectiva psicoanalítica*. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo.
- WATTS, A. (1972). *Psicoterapia del Este, Psicoterapia del Oeste*. Barcelona: Kairós.
- WATTS, A. (2003). *El Camino del Zen*. Barcelona: Edhasa.
- WILBER, K. (1984). *La Conciencia sin Fronteras*. Barcelona: Kairós.
- WILLBER, K. (1994). *Psicología Integral*. Barcelona: Kairós.



COLABORADORES

Carlos Alemany Briz (Zaragoza, 1944)

Doctor en Psicología por la Universidad Complutense y Licenciado en Filosofía y Letras (Universidad de Valencia) y en Teología (Universidad Pontificia Comillas). Master of Arts (HDR, Springfield, Massachusetts). Trainer Diplomado por el “*The Focusing Institute*” de Chicago, miembro fundador de la Asociación Española de Psico-Somaterapia y miembro de la FEAP. Catedrático de Psicología en la Universidad Pontificia Comillas y Psicoterapeuta en el Instituto de Interacción y Dinámica Personal de Madrid. Director de la colección *Serendipity*, en la que, entre otros, ha publicado *Relatos para el crecimiento personal* (ed.), (5ª edición, 2001), *14 Aprendizajes vitales* (ed.), (8ª edición, 2002) y *El valor terapéutico del humor* (coautor), (2ª edición, 2002). calemany@chs.upco.es

Lluís Casado Esquiús (Barcelona, 1953)

Licenciado en Psicología Clínica por la Universidad de Barcelona. Psicoterapeuta con enfoque integrador de orientación humanista reconocido por la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapia (FEAP), docente en diversos programas de postgrado de formación para psicoterapeutas, miembro de Comité de Dirección de *Revista de Psicoterapia*. A publicado *La nueva pareja* (Kairós, 1991). casado@copc.es



José Antonio García-Monge Redondo (Almazán, Soria, 1934)

Licenciado en Psicología, en Derecho, en Teología y en Filosofía. Diplomado por la Asociación Médico-Psicológica A.M.A.R. de París. Diplomado en Psicología de la Religión en Bruselas. En la actualidad es profesor de Técnicas Psicodramáticas y de Psicología de la Religión en la Universidad Pontificia Comillas y en el Máster de Psicoterapia individual y de grupo. Su actividad clínica se desarrolla en el Instituto de Interacción y Dinámica Personal, donde compatibiliza su trabajo como psicoterapeuta con tareas de formación. A publicado en la colección *Serendipity: 30 palabras para la madurez*, (9ª edición, 2003) y colaborado en *Relatos para el crecimiento personal*, (5ª edición, 2001), *14 Aprendizajes vitales* (8ª edición, 2002) y *El cuerpo vivenciado y analizado* (coautor). También ha publicado *Unificación personal y experiencia cristiana. Vivir y orar con la sabiduría del corazón* (Sal Terrae, 2001). jagmonge@inves.es

José Luis Martorell Ypiens (Madrid, 1954)

Doctor en Psicología y Profesor Titular de la Facultad de Psicología de la UNED. Psicoterapeuta, con formación en terapias humanistas, psicoanalíticas y sistémicas, es Terapeuta Docente Supervisor por la Federación Española de Asociaciones de Terapia de Familia (FEATF). Participa como docente en Masters y cursos universitarios y grupos de formación de terapeutas. Sus intereses en la investigación se centran principalmente en los factores de integración entre las distintas escuelas de psicoterapia y en el estudio de los juegos psicológicos en el ámbito familiar. Ha publicado los siguientes libros: *¿Qué nos pasa una y otra vez? Análisis transaccional en la familia* (Marsiega, 1983); *Guiones para vivir* (PPC, 1988); *Psicoterapias. Escuelas y conceptos básicos* (Pirámide, 1996); *El guión de vida* (Desclée De Brouwer, Colección Serendipity, 2000); *El análisis de los juegos transaccionales. Un estudio empírico* (UNED, 2000) y *Fundamentos de psicología* (con J. L. Prieto, CERE, 2002). jmartorell@psi.uned.es

Antonio Núñez Partido (Monterrubio de la Serena, Badajoz, 1960)

Doctor y Profesor propio en la Universidad Pontificia Comillas de Madrid. Director de la Unidad de Atención Psicológica de la misma.



Psicólogo Clínico y Master en Psicoterapia Analítica Bioenergética. Miembro fundador de la Sociedad Española de Psicoterapia Bioenergética. Secretario, docente y supervisor del Master de Psicoterapia individual y de grupo de la Asociación de Psicoterapeutas Laureano Cuesta (FEAP). anup@cee.upco.es

Begoña Ojeda Bermejo (Logroño, 1938)

Sofróloga y Kinesióloga. Estudió análisis transaccional, quiroanálisis, musicoterapia, personalidad y relaciones humanas, medicina china, medicina espagírica y oligoterapia. Imparte cursos y conferencias en diversas ciudades de España sobre crecimiento personal, meditación, respiración, enfermedades psicosomáticas y *de crecimiento personal el cuerpo que tienes*. Es coautora del libro *10 palabras clave sobre parapsicología*, editado en El Verbo Divino en 1994.

Fernando Rodríguez-Bornaechea (Vitoria, 1957)

Doctor en Psicología. Profesor de Psicología en la Universidad del País Vasco. Desde 1995 imparte la asignatura “Psicología Transpersonal”. Integrador postural, Analista Bioenergético, Gestaltista, con una larga experiencia en psicoanálisis lacaniano y psicología analítica jungiana. Es, además, instructor de Vipassana y Director de la colección “Transpersonal” de la Editorial *Los libros de la Liebre de Marzo*. pbprobof@ss.ehu.es

Mónica Rodríguez-Zafra (Stuttgart, Alemania, 1963)

Licenciada en Filosofía y Ciencias de Educación, Sección de Ciencias de la Educación por la Universidad Complutense de Madrid y Licenciada y Doctora en Psicología por la UNED, con premio extraordinario de Doctorado. Profesora Titular de Psicobiología en la Facultad de Psicología de la UNED. Especialista Universitario en Asesoramiento psicológico de orientación Gestáltica y Dinámica por la Asociación de Psicoterapeutas Laureano Cuesta. mrodriguez@psi.uned.es

María Teresa Román López (Baracaldo, Vizcaya, 1950)

Doctora en Filosofía y Profesora Titular del Departamento de Filosofía de la UNED, en la que imparte la asignatura “Sabidurías Orien-



tales Antiguas". Ha publicado, entre otros, los siguientes libros: *Diccionario de las religiones* (Alderabán, 1996); *Buda: Sendero del alma* (Aula Abierta, 1997); *Reflejos del alma* (Alderabán, 1998); *Enseñanzas espirituales de la India* (Oberon, 2001), *Diccionario Antológico de Budismo* (Alderabán, 2002) y *Sabidurías Orientales de la Antigüedad* (Alianza, 2004). mroman@fsof.uned.es

Víctor Manuel Sánchez Moral (1959)

Licenciado en Psicología, Especialidad Clínica, por la UNED. Psicoterapeuta del Servicio de Psicología Aplicada de la UNED (1999-2003). En la actualidad colabora como investigador y forma parte del equipo de supervisores del Programa de Formación de Terapeutas del mismo. Promotor del "Centro de Psicología Psenda" de Madrid, donde ejerce como psicoterapeuta e imparte cursos y seminarios de Psicología Aplicada. Ha colaborado en el libro *Guía de evaluación y tratamientos psicológicos en el contexto clínico* (Colección Cuadernos de la UNED, 2004). ymsanchez@taquiones.net

M^a Ángeles Sánchez-Elvira Paniagua (Madrid, 1959)

Licenciada y Doctora en Psicología por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) con premio extraordinario de Doctorado. Es profesora titular del Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de dicha universidad, centrando su área de intereses de docencia e investigación en el estudio de las diferencias individuales, en general, y de aquellas relacionadas de forma específica con la salud desde un entendimiento biopsicosocial de la misma. Ha publicado los siguientes libros: *Perspectivas actuales en el estudio de diferencias individuales. Estructuras y Procesos*, (1994; 1996, 2^a ed. revisada, Sanz y Torres); Bermúdez, J., de Raad, B., de Vries, J., Pérez García, A. M., Sánchez-Elvira, A. y van Heck, G. L. *Personality Psychology in Europe V.6*. (Tilburg: Tilburg University Press, 1998); *Introducción al estudio de las diferencias individuales* (Sanz y Torres, 2003), asanchez-elvira@psi.uned.es



Miguel Ángel Santed Germán (Zaragoza, 1963)

Licenciado en Psicología (especialidad en Psicología Clínica) por la UNED (1992) con premio fin de carrera y doctor en Psicología (1995) con premio extraordinario de doctorado. Actualmente es profesor titular en la Facultad de Psicología, y ha realizado distintas publicaciones sobre estrés, psicopatología y salud. El prof. Santed está interesado en la integración y complementación del conocimiento proveniente de la fenomenología y la experimentación. Ha publicado en la editorial Klinik los siguientes libros: García-Campayo, J.; Sanz-Carrillo, C. y Santed, M. A., *Sistemas y técnicas de diagnóstico en psicopatología* (1999); Olmedo, M. A. y Santed, M. A., *El estrés laboral* (1999) y Santed, M. A., y Olmedo, M. *El marco teórico-conceptual de la psicopatología* (2003). msanted@psi.uned.es

Santiago Segovia Vázquez (Madrid, 1951)

Doctor en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, es Catedrático de Psicobiología en la UNED desde 1989. Especialista Universitario en Asesoramiento psicológico de orientación Gestáltica por la Asociación de psicoterapeutas Laureano Cuesta. Ha sido Director del Departamento de Psicobiología y Decano de la Facultad de Psicología de la UNED. En la actualidad, dirige el Instituto Universitario de Investigación de esa misma Universidad. Ha colaborado en los libros: *Psicobiología del Desarrollo* (1988, Ariel) y *Fundamentos Biológicos de la Conducta* (UNED), 1982). jsegovia@psi.uned.es



1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.), R. ÁLVAREZ, J. V. BONET, I. CABODEVILLA, E. CHAMORRO, C. DOMÍNGUEZ, J. A. GARCÍA-MONGE, A. GIMENO-BAYÓN, M. MELENDO, A. ROCAMORA. (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (22ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. ANA GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO. (6ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (2ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ED.). J. GAFO, C. DOMÍNGUEZ, J.-R. LACADENA, A. GIMENO, J. L. TRECHERA. (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (5ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (8ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASÍA.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la Integración Psicológica y Espiritual*. DAVID RICHÓ. (2ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. A. BELART - M. FERRER. (2ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía práctica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON.
35. *Vivir y morir conscientemente*. Iosu CABODEVILLA. (3ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON.
39. *Creer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH.
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L. WHITFIELD.

44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido*. Mª. ÁNGELES NOBLEJAS.
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. LESLIE S. GREENBERG. (2ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. AMADO RAMÍREZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior*. JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. PABLO POBLACIÓN y ELISA LÓPEZ.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. LORETTA CORNEJO.
56. *El guión de vida*. JOSÉ LUIS MARTORELL.
57. *Somos lo mejor que tenemos*. ISABEL AGÜERA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. GIULIANA PRATA, MARIA VIGNATO y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición*. JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática*. STANLEY KELEMAN.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. KEVIN FLANAGAN.
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. IOSU CABODEVILLA.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER y ESTELA ORTEGA. (3ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. JUAN MASÍA.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. PEDRO MORENO. (2ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronidad mediante los cuentos*. JEAN-PASCAL DEBAILLEUL y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. JEAN SARKISOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. PATRICE CUDICIO y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. MARGA NIETO.
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. JESÚS DE LA GÁNDARA.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla*. MATILDE DE TORRES.
79. *Atajos de sabiduría*. CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza?* RAMÓN ROSAL.
81. *Más allá del individualismo*. RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*. DAVE MEARNs y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico*. FRED FRIEDBERG.
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* A.-M. McMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia*. LUZ CASASNOVAS.
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas*. IGNACIO BERCIANO. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENGOIA
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. PILAR QUIROGA.

88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* BARTOMEU BARCELÓ.
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO, ANTONIO CREGO.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL.
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional.* STANLEY KELEMAN. (4ª ed.)
2. *La experiencia somática.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y Análisis Corporal de la Relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (2ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.), A. GARCÍA, J. A. GARCÍA-MONGE, C. R. CABARRÚS, L. CENCILLO, J. M. DÍEZ-ALEGRÍA, O. CASTANYER, I. CABODEVILLA, J. MASIÁ, D. ALEIXANDRE, M. DE GUZMÁN, J. BURGALETA, Mª. J. CARRASCO, A. GIMENO. (8ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Creer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* CARLOS R. CABARRÚS, S.J. (6ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASIÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* CARLOS R. CABARRÚS. (3ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ.
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARIA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ.
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoriales, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN.
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (ED.). (2ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones.* GEORGE DE LEON

Este libro se terminó
de imprimir
en los talleres de
RGM, S.A., en Bilbao,
el 28 de abril de 2004.



Crecimiento personal
COLECCIÓN
Director: Carlos Alemany

El reencuentro cultural entre Oriente y Occidente es una realidad que cada vez se extiende a más personas. Este encuentro, fruto de múltiples factores culturales, sociales, políticos e intelectuales, permite un enriquecimiento mutuo que tiene lugar cuando, desde estas dos realidades existenciales, se considera la relatividad y parcialidad del conocimiento humano, cuando se olvida la omnipotencia de los propios esquemas culturales y cuando se acepta la posibilidad de aprender de los demás. Las aportaciones del presente libro se han realizado desde una perspectiva psicológica, con el ánimo de propiciar una integración intelectual que esperamos contribuya a abrir los ojos a otras realidades, a buscar qué pueden aportar otras culturas al crecimiento personal y, sobre todo, a estimular que el lector lleve a cabo una integración personal de estas distintas concepciones para generar un conocimiento holístico de la naturaleza humana.

Fotografía de cubierta: Javier Vallhonrat,
Premio Nacional de Fotografía 1995

ISBN: 84-330-1871-X



9 788433 018717

DESCLÉE DE BROUWER

