



CIELO AZULADO

Psicología y Psicoterapia Humanista y Transpersonal

MAURICIO CERDA B.
(EDITOR)

Alejandro Celis Hiriart / Alexander Kalawski Boza
María Consuelo Martínez Villalba / Andrea Poirot Sancho
Marco Antonio Recuero del Solar
Gabriel Reyes Figueroa / Frida Ringler Accorsi
Marisol Susaeta Margulis



RIL editores



EDITORIAL
UNIVERSIDAD
DE LA SERENA

CIELO AZULADO

PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA
HUMANISTA Y TRANSPERSONAL

Mauricio Cerda Beroíza (Editor)

Alejandro Celis Hiriart / Alexander Kalawski Boza
María Consuelo Martínez Villalba / Andrea Poirot Sancho
Marco Antonio Recuero del Solar
Gabriel Reyes Figueroa / Frida Ringler Accorsi
Marisol Susaeta Margulis



RiL editores



EDITORIAL
UNIVERSIDAD
DE LA SERENA

150.198 Cerda Beroíza, Mauricio

C Cielo azulado. Psicología y psicoterapia humanista y transpersonal / Editor: Mauricio Cerda Beroíza. – Santiago : RIL editores, 2012.

362 p. ; 21 cm.

ISBN: 978-956-284-854-1

1 PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL. 2 PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA. 3 PSICOTERAPIA



CIELO AZULADO. PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA
HUMANISTA Y TRANSPERSONAL
Primera edición: marzo de 2012

© Mauricio Cerda B., editor, 2012
Registro de Propiedad Intelectual
N° 159.547

© RIL® editores - Editorial Universidad de La Serena, 2012

Los Leones 2258
751-1055 Providencia
Santiago de Chile
Tel. Fax. (56-2) 2238100
ril@rileditores.com • www.rileditores.com

Diseño y diagramación:
Editorial Universidad de La Serena
Prat 446 – Fono (51) 204368 – La Serena
editorial@userena.cl
www.userena.cl/editorial

Impreso en Chile • *Printed in Chile*

ISBN 978-956-284-854-1

Derechos reservados.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
PRIMERA PARTE: TEORÍA	
Capítulo 1. Psicología Humanista y Psicología Transpersonal: similitudes y diferencias	
Mauricio Cerda B.	13
Capítulo 2. De lo Humano y lo Divino: en el camino de llegar a ser una persona-terapeuta Transpersonal	
Frida Ringler A.	81
Capítulo 3. Los modelos antropológicos de Carl G. Jung y Carl R. Rogers. Una comparación en la perspectiva de la integración	
Marco Antonio Recuero del S.	131
Capítulo 4. La empatía desde una perspectiva Experiencial	163
Gabriel Reyes F.	
SEGUNDA PARTE: PRÁCTICA	
Capítulo 5. Herramientas Humanistas y Transpersonales: Terapia y Autoayuda	201
Alejandro Celis H.	
Capítulo 6. Psicoterapia en y de Pareja	241
Alex Kalawski B. y Marisol Susaeta M.	
Capítulo 7. Algunos usos terapéuticos de la fantasía y de Técnicas de Imaginería en Psicoterapia Infantil	275
María Consuelo Martínez V.	
Capítulo 8. El método de la Respiración Holotrópica: un reporte clínico	
Andrea Poirot S. y Mauricio Cerda B.	309
NOTA SOBRE LOS AUTORES	355

INTRODUCCIÓN

Vivimos rodeados del misterio: ¿por qué las estrellas?, ¿por qué la tierra?, ¿por qué la vida?; y en un giro igualmente enigmático: ¿por qué yo estoy vivo?, y aún ¿quién soy yo?

Buscamos la felicidad y la encontramos en el susurro de la brisa o en la magia colorida de un atardecer. ¿Quién no disfruta bañándose en el mar?, ¿un paseo por un bosque fragante no nos deja limpios y serenos? Y en el mundo humano ¿hay mayor dicha que una copa de vino en compañía de buenos amigos?, ¿...y acariciar el cabello de la amada? Y todavía están los entusiasmos del arte: la belleza lírica de Botticelli, los poemas de Neruda, la música tradicional de Irlanda.

Las obras de largo alcance pueden ser una cosa extraordinaria: Jung construyó su Torre de Bollingen a lo largo de doce años, Herzog demoró dos en filmar *Fitzcarraldo* –y en el empeño hizo pasar un barco a través de una montaña en pleno Amazonas– y Rilke tardó diez en completar la composición de *Las Elegías de Duino*. Lo que quiero decir es que para ellos la ejecución misma de la tarea era valiosa. (Santa Catalina de Siena lo expresó así: “el camino al cielo es el cielo”). Para el hombre común estas gratificaciones no están vedadas: llevar a cabo el trabajo o criar hijos con toda la devoción, la paciencia y los cuidados a que dan lugar cuando son prioridad, puede convertirse en la mayor de las satisfacciones precisamente porque son verdaderas obras que se modelan en el largo plazo con lo mejor de sí.

Fuentes de felicidad hay muchas, y para cada uno distintas: el triunfo de mi equipo en el estadio, el dinero suficiente para costear la educación de los hijos (a la que uno mismo no tuvo acceso), vacaciones en el Caribe o las sinfonías de Brahms. Sin embargo lo decisivo no concierne tanto a *qué* suceso sino a *cómo* lo tomamos; no es el regalo –externo– que recibimos para nuestro cumpleaños, sino la actitud –interna– de tomar cada día como un regalo.

Con todo, lo cierto es que hace ya tiempo fuimos expulsados del Paraíso y desde entonces el Cielo permanece tan sólo como un anhelo. Si la dicha abunda, la aflicción también. Nacemos con una herida congénita, la especie humana se reconoce por una cicatriz en el alma; nuestro hogar y trajín cotidiano a ratos se parecen más

al Infierno: hay demasiados asaltos, el dinero nunca alcanza, el jefe es autoritario y una tía acaba de morir.

Es posible que la estructura misma de la Vida sea simultáneamente luminosa y oscura, al menos eso parece indicarnos la historia humana: las guerras Púnicas y Lao Tsé, el colonialismo y la pintura Impresionista, las dictaduras del siglo XX y la formidable civilización Cretense. Tanto Louis Armstrong como Charles Manson fueron hijos de prostitutas. ¿Por qué o cómo el primero llegó a ser un músico maravilloso –y de paso el hombre de más amplia sonrisa– y el otro un asesino?

La Psicología –que, como ciencia es un invento moderno– procura dar una respuesta moderna, esto es “objetiva” y “abstracta”, a nuestra pregunta del inicio: ¿quién soy yo? En la década del ‘90 comenzó a hablarse de una nueva área, la Psicología Positiva, que trata del llamado bienestar subjetivo, que no es otra cosa que el estudio científico de la felicidad. Es revelador que uno de sus promotores sea Martin Seligman, antes conocido por sus investigaciones sobre el Desamparo aprendido. Su interés actual es el que ha denominado Optimismo aprendido. Más reveladora aún me parece la deliciosa anécdota que lo empujó en esa dirección, en propiedad una historia de transformación súbita: se hallaba Seligman, esta autoridad científica mundial, desbrozando el jardín de su casa junto a Nikki, su hija menor; él trabajaba duro entre las plantas, en tanto Nikki jugaba *disfrutando* el desbroce. Seligman, un reconocido cascarrabias, perdió la paciencia en un momento y la reprendió; Nikki inmutándose apenas, lo miró de reojo y se marchó. A los pocos minutos regresó y encarándolo le dijo: “papá, tú eres grande y siempre te enojas... yo tengo 5 años y cuando tenía 3 me aburrí de llorar y no lo hice más... ¿cómo es que tú no puedes cambiar?”. Seligman cuenta que se le vinieron de golpe encima, y lo aplastaron, sus años de investigación, sus méritos académicos, su prestigio internacional... y también su crónica falta de tiempo y su irritabilidad.

No es muy difícil percibir la afinidad entre los trabajos recientes de Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, quienes lideran esta nueva área, y formulaciones de la Psicología Humanista. Podemos ver en estas recientes investigaciones el desarrollo del programa empírico que cabía deducir de ciertas proposiciones de Abraham Maslow por ejemplo. Así como también podemos reconocer en temas de importancia para la Psicoterapia, como los denominados factores comunes o inespecíficos –determinantes al intentar el éxito terapéu-

tico como se menciona en el capítulo 1 de este volumen– el impulso inicial de Carl Rogers. En suma, sugiero que la Psicología Humanista no es sólo valiosa en sí misma, sino que ha hecho contribuciones concretas a la disciplina psicológica en su conjunto. En el campo de la especialidad la Psicología Humanista no resulta desconocida para nadie. Sus características básicas, principios y aplicaciones han contado con una amplia divulgación en el pasado. El caso de la Psicología Transpersonal, sin embargo, es diferente: sus principios, conceptos y procedimientos técnicos son poco y mal conocidos, especialmente en nuestro país. Su aporte es una promesa pendiente

Por otra parte, nuestra época es turbulenta: conviven los avances en la medicina con la destrucción de la naturaleza; el aumento del ingreso per cápita con severas desigualdades en la distribución de éstos; se invierte en nuevas tecnologías educativas, pero nunca tanto como en armamento. Venimos de un siglo que dejó unos 200 millones de muertos entre dos guerras mundiales, guerras locales, dictaduras y terrorismo, en tanto el nuevo milenio fue inaugurado con ataques suicidas y “guerras preventivas”. La marea histórica del presente promueve el consumo innecesario y el individualismo, a la vez que se extingue lentamente la familia extendida y se debilita el tejido social; el consumo de drogas crece y ciudades completas ven fuertemente deteriorada su calidad de vida producto de la polución y de lo que los Ecológicos Sociales llaman *hiperurbanización*. Curioso ajuste de cuentas de la Modernidad: construimos las ciudades para librarnos de los riesgos de extramuros, pero ahora el daño nos acecha al interior de nuestra fortaleza... Occidente creyó que el progreso material nos traería la dicha, pero por momentos –demasiados– nos trae más cáncer a la piel y más atochamientos en las calles. La Modernidad nos haría felices, pero de pronto se volvió peligrosa. Tal estado de cosas provoca perturbaciones psíquicas y desorientación. Cifras de la Organización Mundial de la Salud calculan que entre un 20 y un 30% de la población presenta algún grado de compromiso de la salud mental; en tanto en nuestro país estudios epidemiológicos del Ministerio de Salud efectuados el 2001 indicaron un 36% de prevalencia de los trastornos mentales para la población sobre los 15 años de edad. Asimismo, más allá de las estadísticas, desde mi punto de vista, es evidente que vivimos en una época de vacío espiritual, lo cual ciertamente desempeña un papel importante en la aparición y mantención de los males apuntados. Muchas instituciones religiosas muestran notorios signos de anquilosamiento y la gran mayoría de los feligreses no parecen tocados en lo absoluto por la gracia del Espíritu.

Sin embargo, hay también otra manera de responder a las preguntas esenciales. Ramana Maharshi, maestro espiritual de la India, recomendaba meditar con la pregunta “¿quién soy yo?” en mente. Disponemos de una reserva de sabiduría que nos enseña que el verdadero progreso no hace hincapié en lo material, porque pertenece a un género diferente de búsqueda. Hay un conjunto de tradiciones que, bien asimiladas, ofrecen respuestas y la posibilidad no de una creencia sino de una *experiencia* espiritual que anime –esto es, *que dé alma a*– nuestra existencia. Esas tradiciones, que van del Misticismo Cristiano al Yoga, del Budismo Mahayana al Taoísmo filosófico, del Sufismo a prácticas indígenas esparcidas por varios continentes son recogidas y tenidas en alta estima por la Psicología Transpersonal. A ellas añade el conocimiento obtenido de fuentes científicas y el diseño de procedimientos y técnicas útiles y novedosas al momento de mitigar el sufrimiento, restaurar la salud perdida o incluso (re)orientarnos en el camino existencial o espiritual. Uno de los aspectos más loables, a mi juicio, del movimiento Transpersonal es su respeto y aprecio por el rango completo de la experiencia humana, lo cual ha conducido a la decisión revolucionaria de incluir la dimensión espiritual dentro del campo de interés de la Psicología científica. *Anima naturaliter religiosa* decían los Alquimistas –el alma es por naturaleza religiosa; y la Psicología Transpersonal es fiel al Alma humana como ninguna otra corriente lo había sido.

No es seguro que en nuestra época el mal o su hija predilecta, la agresividad, en sí hayan aumentado. Es un hecho, en cambio, que las armas actuales tienen mayor poder destructivo que antaño y también que la naturaleza está siendo arrasada en una proporción nunca antes vista y con consecuencias hasta ahora incontrolables y que se perfilan cada día más como devastadoras. Por ello soy de los que estiman que por primera vez la humanidad en su conjunto, y con ella la biósfera, se hallan en una encrucijada. Desde el reducido ámbito de la Psicología el movimiento Humanista y especialmente el Transpersonal pueden hacer valiosas contribuciones a los dilemas que deberemos afrontar, ayudándonos de un modo concreto y eficaz a re–descubrir la dimensión sagrada de la Vida que puede nutrir al equilibrio, la lucidez y la concordia que nos hacen tanta falta.

Finalmente: ¿quién soy yo? *Uno que, como todos y como todo, participa del Misterio que nos envuelve: el supremo gozo.*

En su contenido específico esta obra entrega una revisión sintética de una porción de los aportes teóricos y terapéuticos de la Psicología Humanista y de la Psicología Transpersonal. Está concebida como una puesta al día de sus respectivas formulaciones, pero también cumple las veces de una introducción. Por último tiene como propósito favorecer la correcta difusión del ideario Transpersonal, pobremente conocido como antes se indicó.

El texto se divide en dos partes, cada una con cuatro capítulos. La primera está consagrada a cuestiones teóricas y la segunda a aplicaciones en psicoterapia.

En la primera parte, en el primer capítulo, a mi autoría se debe una comparación entre ambas corrientes que examina sus similitudes y diferencias conceptuales y prácticas, y propone que deben ser consideradas, aunque cercanas, diferentes, sugiriendo que la Psicología Transpersonal incluye, a la vez que supera, a la Psicología Humanista.

En el segundo capítulo, Frida Ringler tiene el coraje y la honestidad de compartir con el lector un itinerario a la vez personal y conceptual que, erigido en testimonio, no elude tocar asuntos íntimos, utilizando para ello conceptos y reflexiones de autores transpersonales y de textos cristianos de los que extrae una matizada riqueza.

El tercer capítulo, obra de Marco Antonio Recuero, muestra una comparación de las antropologías contenidas en la obra de una de las figuras Humanistas más influyentes, Carl Rogers y de quien es considerado uno de los principales precursores del movimiento Transpersonal, Carl Jung. La obra de este último, transcurridos más de 40 años de su muerte experimenta tanto a nivel nacional como internacional una notoria revalorización, que indujo a Marco Antonio a complementar su trabajo con una extensa y actualizada bibliografía de ambos autores.

En el cuarto capítulo, uno de los pocos especialistas que realizan investigación en nuestro país, Gabriel Reyes, da a conocer sus hallazgos en relación con la empatía y nos entrega un conjunto de valiosas reflexiones que resumen sus tres décadas de interés en el tema.

La segunda parte se abre con el capítulo 5, en el cual Alejandro Celis aprovecha su amplia experiencia como terapeuta y facilitador para darnos a conocer más de 20 ejercicios, de origen tanto Humanista como Transpersonal, útiles como autoayuda y/o como técnicas terapéuticas.

En el capítulo 6, Alex Kalawski y Marisol Susaeta exponen el depurado estilo que han alcanzado en la asistencia psicológica de parejas en conflicto. Mencionan principios de intervención, ilustrándolos con relatos de sesiones con distintas parejas. El lector podrá apreciar la pericia y la humanidad con la que actúan.

El capítulo 7 está dedicado a un asunto pocas veces tratado en el ámbito Humanista o Transpersonal. La terapeuta infanto-juvenil María Consuelo Martínez propone, con respeto y delicadeza, cómo emplear la fantasía en el tratamiento de niños, entregando argumentos, describiendo un conjunto de técnicas de imaginerías y usando transcripciones de sesiones reales a modo de ejemplo.

El texto concluye en el capítulo 8 con el reporte de una singular técnica, en cierto sentido paradigmática de la Psicoterapia Transpersonal. Andrea Poirot y yo delineamos en él un completo perfil del método de la Respiración Holotrópica y de sus implicancias prácticas, ilustrando sus efectos con un estudio de caso.

Este libro, fruto de un esfuerzo colectivo, en lo suyo y con el mérito que pueda tener, quiere contribuir a la reconexión con las fuerzas espirituales de la Vida.

Mauricio Cerda B.
Cerro Grande, La Serena.
Mayo 2006.

CAPÍTULO 1

Psicología Humanista y Psicología Transpersonal: similitudes y diferencias

MAURICIO CERDA B.

El propósito de este capítulo es contribuir al esclarecimiento de lo propio tanto de la Psicología Humanista como de la Psicología Transpersonal. Pretendo en él trazar un perfil preciso de sus similitudes y diferencias, con el propósito de despejar las confusiones que a mi entender existen sobre las relaciones entre ellas.

En la primera parte me abocaré a compararlas desde un punto de vista teórico, pasando revista en primer lugar a los principios conceptuales generales de la Psicología Humanista, y en segundo lugar, a los de la Psicología Transpersonal. En la segunda parte me concentraré específicamente en sus similitudes y diferencias relativas a la práctica de la psicoterapia siguiendo el mismo esquema de exposición recién indicado.

PRIMERA PARTE : COMPARACIÓN TEÓRICA

1. Principios Conceptuales de la Psicología Humanista

Existen numerosas versiones acerca de los principios rectores de la Psicología Humanista. Sin embargo, a mi juicio esas versiones son poco sistemáticas, incompletas o poseen límites mal definidos. La siguiente proposición conceptual aspira a corregir esas deficiencias y se basa en una revisión amplia de tales formulaciones, en el estudio de los textos capitales y en la reflexión cuidadosa sobre todo ese material¹. He agrupado los principios conceptuales en cuatro categorías: filosóficos, psicológicos, epistemológicos y metodológicos. Estas categorías guiarán la exposición.

1.1. Principios Filosóficos

1.1.1 **El ser humano posee dignidad y valor.** Todos los seres humanos portan una dignidad y un valor inherentes e inalienables. Ninguna categoría aplicable a un individuo le hace perder ni por un instante el valor y la dignidad que le son consubstanciales. Ni la raza, ni la religión, ni la condición económica, física o psicológica, sean cuales sean en cualquier momento, conducen a la pérdida de esos atributos fundamentales. De aquí se deriva incluso una norma moral: el ser humano –cada persona– debe ser siempre tratado en conformidad a su valor y dignidad; nunca ha de ser maltratado o denigrado.

1.1.2 **El ser humano es libre y responsable.** Las personas somos capaces de conducirnos libre y responsablemente. El libre albedrío y la responsabilidad también son atributos intrínsecos. Esto no significa negar o soslayar los múltiples factores que ejercen un influjo sobre el comportamiento humano, antes bien, se reconocen los múltiples condicionamientos de orden familiar, educacional, económico, religioso, cultural, político y otros que puedan obrar sobre él, pero éstos nunca son considerados, en propiedad, *determinaciones*. Los condicionamientos pueden amagar, pero nunca extinguir la libertad y la responsabilidad que se hayan inscritos en lo profundo del alma. Que el hombre sea libre significa que él tiene la capacidad de moldear su destino, o como mínimo, resistirse a las fuerzas que actúan sobre él. Que sea responsable significa que su conducta siempre tiene su fin y su principio en sí mismo: sólo él puede actuar en su lugar, nadie puede reemplazarle. Incluso cuando obedece es responsable de ceder a un tercero su facultad de conducirse libre y responsablemente. *En lo hondo de la conciencia nadie puede decidir por mí: el único responsable de mis actos soy yo.*

1.1.3 **La naturaleza humana es neutra, o bien positiva, en ningún caso negativa.** El ser humano por naturaleza tiende primariamente al crecimiento, a la salud y al bien o, a lo menos, tiene la posibilidad de inclinarse por igual hacia el desarrollo o el estancamiento, hacia la salud o la enfermedad y hacia el bien o el mal. En consecuencia, el estancamiento, la enfermedad y el mal que se constatan por doquier son secundarios, no primarios. Esto no significa pasar por alto que, en los hechos, no es seguro en absoluto que la tendencia positiva predomine sobre la negativa. Más cierto puede ser lo contrario. Pero esta aparente contradicción se resuelve

añadiendo que si bien la tendencia positiva parece ser la primaria, para que se verifique precisa de condiciones que con frecuencia están ausentes. En otras palabras, una y otra vez se comprueba que, de estar presentes en el largo plazo ciertas condiciones favorables (entre ellas: físicas como la alimentación y el abrigo, y psicológicas como el respeto y el aprecio) las personas se inclinan hacia el crecimiento, la salud y al bien y no a lo opuesto. En cambio, cuando tales condiciones no están presentes o exhiben deficiencias de magnitud, sobre todo en el largo plazo, es cuando las personas se estancan, enferman o derivan hacia el mal. Más interesante aún: cuando por alguna razón las condiciones que se hallaban ausentes *se presentan* no es raro que *las personas dejen progresivamente atrás la tendencia negativa y actualicen la positiva (como tan a menudo se comprueba en la Psicoterapia)*.

1.2. Principios Psicológicos

1.2.1 **El ser humano está impulsado por una tendencia a la autorrealización.** La proyección del anterior principio –filosófico– sobre el plano psicológico adopta la forma de una tendencia a la autorrealización. Esto quiere decir que *el ser humano, por naturaleza, tiende no sólo a la autoconservación, sino también a la realización de sus potencialidades*. Las personas nacen con múltiples potencialidades que reclaman ser actualizadas. Autorrealización significa satisfacer adecuadamente las necesidades que se tienen y desarrollar cuando menos las capacidades latentes más significativas (necesidades y capacidades de índole física, emocional, intelectual, social u otras). Dicho de otro modo, las personas se ven impulsadas “desde dentro” a preservar su bienestar básico, pero más que eso, a actualizar en el mayor grado posible sus capacidades y talentos. La autorrealización arranca de la mera “sobrevivencia” para, yendo más allá del “vivir común”, alcanzar el “buen vivir”.

1.2.2 **El ser humano es dinámico.** De la tendencia a la autorrealización se desprende otra característica fundamental: el ser humano no sólo busca satisfacer sus necesidades, sino encontrar nuevas; no sólo busca satisfacer necesidades, sino anhelos; no sólo busca materializar anhelos, sino cumplir propósitos y encarar desafíos. El principio biológico homeostático no se ajusta bien al comportamiento; para el ser humano cabe formular un principio *homeodinámico* que incluye al homeostático, pero lo supera dando cuenta en mejor forma de la organizada alternancia y combinación

entre reposo y actividad, seguridad y novedad, satisfacción de necesidades y búsqueda de desafíos.

1.2.3 **El ser humano es subjetivo.** El hombre es constitutivamente sujeto; sujeto de sí mismo y sujeto ante el mundo, situado en un lugar único desde el que contempla y actúa. Que sea sujeto quiere también decir único y particular. Irrepetible e irremplazable. Como bien lo expresó Octavio Paz “el hombre nunca es *el* hombre, siempre es *cada* hombre”. El ser humano no es objetivo ni omnisciente, siempre es un individuo único con tales señas particulares, con defectos y gustos específicos, conociendo, sintiendo y actuando a *su propio modo*.

1.2.4 **El ser humano es creativo.** La creatividad no es una facultad exclusiva de los artistas si se la concibe como la capacidad de imprimir un sello propio a los actos, tareas y obras de cada día. Más allá de los múltiples condicionamientos y aprendizajes, en tanto sujetos en último término libres y responsables, podemos impregnar lo que hacemos de nuestro aroma. Casi sin proponérselo, bastando con que nos hagamos cargo de nuestra subjetividad, podemos actuar creativamente. No hay dos abuelas que obtengan el mismo sabor de la cazuela, como no hay dos interpretaciones idénticas de *Las Cuatro Estaciones*. Siempre estamos creando, inventando, introduciendo variaciones, imprimiendo nuestro sello, haciéndolo a nuestro modo, *el mío: único, singular y, por ende, nuevo*.

1.2.5 **El ser humano está dotado de razón, y mejor que eso, de sabiduría.** Las personas poseen la facultad de razonar, esto es, de pensar con lógica y aprehender intelectualmente el mundo. Esta facultad, de suyo valiosa, se torna perjudicial cuando se convierte en la rectora exclusiva y excluyente del comportamiento, en desmedro de la vida anímica y de la intuición, volviendo reseco y unilateral el conocimiento y la conducta que permite. Nuestra cultura sobrevalora la razón y ello desemboca en el desequilibrio. Afortunadamente disponemos de una facultad, semi olvidada, que nos permite recobrar el equilibrio cuando se ha perdido: la sabiduría. La razón es siempre parcial, la verdadera sabiduría es integral; la razón es una facultad únicamente cognitiva, la sabiduría es holística porque se desprende *de* y comprende *al* conjunto de las facultades humanas. Incluye tanto a las sensaciones y necesidades de orden físico, como a capacidades anímicas, cognitivas, intuitivas y otras propias de la interrelación social. La razón nos entrega lo útil, lo rápido, lo eficaz; la sabiduría nos revela lo valioso, lo óptimo, lo mejor.

La razón nos lleva a trabajar eficientemente muchas horas cada día, pero la sabiduría nos dice que enfermaremos si no descansamos lo necesario; la razón nos dice que tal profesión nos conviene económicamente, pero la sabiduría nos causa un extraño malestar cuando vendemos nuestra alma al dinero. *La sabiduría supera a la razón en sus alcances y beneficios.* En suma, la razón es útil, pero la sabiduría, mucho más que eso, *es profundamente valiosa.*

1.2.6 **El ser humano se orienta por sistemas de valores.**

El comportamiento no sólo es resultado de las necesidades e impulsos básicos sino también de los valores y creencias que adoptan los individuos. La conducta no sólo es *impulsada* sino también *guiada*. Buscamos el significado y dotamos de significado al vivir. Más allá –o más acá– de la responsabilidad y el libre albedrío, las personas adoptamos principios que orientan nuestro comportamiento, creencias que interpretan su significado y valores que les dan sentido. Tales principios, valores y significados usualmente se encuentran organizados de manera coherente. Disponemos de sistemas valóricos explícitos de orden religioso o ideológico. Pero también hay sistemas valóricos, más o menos implícitos, de orden cultural o personal. En efecto, incluso aquellas personas que no profesan una ideología o religión en particular y que cuestionan los valores de su propia cultura, no por ello dejan de seguir un sistema valórico que será, en este caso, individual o bien compartido tan sólo por unos pocos. No se quiere afirmar aquí que el sistema valórico sea “bueno” o “enaltecedor” en sí, sino simplemente que es aquel conjunto de ideas que la persona aprecia y a las que, en mayor o menor grado, ciñe su comportamiento.

1.2.7 **El ser humano construye proyectos de Vida.** Los individuos diseñan planes personales o se suman a proyectos colectivos, proponiéndose metas y actuando con propósito, metas y propósitos que continuamente se renuevan. El hombre es un constructor de proyectos, y en un sentido existencial, el más importante de todos es el proyecto de su propia vida (*el proyecto vital*). Tal proyecto es posible gracias a la tendencia a la autorrealización –que entrega el impulso– y la adopción de un determinado sistema de valores –que da dirección a ese impulso–. Las metas, la vocación, la entrega a una causa, la conciencia de misión contribuyen al desenvolvimiento de la existencia en conformidad a un proyecto de vida que aunque siempre pertenece al individuo, a menudo se dirige transversalmente hacia otros (la familia, el grupo de pertenencia,

la patria, la naturaleza, etc.) y longitudinalmente atraviesa los años desplegando un significado histórico: se recoge el pasado en el presente y se abre éste hacia el futuro. La existencia humana no es un mero transcurrir del tiempo, sino la creación de un sentido construido temporalmente en la realización del proyecto vital.

1.2.8 El ser humano es capaz del encuentro con otros. Como seres humanos, desde un determinado ángulo, vivimos inmersos en un espacio social, vale decir, en permanente e insustituible contacto con otros. Cierto que en las relaciones sociales abunda el egoísmo, la mentira, el maltrato, la incomprensión u otros obstáculos, pero también es cierto que *el encuentro verdadero es posible*, queriendo decir con ello, el contacto genuino, honesto y respetuoso entre dos o más personas. El ser humano tiene la posibilidad de vincularse profunda, auténtica y amorosamente con sus semejantes. Los vínculos de calidad enriquecen a los involucrados. El contacto social convencional pocas veces alcanza hasta ese punto, pero es posible llegar a él, no sólo entre familiares o amigos, sino también entre personas inicialmente desconocidas, siempre y cuando al menos uno de los miembros en relación se comporte de manera cálida (es decir, muestre “aceptación positiva incondicional”), sincera (“congruente”) y comprensiva (“empática”)².

1.3. Principios Epistemológicos

1.3.1 Conocer al ser humano en cuanto humano. Las preguntas claves son: ¿qué nos singulariza en el gran concierto de los seres vivos?, ¿qué es lo propiamente humano? En palabras de James Bugental “la Psicología Humanista tiene como fin último llegar a una descripción lo más completa posible de lo que significa vivir como ser humano”³. Julián Marías, el filósofo español, acertó al manifestar que “el hombre es el animal que vive humanamente”. Ese “humanamente” es el dominio que representa el interés para la corriente.

1.3.2 Holismo. La Psicología Humanista posee una perspectiva epistemológica holista. El término holismo proviene del griego *holos* que se traduce como “totalidad”. La doctrina holista, en Psicología, sostiene que el ser humano *es irreductible*, es decir que no puede ser bien comprendido en base a ninguna de sus partes por separado: el ser humano, *en cuanto humano*, sólo puede ser comprendido cabalmente *en y como* totalidad.

1.3.3 Preeminencia de la Comprensión por sobre la Explicación. Las teorías convencionales persiguen identificar leyes universales que establezcan relaciones causales que expliquen los hechos. La corriente Humanista, sobre todo en sus inicios, estimó que *esas explicaciones poco explicaban*. Se prefirió, a cambio, las teorías comprensivas que descubrieran relaciones de sentido entre los hechos.

1.3.4 El objeto de estudio es la “experiencia”. Las personas obran, sienten y piensan “desde dentro” y “aquí y ahora”: vivencian el mundo e incluso a sí mismos en el presente. Por consiguiente, para estudiar lo humano en cuanto tal, no cabe sino atender al punto de contacto entre el sujeto y el mundo en el momento en que acontece, o sea, a través de *la experiencia*, situada siempre en el presente y a la vez personal, subjetiva e interna. Escuchar una canción, resolver un problema matemático, sentir el agua al darse una ducha o cobrar conciencia de la ira reprimida hacia el padre son todas formas de “experiencia” que se pueden tener, que cada individuo vivirá con una “forma interna única del momento”. Esa “experiencia”, que cabe llamar “propiamente humana”, es la que atrae la atención de la corriente.

1.3.5 Teorización abierta. Se sostiene que la realidad humana resulta, en último término, inconmensurable para la Ciencia. Se afirma la imposibilidad de que una teoría, o un conjunto de ellas, puedan dar cuenta *por completo* del comportamiento. Hay dimensiones humanas inaprehensibles para las formulaciones conceptuales por una parte, y por otra, las variaciones y la capacidad de cambio individual y social parecen no tener fin. Se tiene, de esta suerte, que las teorías sólo pueden aspirar a ser aproximaciones más o menos adecuadas, y por ende, siempre perfectibles, del comportamiento. En consecuencia, al diseñar las teorías es mejor advertir desde un principio que para ellas *no hay clausura posible*.

1.4. Principios Metodológicos

1.4.1 Preferencia por las Metodologías Cualitativas. Las metodologías cuantitativas que han predominado en las disciplinas científicas se ajustan bien a las Ciencias Naturales. No sucede lo mismo con las Ciencias Sociales en general y con la Psicología en particular. La naturaleza humana es tal que se resiste a ser cuantificada. El fenómeno humano es esencialmente cualitativo;

por ello, son las metodologías de esa clase las que pueden reflejar de manera más fidedigna la experiencia humana. Entre ellas, la Fenomenología –el estudio de los fenómenos tal como se aprecian a la conciencia– es el método por antonomasia que satisface los requerimientos de la corriente Humanista.

1.4.2 **Preferencia por estudios Ideográficos.** El ser humano en cuanto humano, ya se ha dicho, no es sino *cada* ser humano, vale decir, singular y concreto. Apenas es posible formular observaciones generales y difícilmente puedan establecerse, en rigor, leyes científicas de validez universal. Los estudios nomotéticos usuales en ciencia, aplicados al comportamiento, nos dicen *muy poco de muchos*. Es más, enfrentados a un individuo en particular, puede ser incluso que *no nos digan nada*. En el Humanismo, en consecuencia, se han preferido los estudios ideográficos que permiten ir a fondo con un individuo o un grupo y que obtienen un conocimiento y una comprensión restringidos, pero válidos.

1.4.3 **Preferencia por los temas Molares o relevantes.** Este principio, al igual que los dos que le anteceden, se ha desdibujado con el transcurso del tiempo. Pasada apenas la mitad del siglo pasado tenía sentido efectuar estas proposiciones/objeciones metodológicas a la Psicología establecida, pero con los años esas deficiencias han sido en buena parte corregidas. Lo cierto es que inicialmente el Humanismo desdeñó la poco relevante riqueza molecular de los estudios Conductistas de la primera mitad del siglo. Se arguyó en aquel entonces que la Ciencia Psicológica debía ser una actividad con sentido al servicio menos del conocimiento puro que de las personas, y que para ello debía seleccionar sus temas de estudio entre aquellos que eran relevantes, valiosos y permitían aprender sobre ámbitos amplios del comportamiento.

Hasta aquí la exposición de los principios conceptuales de la Psicología Humanista. A continuación lo correspondiente a la corriente Transpersonal.

2. Bases conceptuales de la Psicología Transpersonal

Sostengo que la Psicología Transpersonal supone un cambio de paradigma en relación con la Psicología convencional *y también ante la Psicología Humanista*, de tal suerte que una exposición de sus principios conceptuales exige antes una incursión en la pantanosa cuestión de los paradigmas en Ciencia y en Psicología en particular.

Es sabido que la noción de paradigma –manoseada como pocas– fue introducida en la Filosofía de la Ciencia por Thomas Kuhn en *La estructura de las revoluciones científicas*. Allí indicó que el paradigma era, por un lado “toda la constelación de creencias, valores, técnicas, etc, que comparten los miembros de una comunidad científica dada”, y por otro, “una especie de elemento de tal constelación, las concretas soluciones de problemas que, empleadas como modelos o ejemplos, pueden reemplazar reglas explícitas como base de la solución de los restantes problemas de la ciencia normal”⁴. Como se puede apreciar, no fue especialmente claro. Peor aún, él mismo aceptó con posterioridad la observación de un lector atento que detectó 22 diferencias de matices en el significado con que había empleado el término a lo largo de esa obra⁵. Presumo que esa laxitud ha sido en parte responsable que el vocablo sea empleado en la actualidad queriendo decir cosas bien diferentes. Para que no haya equívocos en la exposición que viene más adelante, entregaré una definición de paradigma de mi autoría que guiará la presentación. Entiendo por paradigma a *los supuestos, creencias y valores, a menudo no del todo concientes y, por ende, normalmente no cuestionados y difícilmente cuestionables, presentes en una determinada comunidad de científicos para un determinado ámbito del quehacer científico –filosófico, transdisciplinario, disciplinario o subdisciplinario–. Tales supuestos, creencias y valores dan por sentado nociones epistemológicas específicas sobre la naturaleza de la realidad, del conocimiento y del objeto de estudio por un lado, y por otro, de lo que se consideran metodologías, datos y conclusiones válidas.*

Volviendo a la idea inicial y principal de esta sección: sostengo que *no es posible comprender adecuadamente el carácter de la Psicología Transpersonal si antes no se conoce a cabalidad el paradigma que le sirve de asiento*. Resulta indispensable, en consecuencia, examinar en qué consiste tal (cambio de) paradigma.

2.A Crítica al Paradigma de la Psicología Convencional

¿A qué llamo Psicología Convencional?: al saber acumulado por la Ciencia Psicológica moderna en sus ciento y poco años de existencia. Aun cuando tengo perfectamente claro que la disciplina psicológica es un campo complejo y diverso como pocos, en el que abundan las diferencias y los antagonismos, sostengo que hay un nivel que corresponde al de los fundamentos de ciertas premisas

que, por elemental, tiende a disolver esa amplia heterogeneidad en un núcleo de supuestos y creencias que los distintos autores y corrientes, sin perjuicio de la diversidad y las divergencias, asumen aproximadamente como verdaderos. Con todo, ante cada una de esas premisas la Psicología Transpersonal tiene algo que decir.

Presentaré de inmediato un paralelo en el que se podrá apreciar, en una columna, la premisa o creencia que la Psicología establecida explícitamente adopta (o bien, que es posible inferir de sus formulaciones) y, en otra, ya sea la oposición, la disensión o al menos la duda que la Psicología Transpersonal manifiesta en cada caso, junto con una reseña de los argumentos y pruebas principales que aduce en su favor.

Psicología Convencional	Psicología Transpersonal
<p>1. El ser humano es un ser bio-psico-social. Es decir, cada individuo es un cuerpo y una mente en interacción con otros cuerpos y mentes en interacción. Somos cuerpos-mentes inmersos en relaciones sociales.</p>	<p>1. El ser humano es un ser Eco-bio-psico-social-Espiritual. A la correcta apreciación de las dimensiones biológica, psicológica y social que nos constituyen, se añade la observación de que formamos parte, o mejor expresado con más fuerza- <i>nos hallamos inmersos</i> en una intrincada, vasta y rica trama Ecológica, tanto en un sentido físico (miembros del Universo), como biológico (miembros de la biósfera) y social (miembros de un entorno inmediato, y también de comunidades, naciones y, en último término, de la Humanidad entera). A la dimensión ecológica se agrega la Espiritual, la cual es considerada inherente a la condición humana. En definitiva la concepción Transpersonal es que somos <i>cuerpos-mentes-espirituales en interacción social dentro de una vasta red ecológica.</i></p>

<p>2. No hay psique o mente sin cerebro. La psique no es posible sin el soporte anatómico-fisiológico del cerebro (y del sistema nervioso central). La psique es generada por éste (de un modo que al presente desconocemos en sus detalles).</p>	<p>2. La psique o mente parece ser posible sin el cerebro. Es éste un asunto extraordinariamente complejo que, sintetizado al máximo, puede expresarse de este modo: en circunstancias normales la mente depende del cerebro, lo cual explica que si este último sufre daños a consecuencia de accidentes o enfermedades las funciones psicológicas se ven afectadas; sin embargo hay un número de casos recopilados con cuidado por investigadores serios como Kenneth Ring⁶ o Michael Sabom⁷ en los que personas dadas clínicamente por muertas, luego de “revivir” fueron capaces de relatar, entre otras cosas, los pormenores de lo que sucedía en el lugar en el que se encontraban muertas ...o incluso en otros sitios. Estos casos sugieren que en circunstancias no ordinarias puede haber conciencia sin actividad cerebral. Por consiguiente, el cerebro (y el sistema nervioso central) no “produciría” la mente sino más bien sería su “transmisor”, de un modo similar a como un aparato de televisión no “produce” los programas: los “transmite” (por cierto que si el aparato de televisión se daña, la “transmisión” se ve afectada).</p>
<p>3. La vida psíquica se inicia con el nacimiento del individuo y finaliza con su muerte. Obviamente no hay vida psíquica antes del nacimiento, ni puede haberla</p>	<p>3. No es seguro que la vida psíquica se inicie con el nacimiento del individuo y tampoco que finalice con su muerte. Que la vida psíquica se inicia antes del nacimiento es una hipótesis que no</p>

después del fallecimiento del individuo. ¿Cómo podría ser de otro modo?

sólo estima plausible la corriente Transpersonal⁸. No obstante, la duda que expresa el encabezado de este aserto cae de lleno en la cuestión de la reencarnación, polémico tema porque pone en tela de juicio la *weltanschauung* Occidental (y con ella férreas creencias religiosas). Con todo, luego de un examen desprejuiciado de la evidencia que proporciona la investigación científica que se ha efectuado –escasa–, a mi entender, *es posible expresar una duda sensata de que la vida psíquica coincida por entero y del modo que convencionalmente lo concebimos, con el período vital de un individuo*. El especialista de mayor prestigio científico en esta área, el Psiquiatra Ian Stevenson, merced a un paciente trabajo que le ha tomado varias décadas, con un diseño metodológico cuidadoso, ha podido presentar los antecedentes de varias decenas de casos –descontada una proporción mucho mayor que no pudo pasar grados de exigencia nada condescendientes– recogidos a lo largo y ancho del planeta, que pueden ser invocados en una consideración seria de la hipótesis de la reencarnación, por cuanto informan por ejemplo de: niños que exhiben habilidades alcanzadas sin mediar el aprendizaje (como dominar lenguas extranjeras que nunca escucharon siquiera o la interpretación de instrumentos musicales) o de pequeños que son capaces de orientarse a la perfección

	<p>en un pueblo o ciudad nunca antes visitado, entre otros casos⁹.</p> <p>Estas pocas líneas son insuficientes para hacerle justicia a los trabajos de Stevenson que son reconocidos como esencialmente dignos de crédito incluso por algunos de sus detractores (por más que eso no signifique considerarlos concluyentes). Las críticas que se le formulan apuntan no tanto a los datos o a la metodología sino más bien a su interpretación, buscando explicaciones alternativas a la hipótesis de la reencarnación, no menos sorprendentes en mi opinión que aquélla, tales como la posibilidad de una “memoria genética” o la de una especie de “superclarividencia¹⁰”. A mayor abundamiento recomiendo al lector beber por sí mismo de las fuentes apuntadas.</p>
<p>4. La espiritualidad (religiosidad) no es un atributo de la condición humana sino una cuestión de (meras) creencias u opciones personales. Hay buenas razones para dudar de la existencia del Espíritu. Además, aunque sabemos de la evidencia estadística de creyentes, también sabemos de la evidencia de agnósticos y ateos. Es decir, se trata únicamente de preferencias personales fuertemente influenciadas por la tradición y la educación. Aún más: las creencias religiosas, en cuanto tales, no pueden ser sometidas a prueba porque la espiritualidad (religiosidad) y la ciencia son dominios discontinuos.</p>	<p>4. La espiritualidad (religiosidad) es inherente al ser humano. La espiritualidad es considerada consubstancial al ser humano, aunque esto no signifique en lo absoluto hacer afirmaciones concernientes a la profesión de una determinada Fe. Conviene distinguir entre la Espiritualidad en un sentido amplio, como la disposición natural a buscar respuesta a las Preguntas Últimas de la Vida y/o a tener experiencias de lo Superior –disposición que se constata, de un modo u otro, en cada persona–, y la Religión como el marco institucional –que no todas las personas adoptan– con sus doctrinas y rituales, sus prescripciones</p>

	<p>y prohibiciones, en el que se entregan respuestas específicas a esas Preguntas y se promueve –tantas veces sin verdadero éxito– el perfeccionamiento espiritual. A la Psicología Transpersonal le interesa la primera en tanto se estima que, con independencia de las creencias religiosas, e incluso en la negación de éstas en el caso del ateísmo, <i>siempre lo espiritual está presente</i>. Es útil invocar aquí a Viktor Frankl¹¹, quien reportó el descubrimiento de sueños de contenido espiritual en personas ateas. Si lo espiritual es inherente al ser humano entonces ha de aparecer en el dominio de lo psíquico, y en consecuencia, puede ser investigado científicamente. En suma, las creencias o elecciones son específicas o personales, pero la disposición es universal.</p>
<p>5. Lo espiritual es incommensurable con lo psíquico. El Espíritu, en caso de existir, es una entidad distinta y distante, completamente aparte de lo psíquico. <i>Lo espiritual es de una índole diferente a lo psicológico y por ello los asuntos de orden espiritual no resultan de incumbencia alguna para la Ciencia Psicológica.</i></p>	<p>5. Lo espiritual y lo psíquico se hallan estrechamente vinculados. Ken Wilber, Stan Grof, Michael Washburn y Jorge Ferrer –los teóricos de mayor renombre de la corriente– con diferentes matices conciben al Espíritu (o Conciencia como en general le llaman) como el fundamento mismo del Ser del individuo¹². ¿Cómo podría entonces lo psíquico estar separado de su propio fundamento? En concreto esto significa que el desarrollo psicológico y el desarrollo espiritual tienen que ver el uno con el otro o, en un plano distinto, que la psicoterapia y las prácticas espirituales se pueden enriquecer la una a la otra.</p>

	<p>Ser creyente o ateo puede acarrear importantes efectos psicológicos, así como el desarrollo personal a menudo involucra la percepción de un sentido espiritual de la Vida. Es, en suma, en virtud de la universalidad de la disposición espiritual y de las relaciones nada distantes entre Psique y Espíritu, que esta última se vuelve de interés para la Psicología. La espiritualidad (religiosidad) y la ciencia, siendo distintas e irreducibles la una a la otra, no por ello dejan de ser dominios que parcialmente se superponen.</p>
<p>6. El desarrollo evolutivo se completa en la adultez. La investigación en Psicología Evolutiva muestra cómo la plenitud de las capacidades psicológicas se alcanzan durante la adultez.</p>	<p>6. El desarrollo evolutivo incluye de manera potencial un desarrollo específicamente espiritual. La Psicología Evolutiva sostiene que desde el nacimiento hasta la muerte se observa en las personas una serie de estructuras psicológicas que hacen posible reacciones, funciones y capacidades determinadas que experimentan transformaciones en lapsos determinados que hacen posible a su vez nuevas reacciones, funciones y capacidades. Este devenir funcional-estructural sigue una secuencia genética invariante. La Psicología Transpersonal agrega: junto a la actualización de las estructuras y funciones que, en condiciones normales tiene lugar, existen en estado potencial, estructuras y funciones de orden espiritual que, en condiciones propicias y precisas, pueden manifestarse, aparentemente con independencia del rango etario en que se encuentre la persona.</p>

	<p>El desarrollo psicológico común incluye de manera latente un desarrollo espiritual que espera por su realización.</p> <p>Una parte importante de la obra de Ken Wilber está consagrada a presentar esa evolución potencial, dando forma a una cabal Teoría del Desarrollo Espiritual (o Transpersonal)¹³. Si hemos de interesarnos entonces en el mayor despliegue posible de las capacidades humanas comprobaremos que éste se verifica en el nivel espiritual, preeminente y superior al puramente psicológico.</p>
<p>7. La Personalidad es producto de una combinación entre herencia y ambiente. La investigación demuestra que la Personalidad se configura por entero en base a factores heredados como la dotación genética en interacción con factores ambientales como la educación y las experiencias vitales.</p>	<p>7. No es seguro que la Personalidad sea entera y exclusivamente producto de una combinación entre herencia y ambiente. La misma evidencia, entregada en el punto 3 anterior, conduce inevitablemente a cuestionar una de las premisas fundamentales de la moderna Teoría de la Personalidad. El trabajo clínico de Roger Woolger¹⁴ puede ser empleado como un argumento en contra de aquella premisa, es decir: de la modificación de rasgos de carácter, la resolución de conflictos emocionales y la remisión de síntomas psicofísicos que resultan de emplear la técnica de la Regresión, en tanto ésta supondría un corte de los vínculos negativos con existencias anteriores, se infiere que <i>al menos algunas de las características de personalidad de un individuo no serían producto de la genética ni de la herencia, sino de la reencarnación o alguna otra forma de sobrevivencia psíquica a la muerte física.</i></p>

<p>8. La Personalidad representa la totalidad psíquica del individuo. Es de suyo evidente que la totalidad psíquica de cada persona es representada y queda incluida en su personalidad. La personalidad es, en sí, la expresión íntegra de lo psíquico.</p>	<p>8. La Personalidad no representa, ni con mucho, la totalidad del individuo. El verdadero Ser de un individuo va más allá de lo que el resto de la Psicología concibe por carácter o personalidad. En la corriente Transpersonal la personalidad es llamada <i>Ego</i>, una estructura valiosa a no dudarlo, pero a fin de cuentas <i>limitada</i>, cosa que ha sido soslayada por la Psicología convencional. Los Transpersonales sostienen que las fuerzas psíquicas y, más que eso, las enteras fuerzas del Ser encauzadas a través de lo psíquico que moran en cada individuo se proyectan más allá de la personalidad en su estricto sentido psicológico. Se han usado expresiones como Yo Superior¹⁵, Atman¹⁶ o Yo Transpersonal¹⁷ para designar a aquella Otra Entidad, amplia y abierta, que permite, o mejor aún, es la manifestación de <i>todos</i> los atributos que se expresan a través del individuo.</p>
<p>9. La Personalidad es una estructura coherente, estable e inmutable una vez alcanzada. La estructura de personalidad se configura a lo largo de las primeras etapas evolutivas, exhibiendo una plasticidad en el proceso que desaparece una vez conformada. De ahí en adelante se caracteriza por su regularidad conductual.</p>	<p>9. La Personalidad es una estructura coherente y estable, pero no inmutable una vez alcanzada. Es la Psicología Transpersonal, entre todas las corrientes que proponen teorías de la personalidad, la que concede mayor plasticidad a las facultades del Ser. Mediante ciertos procedimientos y prácticas, o bien espontáneamente, es posible trascender momentánea, temporal o, en ocasiones, permanentemente, el Ego¹⁸, aún si éste ha completado ya su configuración como en el caso de un adulto.</p>

	<p>Los Transpersonales equiparan al Ego o personalidad con la vestimenta de un individuo: las ropas que usa le pertenecen y ciertamente reflejan su identidad, pero no son “él mismo”. “El individuo” como tal, <i>es más</i> que la indumentaria que usa, y así como se viste con unas ropas, puede vestirse con otras. La vestimenta está para ser utilizada por el individuo, pero “él” no es las prendas que usa. Dentro de la corriente Transpersonal, aun la rama que le concede mayor fijeza a la personalidad –la tipología del Eneagrama que Claudio Naranjo viene puliendo hace varios lustros– basa todo su trabajo práctico en la creencia de que es posible otorgar flexibilidad e incluso trascender el Ego o Eneatipo como se le llama en esta tipología¹⁹.</p>
<p>10. La Personalidad es la mejor estructura posible para la adaptación y demás fines existenciales. Una estructura de personalidad sana y bien configurada es insuperable como recurso adaptativo y existencial, ya que permite en el largo plazo el despliegue óptimo de las capacidades del individuo.</p>	<p>10. La Personalidad no es la mejor estructura posible para la adaptación y fines existenciales. Las mejores facultades humanas, los poderíos últimos, la verdadera libertad están más allá del ego. El Ego es necesario y saludable en el proceso evolutivo normal: permite el despliegue de las capacidades, el ejercicio de la autonomía, la adaptación y, en definitiva, la realización de la persona, pero, llegados a un punto, o si se prefiere, desde otro ángulo, el despliegue de capacidades se torna limitado, la autonomía ilusoria y la adaptación insuficiente, impidiendo la actualización del verdadero Ser de la persona.</p>

	<p>La Psicología Transpersonal advierte que el ego o personalidad es una moneda de dos caras: uno de sus lados es necesario, útil y saludable; el otro limitado, restrictivo y prescindible, un obstáculo a la verdadera libertad. En definitiva, la realización más plena de las facultades del individuo no se consigue por medio de la personalidad, sino a través de su trascendencia²⁰.</p>
<p>11. El individuo normal y sano es en gran medida libre y autónomo. Un sujeto psicológicamente sano constituye su propio centro de reflexión, emoción, voluntad y acción por cuanto al verse libre de fuerzas externas que lo coaccionan obra con libertad.</p>	<p>11. El individuo normal y sano es, en el fondo, ilusoriamente libre y autónomo. Con todo, una verdadera libertad, independencia y autonomía pueden ser alcanzadas en alto grado en condiciones distintas a las ordinarias. El individuo normal y sano, para la Psicología Transpersonal no es verdaderamente libre ni autónomo, porque un examen a fondo y minucioso de su comportamiento como el que se lleva a cabo en el Eneagrama, pongamos por caso, revela con claridad los múltiples condicionamientos tempranos, parentales, educativos, económicos, religiosos y culturales que operan sobre él: se “escogió” la carrera que el entorno familiar y social aprobaba, se “heredó” la reflexividad y perfeccionismo del padre y se menospreció siempre la impulsividad del hermano menor (¡configurando así un lazo complementario inconciente...!) Ya que desde el punto de vista de las posibilidades humanas últimas la personalidad es una estructura limitada y restrictiva, la sensación de libertad, independencia y autonomía del individuo son ilusorias</p>

y no reales. Para ser más precisos y aunque parezca contradictorio: son reales en un nivel e ilusorias en un nivel superior. Por más que un adulto sea sano, si es introvertido sus posibilidades vitales se verán restringidas al no disponer con la misma facilidad del repertorio de conductas extravertido (nótese que a la inversa ocurriría lo mismo). Por más que una persona con rasgos histéricos sea sana en el sentido convencional, pasará malos ratos debido a su sobrereactividad emocional. En otras palabras, sea cual sea el Ego o personalidad, tal estructura, contemplada desde un nivel superior, no es en el fondo sino una prisión, por cuanto se configura a partir de múltiples condicionamientos. El Ego es una forma determinada que excluye todo lo que no contiene. La trascendencia del Ego en este sentido apunta a dejar atrás cualquier estructura particular y abrirse a un campo abierto y sin restricciones. Trascender la introversión quiere decir poder actuar también como un extrovertido, trascender los rasgos histéricos significa tener reacciones emocionales proporcionadas a los sucesos: de esta manera el Ego, sea cual sea, deja de ser coactivo: el individuo se distancia de los numerosos condicionamientos que le restringen y puede alcanzar una libertad y autonomía de rango superior.

<p>12. La conciencia es un atributo exclusivamente humano (o a lo más reservado para las especies superiores de animales). La conciencia es el atributo que nos hace únicos en el Universo. Evidentemente el Reino Mineral y el Reino Vegetal carecen de conciencia, aunque esta evidencia proyecta claroscuros en el caso de algunas especies ubicadas en lo alto de la Escala Zoológica: existe la posibilidad de que algunos mamíferos, entre ellos los primates, puedan poseer formas rudimentarias de conciencia.</p>	<p>12. La Conciencia parece ser un atributo no exclusivo de los seres humanos. La Psicología Transpersonal <i>conjetura</i> la posibilidad de que <i>la conciencia no sólo sea un atributo humano, o aun de los seres vivos, sino un atributo inherente al Universo</i>, sustentando su afirmación no tanto en las pruebas y argumentos que se mencionan en las Neurociencias –el campo más activo en las controversias sobre la conciencia en el presente – sino en un examen de las Religiones Comparadas, como lo hace Wilber²² o en los hallazgos de las investigaciones en Estados No Ordinarios de Conciencia, como lo hace Grof²³.</p>
<p>13. Existen pocos Estados de Conciencia. Sólo existen unos cuantos estados de conciencia. Básicamente: el estado de vigilia, el dormir, la embriaguez, la intoxicación por drogas y los estados psicóticos. A lo sumo cabe agregar el estado de relajación profunda, el de duerme-vela y el de alerta.</p>	<p>13. Existe una gran variedad de Estados de Conciencia. En las últimas décadas se vienen identificando y registrando un número de estados de conciencia distintos muy superior a los 4 o 5 clásicos. Algunos son perniciosos (como la embriaguez), otros neutros en sí (como el trance hipnótico) y otros saludables (como los inducidos por la meditación). Son estos últimos los que la corriente Transpersonal está empeñada en estudiar, cultivar y promover. Probablemente sean los estados meditativos los que se han vuelto más populares tanto para el común de las personas como para los investigadores. Sin embargo, son sólo un estado (o categoría de estados) entre un número mayor de otros estados también saludables como señalan variados autores²⁴.</p>

<p>14. El Estado de Conciencia de la vigilia es el mejor y más saludable. Es en el Estado de Conciencia propio de la vigilia que se manifiestan de manera óptima las capacidades psicológicas.</p>	<p>14. El Estado de Conciencia de la vigilia no es el mejor ni el más saludable, hay otros que lo superan. Sólo desde el punto de vista convencional el estado de conciencia propio de la vigilia parece el mejor y más saludable. La Psicología Transpersonal reconoce una variedad de Estados No Ordinarios, Expandidos o Acrecentados de Conciencia que demuestran ser mejores o más saludables que el de vigilia común, por cuanto en ellos son posibles entre otros: sentimientos de una profunda paz y equilibrio interior y/o un júbilo supremos²⁵, un rendimiento cognitivo o físico superior al corriente, un dominio inusual sobre las facultades cognitivas, anímicas y físicas²⁶, penetrantes introyecciones²⁷ y aun la activación de capacidades de curación y autocuración psicofísica²⁸. No es raro que en tales estados superiores de conciencia se presenten simultáneamente varios de ellos. Más interesante aún es el hecho de que tales estados, cuando se asocian a progresos en el desarrollo evolutivo “transpersonal” pueden volverse duraderos²⁹.</p>
<p>15. La salud psíquica es un fenómeno de índole psicológica aunque se asienta sobre bases biológicas. La salud psíquica, como su denominación lo señala, es un fenómeno propiamente psicológico, aunque no separado de la dimensión física, por cuanto se asienta sobre bases biológicas.</p>	<p>15. La salud psíquica es un fenómeno de índole holística. La salud psíquica, aunque su expresión sea percibida en el plano psicológico, es un fenómeno holístico que compromete a la totalidad del Ser del individuo, esto es a las dimensiones ecológicas³⁰, biológicas, psíquicas, sociales y espirituales</p>

<p>También el entorno social inmediato puede tener una incidencia sobre aquella. La psicopatología, por consiguiente, obedece a factores psicológicos que ocasionalmente pueden verse afectados por agentes biológicos o del entorno social inmediato. Por ello la Psicoterapia convencional emplea procedimientos y técnicas exclusivamente psicológicas, aunque ocasionalmente se solicita el concurso de farmacoterapia de apoyo (dimensión biológica) o se procura la modificación de patrones de relación con el entorno social inmediato (dimensión social: ambiental o familiar).</p>	<p>que lo constituyen. La psicopatología, por consiguiente, puede originarse en una o más de tales dimensiones y en algún grado inevitablemente las afecta a todas. Por ello la Psicoterapia Transpersonal con el fin de restituir la salud psíquica tiende a incluir, aparte de los procedimientos y técnicas psicológicas habituales de la psicoterapia convencional, intervenciones que pueden concernir, entre otros, a la dieta alimenticia (dimensión biológica), a prácticas como la oración o la meditación (dimensión espiritual) o la acción comunitaria (dimensión social).</p>
<p>16. La razón es la principal facultad humana. Somos fieles hijos de Occidente, consideramos al intelecto como la más preciosa y útil capacidad humana, aunque recientemente se viene revalorizando el papel de las emociones. Gradualmente comprendemos que razón y emoción no son antagónicas y que la primera no necesariamente es superior a la segunda (nos está pareciendo cada vez más deseable que se complementen o equilibren y no que se disputen, pero la vieja concepción aún tiene mucha fuerza).</p>	<p>16. La razón no es la principal facultad humana. A cambio lo son la Sabiduría y la Compasión. La razón, qué duda cabe, es una facultad magnífica, pero como debiera estar ya muy claro dada la evolución histórica de Occidente, digamos con Goya que “el sueño de la razón engendra monstruos”. El intelecto, como ya se vio antes, es un arma de doble filo: nos permite aprehender intelectualmente algo, pero nos mantiene a distancia de aquello; nos permite conocer, pero reduce nuestra espontaneidad; nos permite volar por los aires y explorar los fondos marinos, pero no es sino para descubrir que los hemos contaminado. La corriente Transpersonal propone trascender la razón y alcanzar, siguiendo a Pascal, aquellas “razones del corazón que el corazón</p>

no conoce". Se aspira por un lado a la Sabiduría, que no debe confundirse con el coeficiente intelectual o el grado de instrucción educacional de una persona, sino con la facultad a un mismo tiempo, sencilla, profunda y abarcadora de discernir lo correcto o lo mejor en cada momento, vale decir, el conocimiento y destreza de algo tan inasible pero capital como el Arte de Vivir. Se aspira también a experimentar un Amor Compasivo (no compulsivo) por los demás seres. A medida que se progresa en los estadios más elevados de desarrollo, cuando se alcanzan estados de conciencia superiores, la Sabiduría y la Compasión brotan y crecen por sí solas. En esos planos dejan de ser "el deber moral" que convencionalmente son, para convertirse en facultades orgánicas y vivas puesto que surgen como un producto natural del desarrollo (transpersonal).

18. La Parapsicología es mera superstición. Los llamados fenómenos paranormales son, en el mejor de los casos, de dudosa existencia. Todo indica que son meras casualidades o bien obra de acciones fraudulentas de personas inescrupulosas.

18. Los llamados fenómenos parapsicológicos son un hecho científicamente demostrado. El común de los Psicólogos ignora que la investigación científica parapsicológica es apenas algo más joven que la Psicología. Desde mediados del siglo XX los Parapsicólogos con formación científica vienen presentando pruebas a favor de la existencia de la telepatía, la clarividencia, la precognición y la psicokinesis. Dean Radin presentó no hace mucho buena parte de la evidencia dura, empírica y científica, en una obra que ha sido considerada por muchos como concluyente en cuanto a demostrar la existencia de los fenómenos parapsicológicos, que no por infrecuentes o por estar fuera de nuestra *weltanschauung* dejan de ser reales³².

19. El flujo del tiempo psíquico conciente es unidireccional y se diferencia con claridad en pasado, presente y futuro.

Otra idea de sentido común: el tiempo fluye en una sola dirección y en esa dirección se ordenan secuencial e invariablemente el pasado, el presente y el futuro. Es cierto que al presente puede llegar el pasado, pero siempre como recuerdo, y que el futuro puede adelantarse hasta el presente pero siempre como conjetura y nunca como certeza o hecho. Pasado, presente y futuro jamás, en cuanto tales, pueden cambiar su lugar en la secuencia.

19. El flujo del tiempo psíquico parece desplazarse, en ocasiones, en direcciones opuestas.

Precisamente la demostración de la existencia de la precognición muestra que el futuro puede, por así decir, correr hacia atrás, y alcanzar hasta el presente. Disponemos también de evidencia proveniente de los estudios acerca de la llamada "influencia intencional retroactiva"³³. Algunos de los hallazgos en favor de esta posibilidad se obtuvieron nada menos que en la Universidad de Princeton. Allí el Ingeniero Robert Jahn condujo una serie de experimentos cuyos resultados le dejaron perplejo: un computador seleccionaba al azar un lugar cuya imagen un emisor intentaba transmitir a un receptor ubicado en un lugar distante. No sólo se verificó la telepatía sino que a partir de un momento el sujeto receptor captó las imágenes ...antes de que le fueran enviadas y en algunos casos ...jantes de que fueran seleccionadas por el computador! (como se pudo comprobar después)³⁴. Stan Grof, por su parte, ha observado que en las experiencias holotrópicas no sólo el futuro, sino también el pasado puede sobrevenir en el presente con la misma fuerza y vividez con que normalmente se experimenta únicamente el momento actual³⁵. En suma, el flujo del tiempo, de ordinario unidireccional, en ocasiones o bajo circunstancias poco comunes parece comportarse multidireccionalmente.

20. El individuo es un punto aislado en el Universo.

La Astronomía no reporta el hallazgo de vida en otro lugar del Universo. A cambio nos informa que habitamos un ínfimo rincón en un pequeño sistema solar de una galaxia marginal en un Universo de proporciones casi infinitas. La Psicología en tanto, nos explica que somos individuos en relación con otros miembros de nuestra especie, en nuestro entorno social inmediato (en nuestro único planeta). Y nada más.

20. El individuo forma parte de una vastísima red ecológica que, en último término, comprende a todo el Universo: el individuo es un miembro único e irremplazable en la trama del Universo.

La Psicología Transpersonal haciendo acopio del saber de distintas disciplinas (Zoología, Evolución, Teoría de Sistemas y Tradiciones Espirituales entre otras), no pierde de vista el lugar que ocupa el individuo en el Cosmos como miembro de sistemas humanos sucesivamente mayores (familia, comunidad, nación, especie), que son a su vez subsistemas del reino animal (del género homo, de la familia de los homínidos, del orden de los primates y la clase de los mamíferos), el cual a su vez se halla en interrelación con el reino vegetal, mineral, con el agua y los gases del planeta, constituyendo en conjunto la biosfera del planeta Tierra, integrante del Sistema Solar ubicado en una de las Galaxias de la Vía Láctea integrante a su vez de la Hipergalaxia Virgo. Más aún, esa interrelación resulta ser a un mismo tiempo –aunque en distintos niveles– física, química, biológica, social y *espiritual*: todo está unido con todo: somos parte del Todo: Todo es Uno.

21. El individuo debe dotar de sentido a su existencia porque ésta en sí no la tiene.

La cuestión del Sentido de la Vida escapa al campo de la Psicología, pero es cierto que arranca desde ella. La posición mayoritaria que adopta la disciplina al respecto es que la pregunta por el sentido es muy importante y cada individuo debe encontrar su propia respuesta: la vida en sí no tiene sentido, pero puede otorgársele uno.

21. El individuo debe descubrir el sentido que su existencia posee de por sí como parte de la trama de la Vida y el Universo, los que, en cuanto tales, rebosan de sentido.

La cuestión del Sentido de la Vida rebasa los contornos de la Psicología, pero resulta crucial en este dominio. La noción fundamental es ésta: el Universo y todo lo que existe poseen, en sí, un sentido; luego, la existencia de cada individuo *también*. ¿Por qué entonces es que tan a menudo tantos padecen de la falta de sentido en sus vidas? Porque *hemos olvidado*, porque *ignoramos*, porque *estamos dormidos* a nuestra condición esencial y a la verdadera naturaleza de la Realidad. Con todo, es posible descorrer el velo de la ignorancia que oculta el conocimiento y el sentido y despertar a otro nivel de Conciencia.

Las sentencias y argumentos recién reseñados configuran en síntesis un paradigma diferente que sirve de asiento a la Psicología Transpersonal (y a su psicoterapia). Así como la aplicación de la Teoría de Sistemas y la Cibernética al comportamiento humano condujo a cambiar el foco de la atención puesta sobre el individuo a la familia, acarreado para la Psicología un cambio de paradigma epistemológico, también la Psicología Transpersonal supone una novedad paradigmática por cuanto hunde sus raíces en un cambio aún más vasto y profundo, si bien lento y gradual, en curso desde hace ya ocho décadas en algunas disciplinas y que afecta al paradigma básico sobre el que se ha levantado la ciencia en Occidente desde el siglo XVI.

2.B Crítica al paradigma de la Ciencia Ortodoxa

Por más de 300 años la ciencia procedió de un modo marcado a fuego por la obra filosófica de Francis Bacon y René Descartes y los trabajos científicos de Galileo Galilei e Isaac Newton. Por tal motivo ha sido llamado *Paradigma Newtoniano Cartesiano o Mecanicista*³⁶, aunque a mi entender sería más acertado denominarlo *Materialista Mecanicista*. Este paradigma constituye la base de supuestos, creencias y valores que hizo posible el notable desarrollo de la Física, la Química, la Biología y la Astronomía entre los siglos XVI y XIX. Pero apenas se inició el siglo pasado fue nada menos que la disciplina históricamente más exitosa, la Física, la que comenzó a resquebrajar los cimientos epistemológicos de la ciencia tal como había sido concebida hasta entonces. Fueron las formulaciones de Albert Einstein con su Teoría de la Relatividad y de los Físicos Subatómicos con la Mecánica Cuántica quienes *a partir de los resultados de sus propias investigaciones* se vieron obligados a revisar las premisas que antes habían dado por sentadas³⁷.

En el decurso del siglo a ese cuestionamiento inicial se fueron agregando otros –a veces implícitos, pero en su mayor parte declarados– provenientes de disciplinas tan diversas como la Psicología Analítica de Carl Jung a partir de los años '20 y '30³⁸, la Teoría de Sistemas de Ludwig von Bertalanffy y la Cibernética de Norbert Wiener desde los últimos años de la década del '40³⁹, la Biología del Conocimiento de Humberto Maturana⁴⁰, la Ecología de la Mente, obra del Epistemólogo (que en propiedad era) Gregory Bateson⁴¹, la Teoría de las Estructuras Disipativas del Químico y Premio Nobel Ilya Prigogine⁴², las Teorías Holonómicas del Físico David Böhm y del Neurofisiólogo Karl Pribram, todas ellas desde los '70⁴³, la Teoría de la Resonancia Mórfica del Biólogo Rupert Sheldrake desde los '80⁴⁴ y las formulaciones referidas a la Mente Encarnada en los '90⁴⁵ por nombrar las teorías que han contado con mayor atención. A ellas cabría añadir las investigaciones en Tanatología⁴⁶ y aquellas referidas a las Expectativas de los Experimentadores⁴⁷ y a las Interacciones No Locales⁴⁸, las cuales han sido llevadas a cabo por especialistas de distintas disciplinas. Si bien es cierto han sido resistidas por una parte importante de la comunidad académica (más bien ignoradas) y no han dado forma a una teoría en particular, si se les concede crédito, está claro que sólo pueden ser entendidas como divergentes del Paradigma Materialista Mecanicista. En suma, el

punto que me interesa resaltar acá es que *todas estas formulaciones coinciden entre sí –y la Psicología Transpersonal con ellas, expresamente en la obra de Stan Grof por ejemplo⁴⁹ –en manifestar fuertes objeciones a la base epistemológica del quehacer científico*, esto es, a alguna (generalmente varias) de las siguientes premisas que por siglos fueron consideradas (incuestionablemente) verdaderas:

i) Sujeto y objeto son independientes. Pueden ser separados por completo: es posible hacer una distinción neta entre uno y otro.

ii) La objetividad es posible (en virtud de tal independencia y separación netas).

iii) La realidad es material.

iv) La realidad –la materia– es mensurable, esto es, cuantificable. La cuantificación es la mejor forma de dar cuenta de la realidad.

v) Todo hecho puede ser explicado como efecto de una causa. La causalidad es lineal y unidireccional: una causa A produce un efecto B y nunca a la inversa.

vi) La causalidad conlleva el determinismo, es decir, todo hecho es provocado enteramente por una causa o conjunto de ellas. La(s) causa(s) explica(n) en plenitud el hecho.

vii) La realidad está compuesta por entidades –unidades materiales– discretas, esto es, distintas y separadas.

viii) La interacción entre tales entidades discretas es mecánica, es decir, local.

ix) El espacio y el tiempo son constantes e inmutables. El tiempo fluye de manera uniforme (y con él la causalidad) en una secuencia y dirección única: pasado, presente, futuro.

x) La realidad excluye la contradicción. Si ésta aparece es producto de un error en la observación o el pensamiento, nunca es una propiedad de lo real.

xi) Las unidades complejas están compuestas por unidades más simples. El todo de la unidad compleja es el resultado de la suma de las unidades más simples.

xii) La realidad es comprensible con arreglo al reduccionismo. Los hechos o unidades más complejos pueden ser explicados enteramente a partir de los hechos o unidades más simples.

Es imposible que en el espacio disponible para este trabajo revise en detalle las pruebas y argumentos que han sido presentados contra esas premisas –eso transformaría a este capítulo en un libro,

y no uno breve ciertamente-, por ello es que debo hacer en este momento una petición de fe al lector: sin exponer adecuadamente la información le pediré que acepte que *existen numerosas pruebas y argumentos que pueden ser esgrimidos con fundamento contra esos xii supuestos*. Deberé contentarme aquí con presentar un diagrama que sintetiza al máximo las proposiciones señalando exclusivamente las premisas que cada teoría o investigación implícita o explícitamente reprueban. El lector que desee conocer en detalle los pormenores de este tema deberá remitirse a las fuentes indicadas. También podrá serle útil consultar la interesante reseña que Stan Grof hace en *Psicología Transpersonal*⁵⁰, acaso su obra capital, en la que pasa revista a una porción no pequeña de estos datos.

	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	ix	x	xi	xii
Teoría de la Relatividad			√				√		√			
Física (Mecánica) Cuántica	√	√	√		√	√	√	√	√	√		
Psicología Analítica	√	√	√	√	√	√	√	√		√		
Teoría de Sistemas	√	√	√	√	√	√	√				√	√
Cibernética	√	√	√	√	√	√	√					
Biología del Conocimiento	√	√					√				√	
Ecología de la Mente	√	√	√	√	√	√	√				√	√
T. Estructuras Disipativas						√			√		√	√
T. Holonómicas			√		√	√	√	√	√		√	√
T. Resonancia Mórfica			√		√	√	√	√	√			
Mente Encarnada	√	√		√			√			√		
Tanatología			√				√	√	√			
Expectativas Experimentadores	√	√			√	√	√	√	√			
Interacciones No Locales			√		√	√	√	√	√			

En resumen: *una variedad de teorías y campos de investigación, entre los cuales se cuenta la Psicología Transpersonal, coinciden en poner en tela de juicio la base epistemológica de la ciencia ortodoxa y, por lo tanto, del Paradigma Materialista- Mecanicista –incluso en sus niveles más amplios, esto es, los filosóficos y los transdisciplinarios– que le dio sustento por siglos*. En años recientes el trabajo de autores como el Psicólogo Miguel Martínez⁵¹, el Psiquiatra Stan Grof⁵², el Filósofo Ervin

Laszlo⁵³ y el Físico Fritjof Capra⁵⁴ permite vislumbrar la emergencia de un nuevo paradigma que a futuro tal vez sustituya al anterior en toda su vasta amplitud y entregue nuevas y válidas proposiciones para esos mismos niveles filosófico y transdisciplinario.

2.C Principios Conceptuales de la Psicología Transpersonal

He querido distinguir entre las bases conceptuales de la Psicología Transpersonal (estrictamente necesarias de tener presentes para comprenderla cabalmente) –hondas y de vasto alcance como se ha visto, en tanto suponen un cambio de paradigma– y los principios específicos que la caracterizan, que serán tratados enseguida para así enfocarla desde el mismo ángulo en que antes se presentaron los principios de la Psicología Humanista, a objeto de hacerlas comparables. A diferencia de esta última, no son tantos los textos que dibujan su perfil, y la mayor parte de ellos más que exponer sus principios únicamente enuncia laxamente algunas creencias. La siguiente ordenación se basa, nuevamente, en toda la bibliografía que ha estado a mi alcance⁵⁵ y en la reflexión a partir de ese material. En este caso mucho más que en el de la corriente Humanista, los principios que se enunciarán obedecen a inferencias e ideas de mi autoría. Como me he propuesto en este capítulo una exposición, si bien breve, lógica, sistemática y completa, resulta inevitable un grado de repetición de principios e ideas ya entregadas. Se emplearán las mismas categorías que antes –filosófica, psicológica, epistemológica y metodológica– para agrupar los principios.

2.1 Principios Filosóficos

2.1.1 Afirmación de la plenitud de Sentido de la existencia del Universo. Se sostiene, para decirlo en términos filosóficos, que el Ser está intrínsecamente dotado de sentido. A la pregunta de Heidegger ¿por qué el Ser y no la Nada? Se responde: porque el Ser posee (y rebosa) sentido. La misma idea expresada en términos científicos, de corte cosmológico, diría que el Universo y todo lo que existe no carecen de fundamento; por el contrario, están llenos de sentido.

Que este valor consubstancial no resulte evidente siempre, obedece a la suprema ignorancia que se encuentra en la raíz de nuestra condición: la Realidad tanto se nos oculta como se nos revela; más

aún, en el día a día la regla es que permanezca oculta o semi-oculta.

2.1.2 El Universo sigue una evolución teleológica. La cadena evolutiva que enlaza materia, vida y conciencia no es producto del azar, ni carece de dirección: todo lo creado tiene un propósito. La historia del Universo no es interpretada como una mera sucesión de acontecimientos sino como una evolución que posee un sentido y sigue una dirección ascendente. Todo lo que existe se despliega en el espacio-tiempo pleno de significado y avanzando hacia un fin supremo (por más que éste se nos escape).

2.1.3 Afirmación del valor y dignidad del hombre. Si todo el Universo tiene valor, también la especie humana lo tiene. La Psicología Transpersonal repite la afirmación antes hecha por la corriente Humanista; su contenido es el mismo, pero ha de advertirse que esta última debía su aserto a la tradición del Humanismo filosófico, en tanto la Psicología Transpersonal la deriva, en virtud de los dos principios anteriores, de la moderna Filosofía Evolutiva⁵⁶. En otras palabras, sitúa la idea en un contexto diferente que no anula su anterior significado: lo enriquece.

2.1.4 El ser humano es, en primer y último término, un ser espiritual. Antes que biológica, psicológica o social, la condición y naturaleza humana es espiritual. Ontogenéticamente el cuerpo es el primero, pero ontológicamente lo es el Espíritu. Es decir, se considera al Espíritu como la condición y sustancia de las dimensiones biológica, psicológica y social del ser humano y no a la inversa.

2.2 Principios Psicológicos

2.2.1 Psique y Espíritu se encuentran estrechamente relacionados. En el plano psicológico es forzoso variar el sentido del último principio mencionado. Desde este nivel, dada la dificultad científica histórica en reconocer y estudiar “lo espiritual”, es difícil exhibir pruebas que demuestren la subordinación de la mente al espíritu. Pero sí cabe argüir que lo espiritual tiene estrechos vínculos con lo psíquico (y también con lo físico). Un buen desarrollo psicológico es deseable desde el punto de vista espiritual, y a su vez, ciertos fenómenos y prácticas espirituales pueden ser psicológicamente (e incluso físicamente) beneficiosas. Para decirlo lisa y llanamente como lo entiende la Psicología Transpersonal: *lo psíquico es, a lo menos en parte, también espiritual*. Además, se comprueba que de

las potencialidades humanas, en principio situadas en el nivel psicológico, aquellas superiores o últimas se abren proyectándose al ámbito espiritual. Por consiguiente, *una Psicología que no aborde lo espiritual no podrá comprender cabalmente lo psíquico.*

2.2.2 El ser humano posee un potencial de autotranscendencia. El ser humano está impulsado por una tendencia a la autorrealización que, en ciertas condiciones, conduce a la autotranscendencia. La autorrealización supone la autoconservación, la realización de variadas potencialidades, *pero también, por medio de la realización de potencialidades no ordinarias, la autotranscendencia.* (Por realización de potencialidades no ordinarias se entiende a todo un rango de fenómenos, estados o facultades como las experiencias cumbre, experiencias meseta, estados de máximo bienestar o salud, estados expandidos de conciencia, experiencias místicas y otras).

2.2.3 El ser humano posee la facultad de experimentar una variedad de Estados de Conciencia. Como se dijo en una sección anterior las personas poseen las facultades para experimentar un número amplio y variado de estados de conciencia. Además del conocido estado de vigilia, se reconocen los Estados No Ordinarios de Conciencia, que entre sus categorías generales contempla algunos de carácter neutro, otros perniciosos y otros saludables (estos últimos habitualmente llamados Estados Acrecentados, Expandidos o Superiores de Conciencia). Los Estados Superiores, hasta cierto punto, pueden ser ordenados gradual y jerárquicamente. Aparentemente todo estado de conciencia posee un patrón fisiológico, físico y psicológico único y diferente.

2.2.4 El ser humano posee el potencial para un desarrollo evolutivo espiritual. La autorrealización a través de la autotranscendencia implica que el desarrollo evolutivo no sólo tiene lugar en el plano psicológico, sino también en el espiritual. Tal desarrollo espiritual puede ocurrir de dos formas: espontáneamente, como en el caso de una súbita experiencia mística o de estado superior de conciencia, o bien producto de una práctica espiritual prolongada, como la oración, la meditación u otras. Tal desarrollo espiritual potencial pocas veces se actualiza. Ello obedece a dos razones: en primer lugar, a que las experiencias místicas o de estados superiores de conciencia son infrecuentes (e independientes de nuestras acciones y voluntad), y en segundo, a que en nuestra cultura son pocos quienes llevan a cabo prácticas espirituales apropiadas,

con la frecuencia y duración necesarias. No obstante, para cada ser humano, el desarrollo espiritual se encuentra disponible ahí, latente –oculto si se quiere– esperando su momento.

2.2.5 El ser humano posee el potencial para alcanzar ya sea la Iluminación o la Comunión con lo Divino. El desarrollo evolutivo espiritual en su pináculo o, para ser precisos, aún más allá de éste –*aún más allá de todo*–, hace posible ya sea la Iluminación o la Comunión con lo Divino. La Psicología Transpersonal acepta y hace propio lo que al respecto señalan las grandes tradiciones religiosas, que, para estos efectos, pueden dividirse en dos categorías: las no teístas, en las cuales el peldaño superior desemboca en la revelación de la verdadera naturaleza de la Realidad (No–dual, en la que nada está separado), y las teístas, en que el peldaño superior se abre a la Comunión del individuo con lo Divino.

Si el desarrollo espiritual ya es infrecuente, mucho más raro es llegar a la cumbre, por las mismas razones mencionadas para el principio anterior y por una adicional: los niveles superiores del desarrollo espiritual son, de por sí, extremadamente difíciles de lograr. No obstante, permanecen siempre como una posibilidad humana. La cumbre es extremadamente difícil de alcanzar, mas no imposible.

2.2.6 El ser humano es subjetivo y está condicionado, y por ello poderosamente limitado en el ejercicio de sus facultades. Los tres principios anteriores se refieren a capacidades potenciales. El que ahora se expone denota la circunstancia habitual del común de las personas: cada uno se experimenta a sí mismo como un individuo único y distinto y, en ese sentido, separado de los otros y de las cosas. Además, como antes se indicó, operan sobre cada uno múltiples influjos que nos condicionan poderosamente. Desde este ángulo, la libertad y la responsabilidad son más una ilusión o un anhelo que el ejercicio real de esas facultades. La Psicología Transpersonal concuerda con las grandes tradiciones espirituales cuando aseguran éstas que en las circunstancias normales las personas están “dormidas”, pero que, en las condiciones que ciertos procedimientos hacen posible, pueden “despertar” a su verdadera naturaleza –que no es sino la naturaleza de la Realidad Misma– superando la subjetividad, comprendiendo que no están separados de los otros ni de las cosas y trascendiendo –al menos en parte, al menos temporalmente– los condicionamientos que antes, sin que se percatasen siquiera, los limitaban, accediendo así a grados efectivos y superiores

de libertad. Un “despertar” de esta clase está asociado asimismo a una poderosa liberación y/o activación de facultades no sólo espirituales, sino también físicas y psicológicas.

2.2.7 **El ser humano es capaz de Sabiduría y Compasión.**

Al igual que la corriente Humanista, la Transpersonal valora más la sabiduría que el intelecto, pero a la noción de sabiduría como autorregulación orgánica –la capacidad para actuar según lo que es integralmente mejor para uno– añade la capacidad para percibir y obrar libre de apegos y condicionamientos. Además, tan importante como la sabiduría es la compasión que, aunque tomada como noción del Budismo Mahayana, cabe equiparar con la *caritas* Cristiana, es decir con ese afecto profundo y sincero que desea el bien del otro. Cuando la sabiduría se desarrolla brota naturalmente de ella la compasión. *Es la superación de la subjetividad común al trascender el Ego la que prodiga los frutos de la sabiduría y la compasión.*

2.2.8 **El ser humano es capaz del encuentro transpersonal.**

A la capacidad de encuentro común con otros seres humanos, a menudo del entorno social más cercano, la compasión de índole transpersonal permite sentirse hermanado y solidario en el encuentro con desconocidos, adversarios e incluso con otros seres vivos. En nuestra cultura, que en su propósito de “conquistar” la naturaleza no trepida en destruirla, “sentirse hermanado” con los seres vivos suena a un romanticismo e idealismo inaceptable (a los fines economicistas) y absurdo. Sin embargo, hay comunidades espirituales en que sus miembros se cuidan literalmente de no dañar una hormiga siquiera (como en el Jainismo de la India o en el Budismo Vajrayana Tibetano). En este nivel un *hermano* bien puede ser un miembro de una raza, religión o clase social diferente a la mía pero, atención, también puede serlo un lobo, un bosque o un río. Y en estas palabras no hay una gota siquiera de literatura. La compasión hace posible el encuentro transpersonal en virtud de la profunda comunión con otros a que da lugar.

2.3 Principios Epistemológicos

2.3.1 **Evitar la exclusión a priori de cualquier aspecto del comportamiento.** Se declara una apertura total: si la Psicología desea ser una ciencia completa no puede dejar fuera de antemano ninguna dimensión de la psique. *Si, como ya se ha visto, fenómenos de índole espiritual tienen efectos psíquicos, entonces han de ser estudiados por la Psicología* a objeto de incrementar su conocimiento. A la corriente Transpersonal

le interesa no sólo el comportamiento de facto de los individuos, sino también sus potencialidades; no sólo quiere una Psicología de lo común, sino también una de lo extraordinario o, con otras palabras, de las potencialidades humanas últimas. *En tanto conciernen a la Psicología* lo espiritual, lo parapsicológico y los estados de conciencia no ordinarios, deben ser incluidos en su campo de estudio.

2.3.2 **Holismo.** Cuando los Psicólogos Humanistas advirtieron que en lo psíquico se manifestaban fenómenos espirituales, en ese momento se convirtieron en Transpersonales. La intención de ambas corrientes es la misma: alcanzar un conocimiento lo más completo posible del comportamiento humano. Sólo que los Transpersonales incluyen un mayor número de contenidos en esa visión holística: tienen cabal conciencia de la dimensión espiritual –la que tendía a pasar inadvertida para los Humanistas–. De esta suerte, se llega a una visión holística más completa que atiende al cuerpo, a la mente, a la interrelación social y al espíritu.

2.3.3 **El objeto de estudio es la “conciencia”.** La Psicología Transpersonal procura ir hasta el fondo. La experiencia –objeto de estudio de la corriente Humanista– es el resultado de la aparición de ciertos fenómenos en la conciencia. Experiencia, fenómenos, conciencia. De esta tríada, los Humanistas abordaron la experiencia y los Fenomenólogos atendieron a los fenómenos, pero ¿quién se interesó en la “conciencia”? ...en la disciplina psicológica ha sido la corriente Transpersonal la que se ha concentrado en esa facultad fundante que es la conciencia. Ya no se trata como antes de estudiar únicamente los contenidos de conciencia, sus anomalías o sus implicancias, sino a la conciencia en sí: su naturaleza y sus propiedades. A tal punto es esto cierto que los Transpersonales tienden a disolver las diferencias conceptuales que pueden trazarse entre conciencia y psique en una dirección, y conciencia y comportamiento en otra, e incluso entre conciencia y espíritu en una última dirección. La noción de conciencia es tratada, en distintos momentos, virtualmente como sinónimo de cada uno de esos otros conceptos.

2.4 Principios Metodológicos

2.4.1 **Pluralismo metodológico.** Consecuente con su propósito de no excluir ninguna dimensión del comportamiento humano y entendiendo que algunas metodologías son más aptas que otras para dar cuenta de aspectos específicos del comportamiento y, más que eso, que una variedad de recursos metodológicos permite

abarcar en mejor forma la riqueza y complejidad de lo psíquico es que la corriente Transpersonal no tiene preferencias específicas a priori. Ya sean metodologías cuantitativas o cualitativas, investigación experimental o estudios de casos clínicos, todos ellos son bienvenidos por cuanto contribuyen a incrementar el conocimiento. Como ninguna otra corriente de la Psicología, la Transpersonal se abre a fuentes de datos y aportes de otras disciplinas. La Neurofisiología, las Neurociencias y la Mecánica Cuántica, pero también las Religiones Comparadas, la Mitología y la Antropología son consideradas valiosas fuentes de conocimientos.

En definitiva, así como en las décadas del '50 y '60 los Humanistas comprendieron que a la disciplina psicológica le hacía falta el empleo de metodologías cualitativas, más tarde los Transpersonales se percataron que las nuevas necesidades concernían a la búsqueda de integraciones abarcadoras y no excluyentes a la que múltiples metodologías contribuyen.

Hasta aquí la presentación de los principios conceptuales de la Psicología Transpersonal. Una síntesis de la comparación conceptual entre las Psicologías Humanista y Transpersonal se puede encontrar al final de este capítulo en el cuadro resumen N° 1 del Apéndice.

SEGUNDA PARTE : COMPARACIÓN PRÁCTICA

En esta segunda parte examinaré las similitudes y diferencias de las corrientes Humanistas y Transpersonales en relación con el campo específico de la psicoterapia.

1. Principios de la Psicoterapia Humanista

Aún cuando la Psicología Humanista ha sido un movimiento heterogéneo, especialmente en relación con la práctica terapéutica, ello no impide delinear un perfil básico que congrega los rasgos esenciales comunes a las distintas subcorrientes y métodos que se emplean. Debido en parte a esa divergencia existente es que no trataré cuestiones puntuales de métodos o técnicas, pues ello demandaría una extensión que sobrepasaría con creces los límites de este capítulo, remitiéndome únicamente a los principios básicos que pueden reconocerse tanto en la Terapia Centrada en la Persona

y la Terapia Experiencial⁵⁷, la Terapia Gestáltica⁵⁸, la Logoterapia y la Psicoterapia Existencial⁵⁹, los Abordajes Corporales⁶⁰ y los Métodos de Imaginería⁶¹, por nombrar a los más importantes.

Tales principios son:

1.1 **Confianza en lo natural.** Si la naturaleza humana no es primariamente negativa entonces sus frutos originales son confiables. Sólo la represión, las desviaciones y lo artificial pueden entregar productos deficientes, no las genuinas fuerzas humanas primarias. *La expresión libre (y responsable) de esas fuerzas interiores es saludable.* En concreto esto significa que se confía en lo que brota del interior de una persona en psicoterapia. Los seres humanos no necesitamos tanto de educación, instrucciones o consejos, como de espacio y tiempo para que nuestras fuerzas interiores se manifiesten. *Si se permite a éstas seguir su curso natural reportarán efectos beneficiosos.* Si no en breve plazo, a la larga individuos y grupos son capaces de autoorganizarse, formular propósitos y alcanzarlos de un modo único y valioso. Esta evolución humana natural saludable no es sino la expresión en nuestra especie de un principio que se comprueba presente en todo lo vivo: la naturaleza tiende a la autopreservación óptima. *La naturaleza es sabia.*

1.2 **Promoción de las cualidades humanas positivas.** La Psicoterapia Humanista atiende antes al potencial de salud de las personas que a su psicopatología. Esto significa que cuando hay psicopatología el foco se dirige a los recursos autocurativos, y cuando no la hay, con regocijo se procura que las facultades, capacidades y talentos de las personas no sean ignorados o reprimidos, sino que, proveyéndoles de las condiciones apropiadas, puedan manifestarse y actualizarse. En suma, *esta corriente cumple una función propiamente terapéutica (de la patología psíquica), pero también otra de promoción del desarrollo personal.*

1.3 **El Terapeuta como Facilitador.** El profesional Humanista entrenado no se concibe a sí mismo ni a su rol como a un experto que posee competencias complejas y exclusivas, sino como a un facilitador, una suerte de “matrón” o “partero” de las potencialidades de aquellos con quienes trabaja. El Facilitador no “le entrega” ni “le hace” nada nuevo a aquel a quien asiste: se limita a activar o “catalizar” las capacidades latentes o no empleadas de este último; en una palabra, facilita que la persona haga uso de sus propias capacidades.

1.4 Primacía de la Actitud por sobre la Técnica. Las técnicas están al servicio de las personas y no a la inversa. Se entiende que el mayor poder del facilitador reside en sí mismo como persona y en lo que es capaz de evocar en el otro *precisamente como persona* y no en la técnica que utiliza. No se desechan las técnicas, puesto que son útiles, sólo que no se las ubica en el primer lugar en importancia.

1.5 Valoración de la Intuición. El terapeuta se enfrenta con su integridad psicofísica toda a quien lo consulta, haciendo uso de sus capacidades cognitivas, anímicas y vinculares al servicio del otro. Si la sabiduría es preferible a la razón, otro tanto acontece con la intuición. Se considera que las “sensaciones sentidas” por usar una expresión de Gendlin⁶², es decir aquellas captaciones, comprensiones e introversiones semiconscientes ancladas en el organismo y en sí no racionales pueden ser extraordinariamente certeras y por ende útiles en terapia. No sólo la formación teórica de un terapeuta y su adiestramiento práctico son provechosos, también todo aquello que escapa a lo anterior y que de manera súbita puede permitirnos entender mejor a quien nos consulta o discernir el curso de acción preciso –que en eso se traduce la intuición en un contexto clínico– pueden ser de gran utilidad. Recordemos que “intuición” viene de la expresión latina *intus ire* que significa “ir dentro”. La intuición, en síntesis, es una forma singular e irremplazable de conocimiento distinta a la lógica y a la razón en su sentido tradicional.

1.6 Promoción del Encuentro. Que el terapeuta, antes que como un experto actúe como un facilitador y que se conceda primacía al modo como se dirige a quien lo consulta antes que a las técnicas que emplea, da pábulo a que el vínculo entre terapeuta y consultante tenga lugar bajo el signo de un “encuentro”, esto es, un contacto interpersonal no jerárquico, lo más auténtico, cálido y comprensivo posible. Pero el “encuentro” también se promueve entre los iguales participantes de un grupo terapéutico. Se entiende que las relaciones humanas genuinas y cálidas, no defensivas ni distantes, sean quienes sean los participantes, son valiosas y reportan beneficios para todos los involucrados.

1.7 Inclinación por el trabajo con grupos. Se aprecia el trabajo con grupos por cuanto ofrece posibilidades inexistentes en la atención de individuos: se consiguen cambios de mayor alcance en la población, ciertos objetivos pueden ser conseguidos con mayor rapidez, el contacto con otros proporciona una riqueza nueva a sus miembros, en fin. Esto no significa menospreciar el trabajo individual, sino conceder su verdadero valor a los grupos, por cuanto

en ellos se expresa de manera más directa la naturaleza social de nuestro comportamiento: son un espacio privilegiado donde se puede consumir el “encuentro”. Probablemente la estadística indicaría que en números netos suman un número mayor las personas atendidas individualmente –por una serie de razones de orden práctico– pero ello no disminuye el valor que se concede a los grupos. Al igual que en el caso de la terapia individual estos últimos pueden tener objetivos propiamente terapéuticos o bien orientados al desarrollo personal.

1.8 **Inclinación por las “maratones” como encuadre.**

Estrechamente asociado con el trabajo con grupos se halla el aprecio por el encuadre de las llamadas “maratones” que consisten en retiros de uno o varios días en lugares habilitados para el efecto, dentro o fuera de los radios urbanos, que permiten la dedicación exclusiva al trabajo terapéutico, consiguiendo así una duración y continuidad temporal que hacen posible grados de intensidad y profundidad psicológicas superiores a los encuadres tradicionales. No es el encuadre más frecuente, pero sí uno de los preferidos.

1.9 **Recuperación del cuerpo y las emociones.** Nuestra tradición cultural –racionalista y abstracta– ha tendido a apartar, o peor, a sojuzgar, al cuerpo y la vida anímica en la existencia diaria. La Psicoterapia Humanista cumple en este sentido la función de un antídoto contra tal desequilibrio. Por otra parte, el cambio en psicoterapia es más eficaz cuando no se limita al ámbito cognitivo e incluye las dimensiones física y afectiva. Probablemente más que ninguna otra corriente la Humanista se centra de un modo directo y preferente en las emociones. Por otra parte, los terapeutas de esta línea se han percatado que la unidad cuerpo–mente que somos ofrece dos vías de entrada para el cambio: la psíquica por cierto, pero también la física, dando origen así a las denominadas terapias corporales, que inducen cambios psíquicos –en rigor, psicofísicos– mediante técnicas que actúan en primera instancia sobre el cuerpo.

1.10 **Recuperación del juego, la espontaneidad y la creatividad.** En una sociedad que se desenvuelve no poco en la formalidad, la estrictez y la solemnidad –formas del autocontrol– la Psicoterapia Humanista rescata capacidades postergadas como la creatividad, el ánimo lúdico y la libertad. El juego no es exclusivo de los niños, la espontaneidad no la exhiben sólo las mujeres y la creatividad no es prerrogativa de los artistas. En cada ser humano residen, en distintas proporciones, esas facultades, que bien integradas a la personalidad la enriquecen enormemente.

2. Principios de la Psicoterapia Transpersonal

Al igual que con la Psicoterapia Humanista, tampoco en el caso de la Transpersonal hallamos un cuerpo definido y uniforme de principios, metodologías o técnicas. Peor aún, la habitual tendencia a confundir la una con la otra –y otras razones que no vienen a cuento ahora– dan por resultado que *los principios propios de la Psicoterapia Transpersonal apenas se encuentren esbozados*. La literatura que trata específicamente este tópico es escasa⁶³. Por otra parte estimo conveniente dejar señalado ya que esa difuminación de los principios psicoterapéuticos se asienta, en mi opinión, en que el primero y capital, como se verá en seguida, consiste en que *lo Transpersonal no queda atrapado en el lazo de ningún procedimiento singular, sino que se manifiesta en un determinado contexto de conciencia y significado, en el que virtualmente cualquier procedimiento puede ser recogido*. Se trata en suma de una cuestión de “conciencia”, o de *sentido* si se prefiere, más que de principios, métodos o técnicas en sí.

Hecha esta salvedad, paso a exponer brevemente los principios, que a mi juicio son:

2.1 La Psicoterapia Transpersonal es una cuestión de significado. En términos más precisos: *es una cuestión de Conciencia y de Significado Espiritual*. Así como en la historia de los tres picapedreros que al ser consultados por lo que hacen responde el primero que pica piedras, el segundo que se gana el sustento para su familia y el tercero que honra a Dios al participar en la construcción de una catedral, así también en la terapia Transpersonal lo decisivo no es tanto lo que se hace como el horizonte que le sirve de marco a esas acciones o, desde otro ángulo, el nivel de desarrollo de la Conciencia, que a partir de cierto punto permite ver en distintos grados de nitidez “el infinito en la palma de la mano”. El puro hecho de escuchar con atención al consultante, esa habilidad básica y común a toda forma de psicoterapia, por poner un ejemplo, si es llevada a cabo desde la Compasión –en el sentido espiritual del término– *vuelve Transpersonal al trabajo*. A la inversa, la práctica de la meditación puede ser rebajada a una mera técnica conductual, como de hecho a menudo sucede, si se pierde de vista su verdadero alcance y profundidad. Con todo, no debe caerse en la caricatura de creer que a la terapia transpersonal deban concurrir (uno o) “dos iluminados”, lo cual es imposible; en realidad, si se me permite la expresión, *basta con*

que asista un aspirante a la iluminación. Importa menos el punto preciso donde se encuentran el terapeuta y el consultante que la dirección en la que avanzan. *Lo decisivo no es lo que hacen sino el sentido último que descubren en ello.* La Imaginería de la Flor puede ser una maniobra entretenida, pero sin mayor trascendencia, puede también acarrear la activación de capacidades internas valiosas o puede ser, finalmente, un paso de acercamiento al despertar espiritual. En el primer caso se trata de un juego de salón, en el segundo de una técnica Humanista y sólo en el último se manifiesta el ámbito Transpersonal.

El otro elemento decisivo a tener en cuenta aquí es que los niveles superiores incluyen a los inferiores: “lo entretenido” y “lo psicológico” forman parte también de “lo espiritual”. En otras palabras tratar una fobia social o facilitar la autorrealización pueden ser tan Transpersonales como alentar la desidentificación con el Ego, *a condición de que exista la Conciencia que haga posible percibir el significado más hondo que reside en ello.*

2.2 Confianza en lo sobrenatural. Cuando no explícita, implícitamente, los terapeutas Transpersonales confían al igual que los Humanistas en lo natural que brota del individuo, pero más aún en lo sobrenatural –o supranatural si se prefiere– que nos remite a un orden superior del cual se considera que tanto el individuo, el terapeuta y la circunstancia que los reúne forman parte. Se estima que las acciones, sucesos o encuentros no pocas veces, incluso si a primera vista resultan indeseables o penosos, encajan armoniosamente en un arreglo que sólo desde una perspectiva abarcadora o en el largo plazo revela su verdadero sentido. El principio de sincronía propuesto por Jung⁶⁴ es un hecho dado para los Transpersonales que, en definitiva, lleva a confiar en ese orden y armonía superior por inescrutable que resulte en las condiciones ordinarias.

2.3 Promoción de las capacidades humanas últimas. A la promoción de las capacidades positivas que lleva a cabo el Humanismo se añade un interés preferente por las capacidades humanas últimas (quizá sería mejor hablar de máximas o superiores), vale decir, aquellas que conllevan estados de salud óptima, bienestar excepcional, trascendencia del ego o desarrollo evolutivo espiritual. No sólo se trata de apelar a los recursos positivos, sino a los mejores, más poderosos o elevados de entre ellos.

2.4 El Terapeuta como Acompañante y Guía. También acá el terapeuta es un facilitador, pero en tanto un trabajo propiamente Transpersonal significa a menudo recorrer las cimas y los abismos

personales, la compañía del terapeuta es decisiva para proporcionar la seguridad y la confianza necesaria que sostengan el coraje necesario para realizar esos viajes. Pero esa confianza y seguridad no existen si “él mismo no ha estado allí antes”, lo cual demanda del terapeuta transpersonal más que en ninguna otra corriente un profundo autoconocimiento y grados significativos de desarrollo. El arquetipo del Sanador Herido o del Chamán que por igual puede descender al infierno o ascender a los cielos y regresar a salvo a la tierra, adquiere plena vida en este caso: sólo aquel que conoce el camino que lleva del sufrimiento a la redención puede ayudar (acompañar y guiar) a otro a recorrerlo. Con todo, para evitar malentendidos acaso haya que insistir en lo siguiente: el terapeuta no necesita ser un gurú –no hay que caer en esa caricatura de la situación–, *es suficiente con que se encuentre un poco más adelante que aquel que lo consulta.*

2.5 Primacía de la Compasión por sobre la actitud. Se entiende que la Compasión, en el sentido antes apuntado, funciona como una *meta-actitud*, constituyéndose en un vigoroso fundamento para la empatía (comprensión), la aceptación positiva incondicional (calidez) y la congruencia (autenticidad) Humanistas, sin la(s) cual(es) la aplicación de procedimientos técnicos sería vana.

2.6 Promoción del Encuentro Transpersonal. Se procura un encuentro que en la mayor medida posible permita superar las barreras no sólo de las convenciones sociales, sino también las del ego o identidad común. Más que una fraternidad interpersonal, se aspira a una comunión de una índole que no cabe sino llamar “espiritual” que, en sus mejores momentos puede unir *en un plano superior* a un individuo con otro, con un grupo, con toda la humanidad, con los seres vivos, con el Universo y, aun, con lo Divino. Esto puede sonar a palabras de buena crianza, pero es de hecho el propósito directo de, por ejemplo, una variedad de metodologías y tecnologías chamánicas –de las que se nutren algunas subcorrientes de la Psicoterapia Transpersonal– que aspiran a despertar la conciencia, en cada uno, de ser miembros de una naturaleza sacralizada que no excluye ni siquiera a las piedras de entre sus miembros⁶⁵. Con todo, por cierto que es distinto intentar algo que alcanzarlo. Lo que interesa aquí es que el encuentro transpersonal es un fin que se persigue.

2.7 Inclinación por el trabajo con grupos. Igual que la corriente Humanista, aunque quizá con énfasis diferentes. En mi opinión los grupos Humanistas se inclinan más a lo propiamente grupal, a lo interpersonal, mientras los de carácter Transpersonal

acentúan lo individual en grupo, lo intrapersonal en un contexto interpersonal.

2.8 Inclinación por la “maratón” como encuadre. Igual que para la corriente Humanista, aunque en mi opinión las maratones Transpersonales acentúan el carácter de retiro de éstas y su duración tiende a ser más prolongada (semanas o incluso meses).

2.9 Recuperación del Espíritu. La nuestra es una cultura racionalista, pero también secular, o mejor, *porque es racionalista es secular*. La historia revela que hemos estado empeñados en un proceso desacralizador –secularizador– desde fines de la Edad Media. Con todo, hay múltiples indicios que durante el siglo XX se ha iniciado una corriente re–sacralizadora de la que la propia Psicología Transpersonal es un ejemplo. En el campo de la psicoterapia esto significa que a la recuperación del cuerpo y la vida anímica alienados llevada a cabo por los Humanistas, los Transpersonales suman la re–integración del Espíritu olvidado.

2.10 Recuperación de la disciplina. La complejidad de la vida moderna alienta el autocontrol y la disciplina, pero es ésta una disciplina dirigida a la producción laboral que, con todo, no supone la persistencia en la misma tarea específica, sino más bien la mantención de una línea genérica de actividades asociada a constantes cambios específicos como es el caso del operario que realiza continuos cursos de perfeccionamiento. Vivimos en la impaciencia: necesitamos a cada momento nuevos estímulos, soluciones inmediatas, permanente renovación, porque de otro modo caemos en las garras de una de las bestias de la Modernidad: el aburrimiento. Actuamos como diletantes, un poco de aquí y un poco de allá, sin profundizar jamás, pasando así por alto el magnífico valor de la paciencia y la perseverancia. La Psicoterapia Transpersonal por su parte, alejada de estos territorios e influenciada por ciertas prácticas espirituales promueve el ejercicio de una disciplina no coactiva referida al desarrollo personal y espiritual que puede involucrar *la misma práctica por un largo período*, merced a una esmerada dedicación y perseverancia, como por ejemplo en el caso de un meditante que por años ejecutará a diario exactamente los mismos procedimientos, buscando la máxima profundización y dominio de un determinado estado mental, dado que esos logros son inalcanzables en ausencia de la disciplina y el largo plazo.

2.11 Propensión al trabajo de largo plazo. Implícito en el punto anterior. Los horizontes últimos que ama la terapia

Transpersonal son lejanos y difíciles de alcanzar. Con frecuencia basta con ir cerca o tan sólo un poco más allá, pero cuando se busca una transformación profunda se requiere casi siempre de un trabajo arduo, paciente y prolongado. Curar un síntoma puede tomar semanas o meses, pero acceder al Nivel Sutil de desarrollo transpersonal⁶⁶ requerirá –en caso de ser alcanzado– de años.

2.12 Preferencia por el empleo de Estados No Ordinarios de Conciencia. Al terminar, una característica crucial: en términos técnicos, *el sello Transpersonal lo constituye la predilección por el empleo de medios que inducen Estados No Ordinarios de Conciencia*, en particular de aquellos denominados Acrecentados o Expandidos de Conciencia. La Hipnosis⁶⁷, los Sueños Lúcidos⁶⁸ o la Respiración Holotrópica⁶⁹ son ejemplos de técnicas y métodos específicos que se utilizan con el fin de inducir Estados Expandidos de Conciencia que poseen el potencial de restaurar la salud psicofísica, facilitar la autorrealización y promover el desarrollo espiritual.

Hasta aquí la presentación de los principios de la Psicoterapia Transpersonal. Una síntesis de la comparación práctica entre las Psicoterapias Humanista y Transpersonal se puede encontrar más adelante en el cuadro resumen N° 2 del Apéndice.

EPÍLOGO

La Psicología Humanista se incubó a lo largo de la década de los '50 en EEUU surgiendo en forma hacia fines de esa década y comienzos de la siguiente (recordemos que el *Journal of Humanistic Psychology* vio la luz en 1961), adquiriendo su mayor notoriedad en la segunda mitad de esa década (y en nuestro país 10 a 15 años más tarde). A poco andar sin embargo, algunos de sus miembros más conspicuos junto con una nueva generación de especialistas, comprendieron que los alcances del camino emprendido por el movimiento Humanista superaban con mucho los límites percibidos inicialmente. A fines de los '60 la principal figura de la corriente, Abraham Maslow, junto a un joven checo recién emigrado a EEUU, Stan Grof, y algunos otros, lanzaban una nueva corriente que llamaron Transpersonal (el primer número del *Journal of Transpersonal Psychology* apareció en 1969) porque tenía su afán en todos aquellos fenómenos que rebasaban las posibilidades ordinarias de la identidad personal.

Figuras como Maslow, Claudio Naranjo, Anthony Sutich y otros miembros de la Psicología Humanista pasaron a la Psicología Transpersonal en una continuidad sin sobresaltos. Si se entiende que *la corriente Transpersonal es la heredera histórica y conceptual de la Humanista y que supone un desarrollo al límite de premisas, ideas y procedimientos de esta última*, no cabe extrañarse de ello. Al límite y algo más. El viaje emprendido por el movimiento Humanista, análogo al de Colón siglos antes, descubrió, sin pretenderlo, un nuevo territorio.

El Humanismo dio todo de sí en sus primeras dos décadas de existencia. Con posterioridad las nuevas contribuciones han sido, con buena voluntad, menores. La corriente Transpersonal en cambio, aunque tiene ya más de tres décadas de vida, en virtud del amplísimo programa que propone, puede ser vista como una tendencia que aún se encuentra en plena juventud. En el arco de un cuarto de siglo la Psicología Humanista experimentó su concepción, nacimiento, madurez y relativa declinación; en un período algo mayor la Psicología Transpersonal se encuentra en pleno crecimiento, evolucionando lenta pero sostenidamente.

El paso del tiempo ha conseguido que una parte significativa de las proposiciones Humanistas hayan perdido su singularidad por cuanto se convirtieron en aportes a la disciplina psicológica en su conjunto, como por ejemplo el impulso otorgado al diseño de metodologías cualitativas en la investigación y al estudio de las facultades saludables de las personas o, en el campo de la psicoterapia, estimar que las actitudes eran más valiosas que las técnicas, cuestión que cuarenta años después cuenta con un sólido apoyo empírico⁷⁰. En este sentido el Humanismo puede ser retratado como una corriente del pasado. Con la Psicología Transpersonal en cambio sucede lo contrario: en mi opinión es un enfoque de vanguardia que probablemente brindará sus mejores frutos a futuro. En relación con el propósito de estas páginas espero haber demostrado satisfactoriamente que ambas corrientes tienen muchas similitudes, pero también diferencias. Comparten numerosas ideas y gran parte de sus aplicaciones. En los hechos un psicoterapeuta Humanista y uno Transpersonal se desenvolverán de manera casi idéntica la mayor parte del tiempo. Sin embargo, en algunos momentos o en algunos casos, un terapeuta Transpersonal irá más lejos que uno Humanista o estará mejor preparado para hacerlo⁷¹. Esa diferencia práctica, en principio pequeña, y algunas pocas diferencias conceptuales, pero *de fondo*, a mi juicio *resultan cruciales*. La Psicología Humanista tuvo

una fuerte vocación por ser una corriente distinta, la Transpersonal, por su lado, tiene una vocación integrativa que congrega y sintetiza a distintas corrientes y disciplinas. La corriente Humanista puede ser descrita como inmanente, la Transpersonal, en tanto, como trascendente. La primera no supone un cambio de paradigma, la segunda sí. Estas diferencias son sustanciales en lo conceptual y acarrear importantes consecuencias en el terreno práctico.

Con todo, me parece que la mejor manera de entender las relaciones entre ambas corrientes es apelando a la Teoría de Sistemas. Esta nos enseña que un sistema queda contenido por entero en un suprasistema, el cual conserva todas las propiedades del sistema pero agrega otras nuevas que, por ser emergentes, no pueden estar presentes en el nivel inferior y ni siquiera ser predichas. Sostengo que el vínculo entre los dos enfoques es de esa clase.

La Psicología Humanista puede ser vista como un sistema que queda incluido por entero en la Psicología Transpersonal, la cual opera como un suprasistema que reformula e integra por completo a la primera en un marco más amplio y de mayor alcance. Podría decirse que la Psicología Transpersonal es una Psicología Humanista que se ha trascendido a sí misma, convirtiéndose por ese motivo, en una corriente nueva y distinta que, no por ello deja de guardar un parentesco con la anterior.

APÉNDICE
Cuadro Resumen N° 1

**Comparación conceptual entre la Psicología Humanista
y la Psicología Transpersonal**

Psicología Humanista	Psicología Transpersonal
1. Significó un cambio teórico y práctico en relación con el resto de la Psicología de la época.	1.a Comporta un cambio de paradigma en relación con el resto de la Psicología –incluida la Corriente Humanista– y la Ciencia ortodoxa. 1.b Específicamente en cuanto a la P. Humanista: al llevar a un desarrollo máximo algunos de los postulados originales de aquella, arriba a un nuevo dominio del conocimiento científico suficientemente alejado del inicial como para delimitar, dado el cambio de paradigma y numerosas diferencias conceptuales y de procedimientos, otra corriente teórico–práctica.
2. No se pronuncia.	2. Sostiene la plenitud de Sentido de la Existencia del Universo.
3. No se pronuncia.	3. Sostiene que el Universo sigue una evolución teleológica.
4. Asegura que el ser humano es intrínsecamente digno y valioso.	4. Idéntica afirmación aunque situada en un contexto diferente.
5. Los individuos poseen creencias religiosas (o su negación) importantes desde el punto de vista del proyecto vital, pero no más allá.	5. El ser humano es, en primer y último término, un ser espiritual.

<p>6. El ser humano es libre y responsable (aún en condiciones ordinarias).</p>	<p>6. El ser humano es ilusoriamente libre y responsable en condiciones ordinarias, pero en otras –especiales– puede llegar a serlo en verdad.</p>
<p>7. La naturaleza humana es neutra, o bien, positiva, pero en ningún caso negativa.</p>	<p>7. Implícitamente: la naturaleza humana, como parte de la entera trama del Universo, es positiva.</p>
<p>8. No se pronuncia.</p>	<p>8. Psique y Espíritu se encuentran estrechamente relacionados.</p>
<p>9. El ser humano es impulsado por una tendencia a la autorrealización.</p>	<p>9. El ser humano es impulsado por una tendencia a la autorrealización que en su máximo desarrollo conduce a la autotrascendencia.</p>
<p>10. No se pronuncia.</p>	<p>10. El ser humano posee la facultad de “funcionar” en una variedad de Estados de Conciencia, algunos de los cuales pueden ser extraordinariamente beneficiosos.</p>
<p>11. No se pronuncia.</p>	<p>11. El ser humano posee el potencial para un desarrollo evolutivo espiritual.</p>
<p>12. No se pronuncia.</p>	<p>12. El ser humano posee el potencial para alcanzar ya sea la Iluminación o la Comunión con lo Divino.</p>
<p>13. El ser humano es dinámico.</p>	<p>13. Adopta implícitamente tal afirmación.</p>
<p>14. El ser humano es subjetivo. Afirmarlo es reconocer un mérito.</p>	<p>14. El ser humano es subjetivo. Además está condicionado. Afirmar ambas cosas es reconocer una limitación.</p>

15. El ser humano es creativo.	15. Adopta implícitamente tal afirmación.
16. El ser humano está dotado de razón, y mejor que eso, de Sabiduría.	16. El ser humano está dotado de razón, y mejor que eso, de Sabiduría y Compasión.
17. El ser humano se orienta por sistemas de valores.	17. Adopta implícitamente tal afirmación.
18. El ser humano formula proyectos de Vida.	18. Adopta implícitamente tal afirmación.
19. El ser humano es capaz del encuentro con otros (en un sentido interpersonal).	19. El ser humano es capaz del encuentro con otros, en un sentido interpersonal, y en la dimensión ecológica y/o espiritual, también en un sentido transpersonal.
20. El fin epistemológico es conocer al ser humano en cuanto humano.	20. La adhesión estricta a tal fin supone atender y estudiar el rango completo de experiencia humana, evitando la exclusión a priori de cualquier dimensión del comportamiento.
21. Perspectiva Holista.	21. Idéntica perspectiva, pero añade dimensiones inadvertidas por la Psicología Humanista .
22. Preeminencia de las Teorías Comprensivas por sobre las Explicativas.	22. No hay preferencias ni preeminencias.
23. El objeto de estudio es la experiencia.	23. El objeto de estudio es la conciencia.
24. Teorización Abierta.	24. Teorización Interdisciplinaria (e incluso Transdisciplinaria).

25. Preferencia por Metodologías Cualitativas de estudio.	25. Pluralismo Metodológico. No hay preferencias específicas. Al buscar conocer el rango completo de experiencia humana se entiende que todas las metodologías científicas sirven a ese fin.
26. Preferencia por estudios Ideográficos.	26. No hay preferencias.
27. Preferencia por los temas Molares.	27. No hay preferencias.

Cuadro Resumen N° 2

Comparación entre la Psicoterapia Humanista y la Psicoterapia Transpersonal

Psicoterapia Humanista	Psicoterapia Transpersonal
1. No se pronuncia al respecto. No obstante, es claro que la Psicoterapia Humanista no se define por una cuestión de significado.	1. La Psicoterapia Transpersonal es en lo esencial una cuestión de significado (de nivel de Conciencia y de significado espiritual).
2. Confianza en lo Natural.	2. Agrega una confianza en lo Sobre(supra)natural.
3. Promoción de cualidades humanas positivas.	3. Hace propio tal objetivo, pero el acento está puesto en las cualidades humanas últimas, superiores o de mayor alcance.
4. El terapeuta es considerado un Facilitador.	4. El terapeuta es considerado un Facilitador, pero también un Acompañante y un Guía en el Camino.
5. Primacía de la Actitud por sobre la técnica.	5. Primacía de la Actitud por sobre la técnica y a la vez primacía de una Meta o Supra-Actitud por sobre la Actitud: la Compasión.

6. Valoración de la intuición.	6. Idéntica valoración.
7. Promoción del encuentro interpersonal.	7. Promoción del encuentro transpersonal, (en un sentido ecológico y espiritual) además del interpersonal.
8. Inclínación por el trabajo con grupos.	8. Idéntica inclinación.
9. Inclínación por las “maratones” como encuadre.	9. Idéntica inclinación.
10. Recuperación del cuerpo y las emociones.	10. A la recuperación del cuerpo y las emociones añade la recuperación de lo espiritual.
11. Recuperación del juego, la espontaneidad y la creatividad.	11. A la recuperación de tales elementos se añade, sin perjuicio de ellos, una recuperación de la disciplina.
12. Propensión al trabajo de corto o mediano plazo.	12. Propensión al trabajo de largo plazo.
13. No se pronuncia al respecto.	13. Preferencia por el empleo de Estados No Ordinarios de Conciencia.

NOTAS Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹Específicamente : Bühler, Ch. (1962) *Psychologie im Leben unserer Zeit*. München-Zürich. Citado en Quitman, H. (1989) *Psicología Humanística*, pp. 19 y 209-211. Barcelona: Herder; Bühler, Ch. & Allen, M. (1972) *Introduction to Humanistic Psychology*. Monterrey, California: Brooks Cole; Bugental, J. (1964) The third force in Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 1, 19-26; Cantril, H. (1967) A fresh look at the human design. En J. Bugental (Ed.), *Challenges of Humanistic Psychology* (pp. 13-18). New York: Mc Graw-Hill; Martínez, M. (1982) *La Psicología Humanista*. Ciudad de México: Trillas; Moss, D. (Ed.) (1999) *Humanistic and Transpersonal Psychology*. Westport, Connecticut: Greenwood Press; Gondra, J. M. (1986) El status científico de la Psicología y Psicoterapia Humanista. *Anuario de Psicología*, Universitat de Barcelona, 34 (1), 47-62; Rosal, R. (1986) El "crecimiento personal" (o autorrealización): meta de las Psicoterapias Humanistas. *Anuario de Psicología*, Universitat de Barcelona, 34 (1), 63-84; Villegas, M. (1986) La Psicología Humanista: historia, concepto y método. *Anuario de Psicología*, Universitat de Barcelona, 34 (1), 7-46; Kalawski, A. (1992) Avances en el Enfoque Humanista-Experiencial. En R. Opazo (Ed.), *Integración en Psicoterapia* (pp. 149-155). Santiago de Chile: Ediciones Cecidep; Calás, H. (1995) Una perspectiva de la Psicología Humanista y de su actualidad. *Revista Chilena de Psicología*, 16 (1), 37-42; Kalawski, A., Celis, A. & Sepúlveda, P. (1996) La Psicoterapia Humanista y Transpersonal: orígenes y conceptos fundamentales. En A. Celis (Ed.), *Humanismo, Espiritualidad y Psicoterapia* (pp. 19-46). Santiago de Chile: Editorial Transformación.
- Como obras de consulta general he utilizado a Cain, D. & Seeman, J. (Eds.) (2002) *Humanistic Psychotherapies. Handbook of research and practice*. Washington: American Psychological Association; Fagan, J. & Shepherd, I. (Eds.) (1984) *Teoría y técnica de la psicoterapia gestaltica*. Buenos Aires: Amorrortu; Frankl, V. (1987) *El Hombre Doliente*. Barcelona: Herder; Frankl, V. (1982) *Psicoanálisis y Existencialismo*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica; Ginger, S. & Ginger, A. (1993) *La Gestalt: una terapia de contacto*. Ciudad de México: El Manual Moderno; Gondra, J. M. (1980) *La Psicoterapia de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée de Brouwer; Lafarga, J. & Gómez, J. (1978-1992) *Desarrollo del potencial humano*. Volúmenes I-IV. Ciudad de México: Trillas; Latner, J. (1994) *Fundamentos de la Gestalt*.

Santiago de Chile: Cuatro Vientos ; Maslow, A. (1982) *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. Ciudad de México: Trillas; Maslow, A. (1989) *El Hombre Autorrealizado*. Buenos Aires: Kairós/Troquel; Maslow, A. (Edición a cargo de Hoffman, E.) (2001) *Visiones del futuro*. Barcelona: Kairós; May, R. (1961) *Existential Psychology*. New York: Random House; Naranjo, C. (1990) *La vieja y novísima gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos; Perls, F. (1976) *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos; Polster, E. & Polster, M. (1984) *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu; Rogers, C. (1972) *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós; Rogers, C. (1986) *El camino del ser*. Barcelona: Kairós; Rogers, C. (1973) *Grupos de Encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu; Rogers, C. & Kinget, M. (1967) *Psicoterapia y relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara ; Alemany, C. (Ed.) (1997) *Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer; Gendlin, E.T. (1999) *El Focusing en Psicoterapia*. Barcelona: Paidós; Yalom, I. (1984) *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder; Yalom, I. (2000) *Psicoterapia Existencial y Terapia de Grupo*. Barcelona: Paidós.

² Me refiero naturalmente a las conocidas “actitudes” que propuso Carl Rogers. Revisar el clásico artículo de Rogers, C. (1957) *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103. Mejor aún, la obra en que amplía las ideas iniciales para aplicarlas a todo vínculo humano: Rogers, C. & Kinget, M. (1967) *Psicoterapia y relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara.

³ Bugental, J. (1967) *The challenge that is man*, p. 7. En J. Bugental (Ed.), *Challenges of Humanistic Psychology*. New York: Mc Graw–Hill.

⁴ Kühn, T. (1971) *La estructura de las revoluciones científicas*, p. 269. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.

⁵ Idem, p. 279.

⁶ Ver Ring, K. (1982) *Life at Death: a scientific investigation of the near–death experience*. New York: Quill ; Ring, K. (1984) *Heading toward Omega: in search of the meaning of the near–death experience*. New York: Quill; Ring, K. (1998) *Lessons from the light: what we can learn from the near–death experience*. New York: Plenum Press; Ring, K. & Cooper, Sh. (1999) *Mindsight: near–death and out–of–body experiences in the blind*. Palo Alto: William James Center for Consciousness Studies at the Institute of Transpersonal Psychology.

⁷ Ver Sabom, M. (1982) *Recollections of Death. A medical investigation*. New York: Harper and Row; Sabom, M. (1998) *Light and death. One doc-*

tor's fascinating account of near-death experiences. Grand Rapids, Michigan: Zondervan.

- ⁸ Psicoanalistas han sugerido que los primeros indicios de vida psíquica tienen lugar antes del nacimiento, durante la vida intrauterina. Ver Mc Dougall, J. (1999) *Los Sueños y el Inconciente*. En F. Varela (Ed.), *Dormir, soñar, morir* (pp. 71-121). Santiago de Chile: Dolmen.
- ⁹ Ver Stevenson, I. (1974) *Twenty cases suggestive of reincarnation* (2a ed.). Charlottesville: University Press of Virginia; Stevenson, I. (1984) *Unlearned languages. New studies in Xenoglosy*. Charlottesville: University Press of Virginia; Stevenson, I. (1987) *Children who remember previous lives. A question of reincarnation*. Charlottesville: University Press of Virginia; Stevenson, I. (1997) *Reincarnation and biology: a contribution to the etiology of birthmarks and birth defects*. Westport, Connecticut: Praeger Publishers; Stevenson, I. (2003) *European cases of the reincarnation type*. Jefferson, North Carolina: Mc Farland and Company.
- ¹⁰ Ver Almender, R. (1993) *Sobre la Reencarnación*. En K. Wilber, R. Shel-drake, S. Grof, Ch. Tart, C. Wilson, S. Krippner et al. (Editado por G. Doore), *¿Vida después de la Muerte?* (pp. 52-72). Barcelona: Kairós.
- ¹¹ Si bien es cierto el Psiquiatra Vienés no pertenece históricamente a la corriente Transpersonal su obra es compatible con ésta. La referencia específica se encuentra en Frankl, V. (1982) *La presencia ignorada de Dios*. Barcelona: Herder.
- ¹² Ver por ejemplo Wilber, K. (1990) *El espectro de la Conciencia*. Barcelona: Kairós; Grof, S. (1999) *El juego Cósmico*. Barcelona: Kairós; Washburn, M. (1998) *El ego y el fundamento dinámico*. Barcelona: Kairós; Ferrer, J. (2003) *Espiritualidad creativa*. Barcelona: Kairós.
- ¹³ Ver Wilber, K. (1994) *Psicología Integral*. Barcelona: Kairós; Wilber, K. (1995) *Sexo, Ecología y Espiritualidad*. Madrid: Gaia; Wilber, K. (1996) *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairós.
- ¹⁴ Woolger, R. (1987) *Other Lives, Other Selves: a Jungian Psychotherapist discovers past lives*. New York: Doubleday.
- ¹⁵ Assagioli, R. (Edición a cargo de Girelli, M. L.) (1996) *Psicosíntesis: Ser transpersonal. El nacimiento de nuestro ser real*. Madrid: Gaia.
- ¹⁶ Wilber, K. (1990) *El proyecto Atman*. Barcelona: Kairós/Troquel.
- ¹⁷ Vaughan, F. (1990) *El arco interno. Curación y totalidad en psicoterapia*. Barcelona: Kairós.
- ¹⁸ Maslow, A., Capra, F., Ram Dass, Tart, Ch., Wilber, K., Goleman, D. et al. (Editado por Walsh, R. & Vaughan, F.) (1982) *Más allá del Ego*. Barcelona: Kairós; Wilber, K., Tart, Ch., Huxley, A., Dalai Lama,

- Capra, F., Goleman, D. et al. (Editado por Walsh, R. & Vaughan, F. (1994) *Transcender el Ego*. Barcelona: Kairós; Tart, Ch. (1989) *El despertar del "Self"*. Barcelona: Kairós.
- ¹⁹ Naranjo, C. (1994) *Carácter y Neurosis*. Vitoria, España: La llave; Naranjo, C. (1997) *Autoconocimiento transformador*. Vitoria, España: La llave.
- ²⁰ Huxley, A., Bucke, R., Maslow, A., Watts, A., Wilber, K., Krippner, S. et al. (Editado por White, J.) (1980) *La experiencia mística*. Barcelona: Kairós ; Watts, A., Huxley, A., Sri Aurobindo, Jiddu Krishnamurti, Wilber, K., Walsh, R. et al. (Editado por White, J.) (1988) *Qué es la Iluminación*. Barcelona: Kairós.
- ²¹ Puede ser útil, a este respecto, revisar Penrose, R. (1994) *Shadows of the mind*. Oxford: Oxford University Press; Crick, F. (1994) *La búsqueda científica del alma*. Madrid: Debate; Hameroff, S., Kaszniak, A. & Scott, A. (Eds.) (1996) *Toward a science of consciousness*. Cambridge: MIT Press; Gazzaniga, M. (Ed.) (2004) *The Cognitive neurosciences* (3a ed.). London: MIT Press; Koch, Ch. (2004) *The quest for consciousness*. Englewood, Colorado: Roberts and Company; Blackmore, S. (2005) *Consciousness. A very short introduction*. New York: Oxford University Press.
- ²² Wilber, K. (1990) *El espectro de la Conciencia*. Barcelona: Kairós.
- ²³ Grof, S. (1988) *Psicología Transpersonal*. Barcelona: Kairós; Grof, S. (1999) *El juego Cósmico*. Barcelona: Kairós.
- ²⁴ Cardona, E., Lynn, S. & Krippner, S. (Eds.) (2000) *The Varieties of anomalous experience*. Washington: American Psychological Association; Grof, S. (2002) *La Psicología del Futuro: lecciones de la investigación moderna de la conciencia*. Barcelona: Los libros de la liebre de Marzo; Tart, Ch. (Ed.) (1979) *Psicologías Transpersonales*. Buenos Aires: Paidós; Krippner, S. (1980) Estados alterados de Conciencia. En A. Huxley, R. Bucke, A. Maslow, A. Watts, K. Wilber, S. Krippner et al. (Editado por J. White), *La experiencia mística* (pp. 23–37). Barcelona: Kairós; Watts, A., Huxley, A., Sri Aurobindo, Jiddu Krishnamurti, Wilber, K., Walsh, R. et al. (Editado por White, J.) (1988) *Qué es la Iluminación*. Barcelona: Kairós; Weil, P. (1997) *Los límites del ser humano: estados modificados de conciencia*. Barcelona: Los libros de la liebre de Marzo.
- ²⁵ Ver Brown, D. (1997) El estrés, el trauma y el cuerpo. En D. Goleman (Ed.), *La salud emocional* (pp. 104–120). Barcelona: Kairós; Weil, P. (1997) *Los límites del ser humano. Estados modificados de conciencia*. Barcelona: Los libros de la liebre de marzo; Grof, S. (2002) *La Psicología del Futuro: lecciones de la investigación moderna de la conciencia*. Barcelona: Los libros de la liebre de Marzo.

- ²⁶ Ver Walsh, R. (1994) La investigación sobre la meditación: el estado de la cuestión. En K. Wilber, Ch. Tart, A. Huxley, Dalai Lama, F. Capra, D. Goleman, et al. (Editado por R. Walsh, & F. Vaughan), *Trascender el Ego* (pp. 112–124). Barcelona: Kairós; Benson, H. (1998) Interacciones mente–cuerpo que incluyen los estudios tibetanos. En Dalai Lama, D. Goleman, H. Benson, R. Thurman, H. Gardner, D. Bear et al. (Editado por D. Goleman & R. Thurman), *CienciaMente* (pp. 57–69). Palma de Mallorca: José J. de Olañeta; Singh Khalsa, D. & Stauth, C. (2002) *Meditation as medicine*. New York: Simon and Schuster ; Goleman, D. (2003) *Emociones destructivas. Cómo comprenderlas y dominarlas*. Buenos Aires: Vergara.
- ²⁷ Grof, S. (1999) *El juego Cósmico*. Barcelona: Kairós.
- ²⁸ Grof, S. (2002) *La Psicología del Futuro: lecciones de la investigación moderna de la conciencia*. Barcelona: Los libros de la liebre de Marzo. También Krippner, S. & Villoldo, A. (1986) *The realms of healing*. Berkeley: Celestial Arts ; Krippner, S. & Welch, P. (1992) *Spiritual dimensions of healing*. New York: Irvington.
- ²⁹ Wilber, K. (1994) *Psicología Integral*. Barcelona: Kairós.
- ³⁰ Algunos antecedentes acerca de la influencia de variables ecológicas en la salud pueden encontrarse en Medina, E. (1985) Salud mental y urbanización. *Revista de Psiquiatría*. II, 5–22; Blanco, A. (1991) El estrés ambiental. En F. Jiménez & J.I. Aragonés (Eds.), *Introducción a la Psicología Ambiental* (pp. 230–250). Madrid: Alianza ; Hombrados, M.I. (1998) Hacinamiento. En J.I. Aragonés & M. Amerigo (Eds.), *Psicología Ambiental* (pp. 149–171). Madrid: Ediciones Pirámide; López, I. (1998) Factores físicos medioambientales. En J.I. Aragonés & M. Amerigo (Eds.), *Psicología Ambiental* (pp. 77–99). Madrid: Ediciones Pirámide.
- ³¹ Dossey, L. (1993) *Healing Words*. San Francisco: Harper; Dossey, L. (2000) El corazón de la curación. En F. Capra, D. Böhm, P. Davis, J. Lovelock, R. Sheldrake, L. Dossey et al. (Editado por D. Lorimer), *El espíritu de la ciencia* (pp. 297–329). Barcelona: Kairós; Dossey, L. (2004) *El poder curativo de la mente*. Ciudad de México: Alamah.
- ³² Radin, D. (1997) *The Conscious Universe: the scientific truth of psychic phenomena*. San Francisco: Harper Collins. El lector probablemente encuentre provechoso consultar también a Tart, Ch., Puthhoff, H. & Targ, R. (Eds.) (1979) *Mind at Large: Institute of Electrical and Electronics Engineers Symposia on the nature of ESP*. Austin, Texas: Holt, Rinehart & Winston; LeShan, L. (1986) *De Newton a la Percepción Extra Sensorial*. Barcelona: Urano; Griffin, D. (1997) *Parapsychology*,

Philosophy and Spirituality. A postmodern exploration. Albany: State University of New York Press; Tart, Ch. (Ed.)(1997) *Body, mind, spirit. Exploring the parapsychology of spirituality.* Charlottesville, Virginia: Hamptons Roads; Targ, R. & Katra, J. (1999) *Miracles of Mind.* Novato, California: New World Library.

- ³³ Destacan los trabajos de Klintman, H. (1983) Is there a paranormal (precognitive) influence in certain types of perceptual sequences? Part One. *European Journal of Parapsychology*, 5, 19–49; Klintman, H. (1984) Is there a paranormal (precognitive) influence in certain types of perceptual sequences? Part Two. *European Journal of Parapsychology*, 5, 25–40. También Braud, W. (2000) Wellnes implications of retroactive intentional influence: exploring an outrageous hypothesis. *Alternative therapies in health and medicine*, 6 (1), 37–48.
- ³⁴ Jahn, R. & Dunne, B. (1987) *Margins of Reality. The role of consciousness in the physical world.* New York: Harcourt Brace.
- ³⁵ Grof, S. (1988) *Psicología Transpersonal.* Barcelona: Kairós.
- ³⁶ Capra, F. (1985) *El Punto Crucial.* Barcelona: Integral; Martínez, M. (1993) *El Paradigma Emergente.* Barcelona: Gedisa; Grof, S. (Ed.)(1991) *Sabiduría Antigua y Ciencia Moderna.* Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- ³⁷ Capra, F. (1985) *El Punto Crucial.* Barcelona: Integral; Lovett, B. (1985) *Los creadores de la nueva física.* Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica; Zukav, G. (1991) *La danza de los maestros del Wu Li.* Barcelona: Plaza y Janés.
- ³⁸ La Psicología Analítica de Carl Jung, a mi juicio, nunca ha sido cabalmente entendida en cuanto a las revolucionarias implicancias epistemológicas de sus planteamientos. Los conceptos de *sincronicidad*, *psicoide* y *Unus Mundus* suponen abolir el realismo y el materialismo por un lado, y ponen en entredicho el valor absoluto de la causalidad por el otro. No es casual respecto a este punto que en 1952 Jung haya publicado una obra en conjunto con el Premio Nobel de Física Wolfgang Pauli, ni que desde entonces otros Físicos Cuánticos hayan mostrado interés por la obra del Psiquiatra suizo. Asimismo, un destacado Analista brasileño, Carlos Byington (cuyo trabajo lamentablemente no ha tenido la difusión internacional que se merece), desde hace un par de décadas viene desarrollando la Teoría Analítica en una dirección clara e inequívocamente crítica respecto del Paradigma Materialista–Mecanicista.
- Los aspectos de la obra de Carl Jung, aunque en general implícitos, que exhiben con mayor claridad una novedad epistemológica pueden encontrarse especialmente en Jung, C. (2004) *La dinámica de lo In-*

conciente. Obra Completa, vol. 8. Madrid: Trotta. El trabajo con Pauli corresponde a Jung, C. & Pauli, W. (1952/1983) *La interpretación de la naturaleza y la psique*. Barcelona: Paidós. Por último lo medular de la obra del Analista brasileño se encuentra en castellano en Byington, C. (2002) *Envidia creativa. El rescate de una fuerza transformadora de la civilización*. São Paulo: W11Editores y en Byington, C. (2005) *La Construcción Amorosa del Saber. Fundamento y finalidad de la Pedagogía Simbólica Junguiana*. São Paulo: W11 Editores. También son recomendables Byington, C. (1988) *Dimensoes Simbólicas da Personalidade*. São Paulo: Atica; Byington, C. (2002) *O Arquetipo da Vida e da Morte –Um estudio da Psicologia Simbólica Junguiana*. São Paulo, edição paticular.

- ³⁹ Para la Teoría General de Sistemas consultar Bertalanffy, L. (1968) *Teoría General de Sistemas*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica; Bertalanffy, L. (1979) *Perspectivas en la Teoría General de Sistemas*. Madrid: Alianza; Bertalanffy, L. (1984) *Tendencias en la Teoría General de Sistemas*. Madrid: Alianza. Para la Cibernética consultar Wiener, N. (1948/1984) *Cibernética*. Barcelona: Tusquets; Wiener, N. (1958) *Cibernética y sociedad*. Buenos Aires: Sudamericana; Foerster, H. (1996) *Las semillas de la Cibernética*. Barcelona: Gedisa.
- ⁴⁰ Maturana, H. (1970) *Biology of Cognition*. Urbana, Illinois: Urbana Biological Computer Laboratory; Maturana, H. & Varela, F. (1980) *Autopoiesis and Cognition: the realization of the living*. Boston: Reidel; Maturana, H. & Varela, F. (1984) *El árbol del conocimiento*. Santiago de Chile: Universitaria.
- ⁴¹ Bateson, G. (1976) *Pasos hacia una Ecología de la Mente*. Buenos Aires: Ediciones Carlos Lohlé; Bateson, G. (1984) *Espíritu y Naturaleza*. Buenos Aires: Amorrortu; Bateson, G. (1999) *Una unidad sagrada*. Barcelona: Gedisa.
- ⁴² Prigogine, I. & Glandsdorff, P. (1971) *Thermodynamic theory of structure, stability and fluctuation*. New York: Wiley and sons; Prigogine, I. & Stengers, I. (1983) *La nueva alianza: metamorfosis de la ciencia*. Madrid: Alianza; Prigogine, I. (1997) *El fin de las certidumbres*. Santiago de Chile: Andrés Bello.
- ⁴³ Acerca de la obra del Físico David Böhm: Böhm, D. (1988) *La totalidad y el orden implicado*. Barcelona: Kairós; Böhm, D. & Peat, D. (1988) *Ciencia, orden y creatividad*. Barcelona: Kairós. Acerca de la obra del Neurofisiólogo Karl Pribram: Pribram, K. (1971) *Languages of the brain*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall; Pribram, K. (1991) *Brain and Perception: holonomy and structure in figural process-*

- ing. Hillsdale, Michigan: Lawrence Erlbaum Associates. Acerca del Modelo Holográfico como tal: Wilber, K. (Ed.)(1987) *El paradigma holográfico*. Barcelona: Kairós.
- ⁴⁴ Sheldrake, R. (1990a) *Una nueva ciencia de la vida: la hipótesis de la causación formativa*. Barcelona: Kairós ; Sheldrake, R. (1990b) *Presencia del pasado: resonancia mórfica y hábitos de la naturaleza*. Barcelona: Kairós.
- ⁴⁵ A mitad de camino entre la Filosofía, las Matemáticas y la Ciencia, en la noción de Mente Encarnada el autor clave es el Lingüista Cognitivo George Lakoff, aunque también Francisco Varela en su última etapa hizo valiosas contribuciones. Ver Lakoff, G. & Johnson, M. (1999) *Philosophy in the flesh: the embodied mind and its challenge to western thought*. New York: Basic Books; Lakoff, G. & Nuñez, R. (2000) *Where mathematics comes from: how the embodied mind brings mathematics into being*. New York: Basic Books ; Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (1991) *The embodied mind: cognitive science and human experience*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press; Varela, F. (2000) *El fenómeno de la vida*. Santiago de Chile: Dolmen.
- ⁴⁶ Ring, K. (1982) *Life at Death: a scientific investigation of the near-death experience*. New York: Quill ; Ring, K. (1984) *Heading toward Omega: in search of the meaning of the near-death experience*. New York: Quill; Ring, K. (1998) *Lessons from the light: what we can learn from the near-death experience*. New York: Plenum Press; Ring, K. y Cooper, Sh. (1999) *Mindsight: near-death and out-of-body experiences in the blind*. Palo Alto: William James Center for Consciousness Studies at Institute of Transpersonal Psychology; Michael Sabom (1982) *Recollections of Death. A medical investigation*. New York: Harper and Row ; Sabom, M. (1998) *Light and death. One doctor's fascinating account of near-death experiences*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan; Wilber, K., Sheldrake, R., Grof, S., Tart, Ch., Wilson, C., Krippner, S. et al. (Editado por Doore, G.)(1993) *¿Vida después de la Muerte?* Barcelona: Kairós.
- ⁴⁷ Ver Sheldrake, R. (1995) *Siete experimentos que pueden cambiar el mundo*. Barcelona: Paidós.
- ⁴⁸ Ver Sheldrake, R. (1995) *Siete experimentos que pueden cambiar el mundo*. Barcelona: Paidós; Targ, R. & Kutra, J. (1999) *Miracles of Mind*. Novato, California: New World Library ; Dossey, L. (2000) El corazón de la curación. En F. Capra, D. Böhm, P. Davis, J. Lovelock, R. Sheldrake, L. Dossey et al. (Editado por D. Lorimer), *El espíritu de la ciencia* (pp. 297-329). Barcelona: Kairós.

- ⁴⁹ Grof, S. (1991) Oriente y Occidente: sabiduría antigua y ciencia moderna. En S. Grof (Ed.), *Sabiduría Antigua y Ciencia Moderna* (pp. 3–21). Santiago de Chile: Cuatro Vientos; Grof, S. (1988) *Psicología Transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- ⁵⁰ Grof, S. (1988) *Psicología Transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- ⁵¹ Martínez, M. (1989) *Comportamiento Humano. Nuevos métodos de investigación*. Ciudad de México: Trillas; Martínez, M. (1993) *El Paradigma emergente*. Barcelona: Gedisa.
- ⁵² Grof, S. (1991) Oriente y Occidente: sabiduría antigua y ciencia moderna. En S. Grof (Ed.), *Sabiduría Antigua y Ciencia Moderna* (pp. 3–21). Santiago de Chile: Cuatro Vientos; Grof, S. (1988) *Psicología Transpersonal*. Barcelona: Kairós; Grof, S. (1999) *El juego Cósmico*. Barcelona: Kairós; Grof, S. (2003) *El futuro de la Psicología*. Barcelona: Los libros de la fiebre de Marzo.
- ⁵³ Laszlo, E. (1990) *La Gran Bifurcación*. Barcelona: Gedisa; Laszlo, E. (1995) *The Interconnected Universe. Conceptual foundations of Transdisciplinary Unified Theory*. London & Singapur: World Scientific; Laszlo, E. (2003) *The Connectivity Hipótesis. Foundations of an integral science of quantum, cosmos, life and consciousness*. Albany: State of New York University Press; Laszlo, E., Grof, S. & Russell, P. (2000) *La revolución de la conciencia*. Barcelona: Kairós.
- ⁵⁴ Capra, F. (1985) *El Punto Crucial*. Barcelona: Integral; Capra, F. (1998) *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona: Anagrama; Capra, F. (2003) *Las conexiones ocultas: implicaciones sociales, medioambientales, económicas y biológicas de una nueva visión del mundo*. Barcelona: Anagrama; Capra, F. y Steindl–Rast, D. (1994) *Pertenecer al Universo*. Madrid: Edaf.
- ⁵⁵ Véase Almendro, M. (1994) *Psicología y Psicoterapia Transpersonal*. Barcelona: Kairós; Boorstein, S. (Ed.) (1996) *Transpersonal Psychotherapy* (2a ed.). Albany: State University of New York Press; Boorstein, S. (1997) *Clinical studies in Transpersonal Psychotherapy*. Albany: State University of New York Press; Boucavalas, M. (1999) Following the movement: from transpersonal Psychology to a multidisciplinary transpersonal orientation. *Journal of Transpersonal Psychology*, 31(1), 27–39; Celis, A. (1995) Psicología y Espiritualidad: Psicología Transpersonal. *Revista Chilena de Psicología*, 16 (1), 9–18; Celis, A. (1996) Bases Ideológicas de la Psicoterapia Transpersonal. *Terapia Psicológica*, VI (1) N° 25, 25–45; Cortright, B. (1997) *Psychotherapy and spirit*. Albany: State University of New York Press; Ferrer, J. (2003) *Espiritualidad creativa*. Barcelona: Kairós; Goleman, D. (1986)

Los caminos de la meditación. Barcelona: Kairós; Goleman, D. (1987) *La meditación y los estados superiores de conciencia.* Málaga: Sirio; Grof, S. (Ed.)(1991) *Sabiduría Antigua y Ciencia Moderna.* Santiago de Chile: Cuatro Vientos; Grof, S. (1988) *Psicología Transpersonal.* Barcelona: Kairós; Grof, S. (1988) *The adventure of self-discovery.* Albany: State University of New York Press ; Grof, S., Pániker, S., Walsh, R. Vaughan, F., Rowan, J., Naranjo, C. et al. (Editado por Almendro, M.)(1999) *La Conciencia Transpersonal.* Barcelona: Kairós; Grof, S. (2002) *La Psicología del Futuro.* Barcelona: Los libros de la liebre de Marzo; Hart, T., Nelson, P. & Puhakka, K. (Eds.)(2000) *Transpersonal knowing. Exploring the horizon of consciousness.* Albany: State University of New York Press ; Huxley, A., Bucke, R., Maslow, A., Watts, A., Wilber, K., Krippner, S. et al. (Editado por White, J.) (1980) *La experiencia mística.* Barcelona: Kairós; Lajoie, D. & Shapiro, S. (1992) Definitions of Transpersonal Psychology: the first twenty-three years. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24(1), 79-98; Lawlis, F. (1999) *Medicina Transpersonal.* Barcelona: Kairós; Moss, D. (Ed.)(1999) *Humanistic and Transpersonal Psychology.* Westport, Connecticut: Greenwood Press; Naranjo, C. (1973) *The Healing Journey. New approaches to consciousness.* New York: Pantheon Books; Naranjo, C. (1989) *La única búsqueda.* Málaga: Sirio; Naranjo, C. (1989) *Psicología de la Meditación.* Buenos Aires: Cuatro Estaciones; Naranjo, C. (2002) *Entre meditación y psicoterapia.* Santiago de Chile: Dolmen ; Nelson, J. (2000) *Más allá de la dualidad. Integrando el espíritu en nuestra comprensión de la enfermedad mental.* Barcelona: Los libros de la liebre de Marzo; Rowan, J. (1996) *Lo transpersonal.* Barcelona: Los libros de la liebre de Marzo; Scotton, B., Chinen, A. & Battista, J. (Eds.)(1996) *Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology.* New York: Basic Books; Tart, Ch. (Ed.)(1979) *Psicologías Transpersonales.* Buenos Aires: Paidós; Tart, Ch. (1989) *El despertar del "Self".* Barcelona: Kairós; Vaughan, F. (1990) *El arco interno. Curación y totalidad en psicoterapia.* Barcelona: Kairós; Vaughan, F. (1996) *Sombras de lo Sagrado.* Madrid: Gaia; Washburn, M. (1998) *El ego y el fundamento dinámico.* Barcelona: Kairós; Washburn, M. (1999) *Psicología Transpersonal en una perspectiva Psicoanalítica.* Barcelona: Los libros de la liebre de Marzo; Watts, A., Huxley, A., Sri Aurobindo, Jiddu Krishnamurti, Wilber, K., Walsh, R. et al. (Editado por White, J.) (1988) *Qué es la Iluminación.* Barcelona: Kairós; Wilber, K. (1990) *El espectro de la Conciencia.* Barcelona: Kairós; Wilber, K. (1990) *El proyecto Atman.* Barcelona: Kairós/Troquel; Wilber, K.

(1994) *Psicología Integral*. Barcelona: Kairós; Wilber, K. (1995–1996) *Sexo, Ecología y Espiritualidad*. Vol. I y II. Madrid: Gaia ; Wilber, K. (1996) *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairós ; Wilber, K. (2000) *Una visión integral de la Psicología*. Ciudad de México: Alamah ; Wilber, K., Tart, Ch., Huxley, A., Dalai Lama, Capra, F., Goleman, D. et al. (Editado por Walsh, R. & Vaughan, F. (1994) *Trascender el Ego*. Barcelona: Kairós ; Weil, P. (1997) *Los límites del ser humano: estados modificados de conciencia*. Barcelona: Los libros de la liebre de Marzo.

- ⁵⁶ Llamo “moderna Filosofía Evolutiva” al conjunto de ideas que enlaza el trabajo que va de Teilhard de Chardin a Ervin Laszlo (quien se refiere a la doble vertiente de su obra como “Filosofía de Sistemas” y como “Teoría Evolutiva General”). Recomiendo consultar: Chardin, Th. (1984) *El fenómeno humano*. Buenos Aires: Orbis; Laszlo, E. (1987) *Evolution: the Grand Sintesis*. Boston: Shambala; Laszlo, E. (1990) *La Gran Bifurcación*. Barcelona: Gedisa; Laszlo, E. (1995) *The Interconnected Universe. Conceptual foundations of transdisciplinary unified theory*. London & Singapur: World Scientific; Laszlo, E. (2003) *The Connectivity Hipotesis. Foundations of an integral science of quantum, cosmos, life and consciousness*. Albany: State University of New York Press.

Desde un ángulo diferente, no lejano de la Ecología Profunda, recomiendo la lectura del (sorprendente) sacerdote Thomas Berry, especialmente: Swimme, B. & Berry, T. (1994) *The Universe Story*. San Francisco: Harper ; Swimme, B. (1997) *El universo es un dragón verde. Un relato cósmico de la creación*. Santiago de Chile: Sello Azul; Berry, T. & Clarke, T. (1997) *Reconciliación con la Tierra*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Por último, una especie de “Filosofía Evolutiva Transpersonal” es la que se encuentra en Wilber, K. (1995–1996) *Sexo, Ecología y Espiritualidad: el alma de la evolución*. Vol. I y II. Madrid: Gaia; Wilber, K. (1996) *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairós ; Wilber, K. (2000) *Una visión integral de la Psicología*. Ciudad de México: Alamah.

- ⁵⁷ Gondra, J.M. (1980) *La psicoterapia de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée de Brouwer ; Rogers, C. (1972) *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós; Rogers, C. (1973) *Grupos de Encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu ; Rogers, C. & Kinget, M. (1967) *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Madrid: Alfaguara; Alemany, C. (Ed.) (1997) *Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer; Gendlin, E. (1999) *El Focusing en Psicoterapia*. Barcelona: Paidós.

- ⁵⁸ Fagan, J. & Shepherd, I. (Eds.) (1984) *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu; Ginger, S. & Ginger, A. (1993) *La Gestalt: una terapia de contacto*. Ciudad de México: El Manual Moderno; Naranjo, C. (1990) *La vieja y novísima gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos; Perls, F. (1982) *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos; Polster, E. & Polster, M. (1984) *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu; Yonteff, G. (1995) *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- ⁵⁹ Frankl, V. (1990) *Logoterapia y Análisis Existencial*. Barcelona: Herder; Frankl, V. (1990) *Psicoanálisis y Existencialismo*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica; Frankl, V. (1996) *Teoría y terapia de la neurosis*. Barcelona: Herder; Walsh, R. & Mc Elwain, B. (2002) Existential Psychotherapies. En D. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic Psychotherapies. Handbook of research and practice* (pp. 253–278). Washington: American Psychological Association; Yalom, I. (1984) *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder; Yalom, I. (2000) *Psicoterapia Existencial y Terapia de Grupo*. Barcelona: Paidós.
- ⁶⁰ Boadella, D. (1993) *Corrientes de vida*. Barcelona: Paidós; Lowen, A. (1977) *Bioenergética*. Ciudad de México: Diana; Lowen, A. (1982) *La depresión y el cuerpo*. Madrid: Alianza; Lowen, A. (1985) *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder; Lowen, A. & Lowen, L. (2000) *Ejercicios de Bioenergética*. Málaga: Sirio; Pierrakos, J. (1989) *Core energetics. Developing the capacity to love and heal*. California: Life Rhythm Publications; Pierrakos, J. (2001) *Eros, Love and Sexuality*. California: Life Rhythm Publications; Reich, W. (1988) *La función del orgasmo* (4ª reimpresión). Ciudad de México: Paidós.
- ⁶¹ Ahsen, A. (1977) *Psyche*. New York: Brandon House; Desoille, R. (1975) *Lecciones sobre Ensueño Dirigido en Psicoterapia*. Buenos Aires: Amorrortu; Launay, J., Levine, J. & Maurey, G. (1982) *El Ensueño Dirigido y el inconciente*. Buenos Aires: Paidós; Leuner, H. (1984) *Guided Affective Imagery*. New York: Thieme–Stratton; Rosal, R. (2002) *El poder psicoterapéutico de la actividad imaginaria y su fundamentación científica*. Barcelona: Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista; Shorr, J., Sobel, G., Robin, P. & Connella, J. (Eds.) (1980) *Imagery: its many dimensions and applications*. New York: Plenum Press.
- ⁶² Gendlin, E. (1999) *El Focusing en Psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- ⁶³ Entre los poquísimos textos que explícitamente mencionan principios de intervención terapéutica se encuentran: Celis, A. (1996) Bases Ideológicas de la Psicoterapia Transpersonal. *Terapia Psicológica*,

- VI (1) N° 25, 25–45 ; Cortright, B. (1997) *Psychotherapy and spirit*. Albany: State University of New York Press; Vaughan, F. (1994) Curación y totalidad: psicoterapia transpersonal. En K. Wilber, Ch. Tart, A. Huxley, Dalai Lama, F. Capra, D. Goleman, et al. (Editado por R. Walsh & F. Vaughan), *Transcender el Ego* (pp. 269–278). Barcelona: Kairós; Wittine, B. (1989) Basic postulates for a Transpersonal Psychotherapy. En R. Valle & S. Halling (Eds.), *Existential–phenomenological perspectives in Psychology* (pp. 269–287). New York: Plenum Press.
- ⁶⁴ Ver Jung, C. & Pauli, W. (1952/1983) *La interpretación de la naturaleza y la psique*. Barcelona: Paidós.
- ⁶⁵ Consultar por ejemplo Eliade, M. (1996) *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis* (6ª Reimpresión). Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica; Fericgla, J.M. (2000) *Los chamanismos a revisión*. Barcelona: Kairós; Halifax, J. (1995) *Las voces del chamán*. Ciudad de México: Diana; Harner, M., Dossey, L., Grof, S., Halifax, J. Achterberg, J., King, S. et al. (Editado por Doore, G.) (1989) *El viaje del chamán*. Barcelona: Kairós; Narby, J. & Huxley, F. (Eds.) (2005) *Chamanes a través de los tiempos*. Barcelona: Kairós; Sin autor, traducción de Molineaux, D. & Gottlieb, T. (1995) *El árbol sagrado*. Santiago de Chile: Sello Azul.
- ⁶⁶ Revisar Wilber, K. (1994) *Psicología Integral*. Barcelona: Kairós; también Wilber, K. (1996) *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairós.
- ⁶⁷ Tart, Ch. (Ed.) (1990) *Altered states of consciousness* (3a ed.). New York: Harper Collins.
- ⁶⁸ LaBerge, S. & Rheingold, H. (1991) *Exploring the world of lucid dreaming*. New York: Ballantine Books.
- ⁶⁹ Grof, S. (1988) *The adventure of self–discovery*. Albany: State University of New York Press.
- ⁷⁰ La cuestión de “la primacía de la actitud por sobre la técnica” es lo que en la actual investigación integrativa en psicoterapia se denomina *alianza terapéutica*. Los trabajos en esta línea al presente se cuentan por centenares. Jeremy Safran y Christopher Muran, dos destacados especialistas en este ámbito, no hace mucho iniciaron una amplia revisión al respecto señalando que: “Después de aproximadamente medio siglo de investigación en psicoterapia, uno de los hallazgos más consistentes es que la cualidad de la alianza terapéutica es el predictor más poderoso del éxito del tratamiento” (2000, p. 1). Ver Safran, J. & Muran, C. (2000) *Negotiating the Therapeutic Alliance*. New York: Guilford Press. En la misma línea los trabajos más re-

cientes de Horvath, A. & Bedi, R. (2002) The alliance. En J. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work* (pp. 37–70). New York: Oxford University Press. También Lambert, M. & Ogles, B. (2004) The efficacy and effectiveness of psychotherapy. En M. Lambert (Ed.), *Bergin`s and Garfield`s Handbook of psychotherapy and behaviour change* (5ª ed.) (pp. 139–192). New York: Wiley and sons.

- ⁷¹ Un terapeuta Humanista no dispone del marco conceptual adecuado, como es el caso de uno Transpersonal, para comprender, entre otras, una crisis existencial con contenidos religiosos o una Emergencia Espiritual (cuadros que aparentan una severa perturbación emocional y en realidad son episodios desacostumbrados de una intensa renovación psicoespiritual. Ver Grof, S. & Grof, C. (1993) *Emergencia Espiritual*. Buenos Aires: Planeta). Además el terapeuta Transpersonal dispone de herramientas terapéuticas más poderosas para trabajar con una persona estancada en su proceso.

CAPÍTULO 2

De lo Humano y lo Divino : en el camino de llegar a ser una persona-terapeuta Transpersonal

FRIDA RINGLER A.

Cuando me comprometí a escribir un capítulo de este libro, partí de la idea de hacer una síntesis acerca de los conceptos de salud y enfermedad en el enfoque Transpersonal-Integral. Y, debo confesarlo, esto era en función de que ya tenía algo elaborado al respecto y me pareció algo fácil finalizar lo ya comenzado.

Sin embargo, a medida que me fui dejando sentir lo que nacía de mí para compartir con otros en este camino, se me fue haciendo cada vez más claro que me iba a meter en una “camisa de once varas”. No me iba a ser nada fácil... porque *lo que se quería escribir desde mí* era algo que era mucho más complejo y tocaba el ámbito personal, mi propia vida. Pero, si quería intentar ser fiel a esa dirección interior, una vez más, iba a tener que dejarme conducir sin saber mucho *a priori*, con qué me iba a encontrar al finalizar el trabajo. Y, entonces, dejé que comenzaran a emerger y mezclarse trozos de mi *vida personal*, mi *trayectoria y experiencia como terapeuta* y algunos de los *conceptos y visiones* más relevantes de este enfoque, el Transpersonal. Esto a partir de algunos de los autores que me hacen mayor sentido y que percibo en resonancia con mi propia visión y experiencia. Y todo ello en una *perspectiva espiritual cristiana*, que es la que ilumina mi camino hacia lo trascendente.

Cuál no sería mi sorpresa cuando un tiempo después de iniciada esta “aventura” de escribir-me y a raíz de que el editor no lograba aún que yo me pronunciara sobre qué tópico abordaría en el capítulo de este libro, recibí un e-mail suyo planteándome, en síntesis, las siguientes sugerencias respecto a un-mi posible tema: “Se me ocurre sugerirte si no te gustaría escribir sobre alguno de estos temas: a) La experiencia de ser un Terapeuta Transpersonal (con énfasis en lo vivencial-personal tuyo).

b) ¿Descartas escribir algo sobre Wilber, de carácter más bien teórico?

c) ¿No te entusiasma escribir sobre Psicología Transpersonal y Espiritualidad Cristiana? ¿Y escribir con ‘carne y autoridad’ sobre esto último?”

Es a partir de lo anterior que se estructura este artículo en tres bandas: en el texto central va entrelazado mi camino personal con los conceptos teóricos del enfoque Transpersonal y en los pies de página, su relación con los textos evangélicos cristianos correspondientes, de modo que éstos puedan ser o no incluidos en la lectura.

Bueno, después de esta sincronía, “diocidencia” o confirmación de que este era—es el camino a seguir, solo me queda continuar avanzando y confiar. Aquí voy—vamos entonces.

Mi interés personal en estudiar psicología y posteriormente, el adentrarme en el enfoque Transpersonal–Integral, se suscitó a partir de mi propia necesidad de otorgarle un sentido a experiencias muy fuertes en mi propia existencia y, en último término, a mi vida misma. Una infancia traumática (padres con alteraciones serias de personalidad, incapaces de contener y cuidar), el nacimiento de mi hijo con síndrome de Down, mis dos fracasos matrimoniales, me condujeron a una sensación de que *todo lo que tocaba se destruía*. Era una sensación dolorosa de: **“No tengo derecho a existir...”(I)**¹.

Debido a esta sensación, la fantasía del suicidio se paseó varias veces por mi mente a través de los años. La vida, mi vida, desde una perspectiva puramente humana y personal no tenía sentido. Busqué entonces asideros, “ídolos”², de donde aferrarme.

Si bien siempre estuvo presente en mí la relación con lo trascendente, como un anhelo misterioso y profundo de unidad y plenitud, en mi juventud proyecté este anhelo en la pareja y esperé de ella toda realización (“príncipe azul”). Tras los desencantos reiterados

¹ **F. Ringler:** hitos en mi camino existencial del “retorno a casa” (ver puntos I al VI al final del capítulo).

² **Idolo:** Representa el “objeto” (cosa, sustantivo) de la *pasión* central del ser humano, ya que éste transfiere o *proyecta*, sus propias pasiones y cualidades al ídolo, de modo que cuanto más se empobrece él mismo, más fuerte y poderoso se hace este objeto en el cual se proyecta. *El ídolo es la forma alienada de la experiencia de sí mismo* (ya sea idolatría por una persona, un objeto o una ideología) (17). **Salmo 134, 15–17:** “Los ídolos de los gentiles son oro y plata, hechura de manos humanas: tienen boca y no hablan, tienen ojos y no ven, tienen orejas y no oyen, no hay *aliento* (vida) en sus bocas”.

mis “ídolos” fueron cambiando de foco y así, posteriormente al desengaño de la fantasía de la pareja ideal, fueron los hijos mi motivo de existencia (maternidad ideal); luego el logro del éxito profesional y mi autonomía económica y personal (fantasía de autosuficiencia). Pero cada nuevo ídolo del cual me aferraba, se fue cayendo ya que no encontraba en ellos esa plenitud tan deseada. El vacío seguía. Inicié entonces mi búsqueda espiritual como una necesidad de supervivencia³.

Al estar separada y vuelta a casar, no tenía cabida dentro de la institucionalidad de la Iglesia Católica tradicional, lo que me provocó una sensación de injusticia y rebeldía y un grito angustioso desde el dolor de la segregación: “**¡Existo!**” (II).

Estando en esta situación, algunos sacerdotes–pastores me ayudaron a descubrir una relación con Dios fuera de los dogmas y formas institucionales⁴, una *experiencia de relación personal con el/ mi Padre*, que me condujo a un cambio en la relación de filiación: de la paternidad humana a la divina. Al respecto, Frances Vaughan acota: “Yo pienso en *la espiritualidad como en la experiencia subjetiva (personal) de lo sagrado*” (61, p. 5).

Mi camino comienza, a partir de entonces, a traducirse, lentamente, y no sin ciertas vacilaciones y dificultades, en el espacio más amplio de un *Cristianismo sin apellido*, vivido como una experiencia propia y personal con Dios–Padre⁵, iluminada por el modelo y las enseñanzas de otro ser humano, quien llega a constituirse en mi Maestro: Jesús de Nazareth⁶: el hombre que reúne en sí la plenitud de la naturaleza humana y de la naturaleza

³ **Mateo 5, 3**: “Dichosos los que reconocen su necesidad espiritual, pues el reino de Dios les pertenece”.

⁴ **Romanos 4, 14**: “Pero si los que han de recibir la herencia, son los que obedecen la ley, entonces la fe resultaría cosa inútil y la promesa de Dios perdería su valor”.

Marcos 2, 27: “El día de reposo (rito o norma) se hizo para el hombre, y no al hombre para el día de reposo”.

⁵ **Romanos 8, 14**: “Todos los que son guiados por el Espíritu de Dios, son hijos de Dios. Por este Espíritu nos dirigimos a Dios diciendo: ‘¡Padre mío!’ Y este mismo Espíritu se une a nuestro espíritu para dar testimonio de que somos sus hijos”.

⁶ **I Juan 5, 10 y 11**: “El que cree en el Hijo de Dios, lleva este testimonio en su propio corazón... el testimonio es que Dios nos ha dado vida eterna y que esta vida está en su Hijo (Cristo interno)”.

divina⁷ (Jesús–Cristo), que es Uno con su *esencia Cristica*, es el Hijo del hombre⁸ y es Uno con el Padre⁹. Esta relación de filiación amorosa con el Padre me devuelve un sentido de pertenencia y de existencia que parecía perdido, algo que en mi interior resuena con fuerza: **“¡Tengo derecho a existir!” (III) ... soy *su* creatura¹⁰.**

En esas circunstancias, tomé como disciplina (la única que fui capaz de seguir) la lectura diaria de la Biblia (47) siguiendo los textos litúrgicos del calendario cristiano–católico (1)¹¹. Además llevé a cabo un trabajo personal con mi historia, a través de diversos medios de formación y transformación [Psicoterapia de Orientación Humanista, Eneagrama¹², talleres Arica, grupo Gurdjieff, camino espiritual Cristiano Comunitario, retiros en silencio, Oración Centrante (27), etc.].

Frances Vaughan hace referencia a este momento del

⁷ **I Timoteo 3, 16b:** “Cristo se manifestó en su condición de hombre, triunfó en su condición de espíritu”.

⁸ **Juan 5, 25:** “Porque así como el Padre tiene vida en sí mismo, así también ha hecho que el Hijo tenga vida en sí mismo, y le ha dado autoridad para juzgar, por cuanto que es el Hijo del hombre”.

⁹ **Juan 10, 30:** “El Padre y yo somos uno solo.” **Juan 14, 9:** “El que me ve a mí, ve al Padre”. **Colosenses, I, 15–16:** “Cristo es la imagen visible de Dios que es invisible, es su hijo primero, anterior a todo lo creado”.

¹⁰ **Salmo 32, 14–15:** “Desde su morada observa a todos los habitantes de la tierra: él modeló cada corazón, y comprende todas sus acciones”.

¹¹ **Hebreos 4, 12:** “La palabra de Dios tiene vida y poder. Es más aguda que cualquiera espada de dos filos y penetra hasta lo más profundo del alma y del espíritu, hasta lo más íntimo de la persona”.

¹² **Eneagrama:** Tipología dinámica de la personalidad. Proviene probablemente de los sufíes, secta mística del Islam (año 2500 A.C. y/o los siglos X y XI D.C.). Traída a Occidente por G.I.Gurdjieff (ca. 1877–1949) y posteriormente desarrollada por Oscar Ichazo y Claudio Naranjo. El Eneagrama describe nueve tipos fundamentales de personalidad, que no constituyen niveles de conciencia sino tipos de personalidad presentes en cualquiera de los niveles de conciencia, de modo que se dispone de nueve tipos en cada uno de los grandes niveles de conciencia (cuerpo, mente, alma y Espíritu). En la medida en que la personalidad comienza a crecer y desarrollarse durante los primeros estadios, tiende a instalarse en uno de los nueve tipos eneagramáticos, dependiendo fundamentalmente de las predisposiciones innatas y del principal mecanismo de defensa, lo cual da origen a lo que se denomina una fijación. Estos tipos permanecen y dominan la conciencia hasta el 7° nivel del espectro de la conciencia (psíquico–transpersonal) según la teoría de Ken Wilber, a partir del cual comienzan a transformarse en su correspondiente sabiduría, esencia o virtud (36)(37)(38)(45)(46)(71).

peregrinaje existencial en su libro “Sombras de lo Sagrado”: “...cuando las personas están listas para tomar seriamente un camino espiritual, se abre frente a ellas un camino que hace posible que su mundo interno pueda transformarse de un campo de batalla en un *santuario*”. (61, p.XVI). Puedo decir que a mí se me regaló esa opción: *mi propia vida*, a la luz de diversos prismas de autoconocimiento, *se transformó en mi escuela de evolución*. Esta visión de las circunstancias de la propia vida como medios de transformación, es corroborada por el terapeuta transpersonal Richard Moss (35) y por Carlos Castaneda (8), quienes plantean que cualquier respuesta espontánea y de corazón a la vida (“a path with heart”), conlleva en sí la capacidad de cambiar la energía de la conciencia dando como resultado la transformación en uno u otro grado.

El fruto de esta peregrinación personal, que ya lleva mis 61 años, fue el descubrimiento y la *revelación* de una nueva realidad espiritual, en la que no había juicio ni culpa, solo *gratuidad* (gracia)¹³, en la que cada paso de mi existencia cobraba sentido en una mirada comprensiva posterior. En relación a ello, nuevamente Moss ilumina el entendimiento de este peregrinaje hacia mi Origen cuando plantea que ... “cualquier fuente (la Biblia, la poesía, una revista científica, etc.) que cataliza un *cambio de perspectiva*, cambia nuestra relación con nuestra propia existencia”¹⁴ (35, p.54), cosa que yo he podido verificar innumerables veces tanto en mi propio proceso como en el de mis pacientes.

También aprendí en esta peregrinación que “...las creencias y las prácticas que no pueden ser cuestionadas, se transforman en *cadena*s

¹³ **Romanos 4, 5**: “Si alguno cree en Dios, que libra de culpa al pecador, Dios lo acepta como justo por su fe, aunque no haya hecho nada que merezca su favor”. **Bentué, A.** (Teólogo, Profesor Facultad de Teología U. Católica de Chile): “Dios es más que nuestros ritos, Dios es Amor gratuito, y los ritos son para celebrar eso: el Amor gratuito de Dios, sin condiciones. Esa es la primera verdad. Ningún rito nos puede separar de Dios, los ritos son para dar gracias, no para crear neurosis de exclusión”. “Es necesario despuritanizar la religión”. (en “Conversando de Fe”, programa Radio Beethoven, Domingo 24/3/02).

¹⁴ **Cambio de perspectiva**: Adicionalmente, Ken Wilber (71, p. 238) plantea que cuando se experimenta un cambio de perspectiva, ello implica un cambio de nivel de conciencia y por ende de paradigma. El paradigma anterior desaparece de la conciencia y el nuevo yo incluye, trasciende y *reinterpreta* todos los acontecimientos de su vida anterior desde la nueva visión del mundo, *reescribiendo* su historia desde el paradigma nuevo y superior.

doradas (pero cadenas) que constriñen el *darse cuenta* (awareness) e inhiben la libertad espiritual. Cuando estamos inconscientes de cómo las creencias configuran nuestras percepciones, tendemos a ver solamente aquello que *confirma* y que se *conforma* con nuestra *visión* o imagen rígida del mundo” (61)¹⁵. Nos quedamos con el *concepto*, vacío de la experiencia a partir de la cual se originó, con un *artefacto* y no con el *flujo* permanentemente cambiante de la vida. Es perentorio entonces, darnos cuenta de que *siempre habrá más de una forma de interpretar lo que yo veo*, ya que aquello que se “ve” está mediado por el *nivel de conciencia*¹⁶ a partir del cual se estructura la realidad, de no ser así y cuando los mitos se toman literalmente, se vuelven *dogmatismos o fundamentalismos*. Y estos mismos mitos, que son útiles en una etapa del camino espiritual, pueden volverse posteriormente, inapropiados, constrictivos y obstaculizantes¹⁷.

Debo reconocer que ir soltando estas cadenas no fue tarea breve ni fácil para mí. Muchas veces sentí temor de una libertad que sentía peligrosa, de un espacio cuyos límites estaban dentro de mí y no siempre fácilmente accesibles y/o claros. Y el camino lo hice, no por valiente, sino porque no tenía otra opción: la vida y sus circunstancias me iban conduciendo como un cauce al agua que baja de las montañas. Nunca sabiendo, con certezas que iban quedando desparramadas en el camino. Temiendo perderme, pero en lo profundo con una nueva sensación de verdad y sentido.

Moss traduce una vez más mi experiencia cuando dice que... “cada uno de nosotros tiene que hacer *crecer* en plenitud *el árbol de la vida* en nuestro interior... Todo lo que ha sido, no importa hasta qué punto sagrado, hasta qué punto ‘demostrado’, no es más que una plataforma para saltar hacia mayores posibilidades. Aquello que iluminaba la sanación de ayer puede convertirse en la prisión de hoy, a no ser que descubramos por nosotros mismos, la *relación con la vida* que hace germinar nuevos frutos...” (35, p.56), nuevos

¹⁵ **Marcos 7, 8 – 9 y 13:** 8) “Porque ustedes dejan el mandato de Dios para seguir las tradiciones de los hombres.” 9) “Para mantener sus propias tradiciones, ustedes pasan por alto el mandato de Dios.” 13) “De esta manera ustedes anulan el mandato de Dios con esas tradiciones que se transmiten unos a otros”.

¹⁶ **Nivel de conciencia:** Para mayor precisión de este concepto ver pág. 95.

¹⁷ **I Timoteo 1, 8 y 9:** “Sabemos que la ley es buena si se usa de ella conforme al propósito que tiene. Hay que recordar que ninguna ley se da para quienes hacen lo bueno”.

marcos de referencia, nuevos y más profundos niveles de percepción (conciencia)¹⁸.

Cito a San Juan de la Cruz: “El alma que está apegada a algo, independientemente de cuánto de bueno pueda haber en ello, no alcanzará la libertad de la unión divina. No importa si es un grueso alambre o un hilo suave y delicado el que sujete firmemente al pájaro, hasta que la cuerda no se rompa, el pájaro no podrá volar” (48, 1S 11,4).

Sin embargo y paradójicamente, concordando una vez más con Vaughan (61, p.7), pude darme cuenta de que ... “las *‘cadenas doradas’* también sirven a un propósito en el camino espiritual: cuando son utilizadas como **creencias positivas**”. Numerosas investigaciones en el campo de la medicina y de la psicología, corroboran el hecho de que las creencias e ilusiones positivas pueden contribuir tanto al bienestar físico como psíquico. Estas emociones positivas, como el fuerte deseo de vivir, una clara determinación, la alegría o el encontrarle un sentido a la vida, pueden transformarse en obstáculos para los factores negativos (como el stress u otros), que habitualmente deterioran el sistema inmunológico y promueven el desarrollo de una enfermedad. Según N. Cousins “en la medida que el cuerpo es un *mecanismo recíproco*, todo lo que le afecta emocionalmente, lo afecta para bien o para mal, en su totalidad” (10, p.118).

Bien usadas, y en los tiempos evolutivos adecuados, las creencias positivas pueden constituirse en una ayuda y convertirse en instrumentos de sanación y de despertar espiritual. En mi caso personal, las creencias y normas aprendidas de las religiosas en el colegio, fueron la columna vertebral y el faro de mi niñez y adolescencia y posteriormente, las bases de una mirada (lectura) y de un lenguaje y simbolismo cristiano que me acompañan hasta hoy. En un hogar desestructurado y cambiante como en el que me tocó crecer, sin ellos me hubiese perdido realmente. Y si bien posteriormente tuve que trabajar arduamente para liberarme de

¹⁸ **Juan 3, 3-5:** “Jesús le dijo (a Nicodemo): “Te aseguro que el que no nace de nuevo, no puede ver el reino de Dios”... “Te aseguro que el que no nace de agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de Dios”.

Efesios 4, 22-24: “En cuanto a su antigua manera de vivir, desháganse ustedes de su vieja naturaleza (ego) ... Ustedes deben renovarse en su mente y en su espíritu y revestirse de la nueva naturaleza”.

Colosenses 3, 3-4: “Pues ustedes murieron (a lo que eran) y ahora su vida está escondida con Cristo en Dios. Cristo mismo es la vida de ustedes”.

sus rígidas ‘cadenas’, agradezco la función de apoyo y sostén que cumplieron en un momento preciso de mi vida.

Es de este modo que sin proponérmelo, y para sorpresa mía, en la medida que, por necesidad de existir me fui (voy) haciendo más consciente de mí misma y me fui (voy) desidentificando paulatinamente de mis experiencias, apegos y condicionamientos del pasado y del presente¹⁹, los eventos traumáticos de ayer se fueron transformando en *acopio de experiencia* y pasaron (pasan) a ser *fuentes de comprensión y sanación* para otros²⁰. Es así que descubro que lo mismo que ayer me limitaba y dañaba, hoy me enriquece a mí y a otros y llena de sentido para mí, la frase que alguna vez leí y que he hecho propia: “*el estiércol puede convertirse en abono...*” Sucede entonces que lo que de mí sana al otro (paciente), se me devuelve como sentido de existencia y sanación. El que da, recibe y el que recibe, da. No puede ser sino de este modo en el equilibrio maravilloso de la creación. Esta experiencia de transformación de la oscuridad en luz²¹, se va traduciendo en mi interior como una sensación sanadora de auto-valoración y de auto-estima que se expresa como un gozoso descubrimiento: “**¡Es bueno que yo exista!**”(IV) ... tal como soy. Mi historia cobra sentido.

Esta toma de conciencia se constituye en el comienzo de mi comprensión del *dolor humano* y el mío personal, como experiencia de *empatía sanadora* en la relación terapéutica (33). Es un proceso de *comprender y aprehender la com-pasión* (padecer-con, hacerse uno con el dolor propio y el del otro, en común-unión), ya que es ésta la que permite el *perdón y el auto-perdón*²², la aceptación y reconocimiento del *valor de la propia existencia*²³ y por último, alcanzar la posibilidad de

¹⁹ **Lucas 14, 33:** “Así pues, cualquiera de ustedes que no deje todo lo que tiene, no puede ser mi discípulo”.

²⁰ **Hebreos 2, 18:** “Y como él mismo sufrió y fue puesto a prueba, ahora puede ayudar a los que también son puestos a prueba”.

Hebreos 5, 8-9: “Así que Cristo, a pesar de ser Hijo, sufriendo aprendió a obedecer (obedecer=ob-audire=escuchar en lo profundo), y al perfeccionarse de esa manera, llegó a ser fuente de salvación eterna para todos los que le obedecen (lo escuchan en su interior)”.

²¹ **Juan 12, 46:** “Yo que soy la luz, he venido al mundo para que los que creen en mí no se queden en la oscuridad”.

²² **Colosenses 3, 13b-14:** “Así como el Señor los perdonó, perdonen también Uds. Sobre todo revístanse de amor, que es el perfecto lazo de unión”.

²³ **Isaías 49, 4:** “Y yo que había pensado: ‘He pasado trabajos en vano, he

amar, de amarse, tal cual uno es y al otro como a uno mismo²⁴. Es así como para Bernie Siegel (53, p.18), “*la sanación a través del amor* se puede describir también como la forma de ayudar a las personas a *volver sobre el camino de sus propias vidas*”.

Esta toma de conciencia constituyó y constituye para mí, *intuir el misterio*, el sentido y el significado profundo de la *Común-Unión* de amor cristiana, que nos lega Jesús-Cristo como tarea personal y en su recuerdo²⁵. Es la toma de conciencia de la **encarnación crística**²⁶ que somos cada uno de nosotros y en la que *mi humanidad* (el “pan”, mi encarnación) constituye el *Cordero Pascual*²⁷ que se ofrece para ser comido y que libera de la esclavitud (del ego y los condicionamientos) y de la muerte. Es la *esencia crística* (la *manifestación* de Dios) que se hace ‘carne’ en cada uno de nosotros y se da a comer en la mesa del compartir (relaciones). Es el poder alquímico del sufrimiento que transmuta la agonía en acción de gracias (eu-caristía = acción de gracias), camino en el cual son maestros los grandes místicos cristianos y que se traduce en la *ofrenda del dolor* de la existencia humana como *acto de Amor* purificador y sanador²⁸.

Richard Moss apunta a este misterio cuando expresa que para él... “el hilo de oro que permite la sanación son las *relaciones*. Se trata de nuestra *capacidad de unión*, de llegar a ser uno, aunque sea

gastado mis fuerzas sin objeto, para nada. En realidad mi causa está en manos del Señor, mi recompensa está en poder de mi Dios”.

²⁴ **Mateo 22, 37 y 39**: “Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Y ama a tu prójimo como a ti mismo.”

²⁵ **Lucas 22, 19b**: “Tomando el pan en sus manos y habiendo dado gracias a Dios, lo partió y se los dio a ellos diciendo: ‘Esto es mi cuerpo, entregado a muerte a favor de ustedes. Hagan esto en memoria de mi’”.

²⁶ **Hebreos 10, 5 y 7**: “Cristo, al entrar en el mundo, dijo a Dios: ‘No quieres sacrificios ni ofrendas, sino que me has dado un cuerpo’ (encarnación)... 7) “Entonces dije: ‘Aquí estoy, tal como está escrito en el libro, para hacer Tu voluntad (tarea existencial)’”.

²⁷ **I Corintios 5, 7**: “Sean como el pan hecho de masa nueva y sin levadura que se come en la fiesta de Pascua, lo que en realidad son ustedes. Porque *Cristo, que es el Cordero de nuestra Pascua*, fue muerto en sacrificio por nosotros”.

²⁸ **Juan 6, 51**: “Yo soy el *pan vivo* que ha bajado del cielo ... El pan que yo daré es *mi propio cuerpo* (encarnación). Lo daré por la vida del mundo”.

Juan 6, 53: “Les aseguro que si Uds. no comen (no asumen) el cuerpo del Hijo del hombre y no beben su sangre, no tendrán vida”.

Marcos 8, 34: “Si alguno quiere ser mi discípulo, olvídese de sí mismo, cargue con su cruz y sígame”.

brevemente, con nosotros mismos, con los demás, con la vida y con el universo. De este modo, el proceso de sanación lleva a cada persona, y a la humanidad como un todo, hacia una relación más inclusiva en tanto que reconocemos y trascendemos el sentido de separación. Y es también relación con *algo más*, sea cual sea el concepto que tengamos de *eso* trascendente: **Self**²⁹ o Dios” (35, p.57).

Es en esta percepción de que lo humano y lo divino constituyen dos caras de una misma *Realidad*, que F. Vaughan (61, p. 5) indica que... “la auténtica espiritualidad no puede ignorar la sombra³⁰, porque esta implica la posibilidad de darse cuenta de quienes *somos como seres humanos completos, existiendo en una red de relaciones interdependientes* con la tierra y con el cosmos”. Para ello, se hace imprescindible una visión que permita incluir las dimensiones del cuerpo, la mente, el alma y el Espíritu, es decir, los diferentes niveles de manifestación del Espíritu en la materia, el “Gran Nido del Ser”. En este espectro de ser y de conciencia, visión que sustenta la Filosofía Perenne³¹, ... “cada

²⁹ **Self**: término acuñado por C.G.Jung (9). Deriva de la idea hindú de *Atman* o Yo-divino-interior. Constituye la Conciencia Crística, el Conocedor de todos los estados de conciencia, la Subjetividad Absoluta que jamás puede ser objetivada o conceptualizada, libre de las limitaciones del espacio-tiempo y no sometida a la vida y/o a la muerte. Chispa del fuego divino, de la energía divina del universo, en el corazón de nuestro ser. De él nace la imagen de lo divino y es fuente del anhelo y de la nostalgia espiritual, por lo que tiene un sentido y un propósito. El Self constituye una *experiencia*, está más allá de las palabras: pertenece al ámbito del conocimiento directo abarcado por el “ojo de la contemplación” (ver página 85).

³⁰ **Sombra**: Término acuñado por C.G.Jung. (9) Alude a las partes reprimidas e inconscientes de la psiquis. A menor conciencia y mayor represión, más fuerte se vuelve. Estos impulsos negativos ocultos en la sombra emergen proyectados en los demás. Una buena forma de reconocerlos es darnos cuenta de qué cosas nos molestan de los otros... es un buen espejo en el cual mirarnos. La “Sombra de Dios”: desde nuestra realidad dual le adjudicamos a Dios una sombra, la que está constituida por aquello que ponemos fuera de Él (dia-blo: dia=dos = separar. Dia-bólico: lo que esta separado de Dios). Es sólo en la medida que trascendemos los opuestos y entramos en la visión de la *complementariedad* y no dualidad de todo lo existente (cada polo existe solo y en función de su opuesto), que podemos realmente llegar a “conocer” a Dios (en el sentido bíblico de “penetrar” y “hacerse uno” en la experiencia).

Salmo 18, 13: “¿Quién conoce sus faltas? Absuélveme de lo que se me oculta (inconsciente), preserva a tu siervo de la arrogancia para que no me domine”.

³¹ **Filosofía Perenne**: según K. Wilber, constituye el núcleo de las grandes tradiciones de sabiduría del mundo entero (71).

dimensión o nivel trasciende e incluye a los niveles inferiores, pero el nivel del Espíritu lo trasciende todo y, en consecuencia, lo incluye todo”. Es a la vez el principio y el fin (Alfa y Omega) de toda la secuencia evolutiva (71, p. 7). Podemos representar los distintos niveles mediante círculos o esferas concéntricas. Cada dimensión sucesiva es mayor que la anterior, en el sentido de que engloba más y que posee, en consecuencia, una mayor profundidad. Sin embargo, cuando se habla de niveles del espectro se hace referencia a una división un tanto arbitraria. “Es como una casa de tres pisos. Si contamos cada uno de los pisos como un nivel, la casa tendría una profundidad de tres niveles. Pero también sería posible decir que cada peldaño de la escalera que une los pisos constituye un nivel. Supongamos que hubiera 20 escalones entre cada piso, entonces podríamos decir que la casa posee una profundidad de 60 niveles. Sin embargo, aunque esas escalas sean relativas o arbitrarias, su *ubicación relativa* no lo es, independientemente del número de niveles, siempre el segundo piso estará más elevado que el primero. La profundidad es real sin importar la escala relativa que decidamos utilizar” (71, p. 62). (Ver Fig.1: “El Gran Nido del Ser”).

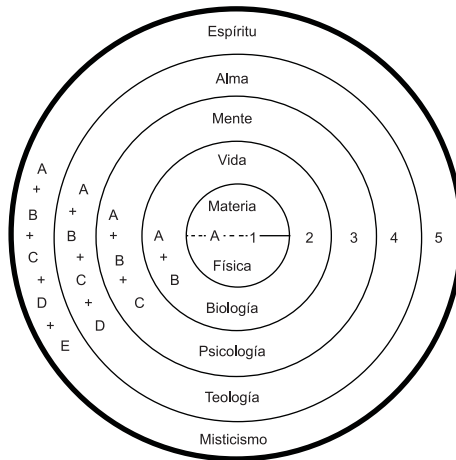


Figura I. El Gran Nido del Ser – Niveles de manifestación.

(Ken Wilber, “Breve Historia de Todas las Cosas”, 1997, p. 62). Los niveles se ordenan de menor a mayor profundidad y se correlacionan con las diferentes disciplinas que los estudian.

Para R. Moss este es el gran drama de la materia ascendiendo hacia el Espíritu, y del Espíritu encarnándose en la materia³². Es Dios *respirándose a sí mismo*³³: *exhalando*, creando, el Ágape o descenso de lo numinoso a lo manifiesto; e *inhalando*, atrayendo lo creado de regreso a su Origen, el Eros o ascenso de lo manifiesto a lo numinoso. Para Moss ... “nuestra conciencia crece, precisamente, porque no puede deshacerse de la carne: la conciencia es llamada a la tierra como lo es la humanidad mortal.” Y se pregunta: “¿Por qué están unidos a menudo la sanación y el sufrimiento?” Y concluye: “*Todas las grandes verdades metafísicas se hacen vivas en la paradoja transformadora de vivir.*” (35, p.55). En esta misma línea de sentido, Siegel (53) plantea que la experiencia del *dolor es a veces lo único que hace que la gente cambie* y evolucione. Muchas personas sólo pueden volverse hacia Dios tras una pérdida importante, cuando están muy enfermas o en una fuerte depresión y algunas otras, sólo cuando se están muriendo... Esta es la cara positiva, el beneficio que puede darse a través de una crisis³⁴. Es así como *La Noche Oscura del Alma*, o noche oscura de la fe (que paradójicamente San Juan de la Cruz describe como una noche de Amor, una ... “oscura noche de fuego amoroso”), nos despoja de nuestras pobres y precarias seguridades y a pesar del miedo, nos hace saltar al vacío abriéndonos a lo nuevo, al encuentro con el Amado³⁵ (48 y 2N 12, 1).

³² **Juan 16, 28:** “Salí de la presencia del Padre para venir a este mundo, y ahora dejo el mundo, para volver al Padre (Origen)”.

³³ **Génesis 2, 7:** “Entonces Dios, el Señor, formó al hombre de la tierra misma, y *sopló* (ruach=espíritu) en su nariz y le dio vida”.

³⁴ **Hebreos 12, 10:** “Dios nos “corrige” (permite la crisis) para nuestro verdadero provecho (cambio y evolución), para hacernos santos como El (proceso de purificación)”.

Hebreos 2, 10b: “Por eso, Dios, por medio del sufrimiento, tenía que hacer perfecto a Jesús-Cristo, el que salva”.

³⁵ **San Juan de la Cruz, N 5:** “¡Oh noche que guiaste! ¡Oh noche amable más que la alborada! ¡Oh noche que juntaste Amado con amada, amada en el Amado transformada!”.

Cantares 2, 10-12: “Mi amado me dijo: ‘¡Levántate amor mío; anda, cariño, vamos! ¡Mira! El invierno ha pasado y con él se han ido las lluvias. Ya han brotado flores en el campo y ha llegado el tiempo de cantar”.

Juan 20, 13 y 16: “Le preguntaron a María Magdalena: ‘Mujer, ¿Por qué lloras?’ Ella les dijo: ‘Porque se han llevado a mi Señor, y no sé dónde lo han puesto.’(está *perdida* del Amor) 16) “Jesús (a quien ella no había reconocido), le dijo: ‘¡María!’ (la llamó por su nombre, reconectándola de ese modo, a su

Al adentrarme en estas ideas acerca de la interconexión de todo lo que existe y en los fenómenos de la existencia que las alimentan, me surge la imagen de una ostra que es penetrada por un grano de roca y comienza a defenderse rodeándolo de nácar, sin saber que construye una perla de gran valor. Así la experiencia dolorosa a la base de nuestra personalidad que nos otorga una identidad única y nos hace desarrollar habilidades especiales para sobrevivir, no puede ser erradicada sin que dejemos, de algún modo, de ser nosotros mismos; o bien, metafóricamente, podemos decir que no podemos sacar la roca que hirió en el corazón a la ostra, sin romper la valiosa perla de experiencias humanas que hemos llegado a ser. Esa perla es nuestra riqueza, forjada en el dolor, al servicio de la sanación personal y de la humanidad toda. Es nuestra más preciosa ofrenda a la Vida, nuestro Pan³⁶ y nuestro Vino eucarístico. Es nuestro Cordero Pascual (de pascua = paso), el que nos permite el proceso (paso) de transformación que realiza en nosotros el Amor (Dios es Amor y el amor de Dios, la *difusión* de sí mismo).

Puedo reconocer que en este punto de mi camino de peregrinación hacia Mí misma, de mi “regreso a casa”, comienza a articularse y reflejarse un poco más en mi propia existencia, uno de los conceptos fundamentales de la Psicoterapia Transpersonal-Integral: el proceso de *desidentificación de los contenidos de conciencia* (drama existencial) y la paulatina *identificación-reconocimiento del Self superior o Cristo Interior*.

Me parece procedente citar aquí a Ken Wilber, el teórico más relevante del enfoque Transpersonal-Integral, quien ha elaborado uno de los mapas más comprensibles de la conciencia, a partir del cual nos es posible un mejor entendimiento de la naturaleza del *alma*³⁷ y del proceso de desarrollo evolutivo desde una perspectiva psicológica. En su modelo, Wilber (67 y 69) nos entrega la metáfora de la “*escalera*”, la que utiliza para representar cómo los diferentes ondas o *niveles de desarrollo de la conciencia*, que se extienden desde la materia, al cuerpo, a la mente, al alma y al Espíritu, emergen

Ser interior). Entonces ella se volvió y le dijo en hebreo: ‘¡Rabuni!’ (que quiere decir ‘Maestro’). A continuación, Jesús le pide que sea *testigo* de la Presencia de la Vida (Amor) en el mundo.

³⁶ **Marcos 8, 17:** “¿Por qué dicen que aún no tienen pan? ¿Todavía no entienden ni se dan cuenta?”.

³⁷ **“Alma”:** Frances Vaughan (61): el “alma” sería la identidad final, el último estadio del “sentido de self” separado (dual).

en **estadios discretos** (peldaños) en una **holoarquía anidada**, que es intercultural (inherente a todos los seres humanos) e irreversible.

La palabra “holoarquía”, hace referencia a una *jerarquía de holones*, en tanto que el concepto de *jerarquía* hace mención al principio estructural fundamental e irreversible, en el que las meras acumulaciones se convierten en totalidades y los fragmentos en redes de interacción mutua. El término “holón” fue acuñado por Arthur Koestler y adoptado por K. Wilber y hace alusión a una entidad que, siendo totalidad en un determinado contexto, es al mismo tiempo parte de otro contexto: son “*partes-totalidades*”. La totalidad (o el contexto) determina el significado y función de la parte, y es siempre más que la suma de sus partes. Una holoarquía ocurre *entre* niveles diferentes, estableciendo una jerarquía natural entre estadios de menor y de mayor complejidad. Para Wilber, toda pauta evolutiva y de desarrollo procede a través de un proceso de holorquización de órdenes de totalidad e inclusión creciente y plantea, así mismo, que todo el universo está compuesto de holones y que la realidad última no es totalidad ni parte, sino que es *ambas* a la vez: en la realidad última todo está incluido en una no-dualidad (71).

El concepto de “holoarquía anidada”, hace referencia a que los niveles o capas (semejantes a las de una cebolla) del desarrollo evolutivo se contienen unas a otras, de modo que las capas superiores *engloban, incluyen y trascienden* a las que las preceden, incorporando en su propia constitución las capacidades, pautas y funcionamientos de la capa anterior.

En la holoarquía constituída por los niveles de conciencia, cada “*peldaño*” o **nivel** despliega y engloba, **trasciende e incluye** en su propio ser a sus estadios predecesores. Además, en estos niveles se dan **líneas o corrientes de desarrollo** de la conciencia (cognición, moral, afectos, necesidades, sexualidad, motivación y auto-identidad), las que se desarrollarían de un modo relativamente independiente, de tal modo que una persona puede tener un nivel elevado de desarrollo en algunas de ellas (ej: cognitiva), uno intermedio en otras (ej: moral) y bajo en otras (ej: espiritual).

Existen también en la conciencia **estados normales u ordinarios** (vigilia, soñar, dormir) y **estados no ordinarios** de conciencia (experiencias cumbre, experiencias religiosas, estados inducidos por drogas, estados holotrópicos y los estados meditativos o contemplativos), los que una persona puede experimentar en cualquiera de los niveles de desarrollo en que se encuentre. Estos

estados pueden ser **transitorios o permanentes**, según sea que emerjan, temporalmente, estados propios de un nivel superior (transpersonal) en niveles inferiores de desarrollo (personales o prepersonales), o bien, estos estados sean inherentes a la estructura de un nivel de conciencia transpersonal. Para Wilber, “una cosa es vislumbrar una estructura superior y otra, completamente diferente, establecerse en ella. Una persona puede acceder fugazmente a un peldaño muy elevado de la escalera de la conciencia y *negarse*, sin embargo, a vivir desde ese nivel, en cuyo caso, su centro de gravedad permanecerá atado a los niveles inferiores. Para vivir de acuerdo a las experiencias espirituales es necesario *comprometerse con un camino de desarrollo* que permita la expansión holoárquica hasta que el sujeto realmente *se asiente* en las dimensiones expandidas de la conciencia. Es necesario que el centro de gravedad de la persona se desplace realmente (que el sujeto se transforme) hasta llegar a las esferas más profundas o elevadas de la conciencia” (71, p.208).

En esta metáfora Wilberiana de la escalera, la imagen del “*escalador*” que remonta la escalera alude al “**yo**” o “**sistema del yo**”, el cual posee determinadas características específicas y capacidades concretas (historia personal, genética, fijación eneagramática, etc.) que son ajenas a la escalera misma. Este yo, cuya tarea es “*navegar*” las diversas actualidades de la psique, desde las más básicas a las más elevadas, conduce la *acción existencial*. Esta acción se lleva a cabo en la medida en que el yo va **optando**, en cada escalón o nivel, por alguno de los **cuatro impulsos** propios de todos los **holones**: la *individualidad* (identidad específica, unicidad), la *comunidad* (relaciones e interdependencia entre las partes de un todo mayor coordinado e interactuante), la *autotrascendencia* (evolución a un estadio superior que trasciende e incluye al anterior) y la *autodisolución* (regresión). Por otra parte, el yo propio de un determinado nivel o peldaño, tiende a dar un 50 % de sus respuestas desde ese nivel, otro 25 % desde el nivel superior y el 25 % restante desde el nivel inferior. Así, ningún yo se encuentra “ubicado” en un solo estadio (67). Sin embargo, al igual que ocurre con los peces, que son inconscientes del agua que los rodea, son muy pocos los individuos que se dan cuenta y cuestionan la visión del mundo en que están inmersos. Así, el escalador a medida que asciende se va identificando con y apropiando de, cada peldaño, balanceando e integrando todos los niveles–ondas, corrientes y estados de conciencia hasta que, finalmente, deja completamente de lado a la escalera y salta al vacío de la conciencia no–dual.

Ahora bien, cada uno de los niveles o peldaños del proceso de desarrollo evolutivo brinda un “paisaje” o **visión** diferente del mundo, un tipo diferente de sensación de identidad, un tipo diferente de necesidades del yo y un tipo diferente de actitud moral. De este modo, cada visión del mundo impone sus rasgos distintivos a quienes han nacido dentro de ella. (Ver figura N° II: “Escalera, Escalador y Visión”).

ESCALERA	ESCALADOR	VISIÓN
<p>Peldaños básicos de la Conciencia (niveles).</p> <p>Una vez que emergen, constituyen los ladrillos o los holones fundamentales de la conciencia.</p>	<p>Escalador de los peldaños básicos (yo o sistema del yo).</p> <p>Cada paso en el ascenso es un proceso trifásico (fulcro) en el que se da:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Fusión/identificación 2) Diferenciación/Trascendencia. 3) Integración/Inclusión. 	<p>Paisaje cambiante sobre el yo y sobre todo lo demás, propio de cada estadio o nivel y que presenta una distinta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sensación de identidad. 2) Necesidades del yo. 3) Actitud moral.

Figura II. Escalera, Escalador y Visión.

(Ken Wilber, “Breve historia de Todas las Cosas”, 1997, p.198)

Sin embargo, puede darse que a raíz de algún tipo de trauma grave y/o reiterado, algunos aspectos del escalador puedan permanecer atrapados en los peldaños inferiores, en cuyo caso, estos aspectos o partes internas se desgajan o separan del sistema del yo principal y permanecen “atadas” a los estadios previos o inferiores. Esto conlleva a que, si bien el complejo principal del yo puede seguir creciendo y desarrollándose, un fragmento de él queda disociado y reprimido y conserva las características del nivel inferior en que se produjo el trauma (narcisista, egocéntrico, impulsivo, etc.). Por tanto, esta parte escindida del sistema del yo, sigue interpretando el mundo en función de las categorías propias del estadio o nivel primitivo en que se halla asentado. Ahora bien, las diferencias entre la visión expandida del mundo del sistema principal del yo y la visión

estancada de la parte reprimida, producen un *conflicto interno*, que es lo que constituye la **patología**. La energía que queda atrapada en estas partes reprimidas y disociadas puede conducir a una falta de energía en el sistema principal y, en último término, esta carencia de energía puede llegar a impedir el salto evolutivo a un nivel o escalón de conciencia superior. Todo lo anteriormente mencionado apunta con claridad a que el proceso evolutivo del desarrollo es altamente **complejo y** que no **hay nada lineal** en él (67) (71) (20).

En relación al proceso de desidentificación del ego, Wilber plantea que entre los distintos niveles de desarrollo en el camino del despertar a lo trascendente, es en el nivel *existencial* o de *visión lógica* (centáurico o 6° nivel), en el que se unifican las partes separadas (mente y cuerpo, noosfera y biosfera) y se *perciben redes de interacciones* de modo que se conforma una estructura de conciencia global e integradora, la que sirve de soporte a un self o yo integral incorporado en redes de responsabilidad y de servicio. En este nivel de desarrollo se produce una *desidentificación* de los roles, posesiones, actividades y relaciones (apegos³⁸). Se pasa así, desde el **Arco Externo**, centrado en el desarrollo del yo o ego, del mundo del “hacer” y del logro, al **Arco Interno**, centrado en el desarrollo del **Self** (esencia crística), el desapego y el ámbito del “ser”. (Ver figura III: “Arco Externo y Arco Interno”).

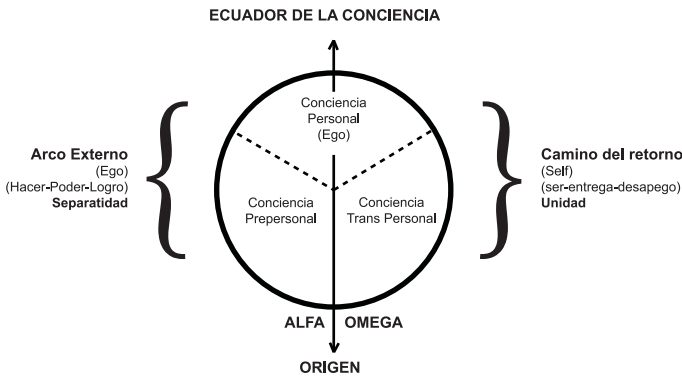


Figura III. Arco Externo y Arco Interno

Frances Vaughan: “The Inward Arc” (1986)

Al pasar desde la identificación con la mente formal (ego

³⁸ **Apego:** identificación con aspectos del ser, ideas, sentimientos, personas u objetos. Extravío del corazón del Ser esencial: “ídolos”, “esclavitud”, “sometimiento”, con el temor y la culpa que ello entraña.

mundicéntrico o maduro³⁹), a un *yo-observador* que comienza a *diferenciarse de la mente* y a verla como un objeto, el *yo-observador* comienza a trascender la mente y el cuerpo y puede ser consciente de ambos como *objetos de conciencia*, como experiencias. Así, el *yo-observador* es capaz de *contemplar*, al mismo tiempo, la mente y el mundo y adquiere una perspectiva o visión *aperspectivista* (que no privilegia ningún punto de vista en especial). De este modo, para Wilber ... “a través de la encarnación de un individuo en la estructura visión-lógica, el Espíritu está contemplando el mundo a través de infinitos y milagrosos puntos de vista” (71, p.260).

Dejar de estar exclusivamente identificado con la mente, permite poder integrarla con el resto de los componentes de la conciencia, con el cuerpo y con los impulsos, de allí el nombre de centauro (cuerpo y mente integrados). Es en la medida en que se va dando el proceso de desidentificación del *yo egótico* (niveles personales del espectro de la conciencia), que comienza a darse un reconocimiento paulatino y una identificación con el *Self* (esencia crística).

Ahora bien, al reconocer y *aceptar al Self como la propia y más real identidad* y como *contexto de la experiencia*, **cualquier contenido de la conciencia** puede percibirse como aceptable y útil en el proceso de evolución de la Conciencia⁴⁰. Es así como el *Self* pasa a ser el *Testigo* u *Observador* del acontecer interno y externo, participando pero sin involucrarse o identificarse. De este modo se adquiere, poco a poco, la capacidad *contemplativa*: el *ojo del espíritu* que trasciende pero incluye, al *ojo de la carne* y al *ojo de la razón*.

Veamos brevemente el concepto de los Tres Ojos del Conocimiento. De las tres *formas de conocimiento* planteadas por Wilber (basadas en San Buenaventura, *Doctor Seráfico* de la Iglesia):

³⁹ **Ego mundicéntrico o maduro**: corresponde al 5° nivel de desarrollo de la conciencia o nivel de las operaciones formales (Piaget), de acuerdo al espectro de nueve niveles planteado por Wilber (71, pp. 250-257). En este nivel es posible imaginar mundos diferentes y pensar en analogías del tipo “como si”. Surge la posibilidad de un mundo ideal y de operar y pensar sobre el pensamiento, lo que posibilita la auténtica introspección en la medida en que se abre el *ojo de la mente* (ver página 85). Desde este nivel es posible enjuiciar las reglas y los roles, la moral se hace postconvencional y la perspectiva o visión del mundo se vuelve mundicéntrica o global.

⁴⁰ **Sabiduría 11, 24**: “Amas a todos los seres y no aborreces nada de lo que has hecho, si hubieras odiado alguna cosa, no la habrías creado”.

a) *el ojo de la carne* (ámbito de la percepción), conocimiento basado en los sentidos, a través de los cuales percibimos el mundo externo del espacio, el tiempo y los objetos;

b) *el ojo de la razón o de la mente* (ámbito de la re-flexión), conocimiento en base a la razón y mediante el cual alcanzamos el conocimiento filosófico, la lógica y de la mente misma;

c) *el ojo del espíritu o de la contemplación* (ámbito de la experiencia directa), esta forma de conocimiento se basa en la experiencia directa de la realidad indivisa, a través de lo cual alcanzamos la aprehensión de las realidades trascendentes⁴¹ (72).

Es a partir del marco teórico y de las premisas anteriormente expuestas, que en el enfoque Transpersonal-Integral el éxito en el proceso terapéutico se concibe como, y se orienta a:

- La adquisición de un **sentido más amplio de identidad**, al promover la evolución desde el ego al *Self* transpersonal;

- Un desapego o **desidentificación de los contenidos de conciencia** (drama existencial);

- Una sensación creciente de **mayor libertad personal**⁴² (equivalente a los niveles de conciencia-moral *universal y espiritual* de Kohlberg⁴³);

- Un renovado **sentido de guía interior** (se aprende a obedecer = '*ob-audire*', a escuchar en lo profundo la sabiduría que allí reside);

- Una mayor **responsabilidad de la propia existencia y de las relaciones**, en la medida que se toma conciencia de la propia tarea existencial y del efecto e influencia de las propias acciones y *formas* de pensar (62).

Es importante connotar aquí que en la visión transpersonal de la psicoterapia, el proceso terapéutico no se ocupa tanto de la solución de problemas *per se*, sino de la *creación de condiciones* (empatía y aceptación en amor incondicional) en que se posibilite, según sea

⁴¹ A modo de ejemplo: **Juan 12, 27**: a) "¡Siento en este momento una angustia terrible!" (ojo de la carne: sensación de angustia e impotencia).

b) "¿Y qué voy a decir? ¡Diré: ¡Padre, líbrame de esta angustia!" (ojo de la razón: re-flexión). c) "¡Pero si precisamente para esto he venido!" (ojo de la contemplación: experiencia directa del significado trascendente).

⁴² **Gálatas 5, 1**: "Cristo (o *Self* interior) nos dio la libertad para que seamos libres. Por lo tanto manténganse ustedes firmes en esa libertad y no se sometan otra vez al yugo de la esclavitud (ego)".

⁴³ **Kohlberg**: Citado en K. Wilber (71, p. 200).

adecuado, la resolución y/o la trascendencia de dichos problemas. Obviamente, los terapeutas también necesitan desarrollar habilidades prácticas y dominar técnicas de curación y diagnóstico, y el dominio, la adecuación y el éxito de ellas dependerá de la espontaneidad, la sensibilidad, la intuición y el desarrollo personal del terapeuta.

Dentro del paradigma de la Psicoterapia Transpersonal-Integral Jack Schwarz (56), uno de los pioneros en la investigación del control voluntario de la mente y de los estados elevados de conciencia, plantea que en este modelo el terapeuta no crea dependencia por parte del paciente, ni ostenta el monopolio de la sabiduría sino que, en lugar de eso, se convierte en un *facilitador* que *enseña* a sus pacientes, a *partir de su propia experiencia*, cómo tener acceso a su propia sabiduría interior, y a cómo mantener ciertos estados de energía para que pueda tener lugar la transformación. Es así como el terapeuta se convierte en *educador* (“el que saca=fuera al corazón” => Del latín *edu-care: educir=extraer* el conocimiento de otra persona, en este caso, el *autoconocimiento*; y *core=corazón*) He citado estas ideas de Schwarz porque traducen en gran medida, la experiencia terapéutica que yo misma vivo con mis pacientes. No puedo sino sentir las como si fuesen mías.

Siguiendo las pistas del peregrinaje hacia mi Origen, es a esta altura del proceso que comienzo a vislumbrar e intuir que en lo más profundo de mí, el Origen (Cristo) y yo somos Uno. Que *en* el Cristo-interior *todos somos Uno*. Y en la profundidad insondable de mi ser escucho emocionada el susurro suave y potente que afirma: **“¡Existo en Dios y Dios existe en mí!” (V)**⁴⁴.

Al respecto, K. Wilber plantea que... “Cuando uno redescubre

⁴⁴ **Colosenses 1, 9-10**: “Porque todo lo que Dios es, se encuentra plenamente en la persona de Cristo, y ustedes están llenos de Dios porque están unidos a Cristo”. **Exodo 3, 14 y 15b**: “Y Dios le contestó a Moisés: ‘YO SOY EL QUE SOY’, y dirás a los israelitas: ‘YO SOY me ha enviado a Uds.’” – “YO SOY... Este es mi nombre eterno; este es mi nombre por todos los siglos”. Aquí vemos que Dios se denomina a sí mismo como “YO SOY EL QUE ES”: Eheyeh (imperfecto del verbo ser en hebreo) y apunta a que Dios no es una cosa, sino un *PROCESO VIVIENTE*, que está *siendo* dentro de cada uno de nosotros, un *Verbo en acción creante*. Este “Dios sin nombre” de Moisés, constituye el descubrimiento de un “Dios dentro de mí” (del ser humano), que conlleva e implica un *envío* o *tarea existencial* que llevar a cabo (ej.: sacar al pueblo de la esclavitud) (17).

su naturaleza más profunda, que es una con el Todo, trasciende pero no elimina todo tipo de frontera (separación) y no implica la eliminación de toda la conciencia egoica, sino el simple *redescubrimiento* del *Sustrato* o *Fundamento* de dicha conciencia egoica. El ego o yo inferior se pone entonces, al servicio de, y se transforma en, vehículo de el Espíritu, que es uno mismo. No se trata pues de un estado eterno sino de un estado *atemporal*, del descubrimiento de aquello que es anterior al tiempo y que es el Sustrato de todo lo manifiesto y no-manifiesto. Porque *Eso*, eternamente, es todo lo que hay⁴⁵ (20, pp.152 – 155). Y Wilber continúa ... “los místicos nos dicen: ‘El Espíritu está dentro de ti. *En el mismo núcleo de tu ser, tú eres Dios*’. Estrictamente hablando, Dios no está ni dentro ni fuera, ya que el Espíritu trasciende toda dualidad, pero uno lo descubre buscando firmemente *dentro*, hasta que “dentro” termina siendo dentro–afuera. El tú que es Dios, no es tu identidad individual y separada, el ego, el señor o la señora tal, sino que ese yo individual es, precisamente, lo que impide la toma de conciencia de nuestra Identidad Suprema. En el lenguaje cristiano se denomina *pneuma* al Espíritu que mora en nosotros y que es de la misma naturaleza que Dios, y psique al alma individual, la que solo puede adorar a Dios” (20, pp. 278 – 280).

Este nuevo sentimiento–sensación interior de *ser* (*en, con*) Cristo, comienza a restablecer en mí la confianza de existir para algo que es más que mi propia vida, una *tarea existencial* para la que, además, descubro tener ciertas habilidades reales, antes jamás reconocidas o creídas por mí y que no son mi logro, sino dones gratuitos⁴⁶ que yo no poseo, y que pasan a través de mí y están al servicio de la evolución de la humanidad y de toda la creación hacia el Pantocreator, el Cristo de la Parusía⁴⁷ en la que Cristo se hace todo en todos.

⁴⁵ **Juan 1, 1-3:** “En el principio ya existía el Verbo (la Palabra creadora); y aquel que es el Verbo estaba con Dios y era Dios. El estaba en el principio con Dios. *Por medio de él*, Dios hizo todas las cosas, nada de lo que existe fue hecho sin él.

⁴⁶ **I Corintios 12, 4 y 11:** “Hay diferentes maneras de servir, pero todas por encargo de un mismo Señor”. “Todas estas cosas las hace el único y mismo Espíritu, dando a cada persona lo que a él mejor le parece”.

⁴⁷ **Parusía:** E.Fromm plantea que el “momento presente”, en el que se está desarrollando el proceso de liberación del ser humano de sus ídolos (apegos e identificaciones), constituye el *Tiempo Mesíasico*. Para la visión cristiana, este tiempo mesiánico se inicia con la encarnación y plenitud del Cristo en la persona de Jesús de Nazareth, el Mesías, y culmina con la *Parusía* o segunda venida del Cristo en forma “colectiva”: Cristo se hace todo en todos (17).

En la figura IV, “Encarnación y Tarea Existencial”, con la finalidad de entregar una visión conjunta de diversos aspectos antes mencionados, he enlazado y representado los conceptos de “ídolo”, “encarnación”, los grandes niveles del cuerpo–mente–alma y Espíritu, “Self superior o Identidad Crística”, “Pantocreator”, “Paraíso”, “Tiempo Mesiano” y “Parusia” antes presentados.

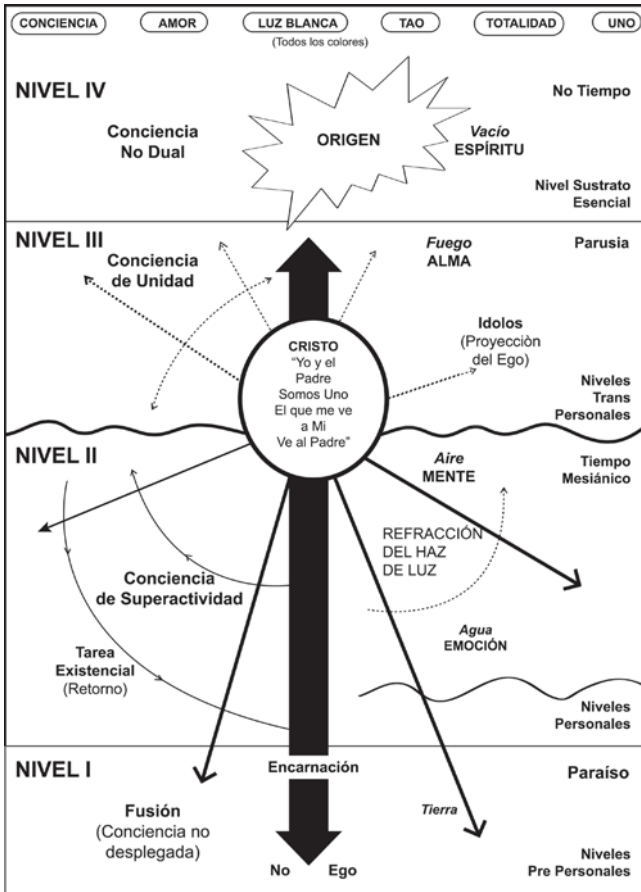


Figura N° IV. Encarnación y Tarea Existencial

En ella, se utiliza la refracción del haz de luz blanca para ilustrar, analógicamente, el fenómeno de la “Encarnación” y de la “Tarea Existencial”. La luz blanca, que contiene todos los colores, al pasar de un medio menos denso a uno más denso, se refracta y cambia de dirección, alejándose del rayo de luz original. Metafóricamente, diremos que el rayo de Luz Blanca (Amor, Dios, Conciencia, Tao, Vacío-Lleno) desciende desde el Origen (Ágape), se encarna y se *manifiesta* en una realidad más “densa”, la humana, perdiendo la dirección primera que lo une directamente a su Fuente u Origen.

Esta desviación, en el Nivel I o nivel más denso (tierra), da origen a un ser humano que comienza a evolucionar desde los niveles de la conciencia pre-personal, (*fusionada* con la naturaleza y con la madre o “Paraíso”), a través de los niveles de conciencia personal (“Tiempo Mesianico”, representado por el agua que trae vida), hacia los niveles más sutiles (aire) de la conciencia trans-personal. En el Nivel II, la conciencia separada o egoica, inicia el proceso de autoconciencia y va descubriendo su Tarea Existencial y realiza su peregrinaje de retorno al Origen (Eros).

Esto ocurre a través del aprendizaje y el desarrollo que otorgan las experiencias de la propia existencia. En este proceso se van soltando los ídolos (apegos y proyecciones), en la medida en que se produce una desidentificación de la identidad yoica y se vislumbra y desarrolla progresivamente la nueva identidad con el Self o **Cristo Interior** (uno con el rayo de luz original), hasta alcanzar la **conciencia de unidad** en el **Nivel III**. El **Nivel IV**, o **conciencia no-dual**, representa el **sustrato de todo** lo que existe, el ámbito donde desaparecen todas las fronteras y solo existe el UNO. Este nivel, que incluye en él todos los niveles, como el océano a las olas, se representa con el color blanco de la página en la cual se encuentran todos los dibujos del diagrama. Constituye el Nivel último, el Origen y Destino, Alfa y Omega, la Unidad de todo lo creado, la Luz Blanca que contiene en sí todos los colores.

Para Schuon (55) y Moses (34), la visión de esta Unidad Esencial está a la base de la experiencia mística o esotérica de todas las grandes tradiciones espirituales (cristianismo, judaísmo, hinduismo, budismo, taoísmo, islamismo). Así, las *visiones esenciales* de estos tres enfoques estarían apuntando a la *unidad y unicidad* de la Realidad Última. Toda experiencia mística de conciencia de unidad o no-dual, como percepción o conocimiento directo (teosis) de esta Realidad Última, percibe las mismas Verdades Esenciales de

la Única Verdad. Ahora bien, cada individuo realizado en plenitud, si bien conoce esta Unidad, la expresa de acuerdo a su propio contexto cultural, social y personal. Es a partir de que cada místico es, en último término, una encarnación individual, un vehículo a través del cual brilla la luz de lo Unico, que el Uno y el Todo se manifiesta de múltiples formas (Dios, Brahmán, Dharma, Tao).

Schuon plantea que en el nivel de conciencia *eso-térico* (eso= interno) o transpersonal, dejan de existir las diferencias y se percibe solo la Unidad, la no-contradicción y la complementariedad, desde una conciencia de unidad, no-dual; en tanto que en el nivel *exo-térico* (exo= externo) resaltan las diferencias, las contradicciones y las exclusiones, y constituye el ámbito propio del ego y de la separatividad y por ende de los fundamentalismos en todas las áreas (religiosa, política, racial, nacionalismos, etc.). (Ver figura V: Niveles Esotérico y Exotérico). Es así como los místicos han planteado que, cuando somos capaces de ir “más allá” y trascender nuestra sensación dualista de separación, descubrimos esa Identidad Suprema que es Sustrato y Constituyente de todo lo que existe. Que es *Vacío sin forma* y que contiene todas las formas, un Espíritu Universal infinito y omnipresente, eterno e inmutable, presente en todo y en todos (55).

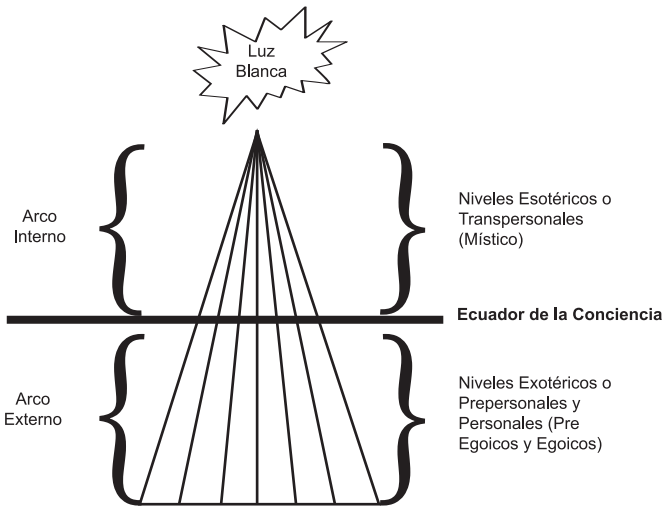


Fig. V. Niveles de Conciencia Exotérico y Esotérico

Analogía de la difracción de la Luz Blanca en el Arco Iris

(Adaptado de F. Schuon, “The Transcendent Unity of Religions”, 1984)

Adentrándome en esta perspectiva, es que creo comenzar a vislumbrar la unidad esencial a la base de grandes verdades. Por ejemplo, que la trinidad cristiana (Padre-Creador, Hijo-Cristo y Espíritu Santo-Relación de Amor), la budista (Dharma, Buda y Sangha) y la taoísta (Tao de la Realidad Máxima, Tao de la Vida Humana y Tao de la Vida) apuntan a aspectos que dan cuenta de Una misma Esencia Trinitaria. Pero, antes de continuar con la visión de unidad entre las trinidades cristiana, budista y taoísta, me parece importante incluir en esta parte lo que Ken Wilber ha denominado los Cuatro Cuadrantes de la Realidad, sintetizados en el yo, el nosotros y el ello, ya que en estos se expresarían y/o manifestarían, los diferentes aspectos trinitarios de la divinidad, descritos por los grandes místicos.

La Luz blanca, que contiene todos los colores, al refractarse en las gotas de agua presentes en la atmósfera, se difracta (del latín: *diffringere=romperse=separarse*). y produce la manifestación de todos los colores del espectro.

Schuon utiliza esta analogía para representar los niveles de conciencia, en la que los niveles más cercanos a la Fuente Primera de todo son diáfanos, unidos en la luz blanca, y corresponden a los niveles de conciencia Esotéricos o Trans-personales (conciencia iluminada). La Luz blanca refractada (encarnación) se separa en los colores del espectro, los que se hacen diferentes entre sí, perdiendo su unidad original. Los colores cercanos a la fuente son claros, y se van obscureciendo al separarse de ésta, confluyendo finalmente, en el negro o ausencia de todo color (conciencia oscurecida). En los niveles esotéricos se contempla la Unidad de todo. En los niveles exotéricos se hace énfasis en las diferencias y la separación. De allí que los fundamentalismos son propios de los niveles más oscuros de conciencia.

Para K. Wilber, un enfoque holístico o integral aspira a incluir e integrar los niveles de realidad de la materia, el cuerpo, la mente, el alma y el Espíritu, es decir, el *Gran Nido del Ser*. Cada uno de estos niveles presenta, al menos, cuatro dimensiones: *interna y externa, individual y colectiva*, las que conforman los Cuatro Cuadrantes de la realidad. En ellos, tanto la perspectiva individual como la colectiva se conjugan con las dimensiones interna y externa (y viceversa), y sirven así para representar los aspectos interior y exterior de cada holón (partes-totalidades) tanto en sus formas individuales como en sus formas colectivas. Estos 4 aspectos constituyen en sí cuatro

tipos de holoarquías con características completamente distintas e irreductibles entre sí. (Ver fig. VI. Los Cuatro Cuadrantes).

–El cuadrante superior izquierdo (SI) representa el **ámbito individual y subjetivo (interior)** y se expresa en el lenguaje de y es propio de, el **yo**. Corresponde a la conciencia, la subjetividad, la expresión de uno mismo, la veracidad y la sinceridad y se asocia con el principio de la **Belleza** y con el **arte**.

–El cuadrante inferior izquierdo (II) representa el **ámbito interior y cultural (colectivo)** y se expresa en el lenguaje de y es propio del **nosotros**. Se relaciona con la cultura, la moral, las visiones del mundo, los contextos comunes, el significado intersubjetivo, la comprensión mutua, la adecuación y la justicia. Tiene que ver con el principio de la **Bondad** y con la **moral**. Estos dos ámbitos interiores requieren de la capacidad de **interpretación** (hermenéutica).

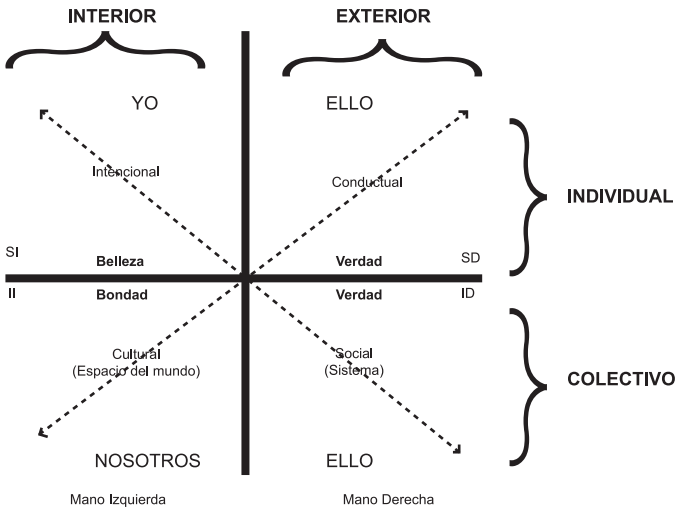


Figura VI. Los Cuatro Cuadrantes

(Adaptado de Ken Wilber: “Breve historia de Todas las Cosas.” 1997, p. 107)

–Los dos cuadrantes derechos representan los **ámbitos de la conducta individual** (superior derecho SD) y del **sistema social** o colectivo (inferior derecho ID) respectivamente. Requieren de la capacidad de **percepción** y su lenguaje corresponde al modo del **ello** (“it”). Todo lo que se halla en los dos cuadrantes de la derecha es

objetivo e interobjetivo y está referido a la realidad externa, a la conducta y al sistema social, a la ciencia, a la tecnología, a la naturaleza objetiva, a las formas empíricas y a la verdad proposicional y tiene relación con el principio de la **Verdad** y con la **ciencia**.

—El hecho de que los dos cuadrantes de la derecha sean “ello”, permite unificarlos en un solo grupo y simplificar las cuatro dimensiones a tres, las cuales Wilber denomina el “**Gran Tres**”: los ámbitos del yo, nosotros y ello. La conjunción de estas tres dimensiones con los grandes niveles de la existencia (materia, cuerpo, mente, alma y Espíritu), permiten un enfoque mucho más integral u holístico de la realidad (14, pp.112–117).

Ahora bien, retomando la Unidad esencial de las trinitades mencionadas anteriormente, me parece ver que en su descripción de los cuatro cuadrantes y del Gran Tres, el *ello* Wilberiano asociado al principio de la Verdad (Realidad y/o Totalidad) representaría en lo manifiesto, el principio esencial cristiano de ‘Dios–Padre–Creador’, al concepto de ‘Dharma’ budista y el del ‘Tao de la Realidad Máxima’ del taoísmo, descritos en sus respectivas fuentes como la Verdad, la Mismidad, la Identidad Esencial de todas las partes del Kosmos⁴⁸, la Condición misma de todas las condiciones, la Naturaleza misma de todas las naturalezas, lo Inefable y Trascendente a partir de lo cual se sigue toda realidad, la *constitución y/o fundamento de todo lo que existe*.

El *yo* Wilberiano, que corresponde al principio de la Belleza, estaría relacionado con el ámbito esencial de la realidad ‘Cristica’ y ‘Búdica’ y con el ‘Tao de la Vida Humana’, entendidos como *la Suprema Identidad realizada y manifestada*, que se produce cuando lo humano y lo trascendente (Tao) del universo se fusionan, se hacen Uno. Es desde esta identidad que Pablo puede decir: “No soy yo, sino que es Cristo quien vive en mí”. Para Wilber, esta frase de Pablo apunta al hecho de que el “yo” último es Cristo, no como un estado que emerge por vez primera, sino como un estado *atemporal* que se *actualiza y reconoce*⁴⁹ (71).

El *nosotros* Wilberiano, que se asociaría con el principio de

⁴⁸ **Kosmos**: “...el significado original de *Kosmos* era la naturaleza estructurada o procesos de todos los dominios de la existencia, desde la materia hasta las matemáticas o hasta Dios, no meramente el universo físico que es lo que tanto ‘*cosmos*’ como ‘*universo*’ significan actualmente.” (71)

⁴⁹ **Juan 8, 58**: “Jesús les contestó: ‘Les aseguro que yo existo desde antes que existiera Abraham’”. **Juan 1, 1**: “En el principio ya existía el Verbo, y aquel que es el Verbo estaba con Dios y era Dios. Él estaba en el principio con Dios”.

la *Bondad*, constituiría la manifestación en la realidad de la visión cristiana del ‘Espíritu Santo’, del ‘Sangha’ budista, y del ‘Tao de la Vida’ o Espíritu del universo que fluye con causa, concebidos como el poder propulsor y el principio organizativo que hay a la base de toda vida, el hálito de Dios (ruach) y también, como la “*comunidad del Espíritu*” formada por todos los miembros de la *Iglesia Mística*” y de la cual, según San Pablo, todos somos parte en el “cuerpo de Cristo” y en la “común–unión mística de Cristo”⁵⁰. En otras palabras, se refiere a la *relación de Amor* al interior de Dios mismo (Uno y trino), que se *encarna y manifiesta* en el amor entre las personas (comunidad o común–unidad).

Ahora bien, volviendo una vez más la mirada al camino recorrido en mi peregrinar existencial, puedo darme cuenta y comprender que en mi vida partí con una serie de pre–conceptos (pre–juicios) acerca de lo que *debía ser y hacer* y de lo que *no debía ser y hacer*, de acuerdo a lo que aprendí que era *bueno o malo* “objetivamente”, es decir llena de exclusiones y contradicciones. Me propuse no repetir los “errores” de mis padres y de las personas que me rodeaban. Suponía que tenía las cosas muy claras y que ese propósito bastaría para mantener el *control de mi vida* y del acontecer. Esta posición me hizo ser tremendamente crítica y poco tolerante con los errores de los demás, que para mí no eran consistentes con lo que planteaban, cosa que yo sí me había propuesto ser.

Paradójicamente (u obviamente), comenzaron a sucederme todas aquellas cosas que yo me había planteado que *no* me ocurrirían: mi matrimonio hizo rápidamente agua, luego nació mi hijo con síndrome de Down y yo caí en pánico. No me atreví a tener más hijos y mi matrimonio se quebró definitivamente ante la incapacidad de ambos de unirnos en una tarea común. Luego me enamoré del padre de mi hija menor, un hombre brillante que me encauzó en mi carrera profesional y me insertó en el mundo. Pero por diversas circunstancias, que no cabe mencionar aquí, me fue imposible mantener ese nuevo matrimonio (vivido como un segundo fracaso). Me quedé sola por 5 años, con algunas relaciones de pareja que tampoco fructificaron... Nada era como había planeado con tanta claridad... y comencé a darme cuenta que uno *no determina su existencia, sólo la vive y aprende de lo que vive*.

⁵⁰ **Mateo 18, 20:** “...donde estén dos o tres reunidos en mi nombre, en medio de ellos estoy yo.”

Así, la vida y sus circunstancias me enseñaban humildad y aceptación de lo que no podía controlar y aprendía con dolor, que el secreto está en *soltar*, en *fluir con la vida* sin oponer resistencia. Esta experiencia en lo personal, así como mi experiencia como terapeuta, coinciden con lo que plantea Rollo May (33) en cuanto a que una emoción negativa (desesperación, soledad, miedo, angustia, dolor, depresión, impotencia) puede realmente proporcionar a la persona humildad y amor hacia un poder superior en el universo. Es así como las emociones que solemos considerar negativas pueden ser, a veces, *catalizadores* eficaces de cambio y/o sanación. Todo dependerá de cómo las canalicemos en último término: si podemos transformarlas en oportunidades de crecimiento y transformación, o las abortamos como fracasos. Se me vienen a la mente las palabras de Jesús: “No hay nada bueno ni nada malo, sino lo que sale del corazón del hombre...” (Marcos 7, 15). Jesús convierte así a la moralidad en algo interior y no en un mandato extrínseco⁵¹. Obrar bien, leer bien el sentido del (de mi) acontecer, tiene que ver con el *ob-audire*, el ob-edecer a la escucha profunda, a Dios hablándonos en nuestro interior⁵², y esto se logra sólo a través del amor, que es comunión (común-unión) conmigo misma, con los otros, con el cosmos y con Dios, que es Amor⁵³.

Dermont Power S.J., en su artículo “El Dolor y el poder de la Impotencia” (42), plantea que según la tradición judeo-cristiana, nuestra mayor nobleza radica en el hecho de que no podemos solos y por nosotros mismos, realizar nuestro potencial más profundo, nuestra verdadera esencia⁵⁴. Como vemos con el acontecer del pueblo de Israel, éste está permanentemente atraído a través de una fe desnuda, hacia las profundidades de la experiencia de Dios. Son los momentos de *desierto*, exilio e impotencia (im-potencia: sin-poder), los tiempos de profunda revelación, la materia prima de la

⁵¹ **Mateo 5, 17:** “No crean ustedes que yo he venido a poner fin a la ley ni a las enseñanzas de los profetas; no he venido a ponerle fin, sino a darles su verdadero significado”.

⁵² **Juan 15, 10:** “Obra el bien quien deja obrar a Dios”.

⁵³ **I Juan 4, 8b y 12:** “Dios es amor.” “A Dios nunca lo ha visto nadie, pero si nos amamos unos a otros, Dios vive en nosotros y su amor se hace realidad en nosotros”.

⁵⁴ **Mateo 19, 25-26:** “Los discípulos le preguntaron: ‘Y entonces, ¿Quién podrá salvarse?’ Y Jesús les contestó: ‘Para el hombre solo no es posible, pero para Dios todo es posible’”.

transformación. Si bien en un principio aparecen como limitantes e incluso destructivos, finalmente se experimentan como liberadores y llenos de gracia: es en el desierto como situación límite, donde Dios se manifiesta⁵⁵. La sensación de impotencia y vulnerabilidad que da la experiencia de no tener ningún poder ni capacidad para encauzar la propia vida, que implica la toma de conciencia de que ya no dependemos de nosotros mismos, de nuestras fuerzas, es lo que finalmente nos vuelve (con=vierte=re=dirige) a lo trascendente. Toda situación límite en nuestra vida (nacer, vivir, morir), si es tomada en serio y vivida en profundidad, es un desierto, constituye *una actitud de desierto*. Y en el desierto no hay recursos, estamos desvalidos y vulnerables, solo nos es posible entregarnos.

Es así como el misterio de Dios en nuestras vidas, no tiene que ver con el mérito, la propia capacidad, la perfección, la sabiduría o la gnosis, ni con nuestra tecnología o expertizaje, no es algo que nosotros logremos entender o manejar, solo tiene que ver con la toma de conciencia de nuestra impotencia humana⁵⁶. En palabras de Jesús, este misterio "...es algo que el Padre ha ocultado a sabios y prudentes y revelado a los pequeños" (Lucas 10, 21). Tiene que ver con la apertura a recibirse del Amor divino en el que todo es gracia (don=ado=don=dado), y que se manifiesta en la teología judaica de los Anawim o *Pobres de Jahve*, que se encarna en plenitud en la actitud de obediencia amorosa de María, madre de Jesús⁵⁷.

A través de las experiencias de desierto y con golpes de cincel, la vida me fue enseñando que cuando alguien intenta auto-determinarse, controlar su vida, sólo logra separarse y alienarse de sí mismo y del flujo de la existencia tal cual se da aquí y ahora, y el resultado es y será sólo más sufrimiento⁵⁸.

Para Bernie Siegel (53, p. 18), doctor en medicina, "cada uno

⁵⁵ **Oseas 2, 14:** "Yo la voy a enamorar: la llevaré al desierto y le hablaré al corazón".

⁵⁶ **2 Corintios 12, 8-9 y 10b:** "Tres veces le he pedido al Señor que me quite este sufrimiento, esta espina de mi carne, pero el Señor me ha dicho: 'Mi amor es todo lo que necesitas; pues mi poder se muestra mejor en los débiles'. Así que me alegro de ser débil para que en mi se muestre el poder de Cristo... porque cuando más débil me siento es cuando más fuerte soy".

⁵⁷ **Lucas 1, 38:** "Entonces María le dijo al ángel: 'Yo soy la esclava del Señor, que Dios haga conmigo como me has dicho'".

⁵⁸ **Lucas 17, 33:** "El que trate de salvar su vida, la perderá; pero el que la pierda, la conservará".

de nosotros nace con un *anteproyecto* ... (una tarea existencial que realizar) y cuando nos desviamos de ese modelo interno, a menudo hace falta una enfermedad psicológica o física para encarrilarnos otra vez”... De este modo alude a la idea de que una enfermedad puede ser “sanadora”, estableciendo así la diferencia entre *sanación* y *curación*. Así, la sanación se relacionaría con un cambio de actitud interior frente a la enfermedad o el dolor, que permite transformarlos en una *oportunidad* para lograr mayor bien-estar y desarrollo interior, independientemente de si se da o no el restablecimiento de la salud física. En tanto que la curación se relacionaría con la recuperación de la salud física. La sanación no implica la curación ni viceversa, ambas pueden darse juntas o independientemente. El cuerpo, entendido como una forma particular de energía vital universal, está relacionado con la dimensión de la curación, mientras que la mente es una forma más sutil, que tiene más capacidad para la sintonización y la armonía universal y está ligada a la sanación”(56, p. 36). Como mencionaré más adelante, yo aprendí estos conceptos en carne propia.

En el plano psicoterapéutico del enfoque Transpersonal-Integral, Gerald May (32, p. 36) aporta un ejemplo de cómo un terapeuta podría hacer una intervención con el fin de ayudar a su paciente en el proceso de “soltar el control” y aceptar su vida tal como se va dando (en salud y enfermedad, en desierto o plenitud). Plantea que podría decirsele, con voz nacida de una profunda empatía por el otro: “Cierre los ojos ... respire profundo ... relájese ... sienta ... escuche ... Esta es la manera en que son las cosas ... Este es simplemente el modo en que se dan ... no hay nada que retener o por qué batallar ... Todo lo demás son cosas que nosotros mismos le agregamos a esto que está ocurriendo ... Cosas que provienen a partir de nuestras imágenes y deseos y que nos empujan aparte, que nos separan, y que nos hacen olvidar quiénes somos realmente ...” (nuestra Esencia original)

Asimismo, Gerald May (32, p.35) relata que en el camino de *llegar a ser un terapeuta transpersonal*, aprendió que existe una *diferencia entre sanar y determinar* (“fijar”= *determinar*, controlar, cambiar, adaptar al medio): “Si como terapeuta intento *determinar* a la persona que está frente a mí, me estoy embarcando en un paso que nos conducirá a ella y a mí, a una separación y a una alienación cada vez mayores. Pero si puedo cerrar mis ojos y ‘ver’ así qué es lo que *ocurre*, y quietamente pensar en ello (recibirme, dejarme sentir), entonces puede darse un espacio para que ocurra la *sanación*. Porque la *sanación* no es algo que yo le haga a otro, ni es algo que uno se haga

a sí mismo, sino que es un proceso que *se da* (ocurre por sí solo) *dentro de nosotros* si es que no nos interponemos en su camino”⁵⁹.

Para G. May, dejar paso, salirse del camino de algo tan inmanejable y sutil no es algo fácil. Muchas personas acuden a terapia porque sufren al interponerse en y tratar de, controlar su propio camino y habitualmente, lo que encuentran es a un terapeuta que también se interpone en el camino”... creyendo que él es el experto y que sabe lo que el otro necesita y por ende, intenta también determinarlo. Schwarz comenta ...“antes nos apoderábamos de las personas en lugar de darles poder a ellas. Sin embargo, *la verdadera labor del terapeuta consiste en regalar poder*” (56, p.33). Y B. Siegel acota al respecto: “Cuando se practica correctamente la psicoterapia, lo único que se hace es colocar de nuevo al paciente en contacto con su modelo interior”, ayudarlo a existir plenamente en todo lo que es (53, p.18). Sin embargo, G. May (32, p.36) nos advierte que ... “existe un riesgo en esta forma de actuar. El ver la vida *tal-como-es* requiere, al menos temporalmente, del *sacrificio de la importancia personal* y de nuestras pre-concepciones y pre-juicios. Y, mientras esto es así, no hay nada que reemplace lo que se sacrificó. Solo espacio y vacío, in-certidumbre... Y mientras más pensamos en este *espacio-de-ser* no-auto-definido, de no-deseo y no-control, más solemos angustiarnos”.

Esta angustia, esta vulnerabilidad e impotencia del no-control, el enfrentarse al vacío y la incertidumbre, nos hace tocar la médula de nuestra fragilidad humana. Para G. May, es así como aparece la *necesidad de abrirse a la fe y/o a la confianza*⁶⁰, o a una combinación de ambas, a fin de sustituir al control de la razón. Si se tiene fe, es un regalo, una gracia. La fe está o no está en uno (se da o no se da, no se posee). Como con la sanación, no podemos hacer nada para que ocurra. Uno puede abrirle el paso retirándose del camino, pero no la puede fabricar por sí mismo. Es un don, un regalo, que se puede pedir pero no producir por uno mismo. La confianza es diferente⁶¹. *La confianza*

⁵⁹ **Marcos 5, 25 - 34:** “... la mujer se acercó por detrás y le tocó la capa. Al instante sintió en el cuerpo que ya estaba curada. Jesús, dándose cuenta de que *había salido poder de él*, se volvió a mirar a la gente y preguntó: ‘¿Quién me ha tocado la capa?’”

⁶⁰ **Hebreos 11, 1:** “Tener fe es tener la plena seguridad de recibir lo que se espera, es estar convencidos de la realidad de cosas que no vemos.” **Marcos 4, 40:** “¿Por qué tienen tanto miedo? ¿Todavía no tienen fe?” **Marcos 9, 23:** “¿Cómo que si puedes? ¡Todo es posible para el que cree!”

⁶¹ **Jeremías 17, 7:** “Bendito el hombre que confía en mí, que pone en mí su

es algo que se construye a partir de la experiencia personal. De allí que sea conveniente alentar a los pacientes a *meditar y/o a orar*⁶².

Es mi experiencia personal y como terapeuta, que la oración (abrirse a reconocer las propias necesidades y a la esperanza de que es posible modificar la experiencia dolorosa, atreviéndose a pedir por ello a la instancia divina que nos es más propia) es una herramienta poderosa en el proceso de transformación.

Este poder podría tener que ver con la oración como un fenómeno de *conciencia focalizada*. Numerosas investigaciones acerca de las interacciones de la conciencia con el ambiente macro y microscópico, que implican la existencia de efectos biofísicos macroscópicos tanto *locales* como *no-locales* (con potenciales implicancias en el campo de la medicina, psicología, biología, física, ingeniería, filosofía y religión), sugieren con fuerza creciente, que la conciencia es capaz de realizar cosas que el cerebro es incapaz de hacer. La experimentación sugiere, por ejemplo, que la conciencia puede actuar *no-localmente*, a distancia y en forma *inmediata*, sin que medie ninguna forma detectable de energía. Aún más, los estudios demuestran que estos efectos de la conciencia no se debilitan con la distancia, así como tampoco pueden ser desviados ni bloqueados por ninguna barrera física conocida.

En Física Cuántica, la **no-localidad** alude a una forma de comunicación o influencia instantánea en la que no media ningún tipo de señales en el espacio-tiempo. Se relaciona con el Dominio Trascendental o totalidad indivisible (*Orden Implicado* de David Böhm) que trasciende el espacio-tiempo y que está paradójicamente, dentro y fuera del espacio-tiempo físico. El físico cuántico Nick Herbert, atribuye a estos fenómenos denominados no-locales, los atributos de: *inmediados, inmitigados e inmediatos* (25). Este tipo de fenómenos ha forzado a los físicos a considerar la hipótesis de la transmisión de la información a velocidades *superluminales* (más rápidas que la luz)⁶³ (78) (25). Para Heisenberg: "... los planteamientos anteriores nos llevan a la visión de que el universo entero influye en

esperanza".

⁶² **Lucas 11, 9:** "Así que yo les digo: 'Pidan y Dios les dará; llamen a la puerta y se les abrirá. Porque el que pide, recibe; y el que busca encuentra; y al que llama a la puerta, se le abre".

⁶³ G. Zukav relaciona esta transferencia de información superluminal entre eventos separados espacialmente, con el concepto de "sincronicidad" de C.G. Jung (78).

todos los acontecimientos que ocurren dentro de él” (5, p. 88) (*Trama unificada, Totalidad Indivisible*).

Ahora bien, entre los *fenómenos mentales transpersonales no-locales* se incluye la plegaria a distancia o de intercesión (51 y 52). El científico R. Sheldrake plantea que existen numerosos estudios, con resultados desafiantes, acerca del poder y de la influencia de la oración de intercesión en la mejoría y/o mayor bienestar de personas enfermas. Así por ejemplo, de 131 experimentos controlados, más de la mitad mostraron una correlación significativa entre las prácticas de oración grupal de familiares y amigos por un ser querido enfermo, en función de una mejoría o de un mayor bienestar de éste. Uno de los estudios más conocidos es uno de doble ciego con una muestra al azar de 393 pacientes, realizado en la unidad coronaria del San Francisco General Hospital. En este estudio, se eligieron aleatoriamente 192 de estos pacientes y se rezó por ellos en grupos de oración hogareños. Por el resto no se oró. Los resultados mostraron diferencias significativas en función de que aquellos pacientes por quienes se rezó, los que se recuperaron mejor que aquellos del grupo control y muy pocos de ellos fallecieron (52).

Un estudio conducido por el Dr. William Harris en el Hospital Saint Lukes de Kansas City (Missouri, USA.), merece ser mencionado por su diseño muy particular. En él, los pacientes estudiados *no sabían* que había personas rezando a su favor y los que rezaban *no conocían* al paciente por quien oraban. Los resultados mostraron la presencia de diferencias positivas significativas, en la evolución de la enfermedad y/o en la calidad de vida de aquellos pacientes por quienes se oró. (“El Mercurio”, 31 de Octubre de 1999).

En orden a darle un sentido a los datos aportados por las investigaciones de este tipo, Sheldrake plantea que la ciencia necesita reconsiderar sus concepciones subyacentes a la naturaleza de la causalidad. En la medida en que la física moderna, a diferencia de la física clásica, se ha vuelto consciente de lo extremadamente limitado y parcial de su papel y de su inadecuación para tratar con las realidades primordiales, ya no puede objetar nada a la visión mística del mundo. Se hace posible apreciar que los nuevos paradigmas de la física y de las ciencias en general (ej: fenómenos cuánticos, estructuras disipativas, teoría de los campos morfogenéticos, teoría del caos, teoría de Santiago, etc.) así como las nuevas *metáforas* que ellas utilizan para describir la realidad, se van aproximando a descripciones y lenguajes antes propios del ámbito espiritual

(atemporales, aespaciales, paradójicos, simbólicos, analógicos, de lenguaje “como si”, etc.) enriqueciendo con esta convergencia la comprensión de lo que ya desde antiguo había sido percibido y expresado, de algún modo, por los místicos de todas las grandes religiones. No se trata sin embargo de una corroboración apologética, en la que la física *pruebe* o demuestre una visión mística del mundo, sino de una *coincidencia en la unidad* (23).

En relación a lo anterior, K. Wilber plantea que la esencia del misticismo reside en la parte más profunda de nuestro ser y constituye una experiencia directa e inmediata de la realidad no-dual, atemporal, eterna e inmutable; en tanto que las ciencias, como por ejemplo la física, constituyen una actividad muy limitada, finita, relativa y parcial, que se ocupa de un aspecto muy limitado de la realidad. Para ilustrar esta idea, Wilber utiliza la analogía de *La Caverna* de Platón: “La física nos da una imagen detallada de las sombras al interior de la caverna (verdad relativa), en tanto que el misticismo nos ofrece una visión directa de la luz que está más allá de la caverna (la verdad absoluta). Por más que estudiemos las sombras, jamás podremos llegar a la luz” (20, pp. 214–218). Sin embargo, es a partir de la física cuántica y de su visión de probabilidad, relatividad e incertidumbre⁶⁴, que el lenguaje y el pensamiento científico han entrado en una fase de diálogo más realista y abierta (menos soberbio y absoluto) con el lenguaje simbólico de la espiritualidad, entrando en una nueva conciencia que los hace capaces de incorporarse en una

⁶⁴ **Realidad Cuántica:** “Los sistemas cuánticos se caracterizan por ser probabilísticos, no materiales (thinglessness) e inseparables. La *carencia de objetos materiales* describe el status peculiar de un sistema cuántico no observado, en función de posibilidades que dependen del contexto y no de realidades fijas (preexistentes). La *indivisibilidad* cuántica provee una nueva manera de enlazar sistemas distantes (entangled particles), lo que no está al alcance de los sistemas clásicos. Finalmente, la *probabilidad* cuántica representa la oportunidad de una mente conciente para ejercitar la capacidad de elección (influencia de la opción del observador sobre la manifestación de la realidad). “Esperaríamos que la conexión cuántica arroje nuevas luces acerca de la unidad que se observa en el funcionamiento de las mentes individuales así como de la supuesta comunión a distancia entre mente y mente, fuera de los canales sensoriales convencionales. Ya que de acuerdo a la teoría cuántica el mundo material existe, previamente a la observación, solamente como una probabilidad, estamos forzados a concluir que la conciencia (humana u otra) existe no sólo para llevar a cabo una observación, sino para “crear realidades”, lo que es “traer un mundo concreto a la existencia.” (Nick Herbert, 25).

dinámica de convergencia en la nueva era, en la nueva dimensión de la conciencia que se anuncia y deviene (23)(42).

Los estudios e investigaciones antes mencionados tienen en común y comparten una característica: el *amor*, la empatía y el afecto profundo *entre* personas (oración como lazo de unión). Estos fenómenos o energías afectivas (amor), potenciadas por mentes que se unen en una misma dirección, parecen actuar como *catalizadores* de los acontecimientos *no-locales* acaecidos entre seres humanos distantes, al modo del comportamiento de las *partículas enlazadas*⁶⁵ (14). Estos fenómenos *no-locales* constituirían, para R. Sheldrake, una suerte de “campo morfogenético” de influencia (50).

Los campos morfogenéticos (*Morfo*: del griego *morphe*=forma) son *campos de forma* (campos, patrones o estructuras de forma) que organizan los campos de los organismos vivos tales como plantas, animales, células, ideas y sociedades, así como también los campos de los átomos, cristales, moléculas y galaxias. Son los que ordenan la naturaleza. Los campos *mórficos* llevan *información*, no energía y son utilizables a través del espacio y del tiempo sin pérdida alguna de intensidad después de haber sido creados. Estos campos morfogenéticos actuarían sobre la tendencia aleatoria (probabilística) de la naturaleza, disminuyendo el azar y conduciendo el resultado en una dirección determinada, de modo que ocurren ciertas cosas en vez de otras (50). En el caso de la oración, el grupo de personas orantes, generaría probablemente, un campo *mórfico* de influencia que actuaría sobre las probabilidades de evolución positiva de la salud de la persona por quien se reza.

Ahora bien, retomando la secuencia de mi propio camino, a esta altura de los tiempos mi proceso humano y espiritual comienza a tener una coincidencia, impresionante para mí, con la visión del

⁶⁵ **Enlazamiento (Entangled particles):** Bajo ciertas condiciones, si se disparan juntas dos partículas subatómicas, a partir de ese momento y sin importar a qué distancia puedan encontrarse, sus trayectorias son interdependientes, quedan *enlazadas*, de modo que un cambio en una de ellas afecta de modo semejante y en forma *instantánea* a la otra partícula. Para David Böhm este fenómeno tendría que ver con su concepción de *Orden Implicado*, en el que ... “todos los objetos, entidades, estructuras y eventos separados en el mundo visible o explícito que nos rodea, constituyen “sub-totalidades” relativamente autónomas, estables y temporales, derivadas de un orden más profundo, un **Orden Implicado de Totalidad Indivisible en Movimiento Fluyente**” (14).

Enfoque Transpersonal, el que empiezo a descubrir entre otros, a través de los libros de Ken Wilber que llegan a mis manos. Es desde esta perspectiva transpersonal en la que descubro que toda experiencia puede transformarse en aprendizaje, aprendizaje para el servicio a otros, que mi historia de vida y mi existencia presente pasan a estar al servicio de mi quehacer terapéutico⁶⁶, en una convergencia y sincronicidad jamás pensada, pero intuitiva y anhelada.

Cobra sentido para mí el hecho de que en la visión transpersonal-integral se hace énfasis en la importancia de ... “la participación del terapeuta, con *toda su humanidad*, en el proceso terapéutico y abriéndose totalmente, tanto a la experiencia del paciente como a sus propias reacciones. En esta participación, la orientación transpersonal agrega la perspectiva de un terapeuta que puede beneficiarse, tanto él mismo como su cliente, al *utilizar la relación terapéutica conscientemente como vehículo de mutuo crecimiento transpersonal*” (53). Con el fin de establecer condiciones favorables para esta exploración transpersonal, el terapeuta debe estar dispuesto a afrontar cualquier obstáculo en la percepción de sí mismo que pueda surgir en el proceso.

Bernie Siegel plantea al respecto: “Mi opinión es que los terapeutas necesitan aprender que está bien amar, que está bien tocar al paciente (cuando está preparado para hacerlo), que está bien dejar que te devuelva el amor. Y si estás pasando un mal día, está bien decirle al paciente: ‘Estoy pasando un mal día. Necesito un abrazo’. *Vivir nuestro propio mensaje* trae también consigo un aspecto de apertura y humildad. Simplemente, haces lo que sea necesario, confiando en que el *amor empático* mostrará qué es lo que se necesita. Esto implica concebir el proceso de curación y/o sanación, como un *diálogo* y como una experiencia de *aprendizaje* permanente, tanto para el paciente como para el terapeuta. De esta manera *la terapia se convierte en un proceso en el que el cliente y el terapeuta se curan mutuamente sus heridas*”⁶⁷ (53, p. 21).

Los planteamientos de Siegel son confirmados en mi propio quehacer terapéutico en la medida que he experimentado,

⁶⁶ **Isaías 50, 4 y 5:** “El Señor me ha instruido para que yo consuele a los cansados con palabras de aliento ... El Señor me ha dado entendimiento y yo no le he vuelto la espalda”.

⁶⁷ **Juan 13, 14:** “Pues si yo, el Maestro y Señor, les he lavado a ustedes los pies, también ustedes deben lavarse los pies unos a otros”.

y experimento en cada sesión, la emergencia de contenidos y situaciones “espontáneas”, tanto mías y/o del paciente, que conducen a la intervención precisa, en el momento adecuado. Son intervenciones nacidas de la confianza y de la fe en, y de la experiencia personal de, un *Orden Trascendente* y de la *común–unión empática* con el paciente, no planeadas, sino realmente emergentes en el momento. Sincrónicas, intuitivas. Es un soltar el control, un abrirse a lo que *se da*, sin conocer el resultado *a–priori*, sólo confiando e intuendo. He podido darme cuenta de que la sola experiencia de este acontecer es en sí sanadora. Por otra parte, es importante acotar que lo anterior no implica un no saber, una no experticia, un no profesionalismo, sino un utilizar eficientemente las herramientas de que se dispone, pero en un contexto de Orden trascendente, en el que la escucha interior tanto del paciente como de sí mismo, es fundamental.

Para Siegel, también resulta de vital importancia estar consciente de que es necesario mirar con autenticidad el propio dolor y elaborarlo, y no sólo aconsejar sin vivirlo, sin saber lo difícil que puede resultar una determinada situación para el cliente: “El amor sólo será auténtico cuando proceda de una *experiencia viva*, y si no es auténtico, no será convincente ni sanador.” Por lo tanto, los terapeutas deben haber trabajado previamente sobre sí mismos si quieren trabajar eficazmente en otros (“ama al prójimo como a ti mismo”: no puedes hacer con el otro lo que no has hecho contigo mismo) (53).

Así, hoy se da la paradoja de que mi acontecer y mi existencia, en un principio percibidos como destructivos, se vuelven constructivos a partir de esta mirada de sentido trans-personal o trascendente, en la que toda experiencia, o suceso, se constituye en aprendizaje al servicio de la propia evolución hacia la auto-trascendencia y, en herramienta de ayuda para las personas a quienes se acompaña terapéuticamente. Al dejar de mirar la vida desde mí y para mí⁶⁸ o “dejar de mirarse el ombligo” (como suele decir el que fue mi profesor y guía en mis primeros años, el psicólogo A. Kalawski), al insertarme en una perspectiva más amplia y trascendente en la que el acontecer se mueve en una visión evolutiva de mí misma y del *Kosmos*, comienza a tomar sentido el aparente sin-sentido. Vislumbro mi tarea existencial⁶⁹ y eso me permite ayudar a que el otro descubra

⁶⁸ **Lucas 17, 33**: “El que trate de salvar su vida, la perderá, pero el que la pierda, la conservará”.

⁶⁹ **Juan 10, 17–18**: “El Padre me ama porque yo doy mi vida para volverla a

también la suya en el acontecer de su existencia y de su problemática pasada y presente. Mi camino se vuelve *Camino*.

Por otra parte, y paralelamente, descubro reflejados de algún modo en mi propia existencia, lo que los nuevos modelos, *mapas* de la realidad y paradigmas de las ciencias hoy postulan: el *orden a partir del caos* (Prigogine, en 6 y 43) o, de cómo mi vida que aparece caótica, al dejar de controlarla y al soltarla, se reorganiza y ordena en un nivel de conciencia más integrativo y complejo; y siguiendo el mismo tipo de analogía, de cómo las *estructuras disipativas* (Prigogine, en 6 y 43) con su desequilibrio e inestabilidad, son necesarias para fluir en el aquí-y-ahora y permitir el cambio y la evolución en los sistemas vivos. Comienzo a “ver” un poco más, *las analogías entre las metáforas, la coincidencia en la unidad* de las disciplinas espirituales (ya antes mencionada, en la unidad trinitaria de cristianismo, budismo y taoísmo), psicológicas y de la nueva física, la química y la neurobiología, las que cobran un nuevo sentido para mí y comienzan a unirse en una mirada que percibe una *trama unificada*, un *orden implicado*, un todo interconectado y en movimiento evolutivo permanente (5). Desde esta mirada se develan para mí, en su *sentido profundo*, frases como: “Lo que es arriba es abajo”, “Dios respirándose a sí mismo” (desplegándose en la creación y atrayéndola hacia sí mismo), “la Creación Constante” en continuo cambio y evolución (F. Callierand), la “coparticipación en la creación de la realidad por parte de la conciencia del observador” [H. Maturana y F. Varela (6); N. Herbert (25)], “el Espíritu–en–acción”⁷⁰ (K. Wilber, 71), etc. Donde se posa mi mirada ve la misma y gran Unidad, de la cual soy parte.

Pero, hay un aspecto muy importante en mi proceso de llegar

recibir. Nadie me quita la vida, sino que yo la doy por mi propia voluntad (acto de libertad desde el Amor). Tengo el derecho de darla (encarnarse, hacerse pan eucarístico) y de volverla a recibir (volver al Origen). Esto es lo que me ordenó mi Padre”. **Juan 4, 34:** “Mi comida es hacer la voluntad del que me envió y terminar su trabajo”. **Juan 5, 30:** “Yo no puedo hacer nada por mi propia cuenta ... pues no trato de hacer mi voluntad, sino la voluntad del Padre que me ha enviado”.

⁷⁰ **El Espíritu en acción.** “La evolución, constituye un *proceso de trascendencia e inclusión*, en que las partes son totalidad/partes simultáneamente y en el que la nueva totalidad emergente *trasciende a la totalidad precedente*, pero las partes son *incluidas* ... De este modo es como comenzamos a aproximarnos al núcleo del Espíritu–en–acción, el secreto mismo del impulso evolutivo” (Wilber, 71, p.55).

a ser terapeuta transpersonal que sólo he insinuado anteriormente. Es lo que hace referencia al impacto de mi enfermedad en mi vida. Hace más de una década, en 1994, se me diagnosticó un síndrome extra-piramidal o Enfermedad de Parkinson. Ya sea por el miedo pánico que ello me produjo al informarme exhaustivamente de qué se trataba, por la enfermedad misma (un 30 % se asocia a depresión) o por una medicación inicial inadecuada (o por todas estas razones juntas), se me desencadenó una depresión orgánica profunda que me “podó”, como lo suelen hacer los municipios con los árboles de la calle: me dejó solo el tronco, cortándome todas las ramas.

Esto apunta a que me encontré a mí misma despertándome en las noches con obsesiones (pensamientos) suicidas que yo *contemplaba* sorprendida. Esto se acompañó de una incapacidad de concentración y pérdida de la memoria, visión doble (medicamentos) y un enlentecimiento motor severo con pérdida de la apreciación y coordinación espacial del movimiento (por ejemplo, cuánto levantar el pie entre escalones). Toda mi autosuficiencia, de la cual me había vanagloriado, se esfumó. Además, debido a un medicamento indispensable para mi tratamiento, subí diez kilos de peso, perdiendo (según yo) mi imagen femenina. Me vi enfrentada a una enfermedad crónica, hasta ese momento irreversible, que en general incapacita a quien la sufre en un lapso de tiempo no muy prolongado. Esto me llevó a vivir una experiencia de muerte interior.

Sin embargo, el camino recorrido no había sido en vano y me sirvió para entregarme de algún modo a lo que estaba viviendo. Entregarme, sin pelear con la enfermedad y sus limitaciones, sino tomarla como una *oportunidad*, una lección difícil pero necesaria de aprender⁷¹. Al respecto, Hugh Prather (44, p.26) plantea que ...“el gran error consiste en suponer que la sanación implica una mejoría física y que sostenemos definiciones ridículas y arbitrarias acerca de la enfermedad, porque la juzgamos como indeseable y antinatural, y hasta como señal de un esfuerzo espiritual inadecuado. Así, buscamos evitar todo tipo de síntoma de enfermedad en nosotros”⁷².

⁷¹ **Marcos 8, 34:** “Si alguno quiere ser mi discípulo, olvidese de sí mismo, cargue con su cruz y sígame”. **I Pedro 1, 6-7:** “Aunque quizá sea necesario que durante algún tiempo pasen por muchas pruebas. Porque la fe de ustedes es como el oro: su calidad debe ser probada por medio del fuego”.

⁷² **Juan 9, 2-3:** “Maestro ¿por qué nació ciego este hombre? Jesús les respondió: ‘No por su propio pecado ni por el de sus padres, sino para que en él se demuestre lo que Dios puede hacer’”.

Y Schwarz (56, p.32) complementa esta aseveración diciendo que ...“al etiquetar nuestro estado como enfermedad, a menudo dejamos de verlo como un proceso de evolución, y llegamos a considerarlo como un enemigo extraño que nos ataca desde el exterior. Pero no puede haber voluntad para trascender el miedo al cambio que nos produce una experiencia desestructurante, a no ser que uno en primer lugar, tenga una motivación adecuada para vivir,”...un sentido de existencia, en este caso, una visión que *trascienda* la situación concreta otorgándole un sentido.

Cuando nos planteamos una *realidad trascendente* en Psicología Integral o Transpersonal, no nos planteamos creer en un Dios antropomórfico, sino en un Dios que constituye *nuestra* más profunda esencia y finalidad, una Conciencia o Awareness puro, que “*es lo que es, y todo lo que es*” (Exodo 3,14: “YO SOY EL QUE SOY...ese es mi nombre eterno”). Al aceptar que somos manifestaciones de la Energía Primordial, y que tenemos una doble identidad: aquella que *es parte* de esa Energía (*Ser o Self Superior*, y en términos cristianos, nuestra identidad Crística) y aquella que constituye una *manifestación temporo-espacial* de dicha Energía, es que podemos trascender este aparente *coup-de-sac* (sin salida) que nos plantea la existencia de la salud y la enfermedad en la/nuestra vida.

Si aceptamos que poseemos esa doble identidad, que podríamos llamar divina y humana, podremos comprender que lo que vive la dualidad es aquella identidad temporo-espacial propia del ego, puesto que la Esencia de todo no posee dualidad, ya que es el *Todo* indivisible, el *Uno* a que hacen referencia las grandes tradiciones espirituales. Esa *Esencia Primordial* es la que está en todo, constituye todo, da origen a todo y no puede concebirse como “enferma” o “sana”, puesto que “es” y es perfecta en su ser tal como “es”, inmutable y eterna.

En la medida en que nos vamos desidentificando de nuestro ego temporo-espacial y entramos en el recuerdo y la conciencia de nuestra *Identidad Esencial* (Crística) o *Self Superior*, es que podemos tomar distancia de lo que nos acontece y transformarnos en *testigos* de lo que (*nos*) sucede, sin *ser* eso que (*nos*) sucede en el plano humano. Podemos entrar en la *contemplación* del acontecer. De esa manera, la experiencia dolorosa o la enfermedad de nuestro cuerpo o de nuestra humanidad, puede transformarse en un vehículo de aprendizaje y evolución de nuestra conciencia. Esta actitud contemplativa interior no implica excluir la utilización de los medios que nos ofrece el ámbito

médico: es la actitud interior unida a la acción externa.

No dejaremos de ser el cuerpo doliente que somos, pero no nos identificaremos sólo con esa experiencia y así podremos verla y utilizarla como un medio de sanación y bienestar para nosotros mismos y para otros. Podremos trascenderla e incluso ser felices estando enfermos, gozando de un bien-estar saludable que proviene de la conciencia de la Totalidad de la que somos parte, así como de la tarea existencial a la que hemos venido al encarnarnos.

Esta forma de relacionarse con el dolor y la enfermedad es lo que permitió a Alberto Hurtado S.J.⁷³ decir “*Contento, Señor, contento*”, aún cuando sufría de un doloroso cáncer terminal. Esta es la experiencia que permite “contemplar” la propia humanidad, *posados* en el *Cristo Interno o Ser Esencial*⁷⁴. Constituye la experiencia mística (espiritual) del acontecer, que no borra ese acontecer doloroso, pero le otorga un sentido. Encontramos una referencia a ello nuevamente citando a Juan 12, 27–28: “*¡Siento en este momento una angustia terrible! ¿Y qué voy a decir? ¿Diré: ‘Padre, librame de esta angustia’? (nivel de conciencia humano) ¡Pero si para esto he venido! Padre, glorifica tu nombre*” (nivel de conciencia transpersonal o crística). Sólo girando, *con-virtiéndolo* la mirada, sacando la vista de una mono-visión centrada en lo personal-individual y entrando en la contemplación de la totalidad, podremos “ver” el significado profundo de nuestra experiencia y hacerla productiva y sanadora. No es una tarea fácil, ya que hay momentos en que el dolor y el miedo se entronizan y nos dejan a oscuras, pero entonces podemos recurrir a la oración: “lo que no es posible para el ser humano, es posible para Dios” (Mateo 19, 25–26).

Si incorporamos la visión de ser parte de la Totalidad que es Una e indivisible, lo que implica que “yo soy salud y enfermedad y ambas son yo” (15) y abarcamos la salud y la enfermedad como partes de una unidad, entonces salimos del dilema dicotómico de “esto **o** lo otro” para entrar en la aceptación de la vida como “esto **y** lo otro”.

Esta percepción nos permite cambiar el significado que le

⁷³ **Alberto Hurtado S.J.** Sacerdote chileno del siglo pasado que dedicó su vida a los pobres y que se encuentra en proceso de beatificación.

⁷⁴ **Mateo 11, 28–30:** “Vengan a mi todos Uds. que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los aliviaré. Acepten el yugo que les pongo, y aprendan de mí, que soy paciente y de corazón humilde; así encontrarán descanso. Porque el yugo que les pongo y la carga que les doy a llevar son ligeros”. (Tienen significado, por lo que son aceptables).

otorgamos a estos eventos: la salud no es algo que se gana o adquiere, y la enfermedad y la muerte dejan de ser vistas como fuerzas externas que pueden invadirnos y destruirnos en cualquier momento. No es que esta visión elimine el dolor, la enfermedad o la muerte, estos fenómenos permanecen, pero la *cualidad* del dolor o la muerte, la percepción interior y la *experiencia de ellos*, se transforma. Sucede que desde esta perspectiva de totalidad, estos eventos de la vida adquieren un rostro más amigable, puesto que intuimos de algún modo que un cierto grado de este tipo de experiencia nos es necesario: la salud no es posible como experiencia a menos que se haya tenido algún atisbo de enfermedad, por más breve o leve que este haya sido. Los que han estado a punto de morir, valoran la vida. Sólo el que tiene la conciencia de ambos aspectos puede reconocer el valor de lo que vive. Son los contrastes los que nos hacen percibir y valorar la diferencia (15, pp. 23–24). (Ver figura VII).

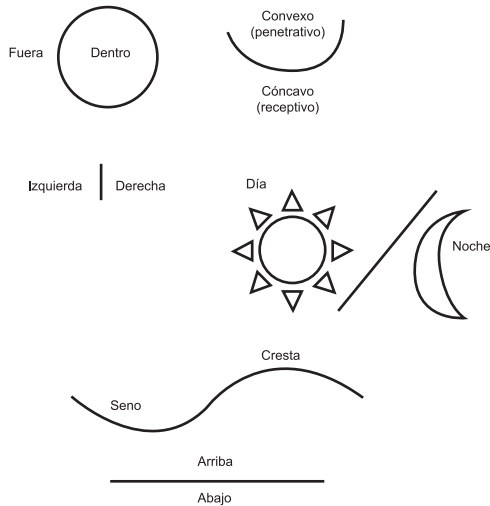


Figura VII. Opuestos Complementarios

Cada polo experiencial y conceptual existe en función de la presencia de su opuesto. Esta *es* nuestra manera de conocer y percibir. Conocemos por oposición, por el contraste de figura-fondo. Sin embargo, la ciencia pretende suprimir la enfermedad de la experiencia humana, generando una salud permanente. Pero ¿cómo se puede suprimir el dolor y mantener la capacidad de gozar?

O ¿cómo desechar la experiencia de morir que es lo que sustenta la experiencia de estar vivo? Si se omite una de las partes, se omite también la otra. Ninguna de ellas puede existir sin su contraparte. Esa es una realidad irrefutable. La complejidad de la experiencia exige sus dos caras.

Apoyada en esta visión, desde lo Cristiano y lo Transpersonal, aprendí a soltar un poco más lo que no podía manejar, a privilegiar mi tiempo en lo que era realmente importante para mí, a decir que no a los otros cuando me sentía invadida y a tener más derecho a tomar tiempo y espacio para mí, cosas que antes me eran muchísimo más difíciles. Mi cuerpo se constituyó en un Maestro concreto y tangible. Y lo sigue siendo hoy en la medida que tengo que readaptarme constantemente a nuevos medicamentos y síntomas de mi Parkinson.

Es así como el proceso de mi enfermedad me ha ido enseñando a liberarme, un poco más, de ataduras y condicionamientos mentales que antes me gobernaban. Y si bien aún falta mucho por soltar, recorrer y aprender, tengo una profunda gratitud con “mi amigo el Parkinson” pues hoy, a pesar de mis limitaciones físicas, soy más libre, feliz y plena que antes de que él viniera a acompañarme en mi trayectoria humana. De algún modo, mi *enfermedad me ayudó a sanarme*.

Un aspecto curioso y que merece ser mencionado, es que Louise Hay (24) en su esquema de relaciones entre actitud interna y enfermedad, asocia el Parkinson con una necesidad neurótica de mantener el control, cosa que me parece bastante atingente con mi estructura de personalidad y con mi historia. En esta enfermedad, ella sugiere internalizar las siguientes frases para contrarrestar el esquema mental que la sustenta: “Me relajo sabiendo que estoy a salvo. La vida es para mí y confío en los procesos de la vida.” Frases que he ido internalizando junto con otras que suelo utilizar diariamente mientras me ducho: “Me saco todas las responsabilidades y cargas que no me corresponden. Las aprehensiones y las rabias que me impiden digerir. Los miedos que me paralizan. Hoy estoy bien, mañana mejor, para Dios todo es posible” (estas frases las acompaño de los respectivos gestos con las manos de “limpiarme” o “sacarme de encima”, en las áreas de los hombros, pecho y abdomen y zona lumbar, respectivamente). Es impresionante cómo estas repeticiones se van haciendo carne y van construyendo una actitud interior diferente (se hacen parte del programa mental) que ayuda al proceso de sanación.

Algo fundamental que he aprendido con mi enfermedad, es a

valorar y a disfrutar de las cosas pequeñas y simples, que antes daba por sentadas, y a aceptar mejor mis limitaciones físicas (problemas puntuales de incontinencia, falta de energía, enlentecimiento motor, rigidez, etc.), emocionales (miedos a casi todo, dolor ante la falta de aceptación y/o rechazo, crisis de angustia, etc.) y mentales (pérdida de la capacidad de concentración y memoria en ciertos momentos, fatiga mental, dificultad puntual para recordar y/o modular palabras, etc.), a no exigirme sino lo que buenamente puedo hacer y a perdonarme mis errores, en vez de criticarme, desvalorizarme y culpabilizarme como antes. Esto me ha hecho también ser más tolerante con los demás, tener más paciencia y com-pasión (padecer-con) por el otro y creer que, aunque yo no sea capaz de verlo en un momento dado, lo que me está sucediendo a mí y/o a los otros, tiene sentido y dirección en el plano trascendente de la evolución individual y colectiva.

Es desde esta experiencia que hoy puedo vivir mi actual relación matrimonial (que ya lleva más de 20 años), con sus bondades y dificultades, de una manera diametralmente distinta a las relaciones del pasado (según lo que plantea Erich Fromm sobre las dos formas del amar: "Amor inmaduro o infantil: "Te quiero porque te necesito"; Amor maduro o adulto: "Te necesito porque te amo") (18). Es también desde esta experiencia, lo que hoy comparto con mis pacientes y ayudarlos en el proceso de encontrar-se a sí mismos en lo profundo, conocer-se, perdonar-se, aceptar-se y amar-se.

Lo que he compartido refleja en parte, algunos aspectos conceptuales del enfoque Transpersonal o Integral, pero más que nada, muestra aspectos del peregrinaje en que la Vida me ha conducido a fin de realizar mi regreso a casa, a mi Origen. Y estoy, no al fin del camino, pero sí percibiendo en lontananza mi hogar. Esa visión me llena de gozo.

Este es, en síntesis, mi recorrido para llegar a ser cada vez un poco más, un terapeuta transpersonal y que me ha permitido al igual que en este artículo, ir uniendo e integrando mi historia de vida, mi quehacer profesional y mi camino espiritual cristiano. Este recorrido se ha basado y se basa, en aprender a hacer de lo cotidiano, de la vida misma tal como se da, *el Camino*. Asumiendo y tomando cada día, cada circunstancia, cada experiencia, no dejando nada fuera del proceso de crecer. Todo es aprendizaje que nos conduce de regreso a la Fuente de la Vida. Para eso hemos venido, para eso estamos.

Gerald May describe de modo afín este retorno al Origen, para él, un *peregrinaje de sanación* es aquel que comienza en un

territorio familiar, en el cual el mundo tiene sentido y en el que hay pocas sorpresas. Entonces, a partir de experiencias que nos sacan de lo establecido⁷⁵, se comienza la travesía hacia territorios ya no tan familiares y donde muchas cosas ya no tienen el mismo tipo de significado. Durante el transcurso de este viaje, muchas cosas aparecen como especialmente dramáticas, prometedoras o temibles, pero de algún modo uno “sabe” o intuye que está aprendiendo algo muy importante. Cuando el camino, en cierto modo, llega a su término, se vuelve a casa otra vez. De regreso al mismo antiguo lugar de siempre, en el que suceden las mismas cosas. Nada ha sucedido que cambie el mundo, y desde una perspectiva externa, uno no se ve diferente por el hecho de haber realizado este viaje. Pero internamente existe una diferencia. Algo ha ocurrido ciertamente, pero eso que ha ocurrido es tan sutil que su cualidad escapa a una definición. Esta fase del *regreso a casa* en la peregrinación de sanación, muchas veces se pasa por alto, pero es *la parte más importante*. No podría llevarse a cabo un peregrinaje a menos que uno regrese posteriormente a casa. Y May agrega a partir de su experiencia: “*Todo lo que me ocurría era parte del peregrinar de regreso a casa, a mi origen, pero en aquel entonces yo no lo sabía...*” (32, pp. 32–34). Y en este camino de peregrinación que se sigue llevando a cabo en mí, puedo agregar un descubrimiento reciente que comienza a hacerse carne: “**Existo para servir**”(VI)⁷⁶. Esta es una nueva toma de conciencia, una nueva realidad, que junto a las otras cinco antes mencionadas en este artículo, constituyen los hitos de mi peregrinaje, cuya descripción espero sirva y/o ayude al que lo lee, en este camino de llegar a ser terapeutas transpersonales, personas transpersonales.

Finalmente, antes de cerrar la “aventura” de este trabajo, quisiera plantear que lo que he compartido en él es mi *experiencia personal*⁷⁷ y que no tiene más valor que ese, y no pretende ser modelo

⁷⁵ **Génesis 12, 1**: “Un día el Señor le dijo a Abraham: ‘Deja tu tierra, tus parientes y la casa de tus padres (creencias, usos y costumbres), para ir a la tierra que yo te voy a mostrar’.

⁷⁶ **Efesios 4, 12–13**: “Así preparó a los suyos para un trabajo de servicio, para hacer crecer el cuerpo de Cristo hasta que todos lleguemos a estar unidos en la fé y en el conocimiento del Hijo de Dios” (Conciencia de Unidad).

⁷⁷ Resumen aquí los hitos de lo que ha sido mi peregrinaje existencial del *retorno a casa*, hasta el presente:

I. ¡No tengo derecho a existir! (Todo está mal en mí. Soy destructiva).

para nadie. Por el contrario, el modelo de *cada peregrinaje es individual y único* (al igual que la imagen y el nombre de Dios en el corazón de cada uno) y así debe serlo.

Gracias por haberme acompañado.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- 1) Agenda Litúrgica Anual (2002) *El Año del Señor*. Santiago: San Pablo Ediciones.
- 2) Maturana, H. y Varela, F. (1984) *El Arbol del Conocimiento*. Santiago: Editorial Universitaria.
- 3) Boorstein, S. (Ed.)(1996) *Transpersonal Psychotherapy*. Albany: State University of New York Press.
- 4) Vaughan, F. y Walsh, R. (1994) La Búsqueda de la Totalidad: terapias Transpersonales. En R. Walsh y F. Vaughan (Eds.), *Trascender el Ego* (pp. 259–262). Barcelona: Kairós.
- 5) Capra, F. (1992) *El Punto Crucial*. Buenos Aires: Troquel.
- 6) Id. (1997) *The Web of Life: a new understanding of living systems*. New York: Doubleday.
- 7) Carlson, R. y Shield, B. (Eds.)(1990) *La Nueva Salud*. Barcelona: Kairós.
- 8) Castaneda, C. (1997) *The Teachings of Don Juan*. New York: Kangaroo Book.
- 9) Crowley, V. (1998) *Jungian Spirituality*. London: HarperCollins.
- 10) Cousins, N. (1990) La ecuación de la sanación. En R. Carlson y B. Shield (Eds.), *La Nueva Salud* (pp. 116–120). Barcelona: Kairós.
- 11) Dass, Ram (1994) La compasión: un delicado equilibrio. En R. Walsh y F. Vaughan (Eds.), *Trascender el Ego* (pp.377–380). Barcelona: Kairós.
- 12) Davies, P. (1990) *God and the New Physics*. New York: Penguin Books.
- 13) Decker, RP. C. (1962–1968) Director Instituto de Catequesis: *Comunicación Personal*.
- 14) Deutsch, S. (2002) *Entangled Physicists*. Nick Herbert Web site cache: links. Google: Buscador de Internet, Marzo.
- 15) Dossey, L. (1985) *Beyond Illness: discovering the experience of health*. Boston: Shambhala.

II. ¡Existo! (Realidad que asumir y enfrentar).

III. ¡Tengo Derecho a Existir! (Derecho humano básico).

IV. ¡Es bueno que yo Exista! (Hay dones en mí que puedo entregar).

V. ¡Existo en Dios! (Cristo es parte de mí y yo de él).

VI. ¡Existo para Servir! (Todo lo aprendido es para compartirlo y colaborar en el proceso evolutivo de la humanidad hacia la Parusia. Karma Yoga.).

- 16) Ferraris, RP.G. (1985–2000), Sacerdote Salesiano: *Comunicación Personal*.
- 17) Fromm, E. (2000) *Y Seréis como Dioses*. Barcelona: Paidós.
- 18) Id. (2001) *El Arte de Amar*. Buenos Aires: Paidós.
- 19) Id. (2002) *El Miedo a la Libertad*. Buenos Aires: Paidós.
- 20) González Raga, D. (2001) *Ken Wilber: Antología*. Barcelona: Kairós.
- 21) Grof, S. (1998) *Psicología Transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Barcelona: Kairós.
- 22) Id. (1999) *El Juego Cósmico: exploraciones en las fronteras de la conciencia humana*. Barcelona: Kairós.
- 23) Grün, A. (1999) *Nuestras propias sombras*. Madrid: Narcea Ediciones.
- 24) Hay, L. (1998) *Heal your Body*. California: Hay House.
- 25) Herbert, N. (2002) The Nature of the Self. Extractos de su libro *The Elemental Mind*. Nick Herbert Web site caché. Google: Buscador de Internet, Marzo.
- 26) Kalawski, A. (1974–1985) Psicólogo UC Humanista–Integral: *Comunicación Personal*.
- 27) Keating, T. (1986) *Open Mind, Open Heart: the Contemplative Dimensions of the Gospel*. New York: Continuum.
- 28) Kornfield, J. (2000) *After the Ecstasy, the Laundry*. New York: Bantam Books.
- 29) Lawlis, F. (1999) *Medicina Transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- 30) Vaughan, F. y Walsh, R. (1994) Obstáculos en el Camino: problemas clínicos. En R. Walsh y F. Vaughan (Eds.), *Transcender el Ego* (pp. 226–237). Barcelona: Kairós.
- 31) Maturana, H. (1992) *El Sentido de lo Humano*. Santiago: Hachette.
- 32) May, G. (1996) A Pilgrimage of Healing. En S. Boorstein (Ed.), *Transpersonal Psychotherapy* (pp. 31–41). Albany: State University of New York Press.
- 33) May, R. (1990) La relación empática: fundamento de la sanación. En R. Carlson y B. Shield (Eds.), *La Nueva Salud* (pp. 142–144). Barcelona: Kairós.
- 34) Moses, J. (1989) *Oneness: Great Principles Shared By All Religions*. New York: Random House.
- 35) Moss, R. (1990) El misterio de estar sano. En R. Carlson y B. Shield (Eds.), *La Nueva Salud* (pp. 54–62). Barcelona: Kairós.
- 36) Naranjo, C. (1991) *Ennea–Types Structures*. Nevada: Gateways.
- 37) Id. (2000) *El Eneagrama de la Sociedad*. Vitoria: La Llave.
- 38) Palmer, H. (1991) *The Enneagram*. San Francisco: Harper.
- 39) Pérez, O.S.B. P. (1980–2002). Abad Benedictino: *Comunicación Personal*.
- 40) Pinilla, RP. J. F. (2000–2002). Teólogo P. Universidad Católica: *Comunicación Personal*.
- 41) Platón (1996) *La República*. Alegoría de la Caverna.. Barcelona: Iberia.
- 42) Power, SJ. D. (1990) *El Dolor y el Poder de la Impotencia*. Revista “Espiritualidad Ignaciana”.

- 43) Prigogine, I. (1988) *Order out of Chaos*. New York: Bantam Books.
- 44) Prather, H. (1990) ¿Qué es la sanación?. En R. Carlson y B. Shield (Eds.), *La Nueva Salud* (pp. 25–31) Barcelona: Kairós.
- 45) Riso, D. R. (1998) *Tipos de Personalidad: el Eneagrama para descubrirse a sí mismo*. Santiago: Cuatro Vientos.
- 46) Id. (1996) *Comprendiendo el Eneagrama*. Santiago: Cuatro Vientos.
- 47) Sagrada Biblia (1983) *Dios Habla Hoy*. Versión Popular, CELAM y Sociedades Bíblicas Unidas. England: The Chaucer Press.
- 48) San Juan de la Cruz (1982) *Obras Completas*. E. Burgos, Montecarmelo: Editorial Pacho.
- 49) Schökel, L. y Mateos, J. (1987) *Salmos y Cánticos del Breviario*. Madrid: Ediciones Cristiandad.
- 50) Sheldrake, R. (1989) *The Presence of the Past: Morphic resonance and the habits of nature*. New York: Viking Press.
- 51) Id. (1997) *Extended Mind, Power and Prayer: Morphic Resonance And Collective Unconscious*. Part III, Psychological Perspectives.
- 52) Id. (1994) Prayer: A Challenge for Science. *Noetic Sciences Review*, 30, 4–6, Summer.
- 53) Siegel, B. (1990) Amor, el sanador. En R. Carlson y B. Shield (Eds.), *La Nueva Salud* (pp. 16–24). Barcelona: Kairós.
- 54) Simonton, C. (1990) La armonía de la salud. En R. Carlson y B. Shield (Eds.) *La Nueva Salud* (pp. 70–75). Barcelona: Kairós.
- 55) Schuon, F. (1984) *The Transcendent Unity of Religions*. Illinois: Theosophical Pub. House.
- 56) Schwarz, J. (1990) Sanación, amor y capacitación. En R. Carlson y B. Shield (Eds.), *La Nueva Salud* (pp. 32–36). Barcelona: Kairós.
- 57) Smith, H. (1999) *Las Religiones del Mundo*. Ciudad de México: Océano.
- 58) Swimme, B. (1998) *El Universo es un Dragón Verde: un relato cósmico de la creación*. Santiago: Sello Azul.
- 59) Tart, Ch. (1992) *Transpersonal psychologies*. New York: HarperCollins.
- 60) Upledger, J. (1990) Autodescubrimiento y autosanación. En R. Carlson y B. Shield (Eds.), *La Nueva Salud* (pp. 92–98). Barcelona: Kairós.
- 61) Vaughan, F. (1995) *Shadows of the Sacred: Seeing Through Spiritual Illusions*. Wheaton: Quest Books.
- 62) Id. (1986) *The Inward Arc*. Boston: Shambhala.
- 63) Id. (1982) Psicoterapia Transpersonal: contexto, contenido y proceso. En R. Walsh y F. Vaughan (Eds.), *Más allá del Ego* (pp. 281–293). Barcelona: Kairós.
- 64) Villegas, SSCC. B. (1964–2002). Teólogo P. Universidad Católica. *Comunicación Personal*.
- 65) Walsh, R. y Vaughan, F. (Eds.) (1982) *Más allá del Ego: textos de psicología transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- 66) Id. (1994) *Trascender el Ego: la visión transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- 67) Id. (1982) Comparación entre Psicoterapias. En R. Walsh y F. Vaughan

- (Eds.) *Más allá del Ego* (pp. 255–270). Barcelona: Kairós.
- 68) Wilber, K. (2001) *The Eye of Spirit: An Integral Vision For a World Gone Slightly Mad*. Boston: Shambhala.
- 69) Id. (2000) *A Theory of Everything: An integral vision for business, politics, science and spirituality*. Boston: Shambhala.
- 70) Id. (2000) *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston: Shambhala.
- 71) Id. (1998) *The Marriage of Sense and Soul: integrating Science and Religion*. New York: Random House.
- 72) Id. (1997) *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairós.
- 73) Id. (1996) *The Atman Project*. Wheaton: Quest Books.
- 74) Id. (1996) *Eye to Eye: the quest for the new paradigm*. Boston: Shambhala.
- 75) Id. (1995) *Sex, Ecology and Spirituality: The spirit of evolution*. Boston: Shambhala.
- 76) Id. (1988) *Un Dios Sociable*. Barcelona: Kairós.
- 77) Id. (1984) *Quantum Questions*. Boston: Shambhala.
- 78) Id. (1982) Un modelo evolutivo de la conciencia. En R. Walsh y F. Vaughan (Eds.), *Más allá del Ego* (pp. 146–168). Barcelona: Kairós.
- 79) Zukav, G. (1980) *The Dancing Wu Li Masters*. New York: Bantam Books.

CAPÍTULO 3

Los modelos antropológicos de Carl G. Jung y de Carl R. Rogers.

Una comparación en la perspectiva de la integración

MARCO ANTONIO RECUERO del S.

El presente trabajo quiere ser una aproximación al estudio comparativo de dos grandes autores de la Psicología: Carl G. Jung y Carl R. Rogers. Como sus aportes son muy amplios y variados hemos elegido una temática central en que concentrarnos. Ella es la visión antropológica que ambos tienen. Es decir, los supuestos acerca del ser humano que los dos asumen, ya sea explícitamente –como es el caso de Rogers–, ya sea implícitamente –como es el caso de Jung–. La reflexión acerca de este tema permite tener una visión de conjunto de sus respectivos enfoques teóricos y psicoterapéuticos, y facilita cualquier consideración comparativa posterior en otras áreas en que se desee hacer.

En un sentido aún más amplio, creemos que un contrapunto entre estos dos autores facilitará la construcción de puentes sólidos entre la psicología analítica, la psicología humanista y la psicología transpersonal. Jung, desde Europa, es un importante predecesor de la segunda y la tercera. Y todos sabemos que la perspectiva transpersonal surge en Norteamérica como continuación del Humanismo, teniendo en algunos de sus más destacados representantes un fuerte horizonte integrativo. De hecho, parece ser ya la hora en que de las más de ochenta escuelas terapéuticas “serias” según el importante compendio de Zeig y Munion publicado en 1990, avancemos hacia unas pocas que sean capaces de asumir las aportaciones de la mayoría.

Dado el conocimiento general ya existente acerca de las biografías de ambos autores y la limitación de páginas a que debemos someternos, no nos parece necesario hacer una presentación detallada de ellas. Nos bastará con decir que Jung es un médico psiquiatra europeo –suizo-alemán para ser más precisos– que hace

sus principales aportaciones en los inicios de la Psicología como disciplina, a comienzos del siglo XX y en medio de las dos guerras mundiales que devastaron Europa en la primera mitad de éste. Inicialmente estuvo muy cercano a la figura de Freud, del que fue por un tiempo su principal discípulo (o “príncipe heredero”, como el mismo vienés le llamaba) y en conjunto con el cual organizó el movimiento psicoanalítico internacional. Rogers en cambio, es un psicólogo estadounidense, una generación más joven, bastante más pragmático, que trabaja cuando la disciplina está ya un poco más consolidada y que forma parte –y lidera– un importante movimiento renovador de ella: la Psicología Humanista.

Podemos afirmar con bastante seguridad que Jung nunca conoció los trabajos de Rogers y tenemos la certeza de que jamás lo menciona en su obra completa, puesto que hicimos la correspondiente búsqueda por todos los volúmenes de ella. Debemos recordar que cuando aparece el primer libro importante de Rogers, en 1942, Jung tenía ya 67 años, estaba en la Suiza cercada por la Segunda Guerra Mundial y trabajaba en su tratado *Psicología y Alquimia*. No hay, por lo tanto, indicios de ningún tipo que puedan hacernos suponer que tuviera acceso a él, ni siquiera que hubiera motivos para que se interesara en conocerlo. Algo semejante ocurre con la siguiente obra importante de Rogers que aparece en 1951. Ese mismo año Jung publica *Aion* dedicado a la descripción de las características más importantes del *selbst*, y su eje de interés por aquella época estaba en conseguir el mayor acercamiento posible a los contenidos de la “psique objetiva”.

Rogers en cambio, sí tuvo conocimiento de la persona de Jung y de algo de su obra. En lo concreto son sólo tres las menciones explícitas que hace de él y todas aparecen en el libro *A pessoa como centro* (1977b), publicado más tarde en inglés como *A Way of Being* (1980)¹. La primera de ellas está en un capítulo dedicado al estudio de la empatía (Rogers y Rosenberg, [1977b], 1981, p.95), que ya había visto la luz antes en un artículo de 1975. Las otras dos menciones aparecen en un capítulo titulado *¿Necesitamos “una” realidad?*, y provienen de la autobiografía del psiquiatra suizo. En una de ellas cita como ejemplo de “otra realidad” el sueño vocacional de la infancia de Jung (Rogers y Rosenberg, [1977b], 1981, pp.205–206) y la otra tiene que ver con la “creación de realidades” por parte de la especie

¹ En español con el título *La Persona como Centro* (1981). Barcelona: Herder.

humana y por parte de cada individuo (Rogers y Rosenberg, [1977b], 1981, pp.207–208).

En las tres citas Rogers se sitúa en continuidad con las propuestas de Jung que recoge. Sin embargo, son del todo insuficientes como para intentar establecer a partir de ellas una comparación sistemática entre la obra de los dos autores, incluso en lo que dice relación sólo con el tema que hemos elegido para este trabajo. Sólo nos aportarían alguna evidencia de la importancia de la empatía para los dos enfoques y de la importancia de la conciencia humana en la construcción de la(s) realidad(es) “objetiva”(s). No nos queda más remedio, en este sentido, que creerle a Rogers lo que le responde a Evans (1975), cuando le pregunta sobre Jung, a quien también éste había entrevistado varios años antes, en 1957.

EVANS: A propósito, parece haber un resurgimiento del interés por la teoría de Jung. ¿Considera usted que este nuevo interés, con su mayor énfasis en la determinación individual, está en concordancia con la preocupación de conjunto por los factores determinantes individuales tal como se reflejan en sus propias perspectivas?

ROGERS: Tal vez. Me resisto a hablar sobre eso porque no me considero un estudioso de las teorías jungianas. Aunque haya dicho alguna cosa sobre la teoría freudiana, no ha sido en comparación con la mía. No me gusta comparar mi teoría con otras, porque considero que la persona tiene derecho de hablar por sí misma y de ser evaluada en forma independiente. Cuando otros intentan describir mis teorías no siempre las reconozco (Rogers a Evans, 1975, pp.90–91).

Sin embargo, no debe entenderse esta última aseveración de Rogers en el sentido que se oponga a la búsqueda de la integración en psicología y psicoterapia. El mismo tiene algunos trabajos en que reflexiona acerca de las relaciones entre su enfoque y algunos otros, (Rogers, 1985 y 1986 por mencionar sólo los últimos). Con ella se refiere más bien al tipo de comparación que intenta poner algunas teorías como mejores que otras o de reducir una perspectiva a la otra. De hecho, tiene afirmaciones tan claras como la siguiente:

Para concluir este capítulo, me gustaría comentar las preguntas ¿a dónde conduce esto?, ¿cuál es el fin de toda esta investigación?

Me parece que su principal significado es que un creciente cuerpo de conocimientos de la psicoterapia, verificado objetivamente, traerá consigo la desaparición gradual de las “escuelas” de psicoterapia,

incluyendo la centrada en el cliente. A medida que se conozcan mejor las condiciones que facilitan el cambio terapéutico, la naturaleza del proceso de la psicoterapia, los factores que la bloquean o inhiben y los resultados característicos del tratamiento en términos del cambio de la personalidad o de la conducta, habrá cada vez menos énfasis en las formulaciones dogmáticas y puramente teóricas. Las diferencias de opinión, los distintos procedimientos terapéuticos, los diferentes juicios en lo relativo a los resultados, serán sometidos a una comprobación empírica, más que convertirse en simple materia de debate o discusión (Rogers, [1961], 1972, p.237).

Jung por su parte, muestra también un gran interés por el conocimiento de los otros enfoques teóricos y terapéuticos, se esfuerza por entender sus diferencias y por buscar formas de compatibilidad entre ellos. Su conocido libro de 1921 acerca de los tipos psicológicos contiene un primer esfuerzo en este sentido. A través de las hipótesis que desarrolla en él, puede entender los motivos de las diferencias que le separan de Freud y de Adler, representantes de las principales corrientes terapéuticas que le eran contemporáneas. Desde tales hipótesis, se hace comprensible que un extravertido y un introvertido, por ejemplo, teniendo acceso a los mismos hechos, elaboren explicaciones diferentes. Estas disimilitudes aumentarán más si la función superior de la conciencia (sensación, intuición, pensamiento o sentimiento), de cada uno de ellos es también diferente. De esta manera, en sus escritos posteriores son constantes las afirmaciones que reconocen las limitaciones de su perspectiva y la necesidad de considerar seriamente los aportes de otras. Así por ejemplo:

Sería un error imperdonable menospreciar la verdad contenida en las concepciones de Freud y de Adler, pero sería igualmente imperdonable escoger una de ellas como la única verdadera. Ambas teorías corresponden a realidades psíquicas. Existen, efectivamente, casos que son descritos mejor y se explican en forma más adecuada por una de estas teorías y otros por la otra (Jung, [1931], vol.16, n° 68).

Una evaluación objetiva de los hechos reales demuestra, en tanto, que cada uno de esos métodos y teorías tienen su razón de ser, no sólo por el éxito que han obtenido en determinados casos, sino también porque muestran realidades psicológicas que comprueban ampliamente sus respectivos presupuestos. Por lo tanto, en la psicoterapia estamos ante una situación comparable a la de la física moderna, con sus dos teorías

contradictorias acerca de la luz... Las contradicciones en cualquier rama de la ciencia sólo comprueban que el objeto de tal ciencia tiene propiedades que, por ahora, sólo pueden ser aprehendidas a través de antinomias, tal como la naturaleza ondulatoria y corpuscular de la luz. Sólo que la psique es de naturaleza infinitamente más complicada que la luz,... (Jung, [1935], vol.16, nº1).

Sin embargo, esta comprensión y aceptación de la diversidad no justifica el aislamiento, ni la falta de diálogo, y tampoco releva de la necesidad de hacer esfuerzos integradores. En un artículo publicado en 1934, *La situación actual de la psicoterapia*, Jung manifiesta:

Basta una mirada a la profusión y confusión de la literatura psicoterapéutica para confirmar este hecho. No fueron sólo algunas escuelas que hasta nuestros días evitaron casi ansiosamente entrar en un entendimiento serio con las otras, sino también grupos (las así llamadas sociedades) que se enclaustraron contra las de "otro credo", sin mencionar los innumerables "solitarios" que hacen ostentación de ser los únicos miembros de su única iglesia que salva, para usar la conocida expresión de Coleridge. Sin duda este estado de cosas es señal inconfundible de la vitalidad y del carácter problemático que presenta el campo experimental de la psicoterapia. Pero no es un estado satisfactorio y es difícil armonizarlo con la dignidad de la ciencia... (Jung, [1934], vol.10, nº334).

Y no se queda sólo en palabras. En 1929, Jung elabora su trabajo *Los problemas de la psicoterapia moderna* (Vol.16), donde da un paso muy significativo en la línea de integrar los tres enfoques terapéuticos ya señalados, más el método catártico. Los ordena en cuatro fases de lo que podría ser una psicoterapia completa (o transformadora) y los relaciona con determinados tipos de problemas y de clientes. Es un esfuerzo notable y precursor por aunar las psicoterapias de su época.

Sin embargo, no es todo. Según nos relata Henderson (1975), importante discípulo suyo, en los años 40 Jung hizo un esfuerzo más. Preparó una lista de catorce puntos que incluía e integraba las teorías básicas y las metodologías terapéuticas de las escuelas Freudiana, Adleriana y Jungiana. Su propia contribución la restringió sólo a dos o tres de aquellos puntos. Tras presentarla a diversas instancias, consiguió únicamente la aceptación de la Sociedad Suiza de Psicoterapia. Igual suerte corrió el propio Henderson, a quien le solicitó que tanteara el terreno con el grupo psicoanalítico de los

Estados Unidos. Obviamente, aquellos tiempos no estaban propicios para el diálogo.

Nos hemos detenido con cierto detalle en estas últimas consideraciones porque nos parece importante confirmar que nuestro trabajo se sitúa en la misma perspectiva dialogante que ambos autores sostuvieron en su día y que muchos de sus seguidores aún mantienen. Y por otra parte, porque nos parece imprescindible dejar constancia que, a pesar de las notables semejanzas que podemos encontrar entre ellos, prácticamente no se conocieron.

I. Modelo Antropológico subyacente en la obra de Jung

El año 1981(a), Antonio Vázquez, profundo conocedor de la obra de C.G. Jung, publica un cuidadoso estudio sobre la antropología subyacente en su psicología. En escritos posteriores (1989 y 1994) regresa al tema, siempre de manera breve pero sintetizando y puntualizando aspectos importantes. De los estudiosos de la obra de Jung es el único que, hasta la fecha, ha realizado tal esfuerzo. Por eso, nos apoyaremos en sus trabajos para presentar este apartado.

Desde su punto de vista, el modelo antropológico jungiano se caracterizaría por ser:

a)Evolutivo-vitalista:

El desarrollo del ser humano sigue las mismas leyes que imperan en toda la naturaleza viviente. Como en las semillas, todo está ya dado desde un comienzo esperando las condiciones favorables para su actualización. El inconsciente colectivo o arquetípico, que es fruto de la evolución de la especie, provee la información y la energía necesarias.

La bellota puede llegar a ser un roble, pero no un burro. La Naturaleza continuará su camino. Un hombre o una mujer serán lo que él o ella son desde el principio (Jung a Evans, 1968, p.130).

Pero para volver a su pregunta sobre la importancia de analizar los sueños propios, le diré que –a mi parecer– lo único importante es seguir a la Naturaleza. Un tigre debería ser un buen tigre; un árbol, un buen árbol. De esta manera, el hombre debe ser hombre. Pero para saber lo que es el hombre, uno debe seguir la Naturaleza y caminar

solo, admitiendo la importancia de lo inesperado. Sin embargo, nada es posible sin amor, ni siquiera los procesos de la alquimia, porque el amor suscita el ánimo de arriesgar todo y no ocultar elementos importantes (Jung en McGuire y Hull, 2000, p. 384).

Este proceso evolutivo se puede observar estudiando el desarrollo infantil. El bebé vendría al mundo en plena inconsciencia e indiferenciación, pero lleno de posibilidades específicas representadas por los arquetipos. Poco a poco irá surgiendo la conciencia y se desplegarán los dúos contrapuestos que estaban antes en el *unus mundus* uterino.

Una precisión importante: el impulso vital que conduce a la hominización es bipolar y bidimensional. Está formado por un doble principio *instintivo-espiritual* que explica tanto las conductas básicas (comer, dominar, reproducirse, etc.) como aquellas creadoras de valores culturales.

b) Energético-finalista:

La psique humana es un sistema energético que se está autorregulando constantemente a través de múltiples mecanismos de *feed-back* homeostáticos. En ello juegan un importante papel todos los dúos de contrarios que están en su descripción de la personalidad, pero muy especialmente los subsistemas *consciente-inconsciente*, los movimientos de *progresión-regresión*, y las actitudes de *extraversión-introversión*.

Este energetismo es finalista y prospectivo porque está al servicio del desarrollo de la vida del individuo y de la especie.

El hecho evidente de la diferenciación y el desarrollo no puede explicarse totalmente por la causalidad, sino que obliga a recurrir al enfoque finalista, que el hombre ha creado junto al causalista en su desarrollo psíquico. La concepción finalista concibe las causas como medios para un fin. El problema de la regresión constituye un ejemplo simple: causalmente, la regresión está condicionada, por ejemplo, por la "fijación a la madre"; finalísticamente, en cambio, la libido regresa a la imago de la madre, para hallar allí las asociaciones mnemónicas que permiten al desarrollo pasar, digamos, de un sistema sexual a un sistema espiritual (Jung, [1928], vol. 8, nº42-43).

La energía psíquica es neutra, no "sexual" como en Freud, emerge de la polaridad *instintivo-espiritual* y fluye sin una

determinación causal por todos los niveles de la personalidad. Puede ser transformada en forma ilimitada gracias al *símbolo* y al gran sistema de símbolos que es la cultura. La que a su vez, no sólo es una gran “central transformadora de energía” sino también una gran productora de símbolos.

Por otra parte, se puede entender este modelo como **superfuncionalista** o de doble adaptación, puesto que se considera al individuo necesitado de acomodarse tanto a las exigencias externas (mediante la progresión de la energía y la extroversión) como a las del mundo interior arquetípico (mediante la “regresión evolutiva” y la introversión).

c) Dual-inmanentista:

Todo el *proceso de individuación*, de hacernos el ser humano que auténticamente somos, se lleva a cabo dentro del sujeto. Su prototipo es la relación dual madre-hijo. El inconsciente colectivo es la matriz creadora desde donde emergió la conciencia y su centro, el yo. Así como el hijo recibe alimento, calor y protección de la madre, de la que también se va diferenciando corporal y psicológicamente, así el yo respecto del inconsciente arquetípico. Y nunca puede cortar totalmente con él porque si pierde contacto con la fuente vital (“inflación yoica”) la persona se unilateraliza, se desarraiga y se desequilibra.

Si, pero Freud no ve que ese código [el super-yo] está en uno mismo, que lo tiene en su interior. De otra manera no habría equilibrio en el individuo. ¿Y quién demonios habría inventado el Decálogo? No lo inventó Moisés. Hay una verdad eterna en el hombre mismo, porque él se controla a sí mismo (Jung en McGuire y Hull, 2000, pp. 289-290).

Poseemos el medio de comparar al Hombre con otras “animalias” psíquicas y darle a él un nuevo lugar, el cual arroje luz objetiva sobre su existencia; es decir, como un ser operado y movido por fuerzas arquetípicas en lugar de su “libre voluntad”; esto es, por su arbitrario egoísmo y su limitada conciencia. El debería aprender que no es el dueño de su propia casa y que tiene que estudiar cuidadosamente el otro lado de su mundo psíquico, el cual parece ser el dueño de su destino (Jung a Serrano, 1974, p.88).

II. Concepción Antropológica de Rogers

Esta es una temática que ha interesado a Rogers en forma explícita y a la que se ha referido, directa o indirectamente, en múltiples escritos. Aquí presento una síntesis de los aspectos que me parecen más relevantes.

a) La Naturaleza Humana

Según Rogers, los mejores términos para describir la naturaleza humana son: “positiva, progresista, constructiva y confiable”. No está de acuerdo con quienes la presentan como “fundamentalmente hostil”, ni con quienes la ven como una *tabula rasa*, o como un ente perfecto corrompido por la sociedad, (Rogers, 1960). En otra parte afirma:

Uno de los conceptos más revolucionarios que se desprenden de nuestra experiencia clínica es el reconocimiento creciente de que la esencia más íntima de la naturaleza humana, los estratos más profundos de su personalidad, la base de su `naturaleza animal` son positivos, es decir, básicamente socializados, orientados hacia el progreso, racionales y realistas” (Rogers, [1961], 1972, p.90).

Esta visión optimista se fundamenta, como acabamos de ver, en la constatación de las fuerzas de crecimiento que se puede hacer en el trabajo clínico. Pero también en la experiencia de los grupos de encuentro y en las vivencias de nuevas formas de relación de pareja, entre otros ejemplos (Rogers, 1977a). Además, están los hallazgos de diversos biólogos y otros científicos naturales, que le permiten sostener su hipótesis de una *tendencia actualizadora* en el ser humano. Ella, incluso, formaría parte de una *tendencia formativa* del universo (Rogers, 1980), tal como veremos más adelante.

Tras esta concepción, está latente una convicción acerca de la racionalidad del organismo humano. Este viene a ser como una gigantesca computadora que puede considerar todos los elementos presentes en una situación y escoger las conductas que siguen el vector más próximo a la satisfacción de todas las necesidades presentes. Nada más lejos de una idea de naturaleza humana contradictoria y llena de instintos en lucha.

b) La Sociabilidad Humana

El ser humano forma parte de una especie y de una clase. Como tal, vendría a ser una de las criaturas más sensibles, receptivas, creativas y adaptables del planeta, entre cuyas características más importantes estaría la tendencia a la cooperación con sus congéneres (Rogers, 1960). Por lo tanto la sociabilidad formaría parte de su naturaleza. Dice Rogers:

...el hombre tiene fundamentalmente un violento deseo de relaciones seguras, íntimas y comunicativas con los demás hombres, y se siente intimidado, solitario e incompleto cuando no se dan estas relaciones. Esta tendencia, igual que las demás, puede ser reprimida o desviada, lo que conlleva que muchos individuos se aislen y que muchos convivan con los demás mediante relaciones hostiles, distantes y faltas de comunicación. Sin embargo, la tendencia más profunda, la característica más fundamental parece ser la tendencia social (Rogers, 1965a, p.20).

Cuando el sistema social no permite el desarrollo de sus potencialidades, el individuo se frustra. Dependiendo de la intensidad, amplitud y duración de la o las frustraciones, puede sufrir disociaciones y trastornos psicológicos. Por lo tanto, las conductas destructivas del ser humano se explican por el ambiente que reprime o canaliza inadecuadamente sus tendencias. Esto no quiere decir, sin embargo, que las personas no puedan mostrar en ciertas ocasiones conductas “inapropiadas”. Es el caso del rechazo fáctico a determinadas normas sociales que impidan o limiten su realización humana.

c) La Libertad

Que el ser humano es libre, viene a ser una de las convicciones filosóficas centrales del enfoque rogeriano. Tanto así que Yela (1967) se ha referido a él como “*psicoterapia de la libertad*” y ha llegado incluso a decir que:

La psicoterapia de Rogers no sólo es psicoterapia de la libertad, sino que es sólo psicoterapia de la libertad (Yela, 1967, p.XI).

Para Rogers, en el proceso terapéutico se comprueba día a día la veracidad de su convicción. La meta de éste es aumentar la libertad en la persona, pero para que ello se produzca es imprescindible que se vaya ejerciendo en su decurso:

Quiero significar que no podría explicar ningún cambio positivo en psicoterapia si omito la importancia de las elecciones libres y responsables de mis clientes. Creo que esta libertad para elegir es uno de los elementos que subyacen en todo cambio (Rogers, [1969], 1978, p.199).

Pero también cita en su apoyo varias investigaciones empíricas. La más conocida es aquélla en que descubrieron una significativa menor reincidencia en jóvenes delincuentes que eran capaces de aceptar en su conciencia todos los factores relacionados consigo mismo y con su situación, y luego elegir el curso de acción más satisfactorio (Campos, 1982, p.51). Cuando intenta precisar su concepción, destaca dos elementos fundamentales de la libertad humana. Primero, dice que es esencialmente interna y que no depende de las alternativas exteriores. Consiste en la actitud última con que se enfrenta cualquier conjunto de circunstancias, es:

Esa clase de coraje... que permite a una persona aceptar la incertidumbre de lo desconocido cuando elige por sí misma. Es el descubrimiento de significados desde uno mismo... Es la carga de responsabilidad por lo que uno ha elegido ser. Es el reconocimiento de ser una persona en evolución y no un producto final estático (Rogers, [1969], 1978, p.200).

En segundo lugar, dice que es un complemento del mundo psicológico entendido como secuencias de causa a efecto. La libertad, tal como él la entiende, existiría en una dimensión diferente, la dimensión de la subjetividad humana.

Bien entendida, la libertad es el cumplimiento de la secuencia ordenada de la vida. El hombre libre se mueve voluntaria y responsablemente para desempeñar su parte significativa en un mundo cuyos acontecimientos determinados pasan por él y por su elección y voluntad espontáneas (Rogers, [1969], 1978, p.200).

Habla aquí el Rogers investigador científico que pretende conciliar la perspectiva determinista de la ciencia con la perspectiva abierta del terapeuta. Reconoce que para muchos estas dos aproximaciones son irreconciliables, pero a él le parecen mas bien una paradoja que puede llegar a ser fructífera, tal como lo han sido la teoría ondular y la corpuscular de la luz en Física. Por eso, una

de las mayores preocupaciones intelectuales de sus últimos años de vida fue la búsqueda de una nueva epistemología para la psicología.

d) La Subjetividad

Entre mis actitudes fundamentales, hay una que creo tiene particular relevancia para evaluar correctamente cualquiera de mis teorías. Se trata de mi fe inquebrantable en el predominio fundamental de lo subjetivo. El hombre vive esencialmente dentro de su propio mundo personal y subjetivo. Sus actividades, incluso las más objetivas –me refiero a sus proyectos científicos, matemáticos, etc.–, son el fruto de propósitos subjetivos y elecciones subjetivas (Rogers, [1959a], 1978, pp.16–17).

Hay aquí un eco de la postura fenomenológica que fue asumiendo Rogers para la mejor comprensión de la conducta. Pero sobre todo hay un reflejo de su experiencia en intentar ayudar a otros. No hay manera de facilitar el proceso terapéutico o cualquier otro proceso de crecimiento personal, si no se puede penetrar en el mundo subjetivo del cliente.

La existencia es irreductible a las leyes de la causa–efecto. El ser humano no puede vivirse nunca a sí mismo como un objeto. Sus juicios, sentimientos, sensaciones y experiencias las vive directamente como “dadas” y no como interpretadas. Por eso tampoco puede accederse a él con un punto de vista objetivo y extrínseco en una relación personal tal como es la terapéutica. De aquí también el peligro del abordaje científico en psicología y psicoterapia, puesto que tiende al reduccionismo de lo humano en términos de una compleja red de causas y efectos.

Independientemente del grado en que el hombre se comprenda a sí mismo como un fenómeno determinado, producto de elementos y fuerzas del pasado, y causa determinante de eventos y conductas futuras, no puede vivir nunca como un objeto. Sólo puede vivir subjetivamente. Algunos de los individuos más conmovedores que conozco son aquellos que continuamente intentan comprender y predecir objetivamente su conducta. Cada acción tiene significado para ellos sólo en cuanto efecto predeterminado por una causa precedente, y toda su vida se hace una caricatura triste del ciempiés que observa autoconscientemente sus propias patas (Rogers, 1965a, p.29).

En el fondo, el atributo de libertad que examinábamos en el punto anterior, viene a ser un aspecto del que estamos revisando ahora. Aún cuando todo el universo estuviera determinado, cada persona lo vivenciaría a su manera y haría sus elecciones basándose en ello.

III. Comparación de los dos modelos antropológicos

Para desarrollar la comparación nos ha parecido que lo más conveniente es revisar si las características subyacentes al modelo antropológico jungiano se pueden encontrar también en la visión del ser humano que tiene Rogers. Y luego viceversa, analizar si las dimensiones que destaca éste se pueden encontrar en la perspectiva antropológica que tiene Jung. Para ello, comprobaremos primero las tres características del modelo jungiano en los planteamientos de Rogers y luego haremos a la inversa con las rogerianas en Jung.

III.A Las características del modelo antropológico Jungiano en Rogers

1. Característica evolutivo-vitalista

Tal vez el postulado más importante de Rogers que pueda encuadrarse dentro de este punto sea el de la *tendencia actualizadora*. En 1959, precisa la esencia de este impulso formulando el “postulado fundamental” de que:

...todo organismo está animado por una tendencia inherente a desarrollar todas sus potencialidades y a desarrollarlas de manera que favorezcan su conservación y enriquecimiento (Rogers, [1962], 1967, p.188).

En 1980, va mucho más lejos y se arriesga a formular una hipótesis considerablemente amplia:

Sugiero la existencia de una tendencia direccional formativa en el universo, que puede ser localizada y observada en el espacio estelar, en los microorganismos, en formas más complejas de vida orgánica y en los seres humanos. Se trata de una tendencia que evoluciona hacia un mayor orden, mayor complejidad y una mayor capacidad de interrelación. En el ser humano, esta tendencia se

manifiesta en la evolución que parte de una sola célula, para llegar a un funcionamiento orgánico complejo, a unos conocimientos y sensaciones inconscientes, a un conocimiento consciente del organismo y del mundo externo, y a un conocimiento trascendente de la armonía y unidad del sistema cósmico, incluida la propia humanidad (Rogers, 1980, p.133).

Hay también otras afirmaciones importantes de Rogers que cabría considerar aquí. Entre ellas, su énfasis respecto a la naturaleza social del ser humano y respecto a su pertenencia a la especie. De esta manera, reconoce a la nuestra como la forma de vida más evolucionada del planeta y destaca el papel fundamental que la conciencia ha tenido en ello. Por otra parte, insiste en que la satisfacción de las necesidades individuales es perfectamente compatible y complementaria con la de los otros miembros de la comunidad humana, así como lo son el desarrollo personal con el social. Las conductas destructivas o de aislamiento las interpreta sólo como distorsiones producidas por un ambiente inadecuado (Rogers, 1965a).

2. Característica energético-finalista

Ya hemos visto que la *tendencia actualizadora* es también direccional puesto que apunta hacia la plenitud psicológica y fisiológica de los individuos y de la especie. Sin embargo, hay también otros elementos que se pueden considerar dentro de este aspecto.

En 1965, Rogers estipula que el hombre es *directivo* y lo dice en el sentido de que es, por naturaleza, autodirectivo y no reactivo. Que tiene en sí mismo la energía suficiente para orientarse en forma creativa, independiente de las orientaciones de los demás. Y, por otra parte, que no es un “organismo vacío” que sólo reacciona ante la estimulación externa, sino que influye en su entorno según una dirección que le es propia. Y esta dirección no proviene de la evaluación intelectual, sino de un impulso profundo que se explicita cuando el individuo funciona plenamente.

Por otra parte, también se puede decir que la naturaleza humana es un regulador óptimo de la conducta, puesto que es capaz de asumir tanto las demandas de la cultura como las fisiológicas e integrarlas. Posee una sutil y exquisita racionalidad que le permite un equilibrio sorprendente entre todos sus impulsos. Rogers propone la siguiente comparación:

Tal vez hallemos una analogía útil si comparamos a esta persona con una computadora electrónica gigantesca. Puesto que el individuo está abierto a su experiencia, ingresan en la máquina todos los datos provenientes de las impresiones sensoriales, de su memoria, de los aprendizajes anteriores y de sus estados viscerales e internos. La máquina incorpora todas estas fuerzas multitudinarias que ingresan como datos y rápidamente computa el curso de acción que deberá seguir, que representa el vector de satisfacción de necesidades más económico en esa situación existencial (Rogers, [1961], 1972, p.172).

Por lo tanto, me parece plausible que podamos asumir también en Rogers una concepción finalista (mucho), energética (menos) y autorregulada del ser humano.

3. Característica dual-inmanentista

En sus últimos años Rogers se hace un apasionado del tema de la subjetividad humana. Pero ya antes había considerado seriamente la importancia de él. Hay en ello cierto indicio de inmanentismo, en el sentido que la persona no consigue ir más allá de los límites de la propia psique.

Como acabamos de ver algunas páginas atrás, escribe por ejemplo acerca de su “fe inquebrantable” en el predominio fundamental de lo subjetivo en el ser humano y señala que incluso sus actividades más objetivas, tales como la ciencia y las matemáticas, son el resultado de propósitos subjetivos (Rogers, 1959). También insiste en que el ser humano no puede vivir nunca como un objeto, aún cuando se reconozca producto de elementos y fuerzas del pasado y causa de conductas futuras, al hacer la comparación de algunos individuos con un ciempiés autoconsciente de cada una de sus patas (Rogers, 1965a, p.29).

Pero donde esta característica parece expresarse con mayor claridad, es en el postulado de una ética natural que brotaría de la propia naturaleza humana. Una persona madura no necesitaría de controles externos para funcionar adecuadamente; eliminaría todo valor social introyectado y controlaría su conducta mediante su propio organismo. A diferencia de Freud, que postula la necesidad de una instancia moral dentro del psiquismo, para Rogers la persona completamente sana carecería de *super-yo*. Su propia naturaleza se autorregularía. La cercanía con Jung es aquí notable.

En cuanto al dualismo, que entiende el funcionamiento de

la psique como la interacción entre múltiples pares de opuestos (naturaleza–espíritu, instinto–arquetipo, consciente–inconsciente, alma–persona, yo–selbst, extraversion–introversión, etc.) no hay en Rogers una formulación equivalente. Lo más parecido es su descripción de la relación fundamental entre el organismo y el *self*, (entendido éste como la estructura de percepciones que un sujeto tiene acerca de sí). Con ella procura explicar cómo el ser humano logra armonizar sus demandas internas con las del medio externo. Es muy sugerente cuando dice, por ejemplo, que el hombre:

...no necesita descansar totalmente sobre la centelleante luz de la conciencia para dirigir su conducta sino que su organismo lleva dentro de su experiencia acumulada una sabiduría tal que, si puede abrirse a ella, resulta digna de crédito en su encuentro con la vida (Rogers, 1965a, p.30).

Frase que seguramente Jung suscribiría tal cual. Pero volviendo a lo nuestro, en Rogers entonces se presentaría algo así como una sola dualidad fundamental que le permitirá comprender diversos niveles del comportamiento humano, incluidas las neurosis y las psicosis (Rogers, 1959a). Pero no hallaremos la diversidad inmensa de opuestos que Jung propone en un modelo mucho más complejo de la personalidad.

III.B Las características de la concepción antropológica Rogeriana en Jung

Revisaremos ahora los cuatro aspectos enfatizados por Rogers en los planteamientos jungianos.

1. La Naturaleza Humana

Que el ser humano es también naturaleza forma parte, claramente, de la concepción jungiana de éste. Lo vimos cuando estudiamos los dos primeros pares de características de su modelo antropológico. La naturaleza “sabia” tiende de manera espontánea al crecimiento y diferenciación de la personalidad, en la línea de la consecución de su plenitud. Al mismo tiempo que contiene mecanismos de autorregulación para que la energía psíquica – finalista y prospectiva– facilite el desarrollo del individuo y de la

especie. Tal desarrollo sigue las mismas leyes que imperan en toda la naturaleza. Hasta aquí la semejanza con Rogers es completa.

Sin embargo, Jung da dos pasos más. El primero consiste en la aceptación de lo que podríamos llamar la imposibilidad de la naturaleza. Es decir, en el reconocimiento de su capacidad creadora tanto como destructora. Cuando ella se desenvuelve espontáneamente, es ciega. Mientras avanza hacia estados nuevos también va rompiendo antiguas formas de estabilidad con el consiguiente dolor y sufrimiento para el sujeto o los que le rodean. En este punto, que Rogers destaca menos, podría llegar a estar de acuerdo, aunque lo matizaría subrayando lo positivo de los cambios y por lo tanto, del dolor.

En el segundo paso es donde se produce la diferencia más radical. Se trata de la forma como Jung concibe el mal en el hombre. Su postura es compleja y llena de matices, por lo que aquí sólo apuntaremos una noción general. En lo sustancial, nuestro suizo considera que el mal forma parte de todo ser humano y de todo grupo social. Lo conceptualiza como la sombra, que forma parte tanto del inconsciente personal como del colectivo. En la medida que ella no va siendo asumida por la conciencia, se proyecta sobre las otras personas o grupos, pervirtiendo así las relaciones humanas con el odio, la agresión o la muerte. Pero si es asumida en forma constante por la conciencia, enriquece y vitaliza a la personalidad o al grupo social.

El hombre se ha convertido en su peor enemigo... Hemos de empezar a aprender sobre el hombre hasta que cada Jekyll pueda ver a su Hyde (Jung en McGuire y Hull, 2000, p. 252).

El hombre moderno debe redescubrir una fuente más profunda para su propia vida espiritual. Para lograrlo debe luchar contra el diablo, enfrentarse a su sombra, integrar al diablo. No hay otra posibilidad (Jung en McGuire y Hull, 2000, p. 237)

2. La pertenencia a la especie y a la sociedad

Es evidente que la pertenencia a la especie es una característica humana mucho más elaborada por Jung que por Rogers. Ahí está su descubrimiento del *inconsciente colectivo* común a la especie y la larga exploración de los arquetipos que en él se encuentran, durante tantos años. Gracias a los recursos y potencialidades que acumula esta instancia durante la filogénesis se posibilita el encuentro y la comprensión, a un nivel profundo, entre seres humanos de distinta

raza, época o cultura. Cada individuo puede llegar a encontrarse siendo “hermano” de todos los hombres en la medida en que puede llegar a vivenciar las experiencias numinosas que expresan los símbolos arquetípicos del *selbst* y que se manifiestan en las distintas formas del arte, la cultura y las religiones universales abiertas.

Pero también el ser humano está en conexión con sus congéneres a través de su participación actual en la sociedad. En contraste con la crítica tan injusta que se le ha hecho de individualista, podemos encontrar en Jung afirmaciones tan opuestas a ello como la siguiente:

Por “hombre, tal cual es”, muchos individualistas de hoy conciben de modo extremadamente unilateral, tan sólo el elemento eternamente descontento, anárquico e insaciable que existe en el hombre, olvidándose por completo de que es el mismo hombre quien ha llegado a crear también las formas actuales de la civilización, formas que poseen mayor solidez y consistencia que todas las subcorrientes anárquicas. El hecho de que la personalidad social sea más fuerte en nosotros, es una de las condiciones de existencia más imprescindibles del hombre. Si así no fuera, éste dejaría de existir... En realidad, el hombre normal es “conservador y moral”; crea leyes y se somete a ellas, no por serles éstas impuestas desde fuera, sino porque prefiere el orden y la ley al capricho, al desorden y a la ilegalidad (Jung, [1913], Vol. 4, n°442).

Debemos recordar además que el concepto de *persona*, que es uno de los factores estructurales claves en la teoría de la personalidad jungiana, se refiere precisamente a las relaciones que establece el yo con la sociedad.

Lo que sucede en realidad en la concepción del psiquiatra suizo es que el *yo consciente* está en interdependencia con dos mundos transpersonales en forma simultánea. Uno de ellos es el interno, el *inconsciente colectivo* y el otro es el externo, o sea las condiciones sociales de la conciencia colectiva. El hombre es pues, para Jung, un ser doblemente colectivo. Sin embargo, el mundo interno es el más fundamental. Con la asunción consciente de los contenidos arquetípicos se consigue la *individuación* y sólo una sociedad de hombres individuados puede llegar a ser una comunidad de personas libres y responsables.

3. La Libertad

Este es un tema que Jung no aborda en forma directa y amplia en sus escritos. Sin embargo, las alusiones y las referencias colaterales a él, son constantes. Se podría hacer toda una tesis doctoral que explorara su concepción y significado. De momento nos conformaremos con señalar que para él y en el plano psicológico, la libertad depende estrechamente del grado de desarrollo de la conciencia en cada sujeto, en el que a su vez juega un importante papel la formación de los símbolos. En efecto, el símbolo sustrae al objeto una determinada cantidad de energía que se puede trasladar al desarrollo de la conciencia y de sus funciones, pues con ello va limitando cada vez más los estados de identificación absoluta con los objetos, propios de la condición humana más primitiva. En la medida que la evolución ha avanzado, la conciencia también lo ha hecho y con ello la relativa libertad del sujeto y su posibilidad de elección entre las determinantes externas (mundo social) y las internas (mundo arquetípico), (vol.6, n°449–450). Junto con ello también se ha ido fortaleciendo la voluntad humana, a la que Jung considera una de las adquisiciones más sublimes de la filogénesis y de la cultura, siempre y cuando colabore con el *selbst* y no intente imponérsele.

Pero de lo que no nos puede caber duda es respecto a la convicción jungiana acerca de la capacidad humana de elegir y de hacerse responsable por sus decisiones. Lo que pasa es que está mucho más interesado en los factores que la limitan o la condicionan y en las posibilidades que hay de recuperarla o de ampliarla. Un par de citas pueden darnos un buen ejemplo de lo que estamos diciendo:

Sin embargo, el hombre moderno, espiritualmente desarrollado, aspira –en forma consciente o inconsciente– a regirse autónomamente y a sostenerse en el sector moral por sus propias fuerzas. El timón que otros habían manejado ya demasiado tiempo en su lugar, quisiera tenerlo otra vez en sus manos. Querría comprender o, dicho en otras palabras, quisiera ser él mismo una persona mayor. Es, sin duda, mucho más fácil dejarse guiar y conducir; pero esto ya no es del agrado del hombre culto de hoy, puesto que siente instintivamente que el espíritu de nuestra época le exige ante todo una *autonomía moral* (Jung, [1913], vol.4, n°435)

En la medida que la psicoterapia se fundamenta en bases científicas y, por lo tanto, en una investigación, en principio, libre, ella anuncia su intención de educar al hombre para la independencia de su ser y

para la libertad moral, de acuerdo con los conocimientos que fueran siendo adquiridos a través de investigaciones científicas exentas de prejuicios. Cualesquiera sean las condiciones a las que el individuo tenga la intención de adaptarse, eso siempre tiene que ser hecho conscientemente y por opción propia y libre (Jung, [1945], vol.16, n°223).

También podemos encontrar algunas otras referencias que aportan una perspectiva de mayor complejidad en relación al tema. Hemos seleccionado la cita siguiente que refleja una concepción paradójica de la libertad humana, y que tiene un alto grado de sintonía con la visión que Rogers ofrece en relación con este mismo punto:

Aunque sea fundamental, esta percepción representa apenas la mitad de la verdad psicológica. Su validez exclusiva equivaldría a un *determinismo*, pues en su condición de mera criatura o como algo que deviene a partir de una condición inconsciente, el hombre no goza de libertad y la conciencia no posee entonces ninguna *raison d'être*. El análisis psicológico debe tener presente que, a pesar de todos los condicionamientos causales, el hombre posee un sentimiento de libertad que se identifica con la autonomía de la conciencia. Aunque todo, sin excepción, muestre al yo su dependencia y su carácter predeterminado, él no se convence de su completa falta de libertad. En verdad hay que admitir que una conciencia absolutamente preformada y un yo totalmente dependiente serían un espectáculo inútil, pues todo acontecería de igual modo o aún mejor si existiera sólo lo inconsciente. La conciencia del propio yo sólo tiene sentido si es libre y autónoma. Con esta constatación acabamos de expresar una *antinomía*. Pero, al mismo tiempo trazamos un cuadro de las condiciones reales correspondientes... En verdad, las dos cosas están siempre presentes: la superioridad del *si-mismo* y la *hybris* de la conciencia (Jung, [1942/1954], vol.11, n°391).

Shalev, por su parte, establece una clara conexión entre *individuación* y libertad en su bello estudio de 1985. Según él entiende a Jung, la libertad implica la completa y máxima autorrealización que sólo se logra viviendo intensamente el proceso de individuación. Para ello es necesario:

a) trascender al *ego* y a la conciencia, b) desarrollar una verdadera moral espiritual y c) saber enfrentarse al propio destino mortal inevitable.

Jung confirma la estrecha relación entre libertad y moral cuando dice:

No hay moralidad sin libertad. Si un bárbaro deja libre su bestia, eso no es libertad, sino falta de libertad. Para poder ser libre es necesario que antes sea vencida la bestia. Esto acontece por principio si el fundamento y la fuerza motriz de la moralidad son sentidos y percibidos por el individuo como componentes de su propia naturaleza y no como limitaciones externas. ¿Más cómo puede alcanzar el hombre esa sensación y esa inteligencia si no es a través del conflicto de los opuestos? (Jung, [1921], vol.6, n°400).

A través de la función trascendente que se genera con los símbolos, nos dan ganas de responder. Pero abundar sobre ello nos llevaría por otros derroteros. Conformémonos con avanzar hasta aquí sobre este tema y concluyamos afirmando, una vez más, que también en relación con este punto existe una correspondencia básica entre las dos visiones antropológicas. Aunque la jungiana resulta ser mucho más amplia, original e intrincada.

4. La Subjetividad

La perspectiva jungiana en este aspecto es, si puede decirse, aún más radical que la rogeriana. Producto de sus reflexiones epistemológicas y de su tendencia al inmanentismo, llega a hacer afirmaciones tan extremas como las siguientes:

Cuerpo y espíritu son para mí meros aspectos de la realidad de la psique. La experiencia psíquica es la única experiencia inmediata. El cuerpo es tan metafísico como el espíritu. Pregunte al físico moderno qué es el cuerpo y verá cómo se encamina rápidamente para el reconocimiento de la realidad de la psique (Jung,[1935], citado por Conger, 1993, p.23).

Todo lo concebible y concebido es en sí mismo psíquico y en este aspecto nos encontramos presos sin remisión en un mundo exclusivamente psíquico (Jung, [1961], 1981, p.355).

En su interesante sistematización de la obra de Jung, Vázquez (1981b, cap. 6, punto 2) distingue en ella tres formas o niveles de realidad psíquica:

- *La realidad objetiva externa*, que se refiere a las imágenes y

contenidos que parecen provenir de lo que llamamos ambiente físico, y del que también forma parte nuestro cuerpo.

- La *realidad objetiva interna* o *realidad subjetivo "objetiva"*, que se refiere a las imágenes o contenidos que proceden de una "fuente espiritual interior". Esta fuente es distinta a la de los fenómenos físicos e independiente del yo del sujeto, puesto que suele "imponerle" sus extraños contenidos –imposibles de reducir a lo personal–, pero extendidos por toda la humanidad de manera independiente a sus contactos socioculturales. Se identifica, en última instancia, con lo que llamó el inconsciente colectivo.

- La *realidad subjetiva interna* o *realidad subjetivo "subjetiva"*, que se refiere a los contenidos e imágenes producidos unilateralmente por el Yo, a través de sus múltiples funciones, y desligados de los datos enviados por los mundos objetivos externo o interno.

Por lo tanto, su perspectiva no sólo es más radical sino también mucho más original y compleja. Sin embargo, si nos circunscribimos al sentido más restringido con que Rogers aborda esta temática, también podemos encontrar una similitud sustantiva. Cuando Jung prologa su propia autobiografía, por ejemplo, se expresa bellamente acerca de la incapacidad humana para experimentarse como objeto, estableciendo el contraste, también como Rogers, con la óptica de la ciencia:

Lo que se es según la intuición interna y lo que el hombre parece ser *sub specie aeternitatis* se puede expresar sólo mediante un mito. El mito es más individual y expresa la vida con mayor exactitud que la ciencia. La ciencia trabaja con conceptos de término medio que son demasiado generales para dar cuenta de la diversidad subjetiva de una vida individual (Jung, [1961], 1981, p.16).

Y un poco más adelante aplica estas mismas palabras a sus circunstancias vitales, al tiempo que en un segundo nivel también ejemplifica lo que está diciendo, puesto que su vida no fue pobre en acontecimientos externos:

También las cosas que en la juventud o posteriormente me afectaron desde lo externo y se me hicieron importantes, lo fueron al quedar incorporadas a la experiencia interna. Llegué muy pronto a la convicción de que si no se da una respuesta y solución desde lo interno a las relaciones de la vida, su significado es muy pobre. Las circunstancias externas no pueden sustituir a las internas. Por eso

mi vida es pobre en acontecimientos externos. De ellos no puedo decir gran cosa, porque lo que dijera me parecería vacío o trivial. Sólo puedo comprenderme a partir de los sucesos internos. Constituyen lo peculiar de mi vida, y de ellos trata mi “autobiografía” (Jung, [1961], 1981, p.18).

IV. Síntesis y Conclusiones

Hemos comenzado este trabajo señalando la actitud dialogante y la perspectiva integradora que nuestros dos autores mantuvieron en su vida. También dejamos constancia que prácticamente no se conocieron. Ahora, estamos llegando al final con una impresión de notable similitud entre sus concepciones antropológicas. De esta manera, cuando revisamos si las tres características del modelo antropológico subyacente a la obra de Jung, según han sido propuestas por Vázquez (1981^a, 1989 y 1994), se encontraban también en la obra de Rogers, hallamos lo siguiente:

a) El modelo rogeriano también se puede considerar claramente evolutivo–vitalista.

b) Con respecto a la característica energético–finalista, se puede decir que en Rogers la concepción finalista y autorregulada del ser humano está muy presente, mientras que su energetismo está menos desarrollado.

c) Algo semejante ocurre con la característica dual–inmanentista, en que el inmanentismo se presenta de manera incuestionable mientras que el dualismo aparece menos.

A la inversa, cuando revisamos si las cuatro características explícitas de la visión antropológica de Rogers se encontraban en Jung, descubrimos que:

- Para ambos autores la naturaleza humana forma parte y tiene características compartidas con toda la naturaleza viviente que tiende espontáneamente a la actualización y plenificación de sus potencialidades. Sin embargo, en la concepción jungiana se integra a ella la dimensión del mal, tal como a la luz siempre corresponde una sombra.

- En ambas concepciones el ser humano es percibido como eminentemente social, miembro pleno tanto de su especie como de la sociedad y marcado profundamente por su pertenencia a ambas.

Pero en el caso de Jung, nos encontramos aquí con el inmenso aporte de sus teorías acerca del inconsciente colectivo, perspectiva a la que Rogers sólo empezó a acercarse muy tardíamente.

- Los dos autores conciben al ser humano con la capacidad de ejercer su libertad pero tienen una concepción paradójica de ella. En efecto, al mismo tiempo que recibe múltiples determinaciones, tanto internas como externas, cada persona tiene al menos un grado de autonomía respecto de tales factores en la medida que haya desarrollado su conciencia. Según Rogers, las determinaciones hacen posible la existencia de la Psicología como ciencia y los grados de autonomía respecto de ella, permiten la existencia de la psicoterapia con su imprescindible ejercicio de la autodeterminación. La concepción jungiana, por su parte, es mucho más amplia, matizada y elaborada que la rogeriana.

- Tanto Rogers como Jung asumen que la comprensión de las vivencias subjetivas del ser humano es realmente lo fundamental para conseguir entenderle o ayudarlo terapéuticamente. La existencia es imposible de reducir a las leyes de la causalidad y el hombre es incapaz de vivirse a sí mismo como objeto. Pero Jung es aún más radical en esto y afirma que nos encontramos presos en un mundo exclusivamente psíquico puesto que “todo lo concebido y concebible es de por sí psíquico”. No obstante, reconoce la existencia de una objetividad en el mundo externo y realiza el importante aporte de identificar una dimensión objetiva dentro de la subjetividad humana: el inconsciente colectivo.

De esta manera, podemos acabar confirmando que existe una importante continuidad entre la obra de Jung y la de uno de los principales representantes de la Psicología Humanista. Esto nos permite asumir –con las debidas precauciones– que ambos enfoques debieran ser capaces de aproximarse en forma significativa tanto en sus teorías acerca de la psicología humana como en sus concepciones y procedimientos terapéuticos. De hecho, en este último aspecto ya hay “rogerianos” trabajando con sueños (ver Jennings, 1986, por ejemplo), método que Rogers nunca usó pero que era el favorito de Jung. Y “jungianos” desarrollando grupos de terapia y crecimiento (ver Day y Matthes, 1992, por ejemplo), método del que Jung desconfiaba seriamente, pero que Rogers utilizó intensivamente toda la última etapa de su vida dedicada a los grupos de encuentro.

No queremos terminar este trabajo sin una última divagación:

¿Qué habría pasado si Rogers se hubiera interesado más en adentrarse en la obra de Jung?. Es decir, si hubiera ido más allá de, al parecer, la sola lectura de *Recuerdos, Sueños y Pensamientos*? Ya que plantearse la cuestión al revés, que Jung se hubiera adentrado en la obra del norteamericano, carece de toda verosimilitud. De hecho, en una bella carta que nos enviara Betty Meador, primero cercana colaboradora de Rogers y luego analista jungiana, nos cuenta que:

Rogers tuvo un sueño hacia el final de su vida, que una vez contó en una reunión pública, así es que siento que se lo puedo decir. Es el Día de Acción de Gracias en su hogar de infancia, aunque él tiene su edad real. Un gran camión se detiene enfrente de su casa, transportando enormes barriles de petróleo. Alguien, ¿el conductor?, instruye a Rogers que vaya con él a llevar petróleo a Bollingen. Ese es el final del sueño. Usted probablemente sabrá que Bollingen es el lugar en que Jung construyó su casa de retiro, una torre medieval en el lago de Zurich. Este es un sueño tan bonito que no me atrevo a interpretarlo. Al menos retrata la influencia del inconsciente profundo en su psique. En el fondo Rogers y Jung estaban unidos de una manera fundamental (Meador, 1998).

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

1. Obras de Carl G. Jung

Las obras completas de Jung se encuentran traducidas, hasta el momento, a cuatro idiomas con sus correspondientes ediciones críticas supervisadas y autorizadas por la Comisión Editora de las Obras Completas de C.G. Jung con sede en Zürich y que inicialmente estuvo constituida por Marianne Niehus–Jung, Lena Hurwitz–Eisner y el Dr. Franz Riklin. En orden de aparición, estos idiomas son el inglés (Editorial Routledge & Kegan Paul en Londres y Editorial Princeton University Press en Princeton, New Jersey), el alemán (Editorial Walter–Verlag de Olten, Freiburg), el italiano (Editora Boringhieri de Turín) y el portugués (Editora Vozes de Petrópolis, Río de Janeiro).

En cuanto al idioma español, la Fundación Carl G. Jung de Madrid, a través de la Editorial Trotta, comenzó la publicación de la traducción de las obras completas desde el original alemán en 1999. Ese año vieron la luz dos tomos (I y XV), en el 2000 otros dos (IV y X), y en el 2002 aparecieron el Vol. XIV (que contiene la que Jung consideraba su obra cumbre) y el Vol. IX/1. En el 2003 se produjo la aparición del Vol. VIII, muy importante desde el punto de vista teórico y en el 2005 la del Vol. XII. Para el 2006 están anunciadas las apariciones de los Vol. XVI y VII. Este esfuerzo editorial es de suma importancia porque teníamos sólo alrededor de la mitad de sus trabajos en nuestro idioma y la traducción de la mayoría dejaba bastante que desear. Además, se le recortaba casi por norma todo el aparato crítico que en esta edición está cuidadosamente conservado. Tuve ocasión de conocer a los responsables de esta fundación y me parece que están haciendo un trabajo notablemente serio.

Para este capítulo, sin embargo, optamos por recurrir a los volúmenes de la edición autorizada en lengua portuguesa que ya está completamente publicada². Los títulos de los tomos en español son los siguientes:

- Vol.1: *Estudios Psiquiátricos.*
- Vol.2: *Investigaciones Experimentales.*
- Vol.3: *Psicogénesis de las Enfermedades Mentales.*
- Vol.4: *Freud y el Psicoanálisis.*
- Vol.5: *Símbolos de Transformación.*
- Vol.6: *Tipos Psicológicos.*
- Vol.7: *Dos Escritos sobre Psicología Analítica.*

² La comisión responsable por la organización del lanzamiento de las obras completas de C.G. Jung en portugués está constituida por el Dr. Léon Bonaventure, la Dra. Jette Bonaventure, el Dr. Leonardo Boff y la Dra. Dora Mariana Ribeiro Ferreira.

- Vol.8: *La Dinámica de lo Inconsciente*.
Vol.9/1: *Los Arquetipos y lo Inconsciente Colectivo*.
Vol.9/2: *AION. Estudios sobre el Simbolismo del Si-mismo*.
Vol.10: *Civilización en Transición*.
Vol.11: *Acercas de la Psic. de la Religión Occidental y de la Oriental*.
Vol.12: *Psicología y Alquimia*.
Vol.13: *Estudios sobre Representaciones Alquímicas*.
Vol.14: *Mysterium Coniunctionis*.
Vol.15: *Sobre el Fenómeno del Espíritu en el Arte y en la Ciencia*.
Vol.16: *La Práctica de la Psicoterapia*.
Vol.17: *El Desarrollo de la Personalidad*.
Vol.18: *La Vida Simbólica 1 y 2*.
Vol 19: *Bibliografía*.
Vol. 20: *Índices Generales*.

Por otra parte, hemos recurrido también a dos de sus trabajos publicados en idioma español que no están incluidos en sus obras completas a petición expresa del mismo Jung y a tres publicaciones en que aparecen entrevistas que se le realizaron. Las enumeramos a continuación:

- [1961] *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Zürich: Rascher Verlag. Traducción española de M^a Rosa Borrás: **Recuerdos, Sueños, Pensamientos**, Barcelona: Seix Barral, 1981(3^a ed.). Autobiografía de Jung editada por Aniela Jaffé, que no forma parte de los volúmenes de las O.C.
- [1964] Con M.L. von FRANZ, J. HENDERSON, J. JACOBI Y A. JAFFÉ, *Man and his Symbols*. London: Aldus Books. Traducción española de Luis Escobar Bareño: *El Hombre y sus Símbolos*, Madrid: Aguilar, 1974 (2^a ed.). Específicamente, el trabajo de Jung corresponde a la Parte 1, titulada "Acercamiento al Inconsciente". Tampoco forma parte de las O.C.

Los libros con entrevistas son:

- Evans, Richard (1968). *Conversaciones con Jung*, (Trad. del inglés por Humberto Mesones). Madrid: Guadarrama. (Original publicado en 1964). Transcribe las cuatro entrevistas filmadas que el autor tuvo con Jung en Zürich en Agosto de {1957}.
- Serrano, Miguel (1974). *El círculo hermético: Hermann Hesse y C.G. Jung*. Santiago de Chile: Nueva Universidad. (Original publicado en 1966). La segunda parte del libro contiene el relato de sus entrevistas con Jung entre {1959 y 1961} y la transcripción de cuatro cartas de él, todas fechadas en el año {1960}.
- Mc Guire, W. y Hull, R.F.C. (Eds.)(2000). *Encuentros con Jung*, (Trad. del inglés por Román Escohotado). Madrid: Trotta. (Original publicado

en 1977, pero esta traducción es de la edición de 1997). Contiene una recopilación muy amplia de diversas entrevistas concedidas por Jung y de relatos de encuentros con él. Se abarca un período que va desde la década del 20 hasta 1961.

2. Obras de Carl R. Rogers

Damos cuenta aquí de la lista de los trabajos de Rogers que hemos tenido presentes para este capítulo, puesto que en este caso no existe una edición de sus obras completas. Los hemos ordenado cronológicamente y señalado la correspondiente traducción española que hemos utilizado en el caso de la mayoría de sus libros. Aparte, hemos indicado las entrevistas utilizadas, ordenándolas también de acuerdo a su fecha de realización o publicación, según dispongamos del dato:

- [1942] *Counseling and Psychotherapy. Newer concepts in practice*, Boston: Houghton Mifflin. Traducción española de P. Durán y M.T. Palacios: “Orientación Psicológica y Psicoterapia”, Madrid: Narcea, 1978.
- [1946] Significant aspects of client-centered therapy, *American Psychologist*, 1, 415–422. Primera publicación castellana del autor: “Aspectos fundamentales de la psicoterapia centrada en el paciente”, *Revista de Psicología General y Aplicada*, 1949, 21(4), 215–237.
- [1947] Some observations on the organization of personality, *American Psychologist*, 22(2), 358–368.
- [1951] *Client-Centered Therapy. Its current practice, implications and theory*, Boston: Houghton Mifflin. Traducción española de Silvia Tubert: “Psicoterapia Centrada en el Cliente. Práctica, implicaciones y teoría”, Buenos Aires: Paidós, 1966.
- [1957] The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, *J. of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
- [1959a] A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. En S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a Science* (Vol.3, pp.184–256). New York: Mc Graw-Hill. Traducción española de O. Castillo y A. Carmona: “Terapia, personalidad, y relaciones interpersonales”, Buenos Aires: Nueva Visión, 1978.
- [1959b] The essence of psychotherapy: a client-centered view, *Annals of Psychotherapy*, 1, 51–57.
- [1960] A note on the nature of man, *Pastoral Psychology*, 11(104), 23–26. Antes en *J. of Counseling Psychology*, 1957, 33(4), 199–203.
- [1961] *On Becoming a Person*, Boston: Houghton Mifflin. Traducción española de Liliana Wainberg: “El Proceso de convertirse en Persona”, Buenos Aires: Paidós, 1972.
- [1962] Some learnings from a study of psychotherapy with schizophrenics.

- Pensylvania Psychiatric Quaterly*, 2(3), 3–15. Versión abreviada en el libro *Person to Person*, (con Barry Stevens y otros), 1967(b), cap. 6.
- [1963a] Learning to be free. En S.M. Farber y R.H. Wilson (Eds.), *Conflict and Creativity: Control of the mind* (Part 2, pp.268–288). New York: Mc Graw–Hill,. También en el libro *Person to Person*, (con Barry Stevens y otros), 1967(b), cap. 2.
- [1963c] The actualizing tendency in relation to “motives” and to consciousness. En M. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 1–24). University of Nebraska Press. Versión ampliada en el libro *Carl Rogers on Personal Power*, 1977(a), cap. 11.
- [1963d] The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, research and practice*, 1(1), 17–26. También en el libro *Freedom to Lern*, 1969, cap. 14. Versión abreviada en el libro *On Becoming a Person*, 1961(a), cap.9.
- [1964a] Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *J. of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 160–167. También en J.T. Hart y T.M. Tomlinson (Eds.), *New Directions in Client–centered Therapy*, Boston: Houghton and Mifflin, 1970, cap. 12.
- [1964c] Freedom and Commitment. *The Humanist*, 24(2), 37–40. Versión ampliada en el libro *Freedom to Lern*, 1969, cap. 13.
- [1965a] A humanistic conception of man. En R. Farson (Ed.) *Science and Human Affairs* (pp.18–31). Palo Alto: Science and Behavior Books.
- [1965b] The therapeutic relationship: Recent theory and research. *Australian Journal of Psychology*, 17(2), 95–108.
- [1967] Con Barry STEVENS y otros, *Person to person: The problem of being human*, Moab (UTAH): Real People Press. Traducción española de Zoraida Valcárcel: “Persona a persona”, Buenos Aires: Amorrortu, 1980.
- [1969] *Freedom to Lern: A view of what education might become*, Columbus (Ohio): Charles E. Merrill. Traducción española de Silvia Vetrano: “Libertad y creatividad en la educación. El sistema “no directivo”, Buenos Aires: Paidós, 1978.
- [1972] *Becoming Partners: Marriage and its alternatives*, New York: Delacorte Press. Traducción española de Rolando Hanglin: “El Matrimonio y sus alternativas”. Barcelona: Kairós, 1976.
- [1973] Con Betty MEADOR. Client–centered therapy. En R. Corsini (Ed.), *Current Psychotherapies* (pp.119–166). Ithaca, ILL: F.E. Peacock.
- [1977a] *Carl Rogers on Personal Power*, New York: Delacorte Press. Traducción española de Salvador Moreno: “Carl Rogers, el Poder de la Persona”, México: El Manual Moderno.
- [1977b] Con Rachel ROSENBERG. *A Pessoa como Centro*, São Paulo: Ed. Pedagógica e Universitaria. Traducción española de Diorki: “La Persona como Centro”, Barcelona: Herder, 1981.
- [1980] *A Way of Being*, Boston: Houghton Mifflin. Traducción española de

Enric Tremps: “El Camino del Ser”, Barcelona: Kairós, 1987. Esta traducción contiene aproximadamente la mitad de los capítulos de la versión original, (1, 4, 6, 9, 10, 13, 14, 15). Los otros siete, forman ya parte del título previo (1977b) y están también en su correspondiente traducción.

- [1985] Reaction to Gunnison’s article on the similarities between Erickson and Rogers. *J. of Counseling and Development*, 63(9), 565–566.
- [1986] Rogers, Kohut and Erickson: A personal perspective on some similarities and differences. *Person Centered Review*, 1(2), 125–140.
- [1987a] Comment on the issue of equality in psychotherapy. *J. of Humanistic Psychology*, 27 (1), 38–40.
- [1987b] Comment on Shlien’s article “A counter–theory of transference”. *Person Centered Review*, 2(2), 182–188.
- [1987c] Con A.M. dos SANTOS y M.C. VILLAS–BOAS. *Quando fala o Coração. A essência da psicoterapia centrada na pessoa*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- [1987d] Abordagem centrada no cliente ou abordagem centrada na pessoa. En A.M. dos Santos y otros (Ed.), *Quando Fala o Coração. A Essência da psicoterapia centrada na pessoa* (pp. 67–85). Porto Alegre: Artes Médicas. Podría ser una traducción de “A client–centered/person–centered approach to therapy”. En H. Kirschenbaum y V. Henderson (Eds.)(1986), *The Carl Rogers Reader* (pp. 135–157). London: Constable. Sin embargo en nuestra fuente no se indica. Más aún, A.M. dos Santos, en comunicación personal al autor, asegura haber recibido directamente de manos de Rogers los manuscritos originales.
- [1995/1956] What understanding and acceptance mean to me. *J. of Humanistic Psychology*, 35(4), 7–22. Es el texto de una conferencia que dió Rogers el 6 de Octubre de 1956 y que por extravío y otros motivos nunca se había publicado antes.

3. Entrevistas

- Frick, Willard (1973). Entrevista con el doctor Carl Rogers, (Trad. del inglés por Noemí Rosenblat). En *Psicología Humanística*, (Parte II, pp.99–129). Buenos Aires: Guadalupe. Edición original norteamericana de 1971. La entrevista se efectúa el 24 de Enero de 1969 en La Jolla, California.
- Evans, Richard (1975). Carl Rogers: *The man and his ideas*. New York: E.P. Dutton.
- Sebastian, Jaume (1982). Entrevista con Carl R. Rogers. *Revista de Psiquiatría y de Psicología Humanista*, 2, 279–284. La entrevista se mantuvo en Castelldefels (Barcelona), el 6 de Abril de 1982, con ocasión de la visita de Rogers a España.
- Equipo de Redacción (1983). Diálogos con Carl Rogers. *Revista de Psiquiatría y*

Psicología Humanista, 4, 61–70. Transcripción del coloquio sostenido con motivo de la estancia de Rogers en Castelldefels (Barcelona) durante el mes de Abril de 1982 cuando tenía 80 años.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Campos, A. (1982) *La psicoterapia no directiva. Exposición y crítica del método rogeriano*. Barcelona: Herder.
- Conger, J. (1993) *Jung e Reich: O corpo como sombra* (Trad. del inglés por M.S. Mouráu). Sao Paulo: Summus. (Original publicado en 1988).
- Day, B. y Matthes, W. (1992) A comparison of jungian, person-centered and gestalt approaches to personal growth groups. *J. for Specialist in Group Work*, 17(2), 105–115.
- Evans, R. (1968) *Conversaciones con Jung* (Trad. del inglés por Humberto Mesones). Madrid: Guadarrama. (Original publicado en 1964).
- Evans, R. (1975) *Carl Rogers: The man and his ideas*. New York: E.P. Dutton.
- Gondra, J. M^a (1975) *La Psicoterapia de Carl Rogers. Sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Henderson, J. (1975) C.G. Jung: a reminiscent picture of his method. *J. of Analytical Psychology*, 20(2), 114–121.
- Henderson, J. (1995) Reflections on the history and practice of jungian analysis. En M. Stein (Ed.), *Jungian Analysis* (2^a ed., pp.3–28). Chicago: Open Court.
- Jennings, J. (1986) The dream is the dream is the dream: A person centered approach. *Person Centered Review*, 1(3), 310–333.
- May, R. (1982) The problem of evil: An open letter to Carl Rogers. *J. of Humanistic Psychology*, 22(3), 10–21.
- Mc Guire, W. y Hull, R.F.C. (Eds.) (1982) *C.G. Jung: Entrevistas e Encontros* (Trad. del inglés por Alvaro Cabral). São Paulo: Cultrix. (Original publicado en 1977).
- Meador, B. (1998) Comunicación personal.
- Patterson, C. (1989) Eclecticism in psychotherapy: Is integration possible?. *Psychotherapy*, 26(2), 157–161.
- Peterson, T. (1992) Frankl and Jung on meaning. *International Forum for Logotherapy*, 15(1), 33–40.
- Purton, C. (1989) The Person-centered jungian. *Person Centered Review*, 4(4), 403–419.
- Quiroga, P. (1997a) El hombre de Jung, producto de la naturaleza. Derivaciones en psicoterapia. *Temas de Psicología V* (pp. 225–235). Salamanca: Universidad Pontificia.
- Serrano, M. (1974) *El círculo hermético: Hermann Hesse y C.G. Jung*. Santiago de Chile: Nueva Universidad. (Original inglés publicado en 1966).
- Recuero, M. (1998) *Los Modelos Terapéuticos de Carl Jung y de Carl Rogers*.

- Una comparación en la perspectiva de la integración.* Tesis doctoral no publicada. Salamanca: Universidad Pontificia.
- Shalev, S. (1985) Individuation as Freedom. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 22(1-2), 61-69.
- Thorne, B. (1984) *The two Carls. Reflections on Jung and Rogers.* Unpublished manuscript.
- Thorne, B. (1990) Carl Rogers and the doctrine of original sin. *Person-centered Review*, 5(4), 394-405.
- Vázquez, A. (1981a) *Freud y Jung: Dos modelos antropológicos.* Salamanca: Sígueme.
- Vázquez, A. (1981b) *La psicología de la personalidad en Carl G. Jung.* Salamanca: Sígueme.
- Vázquez, A. (1989) La psicoterapia en C. G. Jung. En J.L. Cifuentes (Ed.), *Psicoterapias dinámicas: Modelos de aplicación* (pp.125-140). Salamanca: Universidad de Salamanca y Fundación Cencillo de Pineda.
- Vázquez, A. (1994) Antropología Analítica de C.G. Jung. En J. de Sahagún Lucas (Ed.), *Nuevas Antropologías del siglo XX* (pp.113-137). Salamanca: Sígueme.
- Villas-Boas, M.C. (1986) Existencia de un yo interior: aspectos espirituales del enfoque centrado en la persona. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 17, 76-81.
- Wehr, G. (1991) *Carl Gustav Jung: su vida, su obra, su influencia* (Trad. del alemán por A.E. Sinnot). Barcelona: Paidós Ibérica. (Original publicado en 1985).
- Witzig, J. (1978) Jung's typology and classification of the psychotherapies. *J. of Analytical Psychology*, 23(4), 315-331.
- Yela, M. (1967) Una psicoterapia de la libertad. Prólogo a la edición española de C.R. Rogers y M.G. Kinget, *Psicoterapia y relaciones humanas* (pp. vii-xx). Madrid: Alfaguara.
- Zeig, J.K. y Munion, W.M. (Eds.)(1990) *What is Psychotherapy?: Contemporary perspectives.* San Francisco: Jossey-Bass.

CAPÍTULO 4

La empatía desde una perspectiva experiencial

GABRIEL REYES F.

Aclaraciones Previas

Haré una primera aclaración. Si bien me interesa la empatía como fenómeno propio de las relaciones entre las personas, mi intención en este artículo es abordarla principalmente desde el contexto del trabajo psicoterapéutico.

Una segunda aclaración. Aunque es cierto que la mayoría de los psicólogos consideran a la empatía como un factor de gran importancia y que ésta no es patrimonio de una orientación en particular, me he propuesto dar especial atención a la manera como se la enfoca y ejerce en el contexto de las orientaciones conocidas como Psicoterapia Centrada en el Cliente y la Psicoterapia Experiencial (Hart,1970).

Tercera y última aclaración. Me interesa ser especialmente crítico, por lo cual, de manera inevitable, este artículo surgirá en gran medida de mi experiencia personal y profesional. En ese sentido, deberá leerse gran parte de lo escrito como el entendimiento que personalmente he alcanzado acerca del tema. Es claro que para escribir este trabajo me valgo de un amplio número de investigaciones, entre tesis patrocinadas e investigaciones personales, de largas horas de trabajo como psicoterapeuta experiencial y otras tantas experiencias obtenidas en el campo de la docencia y el entrenamiento en habilidades psicoterapéuticas y de comunicación.

Introducción

La base de la interacción entre los seres humanos reside en la posibilidad de transmitirnos lo que queremos expresar, de

hacer contacto con los otros. Para tener alguna señal acerca del nivel de contacto logrado, nuestro interlocutor debería darnos referencias respecto del éxito o fracaso de nuestro intento de relación interpersonal. Esta posibilidad, está dada gracias al lenguaje y parece ser una cuestión básica para el crecimiento y desarrollo personal. Sin recurrir a referencias de investigaciones, sabemos que el sonido de la voz, la estimulación precoz, las caricias, las sonrisas y la complicidad que se empieza a producir entre los padres y sus hijos desde los inicios, juegan un rol fundamental en el desarrollo de los niños como personas. No es concebible la ausencia de un *otro* cuando se piensa en la existencia de un ser humano. La vida del hombre está concebida en relación. El hombre se conoce y crece en el intercambio con los demás. Uno de los principales factores señalados que favorecen este vínculo es el fenómeno conocido como *empatía*.

Este concepto, como señalé en las aclaraciones, si bien ha sido destacado en distintas orientaciones de la psicoterapia, ha ocupado un lugar central en la Psicoterapia Centrada en el Cliente y en los desarrollos posteriores de la mayoría de los seguidores de Carl Rogers, su fundador. Uno de estos seguidores es Eugene Gendlin, quien creó lo que ahora se conoce como Psicoterapia Experiencial, la cual servirá de base teórica en este artículo.

Dificultades para el encuentro empático: empatía y diversidad

Aún los terapeutas que diariamente dedican sus esfuerzos a acompañar a otros e intentan dilucidar y diferenciar la experiencia de sus clientes para aliviar el sufrimiento, se ven expuestos a sonados fracasos cuando intentan ejercer comprensión. Resulta extraño y doloroso que siendo una variable que ha recibido tanta atención en la literatura, tenga tan escasa presencia en la interacción entre los seres humanos.

Una frase popular y recurrente señala que el *hombre nace, vive y muere solo*. Esto nos vuelve a las expresiones de Rogers en cuanto a que la empatía termina con la alienación del hombre. Al respecto este autor sostiene: “En primer lugar [la empatía] termina con la alienación. En tal momento, por lo menos, el receptor se siente a sí mismo como un miembro de la raza humana. Aunque puede ocurrir de una forma no tan claramente articulada, la experiencia se vive más o menos así... Si sabe de lo que estoy hablando, si entiende lo que

quiero decir, resulta que no soy tan extraño, diferente o marginal. Yo tengo sentido para otro ser humano. Por lo tanto, estoy en contacto con los demás, y hasta en relación con ellos. Ya no soy un paria” (Rogers y Rosenberg, 1981, p. 95).

A partir de estas palabras, es imposible soslayar la relación existente entre la ausencia de empatía y la soledad o la relación entre la presencia de la empatía, con la compañía y el encuentro. Podría pensarse que, a partir de las palabras de Rogers, la soledad del hombre deriva de su escasa capacidad para establecer relaciones empáticas, pero eso suena más bien como una tautología que nos impide avanzar en la reflexión.

Diversidad y comprensión

En uno de sus artículos Rogers pone en duda la existencia de lo que él llama “un mundo real” para todos. Él afirma: “La única realidad que me es posible conocer es la del mundo y el universo tal como yo los percibo. La única realidad que a usted le es posible conocer es la del mundo y el universo tal como usted los percibe y plasma en vivencias en este momento. Y lo único seguro es que estas realidades percibidas son diferentes. ¡Existen tantos “mundos reales” como personas!” (Rogers y Rosenberg, 1981, p. 85).

El lector comprenderá las insospechadas consecuencias de una afirmación como la precedente. No hay razón para negar la existencia de una realidad para todos. En estricto rigor no es eso lo que pretende Rogers. Lo que él nos señala es que existe un mundo más allá de nosotros, pero que el mundo “real” no nos llega tal cual parece existir fuera de nosotros, sino que somos nosotros quienes, desde nuestra subjetividad, lo construimos. Cada persona vive así, en un mundo personal y subjetivo. Y esto no es todo, sino que además de personales y subjetivos, esos mundos son distintos. Se desprende obviamente de esto que son las personas las diferentes y que por ende construyen realidades particulares que son también diferentes. Este es uno de los grandes dilemas de la comunicación entre las personas. ¿Cómo movernos en el mundo, relacionarnos con los otros y conciliar “realidades” tan distintas?

Parece haber una tendencia en las personas y en las distintas culturas a generar la impresión de que existe un mundo real para todos. Esas personas en esas culturas imponen formas de hablar, formas de pensar, y operan exigiendo a sus miembros incluso una

manera “adecuada” de valorar las cosas y una manera adecuada de sentir. ¡Cuántas veces muchos de nosotros nos hemos visto y nos hemos escuchado intentando demostrarle a los otros que tenemos la verdad!. ¡Cuántas otras veces nos hemos visto imponiendo, a través de distintas maniobras, nuestros puntos de vista a los demás! ¿Por qué ocurre esto? ¿Por qué en nuestras formas de relación aparece esta lucha a veces abiertamente y las más de las veces encubierta, para imponer nuestra mirada?

Una respuesta tentativa es “nosotros creemos que existe una realidad y que esta es única e igual para todos”. Si así fuera, muy probablemente surgiría más de alguna voz para señalarnos, o al menos preguntarnos, ¿quién puede decir cuál es **la realidad**? Probablemente alguien puede responder que ese conocimiento lo tiene o lo logra la ciencia. Podemos preguntarnos ¿la ciencia o los científicos? Y nos pueden responder que en realidad eso que buscamos está en los datos obtenidos a través del método científico. Podríamos entonces uniformarnos todos y alinearnos detrás de los logros científicos. ¿Nos quedamos conformes con eso? Yo no.

En fin, no quiero cansarlos, pero sí quiero transmitir que el pretender que existe una realidad única para todos nos trae una serie de fricciones y dificultades. El intentar imponer que existe una realidad única para todos nosotros es una forma de dictadura. Pero también me parece cierto que el pretender que existen tantas realidades como personas para conocerlas, y desde esta perspectiva, ejercer presión y fuerza para que los demás piensen así, es otra forma de dictadura. Sólo que ésta última me viene mejor porque se acerca a mi línea de pensamiento. No tengo dudas de que aceptar que existen tantas realidades como personas hay para conocerlas, nos acerca a una especie de caos y pone una enorme dificultad en nuestras relaciones.

Me acerco a la posición de Rogers en creer en la diversidad. Creo que el ser humano es único e irreplicable y que vive una realidad subjetiva. Creo además que para salir del caos que esta visión o nuevo paradigma nos produce hemos tenido que construir una realidad para todos, pero que no es una realidad objetiva sino el producto de nuestro acuerdo. Hemos convenido en el lenguaje y en el uso del lenguaje, hemos nominado a los objetos con símbolos que nos permiten referirnos a ellos de tal modo que todos los que compartimos el acuerdo podamos entender. Hemos construido “una realidad” como producto de acuerdos intersubjetivos que nos

permiten relacionarnos y entendernos en el mundo que vivimos. Podemos hacer algunos contratos con los demás, ponernos de acuerdo en una hora de reunión, etc. Todo esto, sin duda, nos ha traído beneficios y ha facilitado nuestra convivencia. Esto es especialmente cierto en el mundo de los objetos y de las construcciones del hombre.

Pero ¿qué sucede en la vida personal?, ¿en el mundo de la subjetividad del hombre?, ¿en el mundo de los significados? ¿Podemos en ese contexto lograr los acuerdos que hemos alcanzado en el otro ámbito? Acordamos llamar computador al objeto que utilizo para escribir este artículo. ¿Podremos convenir en que nos facilita nuestro trabajo? Tal vez sí, a menos que me pregunten eso precisamente el día en que se borró el disco duro y ¡perdí todo lo que ya había escrito y unas cuantas cosas más!

Muchos de ustedes, probablemente ya estarán pensando en por qué no hice respaldos y que a fin de cuentas la falla fue mía, en fin. Pero ahora mismo tengo imágenes de mis clases de caligrafía y de cómo disfrutaba al escribir con tinta y con pluma y, avanzando algo más en este juego imaginativo.... no sé si podrán compartir que siento nostalgia de esos tiempos. Es probable que más de alguno diga: “pensamiento típico de viejo”, y con eso me encasille y me descalifique.

Quiero decir que mientras más nos adentramos en el terreno de los significados y de los sentimientos más diversidad encontraremos. Lo que es hermoso para mí puede no serlo para ti, la música que a mí me agrada puede que te repugne a ti. Y así, claro, podemos llamarle música, pero ¿podremos llamarle música maravillosa?. Eso sólo si coincidimos... ¿y si no es así? ¿quién está en lo cierto? Nadie. Pues entonces ¿cómo son las cosas? **Las cosas son como son para mí y como son para tí** y así volvemos a lo mismo. En algún lado estamos atrapados.

Lo anterior está ligado a la existencia de la diversidad y nos vuelve a la idea de la individualidad y al planteamiento que señala que el ser humano es único e irreplicable. Aún cuando experiencias recientes relativas a la clonación han amagado esta idea, lo que parece cierto es que no se puede “copiar” en su configuración experiencial a un ser vivo y más particularmente a un hombre, al menos hasta ahora. Todos nacemos en un contexto en donde los elementos se configuran de un modo especial, particular y único. Si esto es así, podemos decir que *no existe en el mundo nadie que sea idéntico a nosotros.*

Esto implica que ninguna persona puede ser afectada por los distintos estímulos de la misma manera que otra, pues cada una de ellas tiene una configuración particular, una trama experiencial que contextualiza y da un determinado sentido a lo que la persona vive, lo cual es propio e irrepetible.

Contando con que somos personas distintas se entiende que pensemos, sintamos y actuemos de modos distintos. Resulta extraño, sin embargo, que aún cuando en nuestro discurso afirmemos que creemos en la diversidad de los seres humanos sea en ese y precisamente en ese ámbito –el de la diversidad– donde encontramos nuestras más fuertes dificultades en las relaciones interpersonales.

Parece existir una tendencia entre nosotros –aún creyendo en la diversidad– a buscar personas que tengan intereses, gustos y formas de pensar comunes. Algo produce en nosotros el encuentro con personas que han compartido aunque sea en otro tiempo espacios comunes, que conocen a personas que nosotros también conocemos. En fin, al parecer, cualquier elemento que sugiera cercanía y valencia positiva produce en nosotros una corriente de simpatía, un interés, una cierta alegría. Pienso que todo lo anterior tiene que ver con nuestra necesidad de encuentro, de contacto con los otros. Los que han vivido experiencias similares a las nuestras parecen más cercanos a nosotros, más parecidos y de alguna manera constituyen una promesa de comprensión.

En una de las tesis patrocinadas hemos encontrado que la cercanía de los mensajes y el grado de resonancia que en las personas producen aquellos, sea éste de valencia positiva o negativa genera en los sujetos experimentales un aumento de su habilidad de agudeza empática (González y Sanhueza, 1992).

Muchas personas creen firmemente que están en mejores condiciones de comprender a otros cuando han vivido una experiencia común o sustentan la misma condición. Algunas mujeres sostienen que sólo las mujeres pueden comprender a las mujeres. Todo esto parece sugerir que en tanto hayamos recorrido los mismos parajes experienciales, aunque jamás serán los mismos, lograremos minimizar la distancia que nos genera una convivencia con personas diferentes de nosotros.

Lo diferente y lo nuevo es estimulante para algunas personas, pero suele ser más común de lo que nosotros mismos quisiéramos el rechazo y aún el temor a las experiencias nuevas. Nos acercamos a lo conocido, buscamos lo conocido intentando tal vez no tener que

estar todo el tiempo con los ojos abiertos por el asombro. Hacemos nuestras rutinas, muchas de ellas nos evitan estar enfrentando como algo nuevo todas las experiencias que diariamente nos tocan vivir, pero tendemos también a hacer rutinas en nuestras relaciones con lo demás!. Esto trae como consecuencia que dichas relaciones se vuelvan monótonas, se empobrezcan y se queden de alguna manera petrificadas.

El aprecio de lo conocido por sobre lo desconocido

Hablando del hombre medio, no del que fue a la Luna e investigó el espacio, sino de aquel que ha formado una familia, que se reúne todos los domingos con sus padres, que ocupa el mismo lugar de la mesa, que va a los estadios y es adherente junto a varios otros de un equipo particular de fútbol, aquel que se declara admirador de un artista y forma un club, aquel que añora su patria cuando se encuentra lejos, ese que se deprime cuando está con gente extraña. El hombre, ese hombre, necesita ser conocido, reconocido y moverse en un ambiente conocido. Ese hombre disfruta yendo a un restorán y escuchando que el mozo lo mira sonriente, lo reconoce, lo distingue y le dice: “¿lo de siempre?”. Puede ser que todo esto nos suene a hastío, a mediocridad y quizás a cuántos otros términos que pueden parecer peyorativos para la condición de aquel hombre. No obstante, ante su inminente evidencia, debe existir alguna muy buena razón para actuar de esta manera.

La búsqueda de seguridad

Una de estas razones, me parece, tiene que ver con la búsqueda de seguridad. El moverse en un ambiente conocido reduce en el hombre su ansiedad. Sabe qué le espera, sabe a qué atenerse, sabe cómo actuar.

Sabemos que vivimos en un mundo cambiante pero vivimos como si eso no fuera así. Aparentemente, esto se da porque necesitamos estabilidad para nuestras vidas. Hemos ido perdiendo nuestra capacidad de asombro ante los vertiginosos cambios, como nos sucede por ejemplo, con el avance de la tecnología.

En las relaciones interpersonales muchos se reclaman por haber cambiado. Toda vez que los cambios han provocado crisis en las parejas, no es raro oírle decir a alguno de ellos en tono casi

acusatorio “¡tú fuiste el que cambiaste!” Como si eso fuese una especie de traición.

La búsqueda de seguridad y estabilidad –a través de la negación de los cambios– en un mundo cambiante, ha llegado a ser una gran dificultad pues nos ha hecho sordos y ciegos a los múltiples matices de los acontecimientos. Haciéndonos imágenes preconcebidas de los otros, categorizándolos, y pretendiendo que ellos son sólo de esa manera, les impedimos el cambio o al menos nos cegamos ante él.

Pienso que esta es una de las razones por las que muchas veces nos cerramos ante opiniones divergentes como una manera de aferrarnos a nuestras antiguas y queridas creencias que nos brindan seguridad por una parte y que muchas veces nos llenan de hastío, por otra.

La evitación de la soledad y la separación

Sin dejar de otorgarle importancia a lo anterior, pienso que el hombre busca evitar la soledad que se acrecienta cuando se encuentra con otros distintos de él. Otros que tienen un aspecto parecido pero que como he dicho piensan, actúan y sienten distinto de él. Es aquí donde probablemente podemos llegar a descubrir lo que se ha llamado *la soledad radical del hombre*, esa que aparece ligada a su condición. Es esa sensación de soledad que nos deja enjaulados en nuestros cuerpos clamando por alguien que nos rescate de aquella cárcel. Esa soledad, en mi opinión tiene su germen en la primera separación vivida al nacer y en nuestro primer llanto. Se nos aparece precisamente cuando por primera vez nos apartan de ese “hogar” tibio que es el vientre materno. Esa soledad nos acompañará por siempre y tendremos que vivir y morir con ella pues es una parte ligada a nuestra individualidad. Nadie puede morir por mí y si hay algo de lo cual puedo tener certeza, es de mi muerte. Es mi única pertenencia, inevitable, cercana y temida.

El hombre, en su búsqueda de la compañía perdida, intenta desconocer esa soledad radical que sin embargo le es tan propia. Para esto trata de encontrar “almas gemelas” que le hagan sentir que no está solo, que hay otro que es capaz de ver, sentir y actuar igual que él. El hombre, así, pretende encontrar a sus homólogos y si no los encuentra trata de crearlos. Muchos de nosotros como padres dejamos aparecer una sonrisa de orgullo cuando vemos que nuestros

hijos se nos asemejan y actúan como nosotros en aquellas cosas que apreciamos. Esta suele ser una muestra de lo mucho que necesitamos unirnos a alguien y proyectarnos en ese alguien. Todo esto, en mi opinión, intenta ser un remedio para nuestra soledad. Pero se da aquí un curioso fenómeno, un tanto paradójal: en el intento de encontrar a nuestros iguales negamos las diferencias y terminamos por *no contactarnos realmente con el otro*. Al otro le sucede lo mismo con nosotros y entonces, de esta manera, nadie accede a mi mundo personal, interno y subjetivo. Nadie me conoce “desde dentro”, nadie se ocupa de saber cómo me afecta el mundo a mí sin imponerme sus propios patrones. Aquí surge una soledad que entiendo es la que nos hace sufrir: **la soledad que deriva de la lejanía, de la distancia interpersonal**. Paradójicamente, esta forma de soledad que nos genera tanto sufrimiento, surge de nuestros afanes por huir de la soledad radical.

Probablemente hemos experimentado en nuestra vida momentos de gran acercamiento a las otras personas con las cuales compartimos. Momentos culminantes de comunión, a veces con nuestra pareja, con amigos, con nuestros hijos, con las personas que atendemos en la consulta. Esos momentos comúnmente surgen en el silencio, son momentos de profunda conexión. Muchos de nosotros hemos notado cómo esa experiencia nos da alegría, pero una alegría profunda, que es la alegría del encuentro con el otro. Al menos yo, en esas circunstancias, he notado que la soledad de la lejanía y la distancia interpersonal desaparece. Me siento acompañado. No así la soledad radical que considero parte de mi ser, pero que dadas las condiciones anteriores ahora puedo aceptar.

La soledad radical, que es propia de nuestra condición de hombres, en mi opinión, requiere de nuestra aceptación en su más plena existencia. El vivir esto, es decir el aceptar que somos personas solas y diferentes aparece como uno de los requisitos básicos para lograr un verdadero encuentro con los otros y superar de esta forma la otra soledad que nos reporta tanto sufrimiento, la de la distancia y lejanía. Sé que esto suena aparentemente paradójal, también lo ha sido para mí. Al menos por momentos podremos descubrir la maravilla de ser únicos e irrepetibles. La maravilla de tener un mundo interno inmenso que nos pertenece y que es siempre cambiante. ¡Lo fantástico que es intercambiar con otros que miran las cosas desde una perspectiva distinta de la mía!

Resulta aparentemente contradictorio el que alguien nos diga:

“si en lugar de resistirte, te dejas caer, te harás menos daño”, o: “si te permites estar allí, entregado, relajado y confiado, podrás flotar en el agua”. Podemos entender eso, pero una cosa es entenderlo y otra es vivirlo. La idea que se plantea es la de no resistirse, no ir en contra sino dejarse llevar. Esa aceptación de la soledad radical “nos permitirá flotar” y no hundirnos en la desesperación. Podremos apreciar la belleza del ser únicos e irrepetibles. Pero ya sabemos que esto no es simple de lograr. Creemos que las cosas en la vida hay que vencerlas. Esta lucha nos impide descubrir la hermosura de la soledad radical. Creo que equivocamos el camino. Es en esta lucha por vencer nuestra soledad radical que terminamos inventándonos imágenes de los otros, forzándolos a ser de una determinada manera estrecha y poco novedosa. Esto se da porque necesitamos saber con quién estamos para lograr seguridad. Nos reunimos con quienes creemos son como nosotros, obteniendo una compañía ficticia y efímera, perdiendo así la posibilidad de un real encuentro con el Otro. De este modo no llegamos a conocernos y permanecemos aislados.

El camino diferente al de la lucha, es, como he sugerido, el de la aceptación de esta soledad radical que deriva de nuestra condición de seres únicos. Ese camino, el del reconocimiento y de aceptación de la soledad radical, nos permite descubrir un elemento central y común que tiene la virtud de acercarnos. Al reconocer y aceptar la soledad puedo abrir un camino de aceptación del otro como tal. Curiosamente así, la aceptación de la soledad se transforma en un puente de encuentro interpersonal.

¿Pero cuál es el papel de la empatía en este eventual encuentro? Supongo que a estas alturas se entiende que es mucho más probable ejercer la comprensión empática cuando nos vamos liberando de esta tan arraigada tendencia a esperar que los otros piensen, sientan, y actúen como nosotros necesitamos. En la perspectiva en que ahora sitúo el tema se rebajan los juicios y aumenta la curiosidad por querer saber cómo es esta persona que tenemos enfrente que es diferente de nosotros, que es única ¿cómo está conformando ella su propia experiencia?. ¿Cómo piensa y siente ante las distintas circunstancias que le ha tocado vivir?.

Aún cuando sea reiterativo, en mi opinión, **la empatía juega el papel de un puente de plata que une dos soledades**. Surge así esa alegría de saber que hay alguien que nos está escuchando, que quiere saber de nosotros, que intenta articular en palabras un aspecto de mi experiencia tal como yo la estoy viviendo. El solo intento ya

nos permite ir dejando atrás esa desesperada soledad, no la soledad radical que es nuestra compañera de vida sino esa soledad que surge de la sordera interpersonal en que muchos de nosotros hemos debido crecer. Esa sordera que ha terminado por hacernos ignorar nuestros propios sentimientos y que nos ha hecho vivir separados unos de otros.

En esta otra perspectiva hay una gran maravilla. Cuando alguien se acerca para conocerme de un modo empático, ofrece una ayuda para descubrirme. A veces basta con que exista alguien que sólo esté dispuesto a escuchar para que yo mismo pueda articular mi propia experiencia y ampliar mi vida interna.

En la búsqueda de este ansiado encuentro interpersonal ¿qué estamos intentando compartir?. Podemos responder de un modo global: estamos buscando que alguien comprenda lo que nosotros estamos experimentando. En palabras de Gendlin estamos buscando conectarnos y hablar respecto de “cómo siente el cuerpo desde su interioridad”. Para este autor la experiencia es interacción, y el hombre es un ser-en-el-mundo (Gendlin 1973, en Alemany 1997). En fin, buscamos a alguien que gracias a su escucha sensible valide la existencia de ese mundo experiencial tan particular que bulle en nosotros. Aún más, necesitamos a otro para que nuestro experimentar cobre existencia. En suma, estamos buscando a otro para compartir y crear nuestra experiencia.

La experiencia entendida como proceso

En los planteamientos de Gendlin se introduce la idea de proceso para hacer referencia a la experiencia y se empieza a poner atención precisamente **al proceso de vivir experiencias más que a los contenidos de ellas**. Esto es lo que hizo de la nueva psicoterapia, una Psicoterapia Experiencial. Estos nuevos planteamientos constituyen una tercera etapa en el desarrollo de la teoría iniciada por Rogers y continuada por Gendlin. En realidad este último autor reformula los conceptos de Rogers y plantea una nueva forma de hacer psicoterapia.

Puesto en estos términos, *la experiencia viva*, –que es producto de nuestra interacción con el mundo– aparece como algo dinámico, cambiante, que parece ser más bien un flujo constante y que está asociado obviamente a la vida de las personas. Este flujo, que Gendlin llamó *Experiencing*, es la fuente de toda experiencia y de

todo significado (Gendlin,1981).

Considerando lo anterior, el fenómeno de la comprensión puede darse en la medida que, como hablantes, seamos capaces de acceder a nuestro experimentar, de atenderlo, de diferenciarlo, significarlo y de expresarlo. Sólo así tendremos la esperanza de ser comprendidos por otros, en tanto podamos expresar, a través del lenguaje, lo que estamos experimentando. Sólo si nos abrimos al mundo tendremos la posibilidad del encuentro a través de la empatía. Sin lenguaje (entendido éste en términos amplios) no es posible traspasar la experiencia y por tanto no hay empatía. Sin esta última, no hay encuentro.

Características de la experiencia entendida como proceso

Gendlin ha dicho que el experimentar **es un proceso sentido corporalmente** (Gendlin, 1981). Es decir, el experimentar es un fenómeno corporal y como tal sucede en el presente inmediato y por ser un proceso, es cambiante, es un flujo de sensaciones. Señala también el autor que es posible **hacer referencia directa** a dicha corriente de sensaciones, lo cual significa que es posible hacer contacto con ella desde el pleno silencio interno, desde un escuchar abierto, sin prejuicios. Basta una mirada ingenua para obtener del experimentar una respuesta. Para saber cuál es la sensación que estoy teniendo en mi cuerpo ahora, de acuerdo a las indicaciones de Gendlin, lo que necesito hacer es preguntar y guardar silencio escuchando atentamente lo que mi cuerpo tiene para decirme. **Puedo referirme directamente** ahora mismo a mi experimentar pues **se da en el presente inmediato**.

Este experimentar que surge de nuestra interacción con el mundo es nuestro guía, nos ayuda a preservar nuestra vida, a distinguir lo que queremos de lo que no nos agrada. En fin, es la base de lo que pensamos, sentimos y la base de nuestra acción.

Como característica importante también se ha señalado que **el experimentar guía la conceptualización** en tanto es **preconceptual**. Antes de poner en palabras lo que es nuestra experiencia, ésta ya existe en nosotros pero aún sin diferenciar. Hemos sido afectados por los eventos del medio y hemos reaccionado ante ellos, pero eso comúnmente no lo atendemos ni diferenciamos de una manera especial. Esto, que en apariencia resulta extraño, no lo es tanto si pensamos que la mayor parte de nuestra vida personal, de

nuestro existir ¡no está puesto en palabras! Cuando caminamos, no estamos poniendo en palabras la sensación de deslizarnos por el piso, la sensación de pesadez o liviandad que estamos experimentando, pero sin duda que más de algo estamos experimentando, todo lo cual no está puesto en palabras. Es posible diferenciar y llevar adelante algunos aspectos de nuestro experimentar desde el terreno de lo implícito al terreno de lo explícito. Hasta no lograr el encuentro con el símbolo, esta corriente de sensaciones **se caracteriza por ser fuente de múltiples significados sentidos implícitos**. Y es precisamente en la interacción del símbolo con el “dato sentido” que se crea el contenido de nuestra experiencia. Si el símbolo es una palabra, ésta debe ser la palabra justa o aquel conjunto de expresiones que calce con los matices de la sensación sentida a la cual nos estamos refiriendo.

¿Cómo podemos saber si estamos o no usando la palabra justa? Es el propio experimentar el que nos guía proporcionándonos pistas para saber si estamos usando “correctamente” las palabras. La base de la formulación o la reformulación del experimentar nos la entrega un nuevo dato sentido, el cual es de alivio cuando hemos usado la palabra justa o de incomodidad o tensión cuando nuestro hablar no está vinculado estrechamente con el “sentido” de nuestro experimentar. Esta construcción de los nuevos significados es un trabajo que puede hacer el propio cliente con la guía del psicoterapeuta el que apoyado por los pasos de la técnica de la focalización podría guiar el proceso (Gendlin, 1961).

Todo lo que acabo de describir y que destaca la importancia del proceso experiencial puede ser un trabajo que realice el cliente ante sí mismo. Pero la psicoterapia para ser tal concibe la presencia de otro que brinde condiciones que favorezcan el encuentro. La empatía juega en este sentido un rol crucial pues cumple el doble papel de ayudar al cliente a contactarse, diferenciar y simbolizar la experiencia frente a otro que lo reconoce y respeta como tal.

La relación interpersonal juega un papel crucial en la psicoterapia experiencial por mucho que en ocasiones algunos psicoterapeutas privilegien el uso de la técnica de la focalización por sobre las bondades de la relación. En nuestro planteamiento es el psicoterapeuta, quien a través del encuentro empático, propone al cliente algunas simbolizaciones para la experiencia del cliente. Gendlin plantea “...cuando surgen dificultades interpersonales, hay que darles una prioridad inmediata mayor que a las instrucciones de focusing o

cualquier cosa que el terapeuta esté utilizando” (Gendlin, 1999, p. 167).

Las dificultades del lenguaje para captar y expresar la experiencia

El hombre posee la capacidad de crear símbolos que reemplazan al objeto representado. La palabra es así el símbolo verbal por excelencia. La gestualidad es en ocasiones también simbólica y sujeta a convenciones como la palabra. Los mensajes en el ser humano se transmiten a través de los gestos, de la voz y de otros múltiples medios. El lenguaje es aprendido y gracias a la capacidad instalada del hombre le sirve para conectarse y cultivar o desarrollar la convivencia con los otros seres.

La escritura –el medio por el cual yo espero comunicarme con ustedes– constituye otra vía para transmitir mensajes. A través de la escritura el hombre puede ahora “fijar realidades”, detener en alguna medida la fugacidad de la experiencia, aunque no la experiencia misma, algo semejante a lo que ocurre con una fotografía. En tal sentido, la palabra puede transformarse en una realidad aparte del devenir de la experiencia. El hombre puede hacer acuerdos, contratos a través de la palabra escrita, los que sin duda son útiles. No obstante, nos encontramos con limitaciones a la hora de examinar la función del lenguaje como herramienta de construcción y transmisión de la experiencia humana viva. En efecto:

- El lenguaje que nosotros utilizamos es seriado y lineal por lo que requiere de una construcción de cadenas de palabras toda vez que deseamos exponer nuestra experiencia.

- Por otra parte y ligado a lo anterior, la velocidad de ocurrencia de nuestro flujo experiencial no es concordante con la velocidad que nos impone la elaboración de frases para expresarnos. Comúnmente estamos expresándonos en pasado, aún cuando hemos dicho que nuestro experimentar ocurre aquí y ahora, en el presente inmediato.

- Por último he señalado que las experiencias tienen un carácter procesal y el uso que comúnmente le damos a nuestro lenguaje es más bien indicativo y objetivante, lo cual tiende más bien a fijar las experiencias en lugar de llevarlas adelante.

Todo lo anterior, expuesto de un modo en extremo sintético, constituye algunas de las dificultades para llevar adelante un encuentro empático. Sin desconocer que pueden existir varias más, he elegido aquellas que considero relevantes para mis planteamientos acerca del tema.

La empatía: una experiencia posible

Si creemos que la empatía implica que el otro viva exactamente lo que nosotros estamos experimentando entonces hay buenos argumentos para decir que la empatía es una quimera, un sueño, un imposible. Si creemos que para empatizar es necesario ponerse literalmente en el lugar del otro, estamos hablando de otro imposible

Creo en la posibilidad del ejercicio de la empatía por una cuestión básica que nos une. Pertenece a la misma especie, de manera tal que, si bien somos diferentes, también es cierto que tenemos una estructura corporal y una conformación biológica común. Robert Plutchik (1992) sugiere que la empatía tiene bases genéticas y le otorga un gran valor para la sobrevivencia de las especies. Habla él en plural porque se han descubierto conductas denominadas empáticas también en otros animales. Desde este ángulo puede ser considerada como un logro evolutivo.

De cualquier manera, nosotros, los de la especie humana, tenemos la gran ventaja de ser capaces de reproducir en nosotros las experiencias de otras personas aún cuando no las hayamos vivido directamente. Cuando vemos que alguien está siendo golpeado, nosotros podemos incluso llegar a sentir dolor. El cine es un buen ejemplo de lo que estoy planteando. Al observar una película, podemos introducirnos a tal punto en el mundo que nos muestra que llegamos a tener sensaciones tan vívidas como si nos hubiesen sucedido a nosotros mismos.

De lo anterior se desprende que no necesitamos haber vivido la experiencia del otro sino que, fundados en nuestra capacidad de escuchar abiertamente y de reproducir en nosotros lo que el otro nos está relatando, podemos sortear nuestras diferencias de vida concreta. Es importante en esto que el cliente sea un buen narrador de su experiencia, pues en esa medida nosotros podremos acceder con más facilidad a la comprensión de ella.

La aceptación de la soledad radical

Como se sugirió en párrafos anteriores, la aceptación de nuestra soledad radical es la que abre el camino para el encuentro interpersonal constituyéndose la empatía en un puente. Desde esa aceptación podemos empezar a mirar al otro como alguien distinto,

alguien que se descubre con nosotros y ante nosotros. Esa mirada liberadora, que no intenta imponerle sus puntos de vista al otro constituye un factor esencial para la existencia de la empatía. Si la mirada no es limpia, se corre el riesgo de creer que hemos comprendido pero en realidad lo que hemos captado es, más bien, una versión nuestra de lo que al otro le ocurre y que poco tendrá que ver con él.

Certidumbre en la incertidumbre

Es verdaderamente estimulante cuando, examinando históricamente una relación con alguna persona, constatamos lo mucho que ha ido cambiando todo. Me resulta difícil transmitir cómo a pesar de no compartir una experiencia con los mismos contenidos podemos, a través de un encuentro verdadero, tener la sensación de seguridad de estar con el otro realmente. En una relación donde la empatía puede ejercerse, el otro puede expresarse más abiertamente y aparecer ante nosotros de un modo más auténtico.

El estar con alguien que verdaderamente quiere conocernos nos vivifica y permite que el contacto que logramos con nuestra experiencia se intensifique y se haga más vivo. Nuestras defensas dejan de ser necesarias, nuestros autoengaños pierden su sentido y gracias a esa persona que está allí para conocernos, podemos alcanzar y movernos en un mundo de certezas. ¡Qué mayor certeza que esta gran brújula que es la sabiduría de nuestro organismo! Podremos disponer de información siempre actualizada acerca de lo que estamos viviendo y cómo eso nos está afectando. Podremos tomar decisiones más claras y firmes. El estar dispuestos y abiertos para alcanzar nuestras verdades sentidas que pueden ser cambiantes pero ciertas, favorece la empatía. Para esto, necesitamos desarrollar nuestra capacidad de autoconocimiento.

A este respecto Rogers (1987, pp. 71–72) plantea que “...*La habilidad para enfocar conscientemente la atención, parece ser uno de los progresos evolutivos más recientes de nuestra especie. Esta habilidad puede describirse como un destello minúsculo de concienciamiento, de capacidad simbólica, en la cúspide de una gigantesca pirámide de funciones inconscientes del organismo*”.

En otro párrafo agrega “*cuanto mayor sea el autoconcienciamiento, mayor será la posibilidad de una elección informada, más desprovista de introyecciones y de que esa elección consciente sea todavía más afín*

al flujo evolutivo. En estas condiciones, la persona es potencialmente más consciente, no sólo de los estímulos externos, sino de las ideas y de los sueños, así como del constante flujo de sentimientos, emociones y reacciones fisiológicas que percibe en su interior". Esta persona, sin dudas, estará en mejores condiciones de lograr un encuentro empático.

El lenguaje y la metáfora

Tal como señalara, la naturaleza procesal de la experiencia indica que es vano cualquier intento de poner en palabras todo lo que estamos experimentando. Muchos de nosotros hemos tenido la experiencia de sentirnos unidos y en un encuentro profundo con alguien, sin requerir palabras para ello. Es más, no son escasas las situaciones, como señalaba antes, en donde las palabras sobran o rompen el hechizo de un encuentro silencioso.

No debemos olvidar que el término lenguaje hace referencia no sólo a palabras sino a gestos, miradas, contacto físico, tonos de voz, en fin, a un sinnúmero de signos lingüísticos y paralingüísticos que forman parte de nuestro repertorio comunicacional.

No obstante lo anterior, la palabra cumple una labor simbólica de alta importancia especialmente en el contexto de la psicoterapia. Desde luego, la palabra cumple una labor denominativa e indicativa así como diferenciadora de la experiencia. El experienciar necesita, aunque no únicamente, la palabra para ir adelante, pero debe ser la palabra justa con una forma de expresión que se acerque al carácter dinámico de la experiencia.

Parece indudable que una de las maneras de sortear las dificultades reseñadas respecto del lenguaje es recurrir a las licencias que nos ofrece el discurso metafórico tan propio de los poetas, y yo agregó aquí, tan propio también de los terapeutas que están mirando la experiencia como un proceso y que viven la empatía, por tanto, también como un proceso.

Amada mía

Escribiría mil versos hoy... si pudiera
Para poder cantarlos hoy, dulce esmeralda
Mil violines, mil voces hoy, mil guitarras!!
Para tus bellos ojos amor, dulce mirada

No conoces el odio hoy
Mujer hermosa
Amor, dolor, ternura... sí, ¡esa es tu vida!
¡Nunca cierres tus ojos... amada mía!
Sólo cuando me beses... amor
O estés dormida...

Estas palabras tan sencillas, encierran un mundo pleno de emociones y de sentimientos. El lenguaje de la poesía por sencilla que sea, tiene la virtud de trascender lo meramente nominativo, nos permite hacer símiles para aludir de esa forma a toda una gama de experiencias sin tener que pasarle revista una a una. Puede por tanto, captar con mayor facilidad la cualidad procesal de la experiencia, el dinamismo de ella. Nunca podremos alcanzar con la palabra toda la amplia gama de sentimientos que estamos teniendo en un determinado momento ante una situación significativa, pero sí podemos mostrarla “a través de” esta forma de lenguaje. El lector podrá eventualmente verificar si estas simples palabras tocan algún aspecto de su experiencia de un modo más envolvente y más global que lo que yo estoy ahora escribiendo. Es pues, el uso del lenguaje poético un facilitador del encuentro empático.

El uso de un lenguaje sensorial y específico

Tradicionalmente hemos creído que el ejercicio de la empatía, vista desde el terapeuta, implicaba un quedarse fuera, una supresión, un ponerse entre paréntesis. Algunos terapeutas recibieron una formación de tal severidad en este sentido, que ni siquiera se les permitía hacer alguna pregunta o señalar la visión personal de lo que habían escuchado. Se exigía asepsia para no distorsionar la experiencia del cliente, para respetar su ritmo. En fin, ahora, en mi opinión, el acto de empatizar pasa por el experimentar del terapeuta. Se ha dejado de lado esa especie de mordaza experiencial que se le imponía al terapeuta en las primeras etapas de la terapia y que generaba en el cliente una sensación de soledad y la impresión que al terapeuta poco le importaba lo que a él le sucediera. Gendlin en algún momento reformuló la Psicoterapia Centrada en el Cliente desde lo negativo a lo positivo, desde el no hagas al haz, lo cual significó una más amplia participación al terapeuta en el encuentro interpersonal con el cliente (Gendlin, 1974, en Alemany, 1997).

Es desde estos datos experienciales surgidos de una escucha atenta y en la interacción con el cliente, que el terapeuta ofrece la parte que a él le corresponde en este acto de empatizar.

Por esta razón, porque se está trabajando con la experiencia viva tanto del terapeuta como del cliente, es necesario prestar atención al tipo de lenguaje utilizado.

Necesitamos quitarnos nuestros esquemas respecto de la gente y arriesgarnos a ser influidos por ellos y vivir en nosotros mismos los cambios que generan sus influencias. Esta puede ser una buena vía para ofrecer compañía y propiciar un encuentro existencial.

Si evitamos las categorías al referirnos a las personas, podremos acceder con más posibilidades a los datos sentidos específicos y vivos. Si hablamos de un “conflicto con la autoridad” nos alejamos de la experiencia directamente sentida y de la comprensión empática. El uso de un lenguaje categorizante disminuye notablemente la posibilidad de ocurrencia de la empatía. En cambio, expresiones más sugerentes y que aludan a los significados sentidos por el cliente hacen más posible el logro de la comprensión. Lo anterior, las categorías, permitirían eventualmente un entendimiento lógico de la situación pero sabemos que a través de la lógica no logramos sentirnos acompañados ni producir los cambios que deseamos. Evitar las categorías y trabajar con un lenguaje sensorializado y específico facilita el ejercicio de la empatía.

La empatía: de la Psicoterapia Centrada en el cliente hacia la Psicoterapia Experiencial

Aún cuando la empatía ha ocupado un lugar central en el desarrollo de la teoría de Carl Rogers, hasta donde conozco, él no hizo mayores esfuerzos por indicar caminos más claros y precisos para el desarrollo de ella. Mi impresión al respecto es que al menos en la época de su texto “Psicoterapia y Relaciones Humanas” él pensaba que la manera de hacer cambios en esa actitud era logrando una transformación de la estructura de personalidad. Dice M. Kinget en un texto escrito junto a Rogers que “para acrecentar su poder de empatía (el terapeuta) tiene que reorganizar, en cierta medida, el sistema de sus necesidades, intereses y valores” (Rogers y Kinget, 1971, p. 116).

Estas afirmaciones me ayudan a entender que el camino de

avance en el desarrollo de la empatía estaba puesto probablemente en un trabajo psicoterapéutico y que es por eso que Rogers no hizo sugerencias más específicas. Aún sin precisar la fuente, recuerdo y casi como un hecho anecdótico que en alguno de sus textos, él señala que no había escrito antes acerca de empatía porque la vez que lo hizo se había sentido poco comprendido y mal interpretado. ¡Curiosa paradoja!

Así, Rogers por bastante tiempo mantuvo silencio acerca de este tema. Mi impresión es que él no estaba seguro acerca de la importancia de comunicar la empatía al cliente. Al respecto dice José María Gondra (1981, p. 225) “La comunicación de esta comprensión siempre ha sido considerado como importante aunque en algunas ocasiones Rogers haya vacilado”. Recién hacia fines de los '50 Rogers señala la necesidad que el terapeuta transmita de un modo explícito la comprensión que tiene respecto de la experiencia del cliente.

En los comienzos, Rogers fue un hombre muy ocupado de la investigación científica en el campo de la psicoterapia, en una afanosa búsqueda de respaldo para sus planteamientos teóricos. A lo largo de los años, se fue transformando en una persona mucho más amplia y con eso, sus planteamientos teóricos, también fueron cambiando. La influencia del trabajo con pacientes esquizofrénicos obligó a los terapeutas a buscar nuevas formas de expresión permitiendo esta vez que los terapeutas hablaran de sí mismos, de sus sentimientos y fuesen más activos en el intento de establecer la relación con el cliente.

Todo lo anterior sirve para reforzar de un modo muy breve que los planteamientos de Rogers respecto de la empatía también fueron cambiando. El aceptó, al menos para la empatía, la posibilidad de desarrollo mediante el aprendizaje y el entrenamiento (Gondra, 1981). Reformuló la empatía en términos más existenciales o experienciales. Gondra, apoyándose en textos del propio Rogers señala: *“La respuesta empática no puede reducirse a un mero repetir las afirmaciones explícitas del cliente. El terapeuta no sólo responde a aquello que es obvio en el campo fenoménico del cliente. Sus comunicaciones han de apuntar a sus experiencias, a los significados sentidos de su “experiencing”* (Gondra, 1981, p. 236).

Un intento de definición o reformulación nos viene también de Rogers quien señala que, *“Ya no la llamaría un estado de empatía, pues creo que más que un estado es un proceso. Significa penetrar en el mundo de las percepciones de otra persona y sentirse totalmente a gusto en*

él. Requiere una sensibilidad constante hacia los cambios que se producen en esa persona con relación a los significados que percibe, al miedo, a la rabia, a la ternura, a la perplejidad, a lo que en ese momento constituya una vivencia para él o para ella, sea la que sea. Significa vivir temporalmente su vida, moverse dentro de ella sin emitir juicios, percibir los significados que él o ella casi no percibe, todo ello sin tratar de revelar sentimientos de los que la persona no tiene conciencia, pues esto podría representar una gran amenaza. Supone transmitir la manera como uno siente el mundo de él o ella, a medida que examina sin influencias externas y sin miedo los aspectos que la persona teme. Significa frecuentemente valorar con ella la necesidad de lo que sentimos y dejarnos guiar por las respuestas obtenidas. Pasamos a ser unos compañeros de confianza en su mundo interior. Al mostrar los posibles significados presentes en el flujo de sus vivencias, ayudamos a la persona a que se centre en esta modalidad útil de punto de referencia, a que plasme en vivencias los significados de forma más plena y a que progrese en esa vivencia” (Rogers y Rosenberg, 1981, p. 87).

Es importante resaltar la reformulación que él hace de la empatía moviéndose desde una concepción estática hacia una más dinámica y procesal. Todo esto, de alguna manera, hace justicia a la gran complejidad de este fenómeno tan lleno de matices, al punto que Rogers se atreve a llamarlo *una manera de ser*.

Revisando estos textos, cuesta entender que muchos de nosotros como terapeutas nos hayamos quedado tan fuertemente impactados por las prohibiciones de la primera etapa de desarrollo de la terapia (“no pregunte”, “reitere lo que el cliente dijo”, “no exprese sus sentimientos”, “no interprete”, “no tome usted la iniciativa”, “deje que el cliente hable”). Así las cosas, la terapia fue apareciendo como una caricatura notoriamente distorsionada y que no consideró esta evolución del autor.

Es probable que quienes nos entrenamos “a la manera antigua” (etapa No Directiva) recibimos el peso de esas prohibiciones. En lo personal, creo que muchas veces simplemente no pude respetar dichas restricciones. Muchas veces sentí la culpa de no estar siendo un terapeuta Rogeriano propiamente dicho. Ahora, repito, las cosas son diferentes, pero algo pasa que aún siento que no nos hemos podido desprender de nuestra antigua mirada.

Si bien el mismo Rogers cambió su perspectiva y propuso que la empatía debía ser vista como proceso, no alcanzó –si quiso hacerlo– a formular su teoría en términos procesales. De allí que Gendlin le critica que aún cuando se refiere a procesos, deja la impresión que la

personalidad es un set de contenidos que habría que “ir a buscar”. De esta misma manera, y en nuestro caso, pareciera que mantenemos la idea de encontrar en los mensajes del cliente un set de contenidos que debemos reflejar (Gendlin, 1964).

Tenemos gran dificultad para entender que nuestra mirada necesita estar puesta en cómo vive la experiencia el cliente más que en el qué de la experiencia y menos aún en el por qué. Esto último conduciría a hacer del enfoque experiencial una terapia causalista y no una terapia fenomenológica. En esta perspectiva, el terapeuta se mueve dentro del “terreno” del propio cliente, de su mirada, de su modo de entender las cosas, de su manera de sentir. Cualquier cosa que el terapeuta intente agregar a lo que el cliente ha expresado, pasa necesariamente por el chequeo del cliente. Sólo si tiene sentido para él, si apunta a algún dato sentido y reconocido por él, tiene validez terapéutica. Es realmente difícil pues hablar de la empatía como si fuese un comportamiento aparte del cliente.

No podemos pretender que con un reflejo, por muy sensibles que seamos en nuestra expresión, vamos a alcanzar la variedad, la cualidad siempre cambiante del fluir experiencial del cliente. Lo anterior, sería como intentar tomar en nuestras manos una bandada de pájaros. Nos acercamos corriendo y ya ellos alzan su vuelo en una maravillosa armonía y coherencia de movimientos. Así he pensado que es el flujo experiencial. Necesitamos tanta delicadeza para acercarnos y sólo acompañar sin intentar capturar el flujo con la palabra. Necesitamos permitir y facilitar el cambio de los contenidos de la experiencia, el cual se hace posible en la medida que nosotros ampliamos nuestra mirada acerca de la empatía y dejamos de considerarla como mero reflejo. Mi impresión es que cuando establecemos una relación basada en los reflejos, se genera en el cliente una sensación de soledad que impide el encuentro personal. Para mí, esa no es la esencia de la empatía. Eso es tecnicismo vacío.

Se hace necesaria una reformulación y algunas precisiones respecto de la empatía que den cuenta de la evolución indudable que ha tenido en el tiempo en el contexto de la psicoterapia.

Algo de nuestra experiencia en Chile

Antes de abocarme a lo que acabo de plantear, es necesario dar una mirada aunque sea globalmente a nuestra experiencia en Chile.

Una de las vertientes de la investigación sobre empatía

iniciada en el año 1978 señala por una parte que es posible entrenar la agudeza empática (expresión verbal de la comprensión) y que existen algunos factores **que facilitan** su expresión en tanto que hay otros que la **dificultan**. No puedo enumerar aquí, por razones de espacio, los trabajos realizados en esta dirección, pero vale la pena consignar que todos ellos han tenido un resultado favorable.

Hemos investigado acerca de la empatía y hasta ahora, para la evaluación de los resultados de los entrenamientos hemos puesto énfasis en el grado en que lo que dice el entrenado (eventual terapeuta) apunta o no a lo que ha estado planteando el cliente. Es decir, nos hemos enfocado de modo principal en la expresión verbal de la comprensión, la que ha sido denominada agudeza empática. Hemos sido cada vez más específicos en nuestras investigaciones. En realidad, hemos estado concentrados en aspectos por momentos muy puntuales del acto empático y atendiendo de una manera especial a una de las partes, la del terapeuta. Esto bien ha valido la pena.

Hemos mostrado que la comprensión empática evidenciada a través de la respuesta verbal del terapeuta (agudeza empática), tiene una serie de factores que la influyen. Podemos ahora señalar, por ejemplo, que el grado de complejidad de los estímulos afecta el rendimiento en esta habilidad (Reyes y Benítez, 1987). Sabemos también que cuando una persona expone una situación que le resulta problemática y señala además de un modo abierto la manera en que se siente afectada por la situación, entonces el terapeuta tiende claramente a ofrecer mejores niveles de agudeza empática que ante situaciones donde no se exponen problemas (Reyes y Benítez, 1989). Este es un dato sorprendente que me ha hecho reflexionar acerca de las eventuales consecuencias que puede tener para el trabajo psicoterapéutico una entrega condicionada de la empatía.

Sabemos, por otra parte, que los valores, en la medida que son o no concordantes con la idea de empatía, facilitan u obstruyen el aprendizaje de la habilidad (Reyes y Ortiz de Zúñiga, 1993). Asimismo, hemos analizado los distintos pasos del aprendizaje de la empatía y la consistencia de su rendimiento y hemos encontrado que con mayor facilidad las personas identifican sentimientos pero que una de las mayores dificultades para los sujetos aparece cuando se les pide que identifiquen los significados que los interlocutores asocian a las situaciones y a los sentimientos identificados (Reyes, Benítez y Ortiz de Zúñiga, 1994-95).

Por otra parte encontramos que los terapeutas mejoran su

rendimiento en agudeza empática toda vez que escuchan mensajes que aluden a algún aspecto que ellos reconocen desde su propia experiencia y que tienen para ellos algún grado de resonancia (González y Sanhueza, 1992). Nos ha parecido un tema relevante y claramente asociado a la empatía la capacidad de resonancia afectiva del psicoterapeuta y sugerimos algunas formas útiles para trabajar las eventuales dificultades que se presentan en el trabajo con el cliente (Reyes y Ortiz de Zúñiga, 1996). Un aspecto también relevante en nuestro trabajo es la proposición de usar la experiencia personal como una manera de expresar comprensión. Este tema es significativo porque permite al terapeuta actuar más abierto a su fluir experiencial, pudiendo ser más espontáneo y hacer uso de recursos vivos. Muchas veces a través del compartir una historia podemos ser claramente más elocuentes en el ofrecimiento de comprensión a nuestros clientes. Al mismo tiempo se genera un vínculo más cercano y real entre terapeuta y cliente, quien a través de las historias puede saber más de su terapeuta y queda en una situación de simetría personal saludable para el buen avance del trabajo (Reyes y Ortiz de Zúñiga, 1995).

En fin, esta ha sido una manera de ver las cosas que sin duda tiene una serie de ventajas que en este contexto no son pertinentes de mencionar. No obstante sus beneficios, la investigación tiene sus carencias respecto de las cuales tampoco quisiera ahora ahondar.

En esta gruesa revisión recuerdo que en más de una ocasión y como un necesario ejercicio para la discusión de los datos de investigación obtenidos, he utilizado expresiones tales como “la empatía es un fenómeno bilateral” y cuando intentábamos explicar la influencia de los contenidos de los mensajes u otras influencias, aludíamos al “carácter relacional de la empatía”.

Hasta ahora, en el contexto de la investigación, exponemos un mensaje de un supuesto cliente y esperamos como investigadores que el terapeuta o el entrenado sea capaz de hacer alusión a los aspectos de la situación, a los sentimientos o emociones y a la manera que el cliente tiene de interpretar la relación entre sus sentimientos y emociones con los distintos aspectos de la situación. Hemos diseñado formas de entrenar a los sujetos para que logren esto y hemos obtenido éxito. Sin embargo, no poseemos hasta ahora suficientes datos acerca de la transferencia del aprendizaje de los entrenamientos a la vida concreta de las personas que es hacia donde necesitamos avanzar. No obstante, son alentadores los resultados que muestran que la empatía tiene una influencia en la disminución del maltrato infantil (Reyes, Jofré, Ortiz

de Zúñiga y Tamayo, 2002).

Dudo, sin embargo, que la transferencia de aprendizaje pudiéramos encontrarla en el ámbito de la psicoterapia. Es decir, dudo que una persona que reciba un entrenamiento como el que hemos desarrollado, muestre –al momento de chequearlo en una sesión de terapia– un nivel similar al alcanzado en el contexto del entrenamiento. La base de mi duda tiene que ver con la concepción estrecha que para los fines de la formación en psicoterapia hasta el momento hemos desarrollado. En realidad, en nuestros entrenamientos hemos estado preparando a las personas para que elaboren reflejos empáticos ante un mensaje pero no para que establezcan una relación empática con un cliente. Todos estos esfuerzos han convivido con una creciente visión procesal respecto de la empatía. Para ser justo, no creo que ninguna de las personas con las que he trabajado afirme que empatía equivale a reflejo. Pero la investigación cuantitativa nos ha empujado a mirar cada vez con mayor especificidad. Ahora se ha hecho necesario mirar este fenómeno desde más arriba, con una visión más panorámica.

Asimilar empatía a reflejo equivaldría a desconocer todo lo que hemos estado pensando en términos de la empatía como fenómeno relacional, bilateral, interaccional. Sería negar la fuerte dependencia que tiene el terapeuta de las cualidades expresivas del cliente. Visto de otra manera, plantearnos que empatía equivale a reflejos o a la habilidad del terapeuta para construir reflejos es negar la importancia del cliente en el proceso de la empatía.

Fundamentos mínimos para el encuentro empático

El lograr comprender el estado de ánimo del cliente, la base sentida del momento no es algo que se consiga con facilidad, es una construcción paso a paso que se va haciendo de la mano del cliente. Para lograr esto, me parece indispensable que quien se forma en esta línea dedique tiempo y espacio interno para examinar su posición valórica y para descubrir, muchas veces dolorosamente, que lo que nos planteamos en el nivel verbal en cuanto a nuestros principios y valores pocas veces encuentra una clara concordancia con la acción. Tengo claro que con lo que estoy diciendo voy más allá de la concepción de la terapia como un conjunto de técnicas aplicables en el contexto de las sesiones de trabajo. Estoy aludiendo al grado de conciencia que la persona del terapeuta tiene respecto de su posición

de vida. No estoy pretendiendo que sea un santón, sin duda yo mismo estoy muy lejos de eso. Pero sí estoy diciendo que aún cuando el terapeuta descubra múltiples discordancias, no deje de concederle a este tema un lugar de privilegio entre sus preocupaciones y en su proceso de formación constante.

Planteo aquí la necesidad de que el terapeuta sea una persona que tenga una posición y visión concordante con las ideas iniciales de este artículo. Es decir, en buena medida, el terapeuta concuerda con los valores y ha tenido un avance importante en el proceso de aceptación de su propia soledad radical. Desde ahí, es una persona que está dispuesta a encontrarse con un Otro, con una persona diferente de él, que piensa, siente y actúa distinto y tiene derecho a hacerlo. El terapeuta, desde esta perspectiva, no intentará cambiar al cliente. Desde esta posición, pienso yo, el terapeuta tendrá una mirada más limpia y con menos prejuicios al momento del encuentro con el otro.

La adhesión a esta postura valórica acerca de la unicidad e individualidad del hombre implica estar apuntando hacia la libertad, hacia la libertad experiencial, esto es, que el cliente puede aparecer ante el terapeuta como él es (el cliente) o cree que es (Rogers y Kinget, 1971).

Pienso que desde la aceptación de su propia soledad y de lo que deriva desde ahí para las relaciones interpersonales, el terapeuta se encontrará mejor dispuesto para ofrecer un espacio de aceptación y comprensión al cliente que le permitirá ser más esencialmente él mismo. El terapeuta se dispone ante la presencia del otro con todos los sentidos abiertos, dispuesto a descubrirlo.

Creo que este es el mejor marco para que surja y se desarrolle un proceso empático. Ya he señalado que este proceso no depende, ni mucho menos exclusivamente, del terapeuta como tampoco depende del cliente. El proceso de empatía surge y avanza o no en el espacio relacional que se da entre terapeuta y cliente.

La interacción Terapeuta–Cliente

Las razones del éxito en el trabajo de la psicoterapia según mostró el propio Gendlin dependían de la manera en que el cliente se relacionaba con su propia experiencia (Gendlin, 1981). Analizando entrevistas realizadas por terapeutas de diversas orientaciones encontró que quienes tenían éxito en la terapia eran aquellos clientes que eran más capaces de hacer referencia directa a su experiencia, que

utilizaban un lenguaje más cercano y comprometido que denotaba su responsabilidad por lo que sentían. Al mismo tiempo tenían mejores posibilidades de un hablar tentativo, con un lenguaje fresco, como si estuvieran encontrándose con algo nuevo. Quienes no hacían esto, tendían a fracasar en la terapia. Lo interesante de todo era que el funcionamiento del cliente se presentaba con independencia de la orientación de los terapeutas. Eso lo llevó a estudiar la conducta de los clientes exitosos y buscar la manera de llegar a enseñarle a las personas un nuevo modo de relacionarse con su experienciar.

A estas alturas del desarrollo teórico, creo que es difícil afirmar que el modo de relacionarse del cliente es independiente de su relación con el terapeuta. Al menos yo desde aquí no puedo sostener eso. Creo sí que muchas veces nosotros podemos actuar de un modo tal que nos transformamos en una amenaza para los demás y en ese sentido somos un obstáculo para que el otro atienda con libertad a su experiencia. Por influencias culturales estamos más preparados, en general, para obstaculizar las referencias que una persona pueda o quiera hacer a su propia experiencia que para ayudarlo a contactarse con más libertad. Difícilmente las personas estaremos dispuestas a referirnos a una experiencia importante y significativa en presencia de alguien que está pretendiendo que las cosas no son así, que descalifica nuestra experiencia, o que simplemente no nos escucha.

Por tanto, pienso que si las condiciones precedentes no se cumplen es prácticamente imposible que se dé un proceso de encuentro empático entre terapeuta y cliente.

El cliente podrá avanzar exactamente hasta donde el terapeuta no se lo impida, pero muchas veces puede avanzar hasta donde ambos, terapeuta y cliente, son capaces de construir un espacio de relación favorable al surgimiento de un proceso de empatía.

Gendlin ha puesto énfasis en el carácter interaccional del funcionamiento del hombre. A este respecto se pueden mencionar algunas afirmaciones interesantes:

- *“Vivir es un proceso experiencial, un proceso necesariamente creativo (...) Los patrones biológicos y culturales son ambos materias primas. El ser humano individual es un proceso en marcha” (Gendlin, 1967, p. 63).*

- *“No sentimos sentimientos, sentimos situaciones. Decir que sentimos sentimientos es decir lo mismo dos veces” (idem, p. 65).*

• “*Los significados se forman y desarrollan a través de una interacción entre el experimentar y los símbolos o cosas*” (Gendlin, 1970, p. 131).

Estas afirmaciones y muchas otras que podría seleccionar, llevan consigo la idea de la interacción. Es pues a partir de ésta, de la interacción, que Gendlin busca dar cuenta del funcionamiento del hombre.

Considerando esto, parece no haber obstáculo para que nos permitamos dar a la empatía una mirada que considere también como aspecto esencial el juego interaccional que se produce entre cliente y terapeuta.

Es claro que para dar un salto cualitativo desde una mirada reduccionista a una más holística y procesal de la empatía es necesario consignar que las partes se constituyen en la relación. **En tal sentido la empatía existe en la relación. No está ni en el cliente ni en el terapeuta sino en la relación.** Porque es precisamente por la empatía que las partes cobran existencia y sentido, pues la empatía hace posible el encuentro de ambos.

Debe quedar claro que el terapeuta no es un agente pasivo. La postura reseñada es eminentemente activa. El terapeuta **va a la búsqueda y al encuentro del cliente ¡qué más activo que eso!** (Una actitud tan protagónica como ésta sería impensable en la denominada Etapa No Directiva en la evolución de las proposiciones de Rogers).

Se desprende que para que exista una relación empática no basta con la sola presencia de dos personas enfrentadas. Hace falta algo más, la interacción.

Terapeuta y cliente en mutua dependencia

La empatía, como he dicho, es un encuentro que se produce en el espacio de interacción que tanto cliente como terapeuta son capaces de construir. Es por esto razonable pensar que si el cliente no puede lograr un **contacto con su corriente de experimentar** en aspectos que necesita examinar, el proceso y encuentro empático se verá restringido. Sólo en la medida que el cliente logre ya sea solo o con la ayuda del terapeuta contactarse con su experimentar será posible el encuentro.

Si el cliente tiene éxito, aunque sea relativo, es todavía necesario que pueda **diferenciar su corriente de experimentar**

y distinguir los fluyentes significados sentidos. Necesita distinguir los matices de su experiencia. Si no puede hacer esto, el encuentro empático tiene alta probabilidad de sucumbir. Unicamente si el cliente logra ejercer esta función, ya sea solo o con ayuda de su terapeuta, será posible el encuentro.

Por último será necesario que el cliente esté en condiciones de **comunicar al terapeuta el devenir de todos estos matices experienciales en un “lenguaje acorde al del terapeuta”**. Si el cliente logra traspasar su experiencia en sus diversos aspectos y logra además mostrar el impacto que las situaciones de vida provocan en él, entonces estará presente una buena parte de las condiciones para avanzar en el proceso de encuentro empático.

Más de alguien hasta aquí estará pensando que un cliente en esas condiciones no necesita terapia. O podrá sonreír maliciosamente pensando que “¡con un cliente así cualquiera puede empatizar!”. No deja de tener razón.

Aclaro esto recordando que he señalado la frase **“si el cliente puede hacer esto –con relación a las funciones– ya sea solo o con ayuda de su terapeuta”**. Este último, el terapeuta, colabora en el ejercicio de esas funciones y la mayoría de las veces esa es una parte importante de su papel.

Por otra parte, aún cuando el cliente tenga un buen desarrollo de estas condiciones, necesitará de otro para compartir, alguien que lo acompañe a examinar su experiencia. Recordemos una vez más que Gendlin descubrió que los clientes que tenían éxito en la terapia eran aquellos capaces de relacionarse de una determinada manera con su experiencia. ¡Eso que él descubrió tiene directa relación con el ejercicio de las funciones señaladas! No olvidemos sin embargo que además ha planteado que la terapia se da en una **relación interpersonal** (Gendlin, 1981).

La experiencia en el trabajo de psicoterapia ha mostrado que los clientes tienen dificultades en algunas de las funciones señaladas. Si esto es así y comúnmente lo es, se espera al menos que el cliente muestre una voluntad mínima de ejercerlas. Corresponde al terapeuta distinguir o aún más, diagnosticar el grado en que alguna de estas funciones se encuentra restringida. Contando con lo anterior, como he señalado, es función del terapeuta ayudar al cliente a mejorar sus capacidades para procesar su experiencia.

Por diversas razones, el cliente ha ido disminuyendo su capacidad para contactarse con su experiencia lo cual parece ser la

causa central de su mal funcionamiento. La lejanía de su experimentar ha traído como consecuencia para el cliente ansiedad, temores, errores en sus opciones de vida, angustia, dificultad en las relaciones interpersonales, etc. El cliente vive así guiándose por indicadores externos más que por las señales de su corporalidad. Esto aumenta la posibilidad de una vida insatisfactoria y lo hace dependiente de criterios externos que no siempre se corresponden con los propios.

Desprendemos entonces que tanto el terapeuta como el cliente necesitan ofrecer en la relación determinadas condiciones para que el encuentro empático se haga posible. En mi opinión, esto hace que el cambio terapéutico no sea algo que dependa del terapeuta sino de ambos, terapeuta y cliente.

El terapeuta, al menos así se espera, ha recibido una preparación especial, o ha desarrollado condiciones especiales. El cliente, tal como describí, ha tenido una vida de dificultades que han traído como consecuencia un alejamiento de su corriente de experimentar y allí está en esas condiciones frente al terapeuta.

En la versión más ortodoxa de la psicoterapia, aquella de la Psicoterapia No Directiva, el terapeuta estaba para escuchar y reiterar lo que el cliente tuviera que decir. Creo que no hay discusión acerca de la importancia del escuchar, es más, pienso que esa es una parte central del proceso de empatizar. ¿Pero escuchar qué? y ¿a quién? ¿Podemos empatizar con un cliente que no puede o no sabe escucharse a sí mismo? Muchas veces su discurso está lleno de dudas, no sabe lo que siente ni lo que significa lo que está viviendo, utiliza un discurso externalizado y lleno de “deberías”, es decir guiado por criterios externos. Siendo esta la situación que aquí está llevada al extremo, esperamos que el cliente tenga una mínima disposición de búsqueda. De este modo, en aquello que no puede o no sabe hacer, requerirá de la ayuda del terapeuta.

El terapeuta por su parte se ve tentado a “hacer las cosas por el otro”, es decir a diagnosticar, a interpretar, a orientar, a buscar soluciones sin la concurrencia del cliente quien de momento se encuentra imposibilitado de ejercer sus funciones. Aquí es donde puede surgir el experto, el directivo. En el peor de los casos, los terapeutas aconsejan, reformulan la experiencia del otro sin considerar la palabra del cliente. En fin, está claro que no son estas las condiciones para generar un clima de empatía.

Al trabajar de otra manera, muchas veces la tarea realizada con el cliente se nos aparece como más larga, más tediosa y con poca

relación lógica entre lo que realizamos y la resolución del problema que le aqueja. Sería largo aquí y ahora explicar este asunto pero basta decir que el planteamiento es que en la medida que el cliente recobra su capacidad para contactarse con su experienciar, para diferenciarlo, significarlo y expresarlo, en esa medida va ganando en capacidad para la autodirección y la resolución de sus problemas.

Es poco lo que puede hacer el cliente sin la participación de un otro atento, abierto y aceptador y casi nada lo que puede hacer el terapeuta por crear un encuentro empático si el cliente no entrega algunas señales. ¡Ambos se necesitan y son mutuamente dependientes! ¡Ninguno es más importante que el otro!

Directividad: el proceso y no los contenidos

Los terapeutas rogerianos, históricamente hemos tenido dificultades para asumir un rol más activo de apoyo para que el cliente pueda ejercer mejor sus funciones. El temor ha estado en romper las reglas de la no directividad. Con el transcurso de las etapas de desarrollo de la psicoterapia, el terapeuta se ha vuelto más activo pues entrena, guía y ayuda al cliente a trabajar con su experiencia. Pero ¿quién señala de qué hablar, qué decisiones tomar, qué contenidos examinar? Nadie más que el cliente. En tal sentido pues, **el terapeuta experiencial es no directivo en cuanto al rumbo específico que toma la vida del cliente, pero es directivo para reforzar el carácter procesal de la experiencia.**

En este contexto ¿a qué llamamos empatía? Es claro que no es un producto, un qué. No es un tipo de reflejo específico, reiterativo, de sentimiento o elucidatorio. *Empatía es un modo particular de relación que implica a dos personas que buscan encontrarse como individuos que piensan, sienten y actúan distinto y que respetan esa individualidad. Es un tipo especial de encuentro entre las personas que privilegia el respeto por las diferencias y en donde ellas buscan conocerse sin imponer sus visiones individuales. Este es un contexto relacional que tiene como ejes centrales una escucha activa, un contacto mutuo con la corriente experiencial y una capacidad de distinción y expresión de las propias experiencias. En este ámbito de relación las personas son capaces de crear nuevas experiencias y significados sentidos.*

En el caso de la psicoterapia, la empatía sigue siendo la búsqueda del encuentro aunque la atención para la creación de la experiencia está especialmente centrada en la corriente

experiencial del cliente. Dependiendo del nivel en que se encuentren las capacidades del cliente para contactar, diferenciar, significar y expresar su experiencia, como ya señalé, el terapeuta ejerce un papel de ayuda hacia él que le permitirá paulatinamente recuperar el buen ejercicio de estas funciones y con eso facilitar el encuentro interpersonal.

Creo importante resaltar que si bien tanto terapeuta como cliente se necesitan en esta construcción, lo que más importa es el tipo de interacción que se va produciendo entre ellos pues, en la medida que progresa, se orienta hacia la superación de la soledad y hacia el encuentro humano. La magia, en el caso de la psicoterapia, como yo la veo, está en que no se trata tan sólo de resolver un problema específico que aqueja al cliente, sino que tiene que ver con algo más profundo. Lo que busca es el encuentro, que le otorga a las personas una existencia más significativa, que les permite valorarse y existir como seres únicos, que los ayuda a ser ellos mismos el centro base para la toma de cualquier decisión. En fin, son muchos los beneficios que de aquí se derivan.

Todo acto de querer conocer al otro, toda acción de búsqueda del otro tal cual él se percibe, es en mi opinión un aspecto que hace parte de esto que estoy llamando empatía, entendida esta vez como un proceso. Quiero decir que en mi opinión, es parte del proceso de empatía cualquier conducta que dé como resultado el encuentro interpersonal en donde ambas partes se sientan bien interpretadas, recibidas y aceptadas. En el ámbito de la psicoterapia cualquier acción (forma de intervenir) del terapeuta y del cliente que busque generar el encuentro empático lo considero como parte de este fenómeno. Esto implica que podemos hacer una pregunta que no desvíe al otro de su curso experiencial, ofrecer una interpretación, responder a las preguntas del cliente o hablar de nuestras propias experiencias, en especial de aquellas que se relacionan significativamente con las del cliente. En fin, caben en esta perspectiva diversas formas de intervención bajo una sola política: la búsqueda del encuentro interpersonal. Por otra parte, se desprende la necesidad de volcar la mirada hacia las características del funcionamiento del cliente, en tanto él es uno de los protagonistas de este eventual encuentro.

Prestemos atención al siguiente diálogo entre terapeuta y cliente, anticipando que en la visión antigua, aplicada la escala de Truax, la mayoría de las intervenciones del terapeuta corren el riesgo de ser calificadas en los niveles 1 y 2 de la escala, lo cual equivale a

ausencia de empatía (Truax, 1961). Noten por favor, sin embargo, cómo esas intervenciones ayudan al cliente a contactarse, a diferenciar, a significar y a expresar su experiencia lo cual como hemos dicho facilita el encuentro. En este diálogo se puede apreciar la empatía en su carácter interaccional en donde el terapeuta se ve afectado por las declaraciones del cliente y este último por las del terapeuta.

C1: El problema deriva del mal carácter de ella, de sus malos modos, de sus expresiones cargadas de rabia, de pequeños gestos que hace.

T1: ¿Qué sientes tú cuando ella se expresa de ese modo?

C2: No sé. No lo tengo claro (la cliente muestra aquí dificultades para contactarse con su experienciar).

T2: ¿Puedes darte un tiempo y poner atención a todo lo que sucede en tu cuerpo ahora que estás hablando de ella? (el terapeuta guía a la cliente con suavidad para que se contacte con su sensación).

C3: ¡Me pongo tensa! (la cliente parece sorprendida al descubrir esto).

T3: Por favor presta atención y fíjate dónde sientes la tensión (el terapeuta le ayuda a localizar su sensación en su cuerpo).

C4: ¡En el estómago y en los hombros! (la cliente parece entusiasmarse a medida que va descubriendo y se deja guiar por el terapeuta).

T4: Fíjate bien si esta tensión tiene que ver con ella... Tal vez puedas verla, imaginarla. Si quieres cierra los ojos y permite que aparezca su imagen... ¿Puedes hacer esto? (el terapeuta introduce un trabajo simple de imaginación para potenciar el contacto y dar lugar a una mejor diferenciación de la sensación).

C5: ...Sí la estoy viendo (mientras hace eso aprieta uno de sus puños).

T5: Ahora mira si esta tensión que tienes en el estómago y en los hombros se relaciona con ella... presta atención a tu puño apretado... ¿qué está pasando? ¿qué estás sintiendo? Fíjate bien si surge una palabra o imagen que te diga algo (el terapeuta sugiere una focalización e intenta ayudar a la diferenciación).

C6: Siento una rabia tremenda!.... tengo ganas de pegarle ... (la cliente en este punto corre el riesgo de dejarse llevar por la emoción, lo que comúnmente restringe la capacidad de captar los significados sentidos).

T6: Quédate ahí atendiendo esa sensación y pregúntate si es

precisamente rabia lo que estás sintiendo (el terapeuta no aviva la rabia de la cliente sino más bien la alienta a observar y chequear la sensación).

C7: ...Síeso es! Me da rabia verla y oírla tratarme de ese modo!

T7: Por favor, presta mucha atención a esto. Pregúntate ¿qué de todo esto me enrabia tanto? Quédate atento a cualquier respuesta que surja.... (el terapeuta le ayuda a buscar los significados sentidos de la situación que preocupan a la cliente).

C8: No me respeta..... no me respeta¡NO ME RESPETA!..... ¡Ese es el asunto ! (la cliente descubre aquí el sentido de su rabia y esto parece impactarle fuertemente).

T8: Cuando la ves y la oyes hablándote de esa manera sientes que no te respeta (el terapeuta refleja el significado recién descubierto por la cliente).

C9: ¡Sí!... ¡eso es!.....(el cliente ha chequeado aquí el significado y lo reafirma).

T9: Y eso te da rabia (el terapeuta ayuda a chequear la emoción base).

C10: No es sólo rabia..... (la cliente explora) me dan ganas de llorar.... ¡Es pena! (esto parece sorprenderle fuertemente).

T10: Parece que tú la quieres a ella y te importa, pero te duele enormemente el sentir que cuando te habla de ese modo ella parece no respetarte así como tú necesitas (el terapeuta integra en esta intervención el cariño que la cliente parece sentir por su hija y además acota la situación a los momentos en que la hija le habla de ese modo).

C11: ¡Sí, eso es lo que me pasa! Claro y a veces pienso..... (se abre un nuevo espacio de exploración)...

Si concebimos la empatía en los términos más tradicionales, entonces como señalé antes, la mayoría de las intervenciones del terapeuta, con excepción de T8 y C9 y T10 y C11 quedarían fuera de la relación de empatía. En la postura que he propuesto en este artículo en cambio podemos notar cómo a través de esta forma de interacción tanto terapeuta y cliente van co-construyendo esta relación empática cargada de respeto mutuo.

El terapeuta acompaña, escucha con sensibilidad, guía la mirada del cliente para que él encuentre lo que está buscando, lo ayuda a focalizar para que se conecte con su sensación, la diferencie, la simbolice y la exprese. Cuando es la ocasión y tiene elementos, le entrega en sus palabras la comprensión que ha ido alcanzado.

Todas estas acciones y otras que no he señalado pero que cumplen con los mismos fines, en mi opinión, deben ser consideradas como parte del proceso de empatizar. Estas formas de intervención tradicionalmente no han sido consideradas dentro del fenómeno de la empatía.

Con relación al cliente, es el terapeuta el que hipotéticamente está en mejores condiciones de generar un encuentro empático, pero como ya lo he remarcado, esto no podrá hacerlo solo. El terapeuta no puede reemplazar al cliente. Para el encuentro terapéutico ambos se necesitan.

Considerada de esta manera la empatía, pienso que es posible dirimir si una forma de intervención está dentro de la línea de la empatía examinando la intencionalidad que se desprende del intercambio entre terapeuta y cliente.

¿Están ellos buscando un encuentro interpersonal que les permita –de un modo principal– al terapeuta en la situación de psicoterapia– mostrar su comprensión ? .

Para mirar y trabajar de esta manera necesitamos entender la empatía como un fenómeno que transcurre en el curso de la relación entre cliente y terapeuta. La empatía es bastante más que lo que se dice para incluir al cómo se dice y, de un modo especial, la manera en que se relacionan el cliente y el terapeuta.

Tenemos por delante la tarea de descubrir cuáles son los hilos a veces imperceptibles con los que se teje este intrincado manto de la relación empática. Si el terapeuta hace preguntas, necesitamos averiguar qué es lo que el terapeuta busca con esa intervención. Quizás si volviendo al antiguo modo que teníamos de definir si estábamos comprendiendo o no, necesitamos fijarnos más en la reacción del cliente. Si éste aumenta su nivel de exploración y profundidad, si logra, gracias a la ayuda del terapeuta, distinguir mejor su experiencia, si el cliente asiente con marcado acuerdo ante una propuesta del terapeuta y se muestra representado por ella, entonces podemos apreciar que estamos frente a un proceso empático, siendo éste junto a otros indicadores, posibles elementos que nos permitan distinguir si existe una relación empática.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gendlin, E.T. (1961) Experiencing: a variable in the process of therapeutic change. *American Journal Of Psychotherapy*, 15(2), 233–245. Traducción al español en Riveros, E. (2002) *El nuevo paradigma del experiencing*. Santiago: Lom.
- Gendlin, E.T. (1964) A Theory of Personality change. Reeditado en Hart, J.T. y Tomlinson, T. (Eds.) (1970) *New Directions in Client Centered Therapy* (pp.129–173). Boston: Houghton Mifflin. Traducción al español en Riveros, E. (2002) *El nuevo paradigma del experiencing*. Santiago: Lom.
- Gendlin, E.T. (1967) Neurosis y Naturaleza Humana. Reeditado en Alemany, C. (Ed.) (1997) *Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin* (pp. 61–70). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Gendlin, E.T. (1970) La significatividad del significado sentido (felt meaning). Reeditado en Alemany, C. (Ed.) (1997) *Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin* (pp. 131–136). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Gendlin, E.T. (1973) Psicoterapia Experiencial. Reeditado en Alemany, C. (Ed.) (1997) *Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin* (pp.143–196). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Gendlin, E.T. (1974) Psicoterapia Centrada en el Cliente y Experiencial. Reeditado en Alemany, C. (Ed.) (1997) *Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin* (pp. 197–208). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Gendlin, E.T. (1981) *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Gendlin, E.T. (1999) *El Focusing en Psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Gondra, J.M. (1981) *La Psicoterapia de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- González, E. y Sanhueza, P. (1992) *Cercanía de los mensajes con la experiencia personal: influencia sobre la agudeza empática*. Tesis de Grado, Departamento de Psicología, Universidad de Chile.
- Hart, J.T. (1970) The development of Client–Centered Therapy. En J.T. Hart y T. Tomlinson (Eds.), *New Directions in Client Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Plutchik, R. (1992) Bases evolucionistas de la empatía. En N. Eisenberg y J. Strayer (Eds.), *La empatía y su desarrollo*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Reyes, G. y Benítez, D. (1987) Algunos factores asociados a la capacidad de expresión verbal de la comprensión empática. *Terapia Psicológica*, VI (9), 26–32.
- Reyes, G. y Benítez, D. (1989) Incidencia de las formas de presentación y contenido de los mensajes en el rendimiento de la Agudeza Empática. *Revista Chilena de Psicología*, 10 (2), 29–39.

- Reyes, G. y Ortiz de Zúñiga, B. (1993) Influencia de los valores en la facilitación del aprendizaje de la Agudeza Empática. *Revista Psicología*, IV, 36–43. Departamento de Psicología Universidad
- Reyes, G., Benítez, D. y Ortiz de Zúñiga, B. (1994–95) La Respuesta empática: análisis de la consistencia del rendimiento en los distintos pasos del proceso. *Revista Psicología*, V, 35–45. Departamento de Psicología Universidad de Chile.
- Reyes, G. y Ortiz de Zúñiga, B. (1995) La Experiencia personal: una forma de ofrecer comprensión y psicoterapia. *Revista Chilena de Psicología*, 16(1), 3–7.
- Reyes, G. y Ortiz de Zúñiga, B. (1996) La Resonancia Afectiva del Terapeuta y su importancia para el trabajo en Psicoterapia. *Revista Chilena de Psicología*, 17(1), 82–88.
- Reyes, G., Jofré, S., Ortiz de Zúñiga, B. y Tamayo, L. (2002) Empatía y prevención del maltrato infantil. *Pensamiento y Sociedad*, I (1). Revista de la Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Central de Chile.
- Rogers, C. y Rosenberg, R. (1981) *La Persona como Centro*. Barcelona: Herder.
- Rogers, C. y Kinget, M. (1971) *Psicoterapia y Relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara.
- Rogers, C. (1987) *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.
- Truax, Ch. (1961) A Scale for measurement of accurate empathy. *Psychiatric Institute Bulletin*, University of Wisconsin, 12, 376–381.

CAPÍTULO 5

Herramientas Humanistas y Transpersonales: Terapia y Autoayuda

ALEJANDRO CELIS H.

No he tenido mucho respeto por las técnicas a través del tiempo, en parte por haber adquirido un escepticismo casi total respecto al poder que puedan tener en sí las varitas mágicas en la psicoterapia. Creo que en esta disciplina hemos visto en variados momentos un abuso del efectismo y de la idea de que el terapeuta puede producir cambios mágicos a voluntad. Lo que he visto, más bien, es que el terapeuta puede ser una gran ayuda como catalizador cuando la persona con quien trabaja tiene un sincero deseo por avanzar o descubrir respuestas a las inquietudes que dice tener. En ese contexto, obviamente las técnicas pueden ser muy útiles.

Creo que no hay sustituto para la profundidad personal desde donde trabaje el terapeuta. Su experiencia, honestidad y transparencia son, a mi entender, lo más fundamental que aporta a la psicoterapia, no las técnicas que utilice.

Una segunda inquietud que debo expresar es que considero esencial que quien utiliza una técnica tenga algún grado de comprensión de lo que ésta pretende y del objetivo para el cual fue concebida. No me resulta fluido utilizar técnicas concebidas por otras personas, a menos que comprenda íntimamente su sentido y propósito o que simplemente las utilice como inspiración y las adapte a mi intención de ese momento.

Pienso, por ejemplo, en técnicas de imaginería que incluyen ciertos elementos simbólicos u otros que tienen sentido para el autor, pero no necesariamente para quien recoja esa técnica de un libro. Esa persona puede tener una perspectiva y motivación enteramente ajenas al creador de la técnica.

El elemento clave

Antes de delinear las propuestas concretas de técnicas que expondré en estas líneas, quisiera ahondar en la perspectiva desde la cual las utilizo en mi trabajo. Pienso que es esencial trabajar con las inquietudes que el cliente señala –dónde dice que “le aprieta el zapato”–; no porque necesariamente ése sea su principal problema, sino porque es allí donde se halla dispuesto a trabajar. Para mí, el primer elemento de cambio –y quizás el más importante– es *un deseo propio y auténtico del interesado(a) por modificar la situación*. En general, poco vale la opinión de los demás respecto a lo que constituye o no un problema para otro: es precisamente el interesado(a) quien debe percibirlo como un problema para solucionar. Intentar ir más allá de la profundidad a que está dispuesto o internarse en temas que él o ella misma no percibe como problemas por lo general produce resistencia innecesaria.

Entonces –a mi entender– la idea es trabajar con lo que el cliente plantea como problema o, también, con lo que podríamos llamar “disparos a la bandada” –técnicas que se usan como un escopetazo¹– en el sentido de que se utilizan con un propósito vago e indefinido, sin otro fin que observar cómo reacciona el cliente a ellas, qué se le detona–.

Dicho lo cual, a continuación paso a describir algunas de las herramientas que utilizo con frecuencia al trabajar. De hecho, ni siquiera se me habría ocurrido llamarlas “técnicas” de no ser por la observación de uno de mis alumnos de la Universidad Central. Obviamente, esto intenta sólo complementar textos utilísimos ya existentes². He clasificado, *a grosso modo*, las técnicas en cuatro categorías: **(I) Ejercicios básicos de integración**, que en general apuntan a desconectarse de la mente repetitiva –que nos escinde de la realidad– y a conectarnos con nuestras señales corporales y, en general, con nuestra sensibilidad; en el punto **(II) Tras una**

¹ Debo aclarar que abomino de esa estupidez que llaman “caza deportiva” –y de cualquier tipo de caza que no sea estrictamente necesaria como medio de supervivencia– y no la estoy proponiendo; sólo estoy usando esta imagen porque el tiro de una escopeta tiene la interesante particularidad de cubrir de perdigones una amplia superficie; y entonces, la o las presas que caen pueden incluso sorprender al cazador –quien ni siquiera les estaba apuntando directamente–.

² Quizás el más importante es, por supuesto, *El Darse Cuenta* de John O. Stevens (Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile, 1976).

mayor Congruencia, describo ejercicios que apuntan más allá, es decir, a iniciar un proceso de sanación e integración, superando algunas de las dificultades producto del condicionamiento; el punto **(III) Expansión**, muestra técnicas con las cuales comenzamos a adentrarnos en el dominio transpersonal; es decir, a explorar las capacidades que intrínsecamente poseemos y que, debido al condicionamiento, se hallan dormidas hasta ahora, y en la categoría **(IV) Trascendencia**, precisamente profundizamos lo anterior.

La distinción que establezco entre herramientas Humanistas y Transpersonales es, hasta cierto punto, tenue y depende de los propósitos de quien las utilice. Desde otro punto de vista, podríamos decir que las técnicas más propiamente *Humanistas* buscan resolver dificultades dejadas por el condicionamiento y por un modo de funcionar desintegrado: buscan familiarizar a la persona con su sensibilidad y reconectarlo con las señales de su cuerpo. A grandes rasgos, intentarían hacerlo retornar a un modo de funcionamiento más integrado y consciente. En cuanto a las técnicas *Transpersonales*, apuntan en mayor medida a que la persona se conecte con una sabiduría que trasciende lo que puede haber aprendido cognitivamente en su vida, que descubra posibilidades que no conoce y desarrolle potenciales ocultos. Recordemos que “transpersonal” significa “más allá de lo personal”; es decir, lo que hay más allá de la personalidad que el individuo ha adquirido a través de su condicionamiento biográfico: nuestra esencia que trasciende lo que conocemos racionalmente, nuestra conexión con la Fuente, con el Todo.

Finalmente, es claro que muchas de estas herramientas pueden utilizarse tanto en la terapia como en la forma de auto-ayuda.

I. Ejercicios básicos de Integración

(1) Conexión Básica

Aprendí este simple ejercicio del místico inglés Paul Lowe. Sirve para tranquilizarse y simplemente “caer” al presente, dejando atrás las preocupaciones del día:

“Cierra los ojos y pon atención en tu cuerpo y en tu respiración. Deja que las preocupaciones y cualquier asunto ajeno al presente se vayan junto con el aire de la exhalación” (dejar pasar un par de minutos).

(2) Respiración abdominal

Con el mismo fin anterior, este ejercicio que proviene del yoga. Resulta muy útil para “caer al presente”, serenarse y aquietarse cuando tenemos ansiedad:

“Al inhalar, intenta hacerlo tan profundamente que infles el abdomen (en realidad, no es que el abdomen se llene de aire; sin embargo, la inhalación profunda proyecta al diafragma hacia abajo, produciendo ese efecto aparente). Puedes colocar la mano sobre el abdomen para asegurarte de hacerlo correctamente. Sigue respirando así por unos minutos, poniendo atención al cuerpo y a la respiración”.

(3) La motivación al cambio

Este formato es para trabajar en grupos. Para trabajar individualmente, simplemente dirija a la persona por el mismo proceso que se señala:

Reúnanse en pequeños grupos (de 3 o 4 personas), y respondan por turno las siguientes preguntas verbalmente; los demás, simplemente escuchen y formulen preguntas o comentarios sólo para aclarar la experiencia de quien hable. No intenten “hacer terapia”. Todos los miembros de un grupo deben responder una pregunta antes de pasar a la siguiente.

(a) Las otras personas (padres, profesores, sacerdotes, pareja, amigos) suelen decirnos qué es –a su juicio– lo que debemos cambiar. En su caso, ¿qué les han dicho?

(b) A continuación, cuéntenles a los demás cómo se han sentido cuando esas personas les dicen esas cosas.

Cuando los grupos hayan finalizado con estas preguntas, hágalas cerrar los ojos y dé las siguientes instrucciones:

“Es frecuente que le demos demasiada importancia a lo que otras personas nos han dicho que debemos cambiar, y olvidamos que la opinión de los otros es subjetiva y que muchas veces simplemente refleja sus propias dificultades. Y, por otra parte, a veces también ocurre que algunas de esas opiniones pueden de verdad resultar un aporte importante.

Así entonces, intentando tomar distancia de la carga emocional que puedan producirles esas opiniones y tomando en lo posible igual distancia de la implacable autocrítica, pregúntense internamente: ¿en qué área de mi vida me siento insatisfecho(a)?, ¿dónde me siento atascado(a) y/o resignado(a)?, ¿en qué área de mi vida no me siento en expansión?”. Transcurridos unos instantes, pídeles que abran los ojos y que respondan la siguiente pregunta en su grupo original:

(c) *¿En qué aspecto de mi vida “me aprieta el zapato”? ¿dónde me siento insatisfecho(a)?, ¿cuánta energía estoy dispuesto(a) a dedicar en lo cotidiano para modificar la situación?*

(4) La Técnica de la Focalización

Esta técnica fue creada por Eugene T. Gendlin (1978) –seguidor de Carl Rogers– a partir de investigaciones iniciadas en los años 60. Rogers había publicado (1957) un artículo de gran impacto en el medio profesional, por cuanto proponía que las variables de la relación interpersonal eran las que verdaderamente influían en el cambio terapéutico –y no las técnicas, como se creía hasta entonces–. Las variables personales propuestas por Rogers –entre otras, la *Comprensión Empática*, la *Aceptación Positiva Incondicional* y la *Congruencia*– produjeron un verdadero cambio paradigmático. Como se recordará, Rogers alcanzó estas conclusiones a través de un minucioso proceso empírico que implicó el estudio de gran cantidad de grabaciones de sesiones conducidas por terapeutas de las más diversas orientaciones teóricas. Como Rogers declaró repetidamente con posterioridad, nada estuvo más lejos de sus intenciones que crear una escuela: sólo deseaba investigar las variables que conducían al éxito terapéutico, por lo cual discrepó enteramente de la idea de crear un movimiento “Rogeriano”.

En la misma línea y estilo de investigación, Gendlin descubrió, a poco andar, que no todos aquellos clientes que se veían expuestos a las condiciones “necesarias y suficientes” mejoraban significativamente. Con una metodología similar a la utilizada por Rogers verificó, para su sorpresa, que en la primera sesión terapéutica ya podían distinguirse aquellos clientes que tendrían éxito de aquellos que no lo tendrían, sin importar la cantidad de sesiones que tuviesen en el futuro. El factor que distinguía a aquellos que serían “exitosos” era *una forma característica de hablar*. Hablaban espontáneamente de una forma que podría calificarse como “introspectiva”, pues parecían hilar sus frases a medida que hablaban, en función de lo que *sus propias sensaciones* les decían.

Característicamente, aquellos clientes que hablan en forma automática, “desde la cabeza”, desconectados de lo que sienten en “*las entrañas*”, son los que no progresan ni logran *insight*, pues lo que comunican es sólo un interminable diálogo interno que se mantiene a nivel meramente mental. A diferencia de éstos, Gendlin descubrió que los que sí lograban el éxito elaboraban lo que comunicaban a

partir de sus sensaciones internas –las que se hallan en perpetuo flujo y cambio–. De allí que sus comunicaciones tuviesen un carácter más tentativo, menos terminante, y diesen la sensación de irse hilando a medida que la frase avanzaba. Por ejemplo, “*Tengo una sensación extraña... no sé como definirla, ni siquiera sé si es agradable o desagradable... ¿a ver? Pareciera ser que lo siento como un apretón, aquí en el abdomen... claramente, no es agradable. Qué extraño, no sé con qué está relacionada... ¡ah! ya sé, tiene que ver con...*”

Gendlin llamó a este proceso, **focalización** –el proceso de conectarse con el flujo experiencial interno, en perpetuo cambio–, y concluyó que, por motivos desconocidos, algunas personas sabían espontáneamente realizar este proceso, y otras no. En forma muy pragmática, creó un proceso para enseñar a focalizar a aquellas personas que no supieran hacerlo, cuyas instrucciones se entregan más adelante.

La diferencia sustancial que distingue la técnica de la focalización con otros procesos similares –como por ejemplo, la imaginación– es que la primera opera con un tipo especial de darse cuenta corporal, con el cual el cliente debe contactarse y al cual debe dirigir sus preguntas. En este proceso, el cliente debe entregarse a su sabiduría organísmica, dejando de lado momentáneamente el procesamiento estrictamente cognitivo de la situación que le aqueja. Para que la técnica sea exitosa, resulta esencial que el cliente mantenga *continuo contacto con su cuerpo* y con la sensación física que es correlato del tema que está trabajando. Esta sola característica la distingue de cualquier proceso meramente mental y permite que el procesamiento del problema mantenga un continuo contacto con la realidad experiencial del cliente, y no resulte desviado por soluciones o derivaciones elaboradas por la mente. La elección del problema a trabajar se da en esta misma tónica: la elección de lo que es más urgente procesar surge *desde la sensación física*, y no de una idea previa.

Los efectos del proceso pueden no ser inmediatos, requiriéndose de más de una sesión para lograr efectos tangibles. Sin embargo, la práctica ayuda a que la persona desarrolle una mayor receptividad respecto a sus claves corporales –actitud que Gendlin llama un “escuchar amistoso”–, y por ende una mayor confianza en su sabiduría organísmica. A su vez, esto permite que reduzca la confianza depositada en el raciocinio intelectual como forma de solución de sus inquietudes, dada la mayor contundencia

e impacto que experimenta en el procesamiento del o los problemas por esta vía, la que en ocasiones le produce una profunda conmoción y reencuadre del problema trabajado. Además de Gendlin, otros autores recomendables son, por ejemplo, Neil Friedman (1986), Elfie Hinterkopf (1983), Ann Weiser Cornell (1996) y Martin Siems (1990).

Instrucciones:

Esta es una adaptación que hice de las instrucciones, que considera aportes de diversos autores y puede ser utilizada tanto en un contexto individual como grupal. La voz del conductor debiera ser relajada, dándole tiempo a las personas para completar cada etapa. Igualmente, se debe estimular en ellas una actitud receptiva y paciente, en la que se den el tiempo necesario para escuchar sus claves corporales. El proceso completo suele durar entre 10 y 20 minutos.

(a) Introducción: *Encontrar una posición cómoda y cerrar los ojos. Respirar hondo y permitir que la atención recorra el interior del cuerpo. Preguntarse, “¿cómo estoy en este momento?”. Dejar de lado las respuestas de la mente y permitir que sean las sensaciones corporales las que respondan.*

(b) Haciendo una lista: *Buscar internamente cada situación, asunto inconcluso, problema, incomodidad, etc. que no nos permita sentirnos perfectamente bien en este momento. Acumular cada una de estas situaciones en un espacio o montón imaginario frente a nosotros. A medida que se avanza en este proceso, preguntarse, “exceptuando todo esto que he acumulado allí al frente, ¿está todo bien?” Cuando la respuesta sea afirmativa, pasar al siguiente paso. En caso negativo, proseguir hasta que la respuesta sea afirmativa.*

(c) Dejar que un problema se haga “figura”: *Permitir que un problema se destaque por sí solo de entre todos los acumulados. Es importante no escoger el problema intencionalmente, sino dejar que la situación más apremiante o molesta en este momento se destaque por sí sola. Muchas veces, éste no será el problema que consideraríamos el más importante o trascendente.*

(d) Permitir que se forme la “sensación sentida”: *(La “sensación sentida” es el correlato físico del problema o situación que experimentamos, y es aquello en lo cual nos centramos para trabajarlo). Preguntarle al cuerpo, “¿cuál es la sensación que corresponde a todas las connotaciones e implicancias, a la globalidad de este problema o inquietud?”. Captar el sabor de “todo eso” por unos momentos.*

(e) Simbolizar la “sensación sentida”: *Manteniendo la*

atención en la zona del cuerpo en que se siente el problema, permitir pacientemente que surja en forma espontánea una imagen, frase o palabra que lo simbolice adecuadamente. Cuando aparezca un símbolo, hacerlo “resonar” con la “sensación sentida”. Si el símbolo es correcto, habrá una sensación de “sí, eso es”, de que el símbolo “encaja”, y, probablemente, una sensación de alivio en el cuerpo. De no ser así, dejarlo ir y esperar que surja el símbolo correcto.

(f) Preguntar y escuchar: A continuación se le formulan preguntas a la “sensación sentida”, de modo que nos entregue información y el problema sea procesado. No se debe dudar o argumentar internamente respecto de las respuestas que surjan, sino sólo recibirlas. Debe dejarse el intervalo de tiempo adecuado entre una pregunta y la siguiente para permitir que sean respondidas.

Estas son las preguntas generalmente más eficaces: “¿qué es lo principal de esta sensación, qué es lo más importante?; “¿qué es lo peor de ella?; ¿qué es lo que le hace falta a esta sensación?; ¿cuál sería un pequeño primer paso hacia la resolución de este problema?; “¿qué es lo que debe ocurrir? o ¿qué es lo que debe hacerse?;” y finalmente, “¿cómo se sentiría mi cuerpo si esta situación estuviera superada?” (permitir que el cuerpo realmente sienta esto, relajando la respiración y la musculatura); “¿qué se interpone entre esta sensación de alivio y mi momento presente?”.

(g) Regresar: Hacer retornar a la persona, haciéndola inhalar más profundamente. Dejar un espacio de tiempo para que lo utilice como desee.

II. Tras una mayor congruencia

(5) Hacerse responsable

El concepto de responsabilidad es absolutamente central en la terapia guesáltica, y probablemente era el objetivo número uno que se planteaba Fritz Perls: que la persona con que trabajaba, independientemente de su condicionamiento, de las demás personas y de cualquier situación o evento externo, asumiera que está constantemente eligiendo su forma de actuar o de reaccionar frente a esas realidades externas.

Esto implica, claro, descubrir que no estamos presos del condicionamiento, que nadie ni nada nos puede obligar a actuar de un modo determinado –a no ser por la fuerza– o a sentir algo determinado. La historia de Viktor Frankl en un campo de concentración demuestra que *tenemos algún grado de control sobre*

lo que nos pasa –lo que sentimos y cómo reaccionamos en una determinada situación–. Y esto resulta ser muy importante, en la medida que, típicamente, el neurótico cree ser víctima de todo lo que le ocurre. Si la persona se hace responsable –dice por ejemplo “Tengo distintas opciones en esta situación, y elijo libremente ésta”– adquiere un grado de libertad interna desconocido hasta entonces. Cuando nos hacemos responsables de nosotros mismos, podemos además descubrir que nuestras actitudes moldean la vida que llevamos a cada instante: la forma como enfrentamos cada situación, qué buscamos en una situación determinada y lo que finalmente obtenemos de ella.

El siguiente ejercicio (para individuos o grupos) puede ayudar a las personas a realizar ese necesario descubrimiento.

“Cierra los ojos y conéctate con tu cuerpo. Deja que surjan imágenes espontáneamente, y comienza a centrarte en aquellas que ilustran aspectos de tu vida actual. Como un espectador, observa las actividades que desarrollas durante el día. Puede que algunas de esas cosas te parezcan “necesarias u obligadas”, actividades que sientes que debes hacer de un modo u otro, te interesen o no. Más allá de eso, sin embargo, observa ciertos aspectos: imagina, por ejemplo, que examinas con mayor detalle la ropa que guardas en tu closet u otro mueble. Observa los colores, las formas, si está o no a la moda... independientemente de si tú mismo has elegido o no esa ropa, ¿cuál es la que usas?, ¿cuál es el estilo que te gusta?, ¿te interesa producir una impresión determinada en los demás a través de tu estilo de vestirse?

Acto seguido, deja que surjan imágenes respecto al modo en que utilizas tu tiempo libre. ¿Qué haces con tus horas libres?, ¿las dedicas a pasear, a estar con amigos, a estar solo(a), a leer, a escuchar música, a jugar o trabajar con el computador?

¿Cuáles son tus amigos? ¿Son muchos, son pocos? ¿Observas algún tipo de “criterio” para elegirlos –son amigos para conversar, para salir a divertirse, para trabajar juntos–? ¿Qué tipo de amigos eliges: son formales o “alternativos”, son silenciosos e introvertidos o alegres y expansivos?, ¿te suben el ánimo o te lo bajan?

A continuación, reflexiona por unos instantes en los aspectos que acabas de examinar. Son sólo ejemplos, y puede que haya otros que te resulten importantes. En esos aspectos, observa que tú has realizado ciertas opciones, pudiendo haber optado por otras. Podrías utilizar otros colores de ropa, por ejemplo, o elegir otro tipo de amigos. Observa cómo, en estas situaciones, tú configuras –en base a tus preferencias y opciones propias– parte importante de la vida que llevas”.

La idea de este ejercicio es mencionar aspectos cuyo común denominador es que le resulte difícil a la persona desligarse de que es él o ella misma quien ha realizado esas opciones. En aspectos socialmente más cargados del tinte del “deber” –su trabajo cotidiano y el sostén de la familia, por ejemplo– a la persona puede resultarle más difícil percibir su propia responsabilidad en las elecciones que ha realizado. Si la asume en los aspectos aquí explorados, puede que sea posible avanzar gradualmente hasta incluir aspectos cada vez más sutiles, como sus actitudes, el tipo de pensamientos y hasta estados de ánimo que “escoge”.

(6) La Técnica de la Imaginería

Esta técnica utiliza intencionadamente un recurso que nos es natural: la capacidad de representarnos mentalmente una situación que no está físicamente presente en nuestra realidad inmediata. Utilizamos esta capacidad en la vida cotidiana cuando nos ensoñamos recordando las vacaciones del verano pasado, cuando nos anticipamos a una situación futura imaginando cómo se desarrollará, cuando entablamos un diálogo mental con alguien que no está ahora con nosotros, cuando imaginamos la concreción de una meta largamente anhelada, etc.

Al imaginar estamos utilizando preferentemente nuestro hemisferio cerebral derecho, cuyo lenguaje y funcionamiento se caracteriza por ser analógico e intuitivo, por captar la realidad en “totalidades”. A diferencia de éste, el hemisferio izquierdo se caracteriza por funcionar en forma lógica y racional, aprehendiendo la realidad por “parcialidades”. Dado que ambos hemisferios son importantes para nuestro funcionamiento en forma equilibrada y total, y que nos hallamos entrenados para funcionar en forma lógica y racional, es fácil deducir que la utilización preferente del hemisferio derecho tiende a producir un equilibrio en nuestro funcionamiento, capacitándonos para aprehender la realidad en forma más globalizada.

Esta técnica consiste, entonces, en proporcionar una secuencia de estímulos –generalmente verbales– destinado a que la persona o grupo de personas evoque ciertas imágenes con un fin predeterminado. Estos fines pueden variar ampliamente: por ejemplo, como herramienta de autoconocimiento, de evocación de situaciones pasadas (trabajo con el condicionamiento), evocación de vidas pasadas, trabajo con asuntos inconclusos, posibilidades

desconocidas o visualización de situaciones posibles del futuro. Daré algunos ejemplos:

Como herramienta de autoconocimiento se la puede para:

- (a) producir un estado de quietud o serenidad interior a través, por ejemplo, de imágenes de la naturaleza,
- (b) relajar el cuerpo o llevar a cabo un programa de auto-sanación física,
- (c) conectarse con la intuición,
- (d) contactar a la persona con aspectos desconocidos de sí mismo,
- (e) contactar a la persona con la emoción que le produjo un evento determinado,
- (f) sensibilizarse respecto a sí misma y a las personas y al entorno que le rodea,
- (g) obtener mayor claridad respecto a las verdaderas motivaciones y metas.

Si, por otra parte, deseamos que la persona explore nuevos potenciales o posibilidades de expresión para sí mismo, podemos ayudarla a que:

- (a) visualice la concreción de posibles objetivos o un futuro deseado,
- (b) anticipe cursos de acción para alcanzar esos objetivos o concretar ese futuro,
- (c) visualice formas de enfrentar una situación diferente a la habitual,
- (d) re-defina prioridades,
- (e) se visualice a sí misma en situaciones inhabituales,
- (f) ensaye formas efectivas de comunicar lo que piensa y siente.

Si deseamos que la persona trabaje con su condicionamiento, por otra parte, podemos ayudarla a:

- (a) evocar y re-experimentar situaciones del pasado,
- (b) reconectarse emocionalmente con los hechos biográficos que alejaron a la persona de su vitalidad e inocencia;
- (c) revertir su insensibilización respecto a sus claves internas,
- (d) reconectarse con aquello que lo vitaliza y entusiasma en su vida,
- (e) trabajar asuntos inconclusos con alguien, por ejemplo a través de la técnica de la silla vacía.

Forma de operar

Existen diversas escuelas al respecto –por ejemplo, estilos influidos por la obra de Jung u otros autores–; en general, los estilos varían en cuanto a la mayor o menor estructuración de los estímulos o, también, en el significado que se le atribuye a los contenidos surgidos en la persona. Generalmente, prefiero trabajar con instrucciones muy poco estructuradas, para dar la máxima facilidad para que el sujeto imagine la situación tal como lo desea. Por ejemplo, si guiamos imaginariamente a la persona a un encuentro con alguien, podríamos dar detalles acabados de cómo es el camino, del paisaje y si es de noche o día. Esto podría, a mi juicio, entorpecer el proceso –si la persona no logra ver las cosas tal como se las describimos–, por lo que prefiero dar instrucciones con el mínimo de estructura: por ejemplo, “Te diriges al encuentro de XX, y vas por un camino que recorre un paisaje natural”. Con esto, la persona tiene la libertad de dejar que vengan un mayor rango de posibilidades de imágenes: por ejemplo, la playa, un bosque, un llano, una montaña, etcétera.

Respecto a la posible interpretación de lo que la persona visualiza en su ejercicio, parto de la base de que, en general, no existen símbolos a los que dos personas atribuyan exactamente el mismo significado. Por lo tanto, dejo que sea el mismo sujeto quien reciba su propio mensaje. En caso de que éste reciba símbolos que no comprende, quizás podemos ofrecerle posibles interpretaciones, aunque será el propio sujeto quien decida finalmente qué es lo que le hace sentido. En su trabajo con sueños, Fritz Perls partía de la misma base: hacía que el sujeto se identificara con cada elemento del sueño, y era desde allí donde surgían los diferentes significados que, para la persona, tenía cada elemento.

Algunas de las ventajas que presenta la imaginería son, entonces, que (a) permite trabajar con una representación mental en ausencia del estímulo concreto u original; (b) permite descubrir y eventualmente modificar aspectos de la representación que la persona establece de una situación determinada; (c) permite visualizar la posibilidad real de que un evento previamente considerado como imposible o improbable efectivamente ocurra en la realidad, y (d) permite a la persona “verse” haciendo de hecho algo que, o bien no creía poder hacer o no haría de ese modo. Existen personas que no visualizan con facilidad y que nos sorprenden al final de un ejercicio de imaginería declarando que “no vieron nada”; esto puede soslayarse aclarando antes de empezar que no es importante

visualizar con claridad, sino simplemente seguir las instrucciones y “percibir” por alguno de los canales sensoriales que los paisajes, personas o situaciones “están allí”.

(7) Cierre de Asuntos Inconclusos

Los “asuntos inconclusos” son situaciones del pasado en que, por diversas razones, no expresamos enteramente lo que sentíamos en ese momento. Es así que queda un impulso trunco, el que puede incluir energía atorada en los músculos: emociones y/o palabras inexpresadas. ¿Cómo podemos detectar en alguien la presencia de asuntos inconclusos de importancia? Estas son algunas formas:

(a) Tiene fantasías persistentes respecto a personas o situaciones que vivió en el pasado;

(b) Mantiene diálogos internos con otras personas, no presentes;

(c) Tiene sueños en que vuelve a vivir alguna situación;

(d) Siente rencor, melancolía o depresión con respecto a la forma como se dio algún hecho del pasado;

(e) Al cruzarse con una persona, experimenta una confusa mezcla de incomodidad, tensión y la sensación de “tener algo pendiente” con ella;

(f) Tiene una sensación de incomodidad o inquietud en su cuerpo al ver o al recordar a alguien;

(g) En un nivel más cotidiano, se observa cuando la persona está participando en una situación, pero con “la cabeza en otra parte”.

(h) Presenta una actitud de resignación en algún plano.

¿Qué hacer si descubrimos la existencia de un asunto inconcluso? Para empezar, no importa el tiempo transcurrido: puede que sintamos que es absurdo estar aún pensando en algo que ocurrió tiempo atrás. Sin embargo, si la situación no ha sido concluida saludablemente, pueden pasar muchos años sin que la inquietud interna se apacigüe. Si nos contactamos con la emoción que quedó atascada, podemos buscar una forma de darle curso: quizás llorar, quizás gritar, quizás golpear un cojín o una almohada, quizás descargarse escribiendo lo que nos ocurre, quizás contárselo a un amigo o a un terapeuta. Si nuestro asunto pendiente involucra a otra u otras personas –muchas veces es así– quizás deseemos hablar con ella o escribirle.

Lo importante, sin embargo, es lo que a mí me ocurre en

mi cuerpo, en mis emociones. Puede que la otra persona no tenga interés en contactarse con nosotros o no perciba la situación como nosotros la vemos. Pero soy yo quien tiene el asunto inconcluso, y soy yo quien debe hacerse cargo de lo que me ocurre. En ocasiones, el “cierre” puede facilitarse en gran medida si la o las personas están dispuestas a escucharme o a conversar acerca de lo que me inquieta; hasta puede que compartan mi inquietud. Sin embargo, si no es así, yo deberé buscar la forma. Y aquí existe un indicador infalible: si pongo *todo de mi parte* por cerrar mi situación inconclusa, la cerraré. Si, por temor o comodidad, hago sólo intentos tibios, es probable que la situación siga igual.

A continuación voy a sugerir varias formas de enfrentarlos, expuestas en mayor detalle en el artículo que escribí al respecto (1994). La que se expone a continuación proviene del Instituto Arica, escuela mística fundada por Oscar Ichazo –quien también trajo el Eneagrama de los eneatis a Occidente–:

– **Reúnase con sus asuntos pendientes:** *Cuando alguna preocupación o asunto pendiente le asalte durante el día, trátelo con respeto. No intente lograr que desaparezca por sí solo. Si no tiene tiempo en ese momento, dele una cita en su agenda, tal como trataría a alguien que desea conversar con usted. En el día y hora señalados, haga de modo de evitar interrupciones y dedique el tiempo necesario a reflexionar sobre el tema. El modo sugerido en el Arica era imaginar una reunión con dos entidades; una como símbolo del pensamiento analítico y la otra, del analógico. En esta reunión imaginaria, la persona escucha lo que cada una de ellas tiene que decir respecto a su inquietud. No necesariamente el tema se “soluciona” de inmediato, pero la reflexión meditativa desde estos dos puntos de vista aporta potencial claridad al tema planteado.*

– **La Caja de Conversión Energética:** *Robert Monroe (1971, 1985) sugiere un método similar pero más elaborado. Antes de iniciar una actividad en la que no se desea la irrupción mental de asuntos pendientes ni de ningún otro pensamiento indeseado, Monroe sugiere imaginar frente a nosotros una caja con forma de baúl, a la que llama Caja de Conversión Energética. En este baúl comenzamos a introducir cada preocupación, inquietud o asunto inconcluso que tengamos, creando un símbolo concreto para cada uno de ellos: por ejemplo, un montón de cuentas por pagar, un reloj, una fotografía de alguien, la agenda de mañana. El proceso continúa hasta que sentimos que ya nada nos distrae de lo que deseamos hacer ahora; luego cerramos la caja –dejando atrás todas esas distracciones potenciales– y nos concentramos en la actividad elegida.*

El proceso de despedirse de una persona ausente

A la hora de cerrar un episodio del pasado, algunos terapeutas sugieren realizar una verdadera “despedida” (Tobin, 1978) con la persona que se ha ido, si ésta ha muerto o simplemente no está a nuestro alcance. *La imaginamos sentada frente a nosotros y le expresamos en palabras o telepáticamente todo aquello que deseamos decirle, hasta sentir que estamos preparados para dejarla ir (para eso es posible que requiramos de más de una sesión). Es probable que la sensación de estar listo para “dejar ir” a otra persona sea una mezcla de humildad, de aceptación de la inevitabilidad de la situación actual, de nuestros sentimientos al respecto y del modo como los hechos del pasado se dieron. Quizás necesitemos pedir perdón y también perdonar a la otra persona antes de sentir una verdadera “despedida” la sensación interna de “cierre”.*

A continuación, propongo un sencillo ritual para cerrar algún asunto inconcluso con alguien ausente o muerto (Celis, 1994). Es importante destacar, sin embargo, que lo decisivo no es la forma externa de lo que hagamos, sino el *compromiso interno del acto*. Es por eso que es importante escucharse, pues somos nosotros mismos quienes mejor sabemos qué necesitamos hacer para “cerrar”. Debemos confiar en nuestra intuición y nuestra creatividad: debe ser algo que hagamos *para nosotros*.

Nos instalamos en algún lugar donde no seamos interrumpidos, y donde podamos crear el ambiente que deseemos, ya sea en cuanto al grado de luminosidad, sonidos –música– o silencio, fotografías u objetos de la persona con la que vamos a cerrar. Nuestras preferencias personales determinarán el resto de la ambientación.

Cerrar los ojos, relajarse, sentir el cuerpo, dejar ir las tensiones con la exhalación. Comenzar a visualizar, sentada frente a nosotros, a la persona con la cual tenemos algo incompleto. Sentir en el cuerpo qué es aquello que está pendiente, qué es lo que desea ser expresado con sólo visualizar a esta persona. Permitir que cualquier cosa salga, en la imaginación o en acciones: palabras, gestos, actos, etcétera. Dejar que este flujo continúe por el tiempo necesario, hasta sentir en el cuerpo que el peso o tensión se ha aliviado. Despedirse de la persona y agradecerle el haber estado presente.

Como ya se dijo, los resultados de un ritual como éste dependen en gran medida del compromiso emocional con el que lo llevamos a cabo, como también de la complejidad de la situación. Durante la sesión podemos percatarnos de la existencia de sentimientos o percepciones inesperadas y más profundas, y puede que entonces se requiera de

sesiones adicionales para lograr el objetivo deseado. Y, nuevamente, el mejor índice para saber si queda o no algo pendiente será mi sensación corporal.

Cierre de una situación, con la persona presente

Cuando sí es factible sostener un encuentro con la o las personas involucradas en el asunto que deseo cerrar, existirán ciertas ventajas y desventajas en la situación. Por una parte, es importante focalizarse en un objetivo honesto: ¿deseamos realmente “cerrar” o cederemos a la tentación de caer en acusaciones o intentos de manipular al otro? Si realmente deseamos un cierre sano, un “soltar” la situación que nos pesa, un perdonarnos a nosotros mismos y al otro, puede resultar útil seguir las siguientes sugerencias:

En primer lugar, y como decía antes, es importante focalizarme en mi objetivo: ¿qué deseo lograr en esta reunión? Mientras más limpias sean mis intenciones, es más probable que las satisfaga. Si mi objetivo no es el de cerrar una situación pasada sino el de expresar un sentimiento actual, puede ser importante como intención el ser lo más honesto posible, aún cuando nos asuste esa vulnerabilidad.

En segundo lugar, es deseable producir una conexión en el presente con la otra persona, y no limitarse a “vomitarle” lo que uno desee decirle. Es importante que nos expresemos; sin embargo, es también importante no “arrollar” a la otra persona, la que puede sentirse utilizada y no realmente vista.

Otro punto importante consiste en centrarme en ese punto de referencia interno que me dice si lo que digo es o no exactamente todo lo que hay, todo lo que deseo expresar. Es fácil, al conversar con alguien, perder de vista lo que nos ocurre en lo profundo y entrar en un juego de ping-pong; o bien, que atenuemos, disfracemos, intelectualicemos o nos desviemos de lo que deseamos realmente expresar.

Permanecer abierto: ¿qué me está pasando ahora, más allá de las que eran mis intenciones iniciales?, ¿qué deseo expresar ahora?

(8) Comunicar el Diálogo Interno

Este es un ejercicio –como se verá– estrechamente conectado el anterior, en el cual Paul Lowe insiste mucho en sus grupos y en la vida cotidiana, explicando así su sentido: “*Recuerden: no tengo un juicio respecto a esto, porque entiendo cómo llegaron donde están. Pero la verdad es que la mayoría de nosotros no es honesto **nunca**, nunca. No somos honestos, excepto en una emergencia, cuando nos invade el*

pánico. La mayoría de nosotros no le comunica a los demás lo que está pensando en el momento; tenemos un diálogo interno, y ésa es nuestra enfermedad. El diálogo interno es tu barrera hacia tu libertad, es aquello que obstaculiza tu contacto; primero, en tu relación contigo mismo, y luego entre tú y los demás”.

Para lograr ventilar lo que no hemos dicho, no debemos vacilar en pedir una reunión con la persona involucrada, exclusivamente para este fin. Generalmente el resultado es sorprendentemente positivo si lo comparamos a la simpleza de la medida. Una vez expresados los asuntos inconclusos, podemos comenzar a preocuparnos de lo que no estamos diciendo ahora, en este momento.

Al respecto, Paul Lowe sugiere: *“si estás preparado para comenzar con suavidad, como decir por ejemplo, “en este momento no estoy escuchando lo que estás diciendo”, “no hallo interesante lo que dices”, o bien “tienes esa mirada en tu rostro... cuando la tienes, siento que no dices la verdad” o “me estás contando una historia que me has relatado una y otra vez y no te siento a ti en esa historia” o “no creo que te des cuenta de lo hermoso(a) que eres en este momento. Veo ese brillo en tu cara y tú estás hablando acerca del pasado”.*

*“Si desean mantener su seguridad y su comodidad, no lo harán. Puede ser tremendamente entretenido decir la verdad, pero no es cómodo hacerlo. Cada uno de nosotros sabe cuando alguien no está diciendo la verdad: **lo saben**, saben cuando retienen algo. Sabes cuando les atraes, sabes cuando no les agradas: lo sabes. Te desconectas de eso, no estás aquí viviendo este momento como si fuese el último, viviendo este momento, estando aquí contigo mismo y con esta persona. Ahora bien: para que este proceso funcione a su máxima eficiencia, debes ir al encuentro de las dificultades, no evitarlas. Debes acercarte a las personas y decirles, “¿Qué opinas acerca de esta conversación, qué sientes respecto a mí en este momento? ¿Qué es lo que te gusta de mí y qué es lo que te desagrada?”. No se nos ha entrenado a comunicarnos: se nos ha entrenado a mentir, y por tanto debemos de verdad hacer un esfuerzo, no evitar la incomodidad. Lo que habitualmente llamas “cómodo” está muerto, no está vivo” (Lowe, 1996).*

Hay algunos puntos importantes a tener en cuenta antes de emprender esta aventura. Pienso principalmente en cuatro:

(a) Expresar absolutamente todo. Es usual, cuando le expresamos un sentimiento a alguien, que hablemos sólo de una de las facetas de todo aquello que sentimos, evitando los sentimientos que sentimos contrapuestos (por ejemplo, ira y amor), las dudas, las

interrogantes respecto a la reacción que tendrá la persona al escuchar esto, la forma cómo deseáramos que se tomara esta comunicación, etcétera. La verdad no tiene sólo un color, y el alivio resultante al expresarla sólo se logra si expresamos todos los matices de lo que sentimos en esta situación.

(b) Los contenidos de nuestra mente no son para ser tomados demasiado en serio. Cualquiera que haya hecho un poco de introspección sabe que nuestra mente repite todo tipo de chatarra: mandatos grabados, frases de otras personas, opiniones de profesores, hasta un *jingle* que escuchamos en la radio, todo lo cual se repite al azar y mecánicamente. El problema se presenta cuando comenzamos a confundir nuestros pensamientos con la realidad y a tratarlos como tal.

Puede resultar más fácil comunicar nuestro diálogo interno si no creemos que lo que pensamos es tan importante y trascendental. Si una persona no nos cae bien, quizás es porque se parece a nuestra tía Ágata; o bien, quizás nuestra desconfianza con tal o cual persona no sea más que una paranoica re-creación de un episodio del pasado de características similares al presente. De igual modo, tomaremos menos a la tremenda lo que alguien piense de nosotros si consideramos la posibilidad de que lo más probable es que esta persona no nos esté realmente viendo a nosotros, sino simplemente usándonos de pantalla de sus experiencias previas.

(c) Responsabilidad. Un principio tremendamente útil y valioso para ser cada vez más libres es partir de la base de que nuestro estado interno depende de nosotros, y no de los demás. En términos prácticos: si lo que alguien nos dice “nos hiera”, es muy probable que sea nuestra interpretación de ello lo que nos produce dolor, y no la otra persona. Con “nuestra interpretación”, me refiero a cómo me resuena lo que el otro me dijo. Si cuestionó mi inteligencia y yo tengo dudas acerca de ella, eso es lo que me hace sentir el supuesto dolor –el revivir mi propia duda– y no lo dicho por la otra persona.

Por lo tanto, sea lo que sea lo que otro me diga, no me está haciendo daño y la solución no es lograr que se calle o convencerlo de que cambie de opinión. Lo que puedo hacer, si deseo de veras atender al dolor, es sentirlo y quedarme con él, aceptarlo y seguirme quedando con él por el tiempo que sea necesario hasta que la herida sane. Eso es lo único que aquietará nuestra reacción: mientras no hagamos esto, seguiremos estando a merced de lo que los demás opinen de nosotros.

(d) Privilegiar la consciencia. Al comunicar lo que siento, debo dejar de lado los deseos de simplemente vengarme, descargar mi agresividad sobre la otra persona, herirla o humillarla. Ésta sólo será una experiencia auténticamente positiva y constructiva si se basa en un deseo genuino de limpieza, transparencia y sinceridad, y si permanezco atento a mi propia sensibilidad y a la de la otra persona.

(9) El proceso de la aceptación

Este proceso es central, en el sentido que el no aceptarnos a nosotros mismos es, en mi opinión, origen de gran parte de nuestro sufrimiento. Max Hammer (1974, p. 204) lo expresa así: *“La psicopatología se inicia con la primera ocasión en que rechazamos en nuestro interior cualquier cosa que sea experiencialmente real”*. El proceso de la aceptación es, sin embargo, tan escasamente comprendido que me extenderé en sus diversas facetas: (a) la aceptación de sí mismo, (b) la aceptación de otra persona, y (c) la aceptación de una situación.

(a) La aceptación de sí mismo

A.H. Almaas (1998, p. 31) expresa de este modo una situación que para mí es prácticamente universal: *“Si te observas a ti mismo, descubrirás que en tu interior tienes un comentario prácticamente constante. Una parte de ti está siempre criticando lo que estás haciendo, sintiendo, pensando, diciéndote que estás equivocado por lo que estás sintiendo o pensando, que no lo estás haciendo bien y nunca lo harás, que de uno u otro modo eres una mala persona, que no debieras hacerlo de este modo, que lo debieras hacer de este otro, y suma y sigue”*. Críticas introyectadas a partir de nuestro condicionamiento, proceso que a mi juicio Carl Rogers (1964) explica en forma brillante.

Para comenzar a revertir este estado de cosas, es importante darse cuenta de que ésta no es una situación de todo o nada: se trata de una multitud de autocríticas que pueden ser individualizadas, que se refieren a pensamientos, sentimientos y actos *específicos*. Si logramos individualizar aquello que es rechazado –por ejemplo, un sentimiento– podemos llevar a cabo el siguiente procedimiento:

La idea general es dejarnos sentir, dejarnos empapar por el sentimiento o vivencia rechazado. Si por ejemplo, sentimos angustia y la aceptamos, esto sería como decir: “sí, estoy angustiado”, permitiéndonos vivenciar íntegramente ese sentimiento. Dejárselo sentir, hacerse uno con su vivencia. No se trata de intentar artificialmente “aceptar”, pues por algo la rechazamos: no nos gusta sentir eso, ya sea porque le tememos

o porque la reprobamos desde algún parámetro mental. Al dejársela sentir, la angustia seguirá su curso natural; es decir, experimentaré lo que en ese momento necesite experimentar y el proceso interno seguirá su curso al paso siguiente, cualquiera que éste sea. Puede que empeore... pero inevitablemente llegará un momento en que evolucione a otra cosa. Y nuevamente deberá reiniciarse el proceso, sólo que en el intertanto es posible que la persona deje de sentir temor frente a su propia angustia.

Como vemos, no se trata de plantearse una aceptación mental, sino simplemente abrírnos íntegramente a vivenciar aquello que rechazamos –aunque le temamos o nos desagrade–. Max Hammer (1974, p. 208) explica el proceso de este modo: “*En la comunión consigo o consciencia no-dual, uno no produce ninguna reacción conceptual o interpretación de ningún tipo frente a la realidad experiencial que surge espontáneamente, sino que se debe adoptar una actitud de silencioso testigo u observación con la mente silenciosa o escucha frente a lo que surge... No debe haber evitación, resistencia, condenación, justificación, distorsión o apego en relación a lo que surge, sino sólo una consciencia no selectiva. Por extraño y contradictorio que parezca, la paz será hallada sólo en el medio –en una comunión no-dual, en una unidad con- del dolor y nunca luchando en contra o huyendo de aquello que es percibido como negativo o doloroso. Sólo la comunión con el dolor psicológico abre la puerta para su liberación y trascendencia*”. Con ello, comenzamos a neutralizar el factor que es, quizás, el más importante a la hora de enfrentar el tema de la autoaceptación: *nuestro comportamiento fóbico frente a nuestras propias vivencias.*

(b) Aceptar a otra persona

Si bien es a Carl Rogers a quien se identifica, en el ámbito de la Psicología, con esta noción –con su concepto de “aceptación incondicional”–, Jesús sugirió un importante parámetro dos mil años antes: “*ama a los demás como a ti mismo*”. La comprensión popular de esta frase ignora enteramente la segunda parte de la misma, la que a mi juicio es clave: “*como a ti mismo*”. Eso significa que, si no hemos cumplido con el requisito de amarnos a nosotros mismos, nos será en verdad imposible hacerlo con otros. Por el contrario, cuando de verdad nos amamos –o aceptamos– nos será enteramente natural poder aceptar a otros. No es posible aceptar un rasgo de alguien externo si no hemos aceptado eso en nosotros primero. Con cierto grado de auto-observación, pronto descubriremos que aquello que nos disgusta, incomoda o irrita “allá afuera” es lo que no aceptamos

en nosotros mismos. Esto no es enteramente lineal, pero puede que lo que vemos en otro nos haga cuestionarnos, nos muestre algún rasgo que inconscientemente reprimimos o simplemente nos muestre algo que nos desagrada ver en nosotros. En realidad, quien juzga (o nos juzga) sólo está mostrando su dificultad para aceptarse a sí mismo. Alguien dijo “nada de lo humano nos es ajeno” y es una buena base y perspectiva desde la cual mirar a los demás y a nosotros mismos: todo lo que vemos allá afuera es algo que podría estar presente en nosotros. Así que si nos preguntamos, “¿cómo puedo aceptar a una determinada persona?”, *preguntas más apropiadas serían, “¿qué es lo que a mí me ocurre con esa persona?, ¿cuál es el obstáculo en mi interior que no me permite aceptarla?”*... e ir con la respuesta al punto anterior, “La aceptación de sí mismo”.

(c) La aceptación de una determinada realidad o situación

En general, cuando una situación no nos agrada, tenemos tres alternativas, según el autor Eckhart Tolle (1999):

- (i) irnos,
- (ii) modificar la situación o
- (iii) aceptarla enteramente, lo que significa dejar de quejarnos.

Irnos no siempre es simple; y a veces, es la única alternativa sana y razonable, en la medida que quedarse nos significa un desgaste demasiado importante que no es contrapesado por las posibles ventajas de permanecer en la situación. *Modificar o redefinir la situación* requiere reflexión y que nos contactemos con nuestras motivaciones más íntimas. Cuando de veras no existen las alternativas anteriores, podemos llegar a *aceptar enteramente las circunstancias y nuestra responsabilidad en ellas*, y con esto vivir de otro modo la situación.

Ilustraré la tercera alternativa mediante un ejemplo: imaginemos que nos sentimos enfermos, débiles, y que vamos al médico a consultar respecto a nuestro estado. Su diagnóstico resulta en una sugerencia de tomar reposo por un mes. Imaginemos que somos trabajólicos, que el funcionamiento de nuestra casa y el bienestar de otros depende de que trabajemos. ¿Cuál es la reacción común?: “no”, “no quiero estar enfermo”, “no puedo estar enfermo”. Si esto es llevado al extremo, intentaremos desconocer el diagnóstico médico, negar la realidad, o bien buscar otro médico que nos diga lo que deseamos oír.

La aceptación de esa situación implica decir “sí” a ella –aunque no nos guste y aunque represente múltiples inconvenientes–: aceptar enteramente que ésa es la realidad. No me refiero aquí a que la persona se resigne o deprima, sintiendo “*qué mala suerte*” o “*siempre me pasan estas cosas a mí*” o reflexiones por el estilo. Me refiero a aceptar enteramente: “*vaya, qué inesperado. No tenía para nada pensado enfermarme y no sé cómo nos las vamos a arreglar con todo el trabajo que hay pendiente y con la situación económica... Pero bueno, ya veremos qué me trae este mes de reposo. Quizás sea una buena oportunidad para...*”.

La primera reacción implica un *cierre*, una *contracción*, un *estrechamiento de mi percepción* a nivel físico, emocional y mental. Esta contracción será más marcada mientras más obvia sea la realidad que estoy negando. Estoy negando algo que es una realidad: me resisto a la existencia o presencia de esa situación. La segunda posibilidad, en cambio, representa una *apertura*, una *disposición*, una *expansión* que da cabida a la novedad y a lo inesperado. En estos términos, aceptar la situación implicaría, simplemente, dejar de resistirnos a su obviedad, reconocer su existencia. Y no me refiero sólo a reconocer en un sentido intelectual –tan sólo como una idea–. Significa darle cabida a esa situación –y a todos los sentimientos que me evoca, *incluso la resistencia*– en forma total y abierta, no sólo en mi cabeza, sino también en el resto de mi ser.

Paul Lowe (1996) define “problema” como “*una realidad que no queremos aceptar*”; *del mismo modo, señala que “sufrimos cuando intentamos negar una realidad”*. Los orientales manejan la noción de “apego” para este caso: “*Una forma de condicionamiento que las disciplinas orientales han examinado en detalle es el apego. El apego se relaciona estrechamente con el deseo, e implica que la no satisfacción del deseo produce dolor. El apego juega entonces un rol central en la generación del sufrimiento, y el dejar ir el apego es esencial para lograr el cese del dolor*” (Walsh & Vaughan, 1980, p. 78).

Cada uno de nosotros puede tener ejemplos concretos de situaciones en las que se ha opuesto a una realidad determinada, generando con seguridad una vivencia poco grata; en el caso contrario, toda aceptación de una realidad –aunque ésta no necesariamente nos agrade– genera relajación, tranquilidad y armonía interiores.

(10) Enfrentando al Crítico

Como recién vimos, el crítico interno³ es implacable y probablemente es el mayor obstáculo en el camino a nuestra propia integración. Lo que solemos pasar por alto es que nuestra receptividad a la crítica externa va en directa proporción a la magnitud de nuestra auto-crítica: somos sensibles a lo que nos dicen los demás sólo si nosotros *ya nos estamos formulando esa crítica internamente*. Por ejemplo, si dudamos de nuestra inteligencia, cualquier crítica externa en ese sentido nos producirá dolor y duda, pero sólo reflejará lo que nos decimos nosotros mismos. Si nosotros no tenemos dudas al respecto, lo que digan otros no nos afectará.

Como parte del trabajo de integración, es entonces importante descubrir cuál es nuestra reacción típica frente a la crítica externa; estas reacciones son habitualmente defensas para no sentir lo que está ocurriendo, y ése es el propósito del siguiente ejercicio, elaborado por Alice Thomas. Es un ejercicio en dúos y las instrucciones son las siguientes:

“Mirándose frente a frente, en silencio, vas a imaginar qué juicios puede tener tu compañero en relación a ti. Vas a darte, en silencio, un momento para tomar consciencia si crees percibir algún juicio ...ahora siente tu propia reacción en tu cuerpo, en tus emociones y observa si reconoces ese juicio como un juicio que te han hecho anteriormente, tal vez alguna persona de tu entorno –pareja, padre o madre, amigo, compañero de trabajo, profesor o jefe–; si observas tu reacción, ¿se parece a la que sueles tener con los demás? Dedica unos instantes a percibir cuáles son tus reacciones internas ante el mismo juicio, aún cuando provenga de otro...

Ahora vas a relacionarte con tu compañero unidireccionalmente; él o ella van a estar en silencio, y vas a hacer como si tu compañero tuviese realmente ese juicio. Y entonces vas a iniciar una conducta, explorando tres reacciones típicas a un juicio:

(En esta secuencia se debe dar espacio entre una y otra reacción)

La primera reacción es que vas a colapsar. Siente que esa persona tiene toda la razón, y entonces siente que te “desplomas” por dentro... Si

³ Naturalmente, distinguimos una periódica evaluación y auto-examen de nuestra conducta y motivaciones, por ejemplo –cosa muy saludable– del crítico incesante e implacable que descalifica cada uno de nuestros pensamientos, sentimientos y conductas, con el cual me imagino que todos tenemos cierta familiaridad.

es así, observa las cosas que te dices a ti mismo por dentro... quizás te dices “sí, esta persona tiene toda la razón, hago todo mal” y te culpas... observa qué otras cosas te dices a ti mismo... ¿crees aplacar el juicio de tu compañero de esta forma o el tuyo propio?, ¿intentas congraciarte con esta persona, le prometes cosas?...revisa qué ganas con esta reacción. (Nota: este comportamiento es el que Perls denominaba “perro de abajo”).

Acto seguido vas a explorar otra alternativa, y es el hábito de contra-argumentar con quien te ha criticado, para justificarte... ¿Qué argumentos empleas?, ¿qué motivos le das que justifican tu actuar y que finalmente es su error?, ¿invocas razones como la falta de tiempo, tu escasa preparación o motivos por el estilo? ...Observa qué logras con esta reacción...¿cómo te sientes?...¿quedas tranquilo(a)?, ¿qué buscas que ocurra con tu enjuiciador cuando reaccionas así?

Una tercera posibilidad a explorar es el ataque al crítico, descalificándole como tal, o insultándole... ¿Quién se cree que es?, ¿cómo se atreve a criticarme así, si él mismo es un ignorante o un incapaz?, ¿quién le dio el derecho o la autoridad para opinar sobre mí?...¿Qué buscamos cuando atacamos?, ¿qué queremos que sienta nuestro enjuiciador?

Ahora, cambien de rol y quien estuvo en silencio seguirá iguales pasos.

Una vez que ambos han recorrido los tres estilos de reacción, se les pide cerrar los ojos. “Ahora, por un momento déjate sentir: ¿cómo te sentiste entre uno y otro estilo?, ¿puedes identificar tu estilo habitual de reacción?, ¿asocias esa reacción con lo que te ocurre internamente cuando recibes esa crítica desde afuera?, ¿te enjuicias a ti mismo con esta crítica?”. Una vez abiertos los ojos, comenten con su compañero su experiencia.

Intenten clarificar y asociar ese proceso interno con sus propias autocríticas y qué es lo que les hace reaccionar como lo hacen, qué les hace sentir y qué dejan de sentir”.

A nuestro entender, pasos necesarios antes de lograr desactivar al crítico interno son identificar nuestras autocríticas –qué nos reprochamos, de qué nos acusamos–, y que observemos el efecto de éstas en nuestras emociones, nuestro cuerpo, nuestro ánimo y en nuestros diálogos internos. En este sentido, este mismo ejercicio se puede seguir explorando para poder mirar iguales reacciones con nosotros mismos. A continuación, más que probarnos lógicamente que somos o no inteligentes –por ejemplo–, creo que lo necesario es lograr conmovernos y compadecernos de la tortura que nos infligimos a nosotros mismos con esto. Si logramos eso, creo que es bastante más fácil llegar al paso final, que consiste simplemente en no prestar atención a las auto-críticas cuando se presentan, con lo cual les

habremos quitado más radicalmente el poder que solíamos atribuirles.

III. Expansión

(11) Correr riesgos

Lo que llamamos “nuestra personalidad” es, desde la perspectiva Transpersonal, un conjunto de hábitos repetidos una y otra vez, que en su momento fueron adaptativos para enfrentar una determinada situación. Independientemente de cuáles sean, cualquier conducta repetitiva y mecánica nos resta posibilidades: nos encierra en un molde que resulta cómodo y familiar, pero estrecho.

Con la palabra “riesgo” no me refiero a algo objetivo, sino a un acto que es percibido subjetivamente como tal, *porque no es lo que se hace habitualmente*. Si la persona desea explorar y ampliar sus posibilidades, podemos invitarla a correr riesgos, entendiendo como tal posibilidades que la persona no se imagina haciendo, pero que le atraen significativamente. Por ejemplo, una persona tímida puede no haberse nunca acercado a una persona atractiva del sexo opuesto sin una invitación; y entonces, hacerlo así constituye para ella un riesgo.

Al invitar a alguien a hacer esto, debemos tener en cuenta dos aspectos:

(a) Más que en el resultado de su acto, el énfasis y valoración de la persona debe estar en atreverse a hacerlo; nadie puede garantizar que la respuesta de otras personas o de la situación será positiva, *pero es el hecho de atreverse el que debe ser valorado*;

(b) La persona debe elegir libre y responsablemente correr el riesgo; de otro modo –si puede achacarle la responsabilidad de lo que hizo al terapeuta, algo muy probable si no obtiene el resultado esperado– no se obtendrá ningún provecho.

Instrucciones: *“Identifica un área de tu vida en la cual te sientes atascado(a), insatisfecho(a). Probablemente la forma cómo actúas en ese ámbito no te satisface, no representa lo que en verdad deseas hacer. Lo más probable es que tu condicionamiento no te permita ser de verdad espontáneo(a) y que el hábito automático haya tomado el lugar de tu verdadero impulso. Para descubrir formas más satisfactorias de actuar, lo primero que hay que comprender es que no hay atajo posible: no hay forma de ahorrarse el miedo, la ansiedad y el temor al ridículo que inevitablemente nos acompañan cuando no estamos habituados a actuar espontáneamente y nos aventuramos a seguir nuestro impulso sin ensayo previo.*

En esa área de tu vida, elige algo que íntimamente desearías hacer, pero que por diversas razones no has hecho. Lo que elijas debe significarte un cambio importante: algo que amplíe significativamente la idea que tienes de tus capacidades y de lo que puedes hacer. Como se dijo, al siguiente paso no es posible quitarle las dificultades que intrínsecamente implica simplemente hay que hacerlo, sin esperar que el temor o nuestra torpeza desaparezcan previamente.

¡Házlo! Y en el proceso, céntrate en que lo estás haciendo, en el hecho de que estás corriendo el riesgo, y ve cómo te hace sentir eso. El resultado (“cómo” lo estás haciendo, la reacción de otros, etc.) es secundario. Apoya tu propio valor y no te critiques por los detalles”.

(12) Visión de Futuro

Si bien ambos enfoques –Humanista y Transpersonal– promueven estar en el presente, no es menos cierto que, consciente o inconscientemente, guiamos nuestras vidas según ciertas opciones que terminan desembocando en un determinado futuro, el que incluso puede no ser el que elegiríamos si lo hiciéramos de un modo consciente. El siguiente ejercicio puede ayudar a clarificar lo que de veras deseamos para nosotros en un futuro relativamente cercano. He utilizado esta pauta en intervenciones con empresas –donde el concepto de visión de futuro es popular–, con alumnos de psicología y con individuos en terapia.

“Cierra los ojos... relaja el cuerpo y conéctate con tus sensaciones internas. Deja que tu imaginación comience a configurar para ti una imagen de la vida que deseas llevar en (por ejemplo) dos años más. No te dejes limitar por lo que crees o no posible, sino que deja que las imágenes simplemente representen las cosas tal como las deseas. ¿Dónde vives?, ¿en el mismo lugar de ahora o en otro?, ¿vives con las mismas personas con las que vives ahora, con otras o vives solo(a)? Si vives con otras personas, ¿cuál es la relación que tienes con ellas?

¿Tienes una relación de pareja en este momento?. ¿Relaciones cercanas con otras personas?, ¿tienes amigos, amigas?, ¿cuál es la calidad de la relación que estableces con estas personas?, ¿son relaciones cálidas, nutritivas?, ¿te sientes a gusto en ellas?

¿Cuál es tu actividad principal?, ¿cuál es el lugar físico donde la realizas?, ¿trabajas con otros?, ¿cómo te sientes en ese trabajo?, ¿sientes que tu creatividad se expresa allí?

En términos generales, ¿te sientes satisfecho(a) con la vida que llevas?. Explora de igual modo cualquier otro ámbito que sientas

importante para ti, y observa cómo se ha desarrollado en este momento particular de tu vida que estás examinando”.

Una vez finalizada la imaginación, converse con el individuo o grupo sobre los contenidos de ella, sobre los descubrimientos que realizaron –si los hubo– y sobre los posibles cambios que deban realizar en sus vidas para dar espacio a la imagen que se produjo.

(13) Visión Personal Exitosa

Este es un ejercicio que creamos con mi colega Alice Thomas, y su utilidad es muy alta cuando intentamos que alguien descubra los recursos que posee cuando realmente se haya interesado(a) en lograr algo. Pueden darse las siguientes instrucciones:

“Siéntate cómodamente, relaja el cuerpo y de preferencia cierra los ojos, para favorecer la concentración. Permite que tu mente vague por diversas imágenes y recuerdos, y luego busca entre ellos la sensación de proyectos –por simples que sean– que hayas deseado intensamente realizar, y que además hayas logrado concretar. Elige una de estas situaciones, e intenta formular las etapas que atravesaste desde que tuviste la idea de lo que querías hasta que lo obtuviste. Recuerda las situaciones lo más concretamente posible.

Una vez finalizada esa parte del ejercicio, responde por escrito las siguientes preguntas:

¿En qué se distingue el proyecto o deseo que se realizó de aquellos que se quedaron en meras ideas?

¿En el proyecto o deseo que sí se realizó, tuviste una imagen determinada de lo que deseabas?

¿Hubo alguna diferencia respecto a la actitud con que emprendiste el proyecto?

¿Qué otros elementos descubres en el proyecto que se hizo realidad?

Finalizada esta etapa, comparte en un pequeño grupo lo que descubriste e intenten descubrir, en base a las preguntas anteriores, aspectos comunes en las experiencias que cada uno de ustedes rememoró”.

En general, los recuerdos que surgen permiten a la persona dejar atrás las ideas auto-limitantes que le aseguran “que no puede” lograr algo que se propone; lo importante aquí es descubrir que, cuando de veras ha deseado lograr algo, lo ha logrado; y, también, qué otros elementos se hallan presentes en ese tipo de situación.

(14) Encuentro con la intuición

Este es un ejercicio publicado por Nancy Rosanoff (1988),

al que se le hicieron ciertas modificaciones. Se entrega a los participantes indicaciones similares a las de una imaginería (cerrar los ojos, relajarse y adoptar una postura cómoda), y luego se les indica lo siguiente:

“Has emprendido un viaje, y vas por un camino en plena naturaleza... al encuentro de tu propia intuición. Has oído que todo el mundo tiene un encuentro diferente, muy personal, con ella. Algunos la ven de una forma, otros de otra... algunos dialogan verbalmente con ella, otros en forma telepática... pero a cada uno le habla en su propio lenguaje.

Vas caminando, entonces... y mientras caminas reflexionas en inquietudes que te surgen... quizás deseas formularle preguntas, o te preguntas con qué forma se aparecerá tu intuición... y mientras reflexionas estas cosas, te diriges a un lugar natural que conoces –que puede hallarse en la playa, el campo, un bosque, el desierto u otro lugar–... y en ese lugar sabes que te sientes seguro(a), a gusto, con la certeza de que nadie te va a interrumpir... y es allí donde te encontrarás con tu intuición.

Imagina que ya has llegado al lugar... Mira a tu alrededor: todo se halla tal como tú lo quisieras. Te sientas, disfrutando la paz que te inspira el lugar... y simplemente esperas la llegada de tu intuición... En un momento determinado, sientes que ésta se aproxima. ¿Cómo te diste cuenta?, ¿viste, oíste, oíste o percibiste algo? Y ahora ya sientes que tu intuición ha llegado a encontrarse contigo... ¿cómo la percibes?, ¿cómo podrías describirla?

Ahora, como surja, dialoga un poco con ella –quizás te comuniques en palabras, por imágenes o telepáticamente–. Quizás tu intuición desee contarte qué es para ti, qué rol juega en tu vida... y quizás te haga recordar ocasiones en que te dio alguna indicación... ¿Recuerdas esas ocasiones?, ¿cuáles eran las circunstancias?, ¿qué ocurrió?, ¿seguiste o no la indicación de tu intuición... y cuáles fueron las consecuencias de lo que decidiste? Observa también cómo sentiste las señales intuitivas: ¿fue una imagen, un pensamiento, una sensación corporal... u otra forma?

Si lo deseas, puedes hacerle preguntas... cosas que te inquietan, y esperar su respuesta. Comparte unos instantes más, antes de separarte. Y ahora que sabes cómo es que la intuición se manifiesta en tu vida, establece un acuerdo con ella acerca de cómo llamarla cuando la necesites... ¿cómo la vas a llamar? Puede ser algo muy simple: por ejemplo, cerrar los ojos y pedir que te aconseje, o hacer algún tipo de ritual... tú decides. Y ahora, te despides de tu intuición... en la certeza de que ésta no es una verdadera separación y que siempre cuentas con ella cuando la necesites”.

(15) La Toma de decisiones

He enseñado este ejercicio (también adaptado de uno de Rosanoff, 1988) para mostrar que la intuición a veces requiere de pequeños trucos o estructuras para manifestarse con más claridad. En este caso –como con la mayoría de los ejercicios– no es la estructura lo importante, sino la oportunidad que a través de ella se le da a la intuición de manifestarse. Estas son, a grandes rasgos, las instrucciones que utilizo:

“Te encuentras sentado, en un lugar de la naturaleza, reflexionando respecto a una situación que enfrentas en este momento en tu vida. Llamas a tu intuición para que te guíe en esta experiencia. Puede ser un problema simple o una dificultad que se arrastra desde largo tiempo. Es importante que, al elegir la situación, se trate de un problema en el que hay al menos dos alternativas para enfrentarlo. Piensa en las alternativas que tienes... no consideres demasiadas, pero toma en cuenta al menos tres: no te quedes sólo con las posibilidades extremas, pues puede que haya posibilidades de solución que no imaginas. Incluso puedes considerar, como una de las alternativas, la posibilidad que no has imaginado sin saber en qué consiste.

Una vez claras las alternativas que tienes, imagina que te levantas de tu asiento y que te internas en un camino campestre... a poco andar, llegas a un cruce de caminos, a una bifurcación. Frente a ti se abren tantos caminos como alternativas tienes... imagina que cada uno de esos caminos corresponde a una de las alternativas que has pensado: por ejemplo, que el primer camino de izquierda a derecha corresponde a la primera alternativa en qué pensaste, etc.

Una vez que has decidido cuál camino corresponde a cuál alternativa, intérnate en el primero de ellos. Observa todo lo que va ocurriendo: cuál es tu experiencia al recorrer este camino, qué sensación tienes. Observa si te resulta fácil o arduo recorrerlo; observa el paisaje a tu alrededor. ¿Te relaja o te cansa recorrer este camino? ¿Vale la pena recorrerlo?

Luego, regresa al punto inicial y repite el procedimiento con cada uno de los otros caminos. Al finalizar la experiencia y, contactado con tu intuición, te sientas tranquilamente y te dejas sentir la experiencia”.

IV. Trascendencia

En el enfoque transpersonal, aseguramos que el

condicionamiento puede revertirse: ¿qué significa eso? No que desaparezcan los recuerdos de los incidentes que nos condicionaron, sino que éstos dejan de tener poder absoluto sobre nosotros, dejamos de estar presos del automatismo que implican; en síntesis, que tenemos la posibilidad de elegir conscientemente nuestros actos, pensamientos y estados anímicos. Parte de las consecuencias del condicionamiento suelen ser: estar presos de la mente –y no estar realmente sensibilizados en el cuerpo y las emociones–, no hacernos cargo de nuestras elecciones, estar permanentemente insatisfechos con nuestras circunstancias, vivir en la queja más que en el aprecio de lo que tenemos, considerar que lo que recibimos de la vida no es un regalo sino que algo que ésta nos “debe” –y, por lo tanto, no apreciar ni cuidar lo que recibimos o su origen–.

Por tanto, los ejercicios que se exponen a continuación intentan ser una oportunidad para revertir esa situación, y con ello acercarnos a un verdadero contacto cotidiano con la dimensión espiritual, que es donde a mi juicio nos encontramos con nuestro verdadero potencial.

(16) Conectarse con el presente: no oponerse a nada, “sí” a todo

Un elemento fundamental a la hora de pensar en trascender nuestro condicionamiento es revertir activamente la oposición que, consciente o inconscientemente, tenemos respecto a lo que ocurre interna y externamente. Si nos observamos, posiblemente descubramos la magnitud de esto: cómo nos oponemos continuamente a la forma como se dan las cosas. Naturalmente, esto está estrechamente conectado al tema de la aceptación ya visto. La esencia de estas instrucciones la aprendí de Paul Lowe:

“Un motor de cambio fundamental es, entonces, revertir este proceso y proponernos, como ejercicio, abrazar cada vivencia, cada experiencia que la vida nos pone por delante. Si nos observamos en el día a día, veremos que es frecuente que dediquemos gran cantidad de energía a oponernos a lo que está de hecho ocurriendo –cómo actúa otra persona, la presencia de lo que llamamos “inconvenientes” y “obstáculos”, el clima, los períodos de tiempo que requieren ciertas cosas para completarse, lo que sentimos internamente, la forma como reaccionamos frente a una determinada situación, nuestra conducta, etcétera. El ejercicio consiste, simplemente, en repetir internamente “sí” respecto de cada situación que se nos presente: el encuentro con otra persona, la forma como ésta u

otros actúan, las situaciones que se presentan en la calle, casa o trabajo, el estado del clima y la situación contextual –económica, de salud, afectiva, laboral, etc– por la que estamos atravesando, los sentimientos que todas estas cosas nos producen, etcétera. Decir “sí”, nuevamente, no significa que estas cosas nos gusten, sino que representa nuestra intención de revertir nuestro hábito condicionado de oponernos y nuestro deseo de permanecer abiertos y alertas frente a cada situación, en el entendido de que es una oportunidad más de experimentarnos a nosotros mismos. Lo que buscamos es, en síntesis, una comunión mayor con nosotros mismos y con lo que la vida nos trae”.

(17) Desconectarse de los Pensamientos

El proceso que voy a describir es muy similar a las instrucciones que se dan para meditar, pero no se limitan a ese proceso. En general, las instrucciones de los diversos tipos de meditación implican concentrar la atención en algo –la respiración u otro aspecto– y “dejar pasar los pensamientos”. ¿Por qué los pensamientos? Creo que no es novedad que los pensamientos que corren habitualmente por nuestra cabeza constituyen una larga serie de repeticiones de origen desconocido, sin ton ni son ni sentido alguno de orden práctico. Y una cosa más: son argumentos que, por lo general, refuerzan nuestro condicionamiento, nuestros patrones mecánicos de funcionamiento y, con ello, nos alejan del presente.

Instrucciones: *“Así que, por tanto, “dejamos pasar” los pensamientos. ¿Cómo se hace eso? Observémoslo en nuestro interior: puede que no nos hayamos dado cuenta, pero somos nosotros quienes mantenemos la presencia de esos pensamientos, poniéndoles atención, siguiendo sus argumentos, “discutiendo y razonando” con ellos cuando aparecen. Para comprobarlo, observe lo que hace cuando mantiene conversaciones consigo mismo: si un pensamiento que le surge en la cabeza le llama la atención, lo más probable es que inicie una verdadera conversación interna.*

Pues bien, el asunto es simple: puede elegir NO hacer eso. Cuando los pensamientos surgen, déjelos pasar, no les preste atención. Tampoco intente expulsarlos, porque eso no resulta. Simplemente, siga atento a sus sensaciones corporales, a los sonidos exteriores, al aire que inhala y expulsa en la respiración... No “converse” con los pensamientos que surgen. Observará que, sin proponérselo, las sensaciones físicas y sensoriales comienzan a adquirir un lugar preponderante en su atención, desplazando a los pensamientos... si en algún momento, un pensamiento

logra absorber su atención y lo aleja de sus sensaciones corporales, no se preocupe, no se recrimine; no es un “error”. Simplemente, vuelva a poner atención a sus sentidos, a su cuerpo. Y si no ha hecho nunca esto, puede que se lleve grandes y gratas sorpresas: muy probablemente, al cabo de pocos minutos –unos diez o quince– sentirá una calma desacostumbrada, una quietud muy agradable. Los problemas que habitualmente le aquejan habrán, aparentemente, desaparecido.

Si de pronto se sorprende a sí mismo enteramente inmerso(a) en sus pensamientos, habiendo extraviado el propósito del ejercicio, no se confunda ni recrimine ni –en síntesis– dé mayor importancia al hecho. Simplemente, vuelva a poner atención a sus sentidos y sensaciones corporales. Imagine que la situación es similar a la de ver una película en la televisión: no perdemos de vista el propósito central cuando el canal intercala los comerciales. Ya sea que les ignoremos o que les pongamos atención, una vez que se reinicia la película nos concentramos nuevamente en ella y dejamos atrás la interrupción.

Si experimenta calma y quietud, puede que se pregunte si eso constituye un “escape” de sus problemas o una droga momentánea... la verdad es que es probable que concuerde conmigo en que, en este estado, se siente quizás más “usted mismo” que en su estado habitual. Quizás no es un estado familiar –no es algo que siente todos los días– pero lo siente más cercano a su naturaleza que otros estados que vive con más frecuencia. Si hasta aquí estamos de acuerdo, permítame decirle que eso es absolutamente correcto” (Celis, 2002a).

Si no nos asusta el estar más centrados en nuestras sensaciones internas que en el eterno bla–bla de nuestra mente, comenzaremos a valorar la vivencia de paz y tranquilidad que tenemos al realizar el ejercicio recién descrito. Si nos interesa mantener esa sensación durante el resto del día, simplemente deberemos seguir las instrucciones anteriores durante nuestras actividades diarias. Cuando por ejemplo hablamos con alguien, estemos atentos a su voz, a sus gestos, al modo como dice las cosas, a la expresión de los ojos y a cómo nos resuena todo eso a nosotros, más que a anticiparnos en nuestra mente respecto a qué responder a lo que nos está diciendo ahora. En síntesis, mantengámonos atentos a la situación presente.

(18) Revertir el patrón de queja: agradecer

Otra clave estrechamente relacionada con la anterior es revertir nuestro patrón de queja y comenzar a agradecer por lo que tenemos. La gratitud es, sin duda, un motor sorprendente en

su efecto: con sólo agradecer cotidianamente aquellas cosas que normalmente damos por sentadas en nuestra vida –por ejemplo, que estemos vivos, que tengamos salud, que tengamos oportunidades de aprender, que existan personas que nos amen– el corazón se abre y el mundo se ve diferente. Y, como decía el *Principito*, los ojos del corazón ven cosas muy diferentes: ven el Paraíso en esta misma Tierra que creíamos conocer tan bien.

Instrucciones: *“Cierre los ojos y simplemente conéctese con lo que siente que tiene. Comience por lo más básico: su cuerpo. Incluso si se halla de algún modo incapacitado, conéctese con lo que sí tiene más que con sus carencias. Sienta sus manos y las posibilidades que ellas le dan: palpar diferentes texturas, expresar afecto, manipular objetos... recorra las diferentes partes de su cuerpo, tomando igualmente consciencia de las posibilidades que cada una de éstas le ofrece. Aprecie y agradezca. Conéctese igualmente con cada uno de los órganos de los sentidos, apreciando las posibilidades únicas que cada uno entrega. Revise a continuación las diversas experiencias que ha vivido en su existencia: ha vivido experiencias gratas, e incluso puede que haya aprendido del dolor o de la desgracia. Vea si puede agradecer sinceramente lo que ha vivido, viéndolo como el camino que le ha permitido desarrollarse.*

Luego, traiga a la memoria a las diversas personas que ha conocido, comenzando por sus familiares, siguiendo con sus amigos y luego sus relaciones sentimentales. Deténgase en cada persona, viendo el regalo –o el desafío– que representan, agradeciendo ambos. Recorra imaginariamente su vida actual y aprecie cada una de las circunstancias en que se encuentra: nada es casualidad, todo constituye una oportunidad de aprendizaje y potencial expansión”.

(19) Revertir el patrón de tomar y exigir: dar de vuelta

Otro de los patrones que usualmente resulta del condicionamiento es la conducta adolescente de simplemente tomar y exigirlo todo en sus casas, generalmente sin verdaderamente dar nada a cambio ni verdaderamente apreciarlo. Típicamente, el adolescente “negativo” usa y abusa, sin pensar realmente en retribuir, considerando cualquier pedido de los padres como una molestia irritante. Por supuesto, esto no es exclusivo de los adolescentes, sino que también lo exhibe cantidad de personas que persiste en este patrón llegada la adultez, no haciéndose realmente responsables de sí mismos.

Instrucciones: *“Durante el día, permanezca atento(a) a lo*

que recibe de los demás y de su entorno. No dé nada por sentado: tome consciencia de aspectos que usualmente no nota: la limpieza de su ropa, la existencia del transporte público, el aseo de las calles y de su propia casa; la preparación de sus alimentos, la atención en tiendas, oficinas y servicios telefónicos. Naturalmente, habrá personas que no le atenderán de buena gana, pero igual tome nota del servicio que le presten: no centre su atención en la calidad del servicio, sino en el hecho de que éste existe, y agradezca eso.

Considere de igual modo lo que le entregan –en forma tangible e intangible– amigos y parientes. El afecto, la atención, su interés por usted, de ahora y desde que tiene memoria. Lo que la Humanidad le ha entregado a través del cine, la televisión y los libros. Lo que el planeta le ha dado para sostenerle: el aire, el agua, la tierra y el mar y sus productos. La atención médica, los obsequios... en fin, todo aquello que sienta que ha recibido a lo largo de su vida.

A continuación, reflexione acerca de sus imágenes y vea si surge algún impulso por retribuir: quizás simplemente agradecer a quienes le han favorecido, quizás simplemente dar las gracias con más frecuencia a quienes le atienden, quizás cuidar la tierra y no contaminar; y si se da, agradecer más cotidianamente a la Existencia el sostenerle”.

(20) Estar presente durante el día

El sólo proponerse estar más consciente cambia la calidad de cada instante. El condicionamiento nos lleva a funcionar de modo automático, insensible y mecánico. Si simplemente ponemos atención a lo que hacemos, sin dejarnos abstraer por los pensamientos, puede cambiar radicalmente nuestro contacto con nosotros mismos y con los demás, así como nuestra calidad de vida en general. Las instrucciones que siguen apuntan a ese objetivo:

“Durante un día cualquiera –en el que preferentemente no tengas demasiadas actividades intelectuales– propónte poner atención preferente a tus sensaciones corporales y a lo que captan tus sentidos. Si estás en tu casa, huele los diferentes ambientes; observa los colores, los tonos; la temperatura, la vista hacia el exterior y en el interior; sensibilízate a los espacios y a lo que te producen. Ve cómo te sientes en tu propio cuarto, en tu cama y con tus cosas, cómo te llegan y qué efecto te producen los diversos objetos que has dispuesto en el lugar. Pon atención a los ruidos que se oyen en tu casa, provenientes desde el exterior y desde el interior.

Si sales a la calle o vas a trabajar, intenta poner atención por sobre todo a lo que está ocurriendo desde tus sensaciones, no desde tus

interpretaciones o abstracciones de la situación. Mira, escucha, huele, pon atención. Si hablas con alguien, mira a esa persona atentamente y deja que tus palabras surjan desde ese espacio de presencia, no desde la mente condicionada”.

(21) Clarificar la Intención con la que trabajo

Una de las personas que conozco que más destaca la necesidad de depurar las intenciones con las que trabajamos con otros es el psíquico norteamericano, residente en nuestro país, Tom Heckel. En verdad, en nuestro trabajo como terapeutas es doblemente importante hacerlo, no sólo porque nos focaliza y nos vuelve más efectivos, sino porque nos sintoniza con las energías de consciencia del universo. El enfoque Transpersonal se halla, quizás, especialmente atento a que en el trabajo con otros no interfieran nuestros patrones, proyecciones, motivos egoístas y otros obstáculos provenientes de nuestro condicionamiento.

De igual modo, quizás no sabemos, en realidad, qué es lo que necesita esta persona. Quizás necesita superar esta dificultad por sí misma, sin ayuda. Quizás esta pareja necesita separarse. O bien, quizás esta enfermedad va a enseñarle algo. A veces nos apresuramos a concluir que la mejor forma de enfrentar una situación es darle la solución que nosotros consideramos “la mejor”, y pasamos por alto que tal vez no estamos viendo lo que esta persona realmente necesita.

Estas son posibles instrucciones, entonces, para clarificar nuestra intención:

“Ya sea antes de una sesión o incluso en medio de ella, podemos simplemente pedir ayuda e inspiración para actuar como el mejor catalizador posible para ayudar a esta persona a encontrar el camino que el Todo considere más apropiado para ella en la situación en la que se encuentra. Podemos conectarnos con la imagen de la persona y proponernos ser el mejor instrumento posible para que obtenga el máximo provecho, y no vernos interferidos por nuestras propias percepciones, motivaciones personales, nuestros gustos y disgustos, nuestras simpatías y antipatías; y entonces, luego deberemos estar doblemente atentos a las señales de nuestra intuición”.

(22) Pedir ayuda a las Fuerzas Superiores

Este es un ejercicio relacionado con el anterior que implica, obviamente, haber tenido experiencia directa con otras realidades o al menos estar dispuesto a creer en ellas. Implica creer que los

seres o energías que habitan esas otras realidades están disponibles –e, incluso, deseosos– para ayudarnos en nuestro camino en busca de una mayor consciencia. Como se verá, es un ejercicio que trasciende con mucho la actividad terapéutica, pues puede utilizarse en cualquier ámbito de la vida: cuando sea que nos sintamos desorientados, sin respuestas, incapaces de resolver una situación por nosotros mismos, cuando la vida o una situación determinada nos supera. Naturalmente, pedir ayuda no implica que no estemos dispuestos a poner de nuestra parte: para recibirla, debemos estar “activamente receptivos”, dispuestos, abiertos, atentos a nuestras señales intuitivas.

“En un momento en que sientas que necesitas ayuda o inspiración, simplemente eleva desde tu interior un pedido de ayuda a las fuerzas superiores, tus maestros, guías, ángeles, Yo Superior o la(s) entidad(es) en que creas.

Puedes estar trabajando como terapeuta con alguien y necesitar ayuda o guía o puedes estar atascado con cualquier otro tipo de problema. Puedes pedir esa ayuda silenciosamente mientras trabajas o, por ejemplo, solicitar un sueño aclaratorio antes de ir a dormir. A continuación, sólo queda esperar en forma receptiva, atento(a) a las claves que se presenten”.

Aquellos de nosotros que consideramos que la psicoterapia es más un arte que una ciencia, debemos preguntarnos: ¿cómo es que un artista logra su máxima efectividad? Si escuchamos las respuestas de los genios de la pintura, la música o la actuación –por ejemplo–, ellos coinciden en que el secreto consiste en no interferir, salirse del medio, convertirse en un canal para que otras fuerzas actúen. En términos prácticos, lo esencial aquí es dejar nuestra mente analítica a un lado y abrirnos.

(23) Otra oportunidad

Este ejercicio lo dirige Paul Lowe en sus grupos, y su objetivo habla por sí solo:

“Imagina que un ser de luz viene a tu encuentro, y te invita a seguirlo. Te vas con él, y te lleva a un lugar donde hay una gran pantalla, donde comienza a mostrarte tu vida incluso antes de encarnar, cuando formulaste ciertas decisiones respecto a las experiencias que deseabas vivir esta vez. Para eso, elegiste una familia determinada y una serie de situaciones que deseabas experimentar, en parte para aprender ciertas cosas. Una vez que encarnaste, comienzas a vivir lo que elegiste... puedes

contemplar esas escenas en la pantalla, evaluando además qué te dejaron esas experiencias, más allá del objetivo que te habías propuesto. Recorres tu vida hasta el momento actual, y el ser de luz te sugiere amablemente que evalúes si tu vida representa realmente tu idea previa.

Te señala, además, que, tal como antes de encarnar, tienes ahora la oportunidad de rediseñar nuevamente y por completo tu vida. Quizás te has extraviado; quizás, te has dejado llevar por el “deber”, las expectativas de los demás o la simple inercia. Tal como está actualmente, ¿está tu vida tan expandida como la quisieras?, ¿te está dando las oportunidades de desarrollo que desearías?

Imagina que puedes decidir cambiar todo lo que desees... ¿qué cambios harías?, ¿qué cosas dejarías de hacer, qué cosas iniciarías?, ¿cuáles relaciones abandonarías, cuáles buscarías?, ¿seguirías con tu trabajo o profesión, o elegirías algo diferente? Toma tus decisiones desde la expansión, no desde el temor... y una vez que has finalizado, el ser de luz te lleva de regreso al plano terrenal, donde puedes comenzar a poner en práctica tus decisiones”.

El ejercicio anterior, más allá de sus resultados inmediatos, representa un recordatorio de que siempre existe la posibilidad de hacernos más responsables de nuestras vidas: cada vez que nos sentimos “obligados”, “atados” o limitados en nuestras vidas, es momento de recordar que nosotros elegimos nuestras circunstancias. Y, por tanto, podemos, cuando lo deseemos, elegir otras posibilidades diferentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y LECTURAS SUGERIDAS

- Almaas, A.H. (1998) *Facets of Unity*. Berkeley: Diamond Books.
- Blanton, B. (1996) *Radical Honesty: how to transform your life by telling the truth*. New York: Dell Publishing.
- Celis, A. (1988) *Acerca de la auto-aceptación*. Apunte de Cátedra de Psicoterapia Humanista y Transpersonal, Escuela de Psicología, U. Diego Portales, Santiago.
- (1994) Una nueva mirada al asunto de los Asuntos Inconclusos. *Terapia Psicológica*, V(2), N° 22, 29-41.
- (1995) Psicología y Espiritualidad: Psicología Transpersonal. *Revista Chilena de Psicología*, 16(1), 9-18.
- (1996) Bases Ideológicas de la Psicoterapia Transpersonal: una propuesta. *Terapia Psicológica*, VI(1), N° 25, 25-45.
- (1998a) *La imaginiería y la focalización dentro del espíritu del metodo experiencial*. Apunte de Postítulo.
- (1998b) *La Intuición: brújula interna*. Revista *Uno Mismo* N° 105, Santiago, Septiembre.
- (2000a) *Más allá de la mente*. Revista *Uno Mismo* N°124, Santiago, Abril.
- (2000b) *Cómo ocurre el cambio*. Revista *Uno Mismo* N°131, Santiago, Noviembre.
- (2000c) Aceptación y Niveles de Consciencia en Psicoterapia Transpersonal. *Praxis*, 2, 16-26. Escuela de Psicología, U. Diego Portales, Santiago de Chile.
- (2001) *Lo natural, lo auténtico y lo espontáneo*. Revista *Uno Mismo* N°137, Santiago, Mayo.
- (2002a) *¿Quieres aprender a volar?* Revista *Uno Mismo* N°153, Santiago, Septiembre.
- (2002b). El Concepto de Despertar Espiritual en el Enfoque Psicoterapéutico Transpersonal. *Pensamiento y Sociedad. Año 1*, 1. Revista de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Central. Santiago de Chile.
- (2003) Qué es y qué no es la Psicoterapia Transpersonal. *Pensamiento y Sociedad. Año 2*, 2-3. Revista de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Central. Santiago de Chile.
- Cornell, Ann W. (1996) *The Power of Focusing*. Oakland: New Harbinger.
- Fields, R. (Mayo 1976) Arica: Inside the Metasociety. An interview with Oscar Ichazo. *New Age Magazine*, Massachusetts.
- Friedman, N. (1986) On Focusing. *Journal of Humanistic Psychology*, 26(1), 103-116.
- Gendlin, Eugene T. (1978) *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Hammer, M. (1974) *The essence of personal and Transpersonal psychothe-*

- rapy. *Psychotherapy: theory, research and practice*, 11(3), 202–210.
- Heckel, T. (1998) *Canalización personal*. San Alfonso, Chile.
- Hinterkopf, E. (1983) Experiential focusing: a three-stage training program. *Journal of Humanistic Psychology*, 23(4), 113–126.
- Lowe, P. (1996) *El Experimento ha Terminado*. Santiago: Editorial Transformación.
- (1998) *In each moment: a new way to live*. Vancouver: Looking Glass Press.
- Monroe, R. (1971) *Journeys out of the Body*. New York: Doubleday.
- (1985) *Far Journeys*. New York: Doubleday.
- Rogers, C. R. (1957) The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103.
- (1964) Toward a modern approach to values: the valuing process in the mature person. Publicado originalmente en el *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 160–167 y reproducido en C. Rogers y B. Stevens (1980) *Persona a Persona*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Rosanoff, N. (1988) *Intuition Workout*. Boulder Creek: Aslan Publishing.
- Siems, M. (1990) *Tu cuerpo sabe la respuesta*. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- Tobin, S. (1978) El proceso de despedirse. En J. Stevens (Ed.), *Esto es Gestalt* (pp.121–132). Santiago: Cuatro Vientos.
- Tolle, E. (1999) *The Power of Now: a Guide to spiritual Enlightenment*. Vancouver: Namaste Publishing.
- Walsh, R. & Vaughan, F. (Eds.) (1980) *Beyond Ego: transpersonal dimensions in psychology*. Los Angeles: Tarcher.

CAPÍTULO 6

Psicoterapia en y de pareja

ALEX KALAWSKI B.
MARISOL SUSAETA M.

El título de este capítulo pretende reflejar nuestra preocupación por mantener una atención equilibrada entre los individuos que componen la pareja, y la pareja como unidad, y por lo tanto equilibrar la forma de mirar y actuar propias del enfoque individual con las del enfoque sistémico. Ya que el trabajo de pareja tiende a enfatizar lo sistémico, y existe una abundante bibliografía en ese sentido, nuestra descripción de lo que hacemos pondrá más énfasis en el abordaje de los individuos dentro del espacio de la pareja.

Al hablar de “en pareja” lo estamos haciendo en un doble sentido. Por una parte somos una terapeuta mujer y un terapeuta hombre (y en ese sentido una pareja) haciendo conjuntamente terapia, por lo tanto “en pareja” se refiere a que la combinación de nuestras miradas, femenina y masculina, caracteriza nuestra forma de hacer terapia. Por otra parte, dedicamos mucho tiempo a centrarnos, alternadamente, en uno de los miembros de la pareja para trabajar en lo que se parecería a una terapia individual “en pareja”. En ambos casos “en pareja” identifica un ambiente, un espacio.

También nos centramos en lo que le ocurre a esa pareja que nos consulta, tomándola como una unidad, además de los individuos que la componen. Es en ese sentido que hacemos terapia “de pareja”.

El trabajo que hacemos es especialmente difícil de describir ya que no actuamos, en lo esencial, guiados por una idea, ni por una serie de conceptos ni esquemas, sino fundamentalmente por nuestra respuesta a la realidad que percibimos. Además, los esfuerzos que hacemos por describirlo necesariamente tienen el problema fundamental de que somos tanto los que perciben, como lo percibido, sujeto y objeto al mismo tiempo.

Sin embargo, nuestra experiencia nos impulsa a dar el salto y participar a otros de lo que hacemos, ya que hemos comprobado que en nuestro trabajo con parejas –hace cinco años, y después de haber visto alrededor de cincuenta parejas, en períodos que varían entre y una sesión y tres años– nos encontramos muchas veces con cambios sorprendentes y duraderos, que han superado nuestras expectativas en relación con lo habitual en la terapia individual.

Describiremos a continuación nuestro trabajo con parejas desde tres vértices:

1. Quiénes

Nuestros clientes son parejas, por lo tanto hombres y mujeres. (Hemos tratado solamente parejas heterosexuales; no nos han consultado parejas homosexuales). Por otra parte somos un terapeuta hombre y una terapeuta mujer que los tratamos conjuntamente. Por lo tanto nuestro quehacer se fundamenta en la existencia de hombres y mujeres y en la forma en que éstos y éstas, ellos y nosotras, ellas y nosotros, nos relacionamos. (Tómese nota de la dificultad lingüística).

Todos los seres humanos, pertenecemos a una familia determinada. Esa participación está constantemente presente como el fondo desde el cual construimos nuevas relaciones. La relación de pareja es, sin duda, la más importante de éstas, y simultáneamente es la forma en que nuestras familias de origen se entremezclan para formar una nueva familia. La importancia que le damos a la familia de origen es otro aspecto que distingue nuestro trabajo.

Por último, cada persona tiene un determinado tipo de personalidad a través del cual le otorga sentido a su relación con el mundo. Tanto la elección, como la forma que asume cada relación de pareja, está fuertemente influida por las características de personalidad de quienes la componen. Nosotros abordamos éstas usando como herramienta básica el Eneagrama (Naranjo, 1994).

2. Cómo

Nos aproximamos a nuestros pacientes desde una manera de hacer psicoterapia que podemos ubicar dentro del enfoque humanista existencial, y que describimos como la de espectadores creativos (Kalawski, 1994). Esta definición implica una postura frente al ser, más que un puro conjunto de teorías y técnicas. Por otra parte nuestra mirada es también sistémica, en el sentido que estamos

constantemente entendiendo al ser en su contexto relacional. Por último, estamos permanentemente usando mapas y técnicas de diversas fuentes que nos llaman desde la realidad que logramos observar.

3. Qué

La última parte del capítulo es una descripción de dos sesiones de psicoterapia, cada una con una pareja en un momento distinto en el proceso terapéutico: una pareja después de dos años de sesiones y la otra en su segunda sesión. De esta manera pretendemos “darle carne” a nuestra descripción y acercar al lector a la atmósfera de las sesiones. Es por lo tanto un ejemplo del qué: esa manera particular en que se combinan el cómo y el quiénes en cada momento. Concluiremos el capítulo notando cómo a partir de las sesiones descritas quedan de manifiesto otros aspectos que singularizan nuestro trabajo.

1. Acerca del Quiénes

Nuestro trabajo se basa en tres aspectos fundamentales que identifican a alguien definiendo “quién” es: cuál es su sexo, a qué familia pertenece, y por último cuál es su estructura de personalidad. Para la terapia de pareja nuestra mirada acerca de lo que significa ser hombre o mujer es el primer punto de partida.

Ser Hombre o ser Mujer

Antes de continuar con el tema que nos ocupa le queremos pedir que haga una simple experiencia. Deje la lectura un momento para mirar con atención su mano derecha y luego su mano izquierda. Constatará que si bien hay diferencias: una es más fuerte, la otra más débil, una más grande, la otra más pequeña; ambas son fundamentalmente iguales. Intente ahora que ambas manos se orienten espacialmente en la misma dirección de tal manera que además queden en una misma posición. ¡Imposible!

Así, nos acabamos de encontrar con que si bien en un sentido nuestras manos son muy parecidas, existe entre ellas una diferencia irreconciliable, y es que se orientan hacia lados opuestos. Esta diferencia se mantendría aunque ambas manos tuvieran formas idénticas: una continuaría siendo “la mano derecha” y la otra “la mano izquierda”. Son como las dos caras del espejo: dos universos puestos frente a frente.

De la misma manera hombres y mujeres representamos esa identidad de forma y esa irreconciliabilidad de nuestras orientaciones. Por esto recurrimos a una metáfora para ponernos en contacto con esta diferencia fundamental que desafía nuestra posibilidad de explicitación.

Tanto cuando hablamos de las diferencias entre hombres y mujeres, como cuando hablamos de nuestras semejanzas, estamos basándonos en esta diferencia fundamental desde la que hacemos la comparación: el hecho de ser unos, hombres, y otras, mujeres.

El milagro de la vida se sustenta en la fuerza y el misterio de esta simultaneidad de diferencia e identidad. Al trabajar con parejas, trabajamos en esta zona. Atendemos (en el sentido de prestar atención) a un hombre a una mujer, y a una tercera "persona" que es la pareja que ellos conforman y que construye un $1+1=3$. (Tal como el símbolo del Yin y el Yang cuyas partes en conjunto forman el círculo que representa la totalidad.)

Independientemente de las experiencias que hayamos tenido, todos los seres humanos debemos nuestra existencia a esa diferencia y ella está presente en la forma diferente en que nuestros padres se relacionaron con nosotros durante nuestra gestación. Todos los seres humanos somos hijos de un hombre y de una mujer, ambos participaron en ese origen, sin importar su carácter y sus diferencias individuales, de dos formas opuestas. Una, nuestra madre, dándonos habitación y sustento en su interior durante los primeros meses en que existimos antes de entrar oficialmente a este mundo. El otro, nuestro padre, conoció (en el sentido bíblico) ese espacio, dejando una huella indeleble que es nuestra existencia.

En esa primera relación con lo femenino, éste representa necesariamente el origen y lo interno, mientras que lo masculino representa lo externo y el lugar hacia el que nos dirigimos. Por lo tanto en nuestra experiencia más fundamental hombre y mujer están inexorablemente unidos a madre y padre. Tenemos ese origen idéntico frente al cual tomaremos posiciones antitéticas. Las mujeres en su desarrollo seguirán el camino de aquella que fue su primer vínculo, mientras que los hombres seguirán un camino que los distancia de ese primer vínculo y que los acerca a ése que en el primer momento fue un visitante.

Estas imágenes están más allá de las diferencias culturales y del aprendizaje. Las experiencias que cada persona tiene, como producto de la cultura en que vive, la familia de la que forma parte

y su historia personal pueden (y de hecho lo harán) interactuar con ellas, modulándolas, especificándolas, reafirmandolas e incluso contradiciéndolas. Pero esta variación, toma un sentido distinto dependiendo de esta diferencia fundamental. Así, si el padre es frío tendrá consecuencias muy diferentes a si es fría la madre. La dificultad de obtener logros en el mundo tendrá distintas consecuencias si es el padre o la madre quien la presenta.

El desarrollo humano está profundamente relacionado con la vida en pareja ya que la vida se da a través de esas dos formas opuestas y complementarias, lo que significa que cada individuo está potenciado y a la vez limitado por las características de su sexo. Tanto el hombre como la mujer se hacen más completos si, paradójicamente, se reconocen como incompletos y necesitados de alguien del otro sexo para completarse. Esto significa ponerse en una doble posición: por una parte, una actitud de humildad, al reconocer que mi felicidad y desarrollo personal dependen de un otro que es en gran medida muy diferente a mí, junto con la valoración de esa persona que posee lo que a mí me falta. Por otra parte requiere de una actitud de dignidad y reconocimiento del propio valer, al reconocermelo como alguien que es necesario para la felicidad y desarrollo personal de otro.

Es fundamental para la felicidad de una pareja el que ambos miembros puedan situarse en ambos espacios. Las dificultades de la pareja dependen en gran medida de las diversas formas que adoptan las dificultades en asumir estos dos reconocimientos existenciales. Si uno de los miembros de la pareja se percibe como más independiente, o que necesita recibir mucho menos que lo que da, su falta de humildad produce una “dispareja” y no una pareja. Lo mismo ocurre cuando la falta de dignidad y reconocimiento del propio valer hacen que uno se considere como mucho más necesitado o menos capaz de aportar que el otro.

Podemos entender nuestra labor terapéutica como la ayuda a incrementar en ambos tanto la capacidad de recibir como la capacidad de dar, junto con equilibrar el flujo de intercambios al interior de la pareja.

Al terminar esta parte del artículo deseamos dejar constancia que hemos hecho la elección consciente de usar el concepto sexo y no el concepto género (el “políticamente correcto”) porque éste último acentúa en exceso el peso supuesto de los aspectos aprendidos en las diferencias sexuales.

La Familia de Origen

La pareja se forma no sólo por el encuentro de dos personas, sino por el encuentro de dos familias, y más aún por el encuentro de dos mundos. Esta afirmación incluye dos tareas para cada miembro de la pareja, la necesidad de honrar a su familia de origen, y por otra parte, la de respetar la familia de origen del otro.

Con respecto a la familia de origen, la comprensión de las dificultades de pareja desde la concepción de Boszormenyi-Nagy y Spark (1993) de las “lealtades invisibles” es una de las guías de nuestra labor. Ellos plantean que: “Las personas permanecen leales a sus familias de origen mucho después de que han roto sus lazos con ellas”. “La lealtad ligada al origen plantea fuerzas invisibles de modo que la persona a menudo no está conciente de permanecer leal a sus propios orígenes incluso en las elecciones y decisiones relativas a relaciones establecidas con otras personas” (Boszormenyi-Nagy, 1992, p. 338).

Esta lealtad actúa muchas veces como un límite inconsciente a las posibilidades de realización del individuo. Si una persona tiene una mejor relación con su pareja que la que tuvieron sus padres, esto satisface sus anhelos infantiles de tener lo que sus padres no tuvieron, pero por otra parte y simultáneamente obtenerlo produce culpa ya que se ha sobrepasado a los padres.

Trabajamos con las lealtades invisibles hacia la familia de origen de los miembros de la pareja acompañándolos a revisitar emocional, intelectual, intuitiva o imaginariamente su pasado infantil. De esta manera surgen y se modifican las decisiones inconscientes infantiles que son un determinante de los conflictos en la relación actual, al repetir o crear lazos y realidades que son un intento por mantener compromisos inconscientes contraídos con los padres. Este amor infantil, ciego y omnipotente, impide o dificulta vincularse con el cónyuge en el presente.

Este espacio de comprensión se ha visto ampliado en los últimos años por nuestro contacto con Bert Hellinger (1991) y su trabajo en Constelaciones Familiares cuya concepción incluye, y va más allá de lo formulado por Boszormenyi-Nagy.

Hellinger audazmente habla del alma de la familia. Esta alma familiar, en cierto sentido, inspira y dirige las acciones de todas las personas que forman parte de ella. Esta es una concepción sistémica en el sentido más radical. La lealtad toma un sentido mucho más amplio e incluye a todos los que son parte del alma familiar, y también

a aquellos que hicieron posible que esa familia existiera o con los que existe una deuda.

Por lo tanto, cuando a nuestra consulta entra una pareja, entran también con ellos sus padres, sus hermanos, sus abuelos, sus hijos, y sus tíos (vivos y muertos). Esto no significa que investiguemos activamente acerca de ellos siempre, pero sí que sabemos que están de alguna forma presentes, y que debemos estar atentos y abiertos a las claves de su presencia y ausencia en los conflictos que nuestros pacientes nos traen.

Quizás uno de los conceptos de Hellinger que más han influido nuestro trabajo es la forma concreta que le da al “honrarás padre y madre” bíblico. Éste es entendido no en el sentido de un mandato, sino en el de la constatación de que en el fondo del alma de cada persona subyace una actitud amorosa hacia los padres, independiente de su comportamiento, y que está detrás de otras emociones opuestas que pueden aparecer, como la rabia o el desprecio. El acto de agradecer a nuestros padres significa tomar plenamente la vida que nos dieron, con todas sus características y circunstancias, sin pretender algo que es enteramente imposible: dejar una parte afuera, o corregir esa realidad de la que formamos parte. Esto implica centrarnos en lo esencial: ellos nos dieron la vida, que es lo más importante que tenemos.

Hemos observado que quien rechaza a sus padres tiene muy poco para dar. En palabras de Hellinger: “Un hijo sólo puede estar en paz consigo mismo y encontrar su identidad, si está en paz con sus padres. Significa que los toma tal como son y los reconoce tal como son. Si uno de los padres queda excluido, el hijo sólo está a medias y se encuentra vacío” (citado en Weber, 1999, p. 69).

Muchas veces complementamos la psicoterapia de pareja, con la invitación a asistir a talleres de constelaciones familiares que realizamos siguiendo el enfoque de Hellinger. En ellos pueden constatar, tanto en otros, como en ellos mismos, la forma y la fuerza con que se dan estos lazos. Otras veces son una parte fundamental de nuestro trabajo en la consulta, pudiendo tomar la forma de tareas.

En una oportunidad, en la primera sesión con una pareja, al constatar que ella había dejado de ver a su padre por más de treinta años, le solicitamos que fuera acompañada por su marido a verlo ese mismo día. El papá tenía más de ochenta años y estaba enfermo, por lo tanto la premura con que le pedimos que lo hiciera correspondía a una necesidad real. Ella viajó, acompañada por su

marido, a una localidad cercana a Santiago donde vivía su papá, y tuvo un reencuentro emotivo con él. Sólo después de hacerlo, recordó la intensidad del amor que sentía por él, así como lo que sufrió cuando cortó el contacto. Después de esto ella abandonó la alianza con su mamá, para tener una relación amorosa con ambos padres. Tanto fue el impacto que este movimiento le significó, no sólo a ella, sino también a su marido, quien fue un testigo privilegiado de lo que ocurrió, que la terapia de pareja se prolongó solamente por unos cuantos meses. Al recobrar ella el contacto amoroso con su papá, su sensación de pertenencia y vinculación aumentó, por lo que disminuyeron sus expectativas en la relación con su marido a quien pudo ver con más realismo. Asimismo, ponerse en una actitud más gozadora, más parecida a su padre, y alejarse de la actitud de víctima de su madre, significaron cambios importantes en su forma de estar en el mundo.

El Tipo de Personalidad

La respuesta a “quiénes” no se agota con la constatación de las diferencias entre hombres y mujeres y la manera en que nos determina nuestra ubicación en nuestras respectivas familias. Es necesario además referirnos a la forma que adoptamos de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos, es decir nuestro carácter.

Estar vivo incluye gozar y sufrir. Frente al sufrimiento y la frustración, los seres humanos asumimos ciertas posturas que nos protegen, en su momento, del sufrimiento. Estas posturas consisten en un conjunto de significados y estrategias que empleamos en nuestra relación con nosotros mismos y con el mundo. Paradójicamente, al darle un significado fijo y estereotipado al mundo, a nosotros, y a nuestras acciones, disminuimos nuestra capacidad de gozo, y aumentamos nuestro sufrimiento y el de quienes nos rodean, ya que restringimos seriamente nuestras capacidades y nuestra percepción. Al hacer esto realizamos una separación radical, tanto con lo que somos, como con eso de lo que formamos parte. Esta escisión ha sido descrita por uno de nosotros como la constatación esencial del enfoque humanista (Kalawski, 1992) y corresponde a lo que en una mirada religiosa ha sido considerado el pecado original (Kalawski, 1998), y en una mirada psicológica constituye la llamada neurosis básica.

La forma en que esto nos sucede, y las distintas características

que puede asumir el carácter están magistralmente descritas en el Eneagrama (Naranjo, 1994): un antiquísimo mapa de las diversas formas que adopta la separación de nuestra esencia, mediante la descripción de nueve tipos de personalidad (“eneatipos”), y de sus interrelaciones, en términos de “pecados básicos” y de potenciales “virtudes” vinculadas a estos “pecados”. De aquí que el Eneagrama sea una herramienta fundamental, tanto conceptual como experiencial, que nos guía de diversas formas.

El Eneagrama no es un mapa de patologías, sino que un mapa de humanidad. Describe no sólo la forma que asume la “caída” para todos los que nacemos, sino que también las relaciones entre estas formas en que se cristaliza el pecado, y los caminos para salir, en la medida en que esto es posible.

A través de la observación de los estilos típicos en que cada uno se aparta de su esencia, utilizamos el Eneagrama en su sentido más tradicional, permitiéndonos clasificar a los miembros de la pareja. Esto nos ayuda a comprender los estilos y visión de cada uno, así como la forma en que se producen los típicos círculos viciosos que se dan en esa pareja y cómo contribuyen a éstos las personalidades de cada uno.

Así por ejemplo, si la personalidad de ella corresponde a un eneatispo dos, que se caracteriza por buscar la cercanía con la persona amada, y la de él al eneatispo cinco, que se caracteriza por la necesidad de mantener la independencia, se van a ver atrapados con mucha frecuencia en un círculo vicioso en que él huirá “porque ella lo persigue” y ella lo perseguirá “porque él se aleja”. Cabe hacer notar cómo en este caso cada uno va a atribuir la causa de lo que ocurre a la conducta del otro sin percatarse de la forma en que su propia personalidad es un determinante fundamental de lo que ocurre. En la medida que cada uno obtiene más conciencia sobre su propia forma de ser, y de cómo ésta contribuye a las dificultades de la pareja, junto con comprender y apreciar el carácter del otro, podemos ayudarlos a transformar ese círculo vicioso en virtuoso, de modo que ambos puedan satisfacer tanto su necesidad de autonomía como de contacto. Antes de esto cada uno está excesivamente centrado en una de esas necesidades y relegando a un segundo plano la satisfacción de la otra necesidad, que es proyectada en el otro.

Otra de las formas en que el Eneagrama guía lo que hacemos, es que nos hace conscientes de cómo nuestro estilo de mirar lo que ocurre en las sesiones, así como de nuestras intervenciones,

está determinada por las características de personalidad de cada uno de nosotros: los terapeutas. Así, no nos situamos como una suerte de “seres perfectos y equilibrados, mirando lo que le ocurre a estos sujetos neuróticos”. Estamos conscientes de nuestros propios aspectos neuróticos y cómo ellos nos dificultan, –y a veces nos ayudan– en nuestro trabajo. El trabajar en coterapia no sólo equilibra y complementa nuestras miradas, femenina y masculina, si no también complementa y equilibra nuestros rasgos de carácter.

El Eneagrama es más que un conjunto de conceptos. Es literalmente un mapa. En él no sólo se representan “tipos”, sino posiciones, que en distinta medida y en distintos momentos, todos adoptamos. Dentro de ese espacio se representan también movimientos que muestran la forma en que determinadas actitudes están a la base o son la expresión de otras.

De esta manera, cuando una persona se conoce desde el Eneagrama, aumenta su capacidad para conocer a otros. Al ubicar el eneatispo de las personas que nos consultan, tenemos acceso un gran caudal de información que nos permite hacer asociaciones con nuestras propias experiencias, así como con otras personas de distintos tipos que hemos conocido, ya sea en nuestra vida privada como en la consulta, y que nos recuerdan círculos interactivos típicos. Sobre la base de este material hacemos proposiciones, contamos fantasías, recordamos anécdotas, etc, de modo de permitirle a la persona amplificar y relacionar su forma de ser, con la forma de ser de otros. Al usar el Eneagrama lo hacemos siempre en una forma tentativa, “como si”, en que suponemos que esa persona posiblemente corresponda a un determinado tipo, cuidándonos de estar abiertos a nuevas percepciones, que a veces confirman, y otras cambian cómo ubicamos a la persona. Cuidamos así que nuestra mirada abra posibilidades y evitamos etiquetar o rotular, precaviéndonos de los riesgos de la profecía que se auto cumple.

2. Acerca del Cómo

Entendemos la Psicoterapia como un proceso en que los terapeutas somos espectadores creativos (Kalawski, 1994). Esto implica un doble foco, una doble actitud: por una parte ser espectadores; lo que supone la “pasividad” y la “distancia” propia de quien contempla, y que al estar menos involucrado que el actor, tiene más perspectiva. Definirnos como espectadores también implica

el reconocimiento de que los autores y creadores fundamentales son quienes nos consultan. Ellos son los responsables de lo que les sucede y sólo ellos pueden modificarlo. Por otra parte, frente a lo que presenciamos, intentamos responder creativamente. Nuestra respuesta permite la aparición de lo nuevo y diferente, más allá de lo rígido, estereotipado y previsible, que es la marca de la neurosis, caracterizada por círculos viciosos, en que hay movimiento pero no desarrollo. A través de nuestras reacciones, nuestros clientes pueden ganar perspectiva sobre lo que les sucede así como desarrollar nuevas formas de interacción al ser estimulados a usar su propia creatividad.

La coterapia permite la separación oscilante de los polos que están encerrados en esta definición aparentemente contradictoria, y el refuerzo mutuo de ambos polos, de manera de poder actuar tanto más contemplativamente como más creativamente.

Esto sucede porque ser dos terapeutas nos facilita situarnos en el rol de espectadores, ya que ninguno de los dos tiene necesariamente que responder de una manera determinada. Ambos nos situamos en una situación de libertad en relación a cuándo, cómo, y cuánto intervenir, que es mucho mayor que la que se da en la psicoterapia individual. Además, podemos compartir lo que observamos y así acentuar tanto lo que percibimos, como nuestras reacciones a eso que ocurre. Al haber tres “testigos”, el consenso de sus percepciones aumenta la “realidad” de lo percibido.

Otra manera en que asumimos nuestro rol de espectadores creativos es el que nos permitimos hablar acerca de ellos, entre nosotros y no directamente con ellos, entregándoles nuestros mensajes comunicativos de una forma indirecta. Así por ejemplo comentamos entre nosotros los sentimientos que nos producen, las dificultades en que nos encontramos, la impotencia que tenemos, predecimos posibles situaciones sin salida, etc.

Por otra parte se potencia nuestra creatividad debido al espacio de confianza que se ha generado entre nosotros, en el cual nos damos mutuo permiso para “hacer cosas locas” que abren nuevas perspectivas, sintiendo que el otro terapeuta nos puede seguir, sumándose, o efectuar las correcciones que le parezcan necesarias desde una mirada más distante.

Lo que hacemos es válido como una descripción, pero no como una prescripción. La única prescripción es atrevernos a ser fieles a lo que percibimos, sentimos o necesitamos en el momento, desde nuestra conexión con la situación, que incluye también poder

desconectarnos. Esta fidelidad no es impulsiva ni automática, sino que surge de la capacidad de esperar en las situaciones más exigentes y angustiosas sin dar una respuesta que nos calme o que calme al otro superficialmente.

Esperamos con confianza y anhelo que va a ocurrir algo que no conocemos todavía y que viene desde un más adentro y desde un más allá de nosotros mismos. Esta espera centrada la tenemos respecto de nosotros mismos, del otro terapeuta, y de la pareja que consulta. Cuando percibimos que esa expresión de nuestra naturaleza íntima aparece, la alentamos, lo que es especialmente importante para la pareja ya que ellos han escindido y limitado su espontaneidad.

Esto significa que en cada sesión nos ponemos al servicio de lo que va a ocurrir, y creemos que “eso que ocurrirá” no lo produciremos nosotros a través de un proceso voluntario, deliberado y explícito, sino que se producirá como resultado de la totalidad que en ese momento conformamos las personas presentes, tanto la pareja, como nosotros los terapeutas, a través de la confluencia de nuestros estilos e historias. Nosotros intentamos actuar como instrumento de fuerzas mayores a nuestros egos, que guiarán nuestro trabajo. No tenemos metas definidas y explícitas a conseguir en cada sesión. Sin embargo esto no significa una actitud pasiva. Por el contrario, tenemos que estar alerta a lo que sentimos, a lo que percibimos y a las distintas señales que irán surgiendo y que nos irán guiando. En ese sentido nuestro trabajo es fundamentalmente artístico y centrado en al aquí y ahora, y por lo tanto, sigue la tradición de la Terapia Gestáltica (Perls, Hefferline y Goodman, 1951/1972).

Creemos que los aspectos menos presentes de una persona, sus lados oscuros, ocultos, o no percibidos, la dejan incompleta. El conflicto de pareja trae a la luz estos aspectos y puede ser la vía de crecimiento y desarrollo, no sólo para la pareja, sino que para cada uno de sus miembros. Creemos, desde esta perspectiva, en la oportunidad que representa una crisis. Si una crisis es vivida en plenitud, asumiendo el dolor y la muerte de aspectos personales y de la relación, y se abren a nuevas comprensiones, sentimientos, y experiencias que están más allá de la estructura conocida, la pareja logra un vínculo más profundo y verdadero.

Casi todas, sino todas, las parejas que atendemos, llegan en crisis a la consulta, por lo que no solamente vamos a acompañarlos en la dificultad de pareja sino que a cada uno en su contacto consigo mismo en profundo, con la presencia testigo del otro. Algunas

veces les decimos a la pareja que lo que pretendemos es separarlos. Les aclaramos después, que esto no es en el sentido que se separen como pareja, sino en que tengan suficiente espacio, cada uno de ellos, para expresarse y ser reconocidos en su propia identidad. Esa expansión del ser de cada uno, y de la visión del otro, es un aporte para la pareja, y no una dificultad, ya que la gracia de las parejas está fundamentalmente en las diferencias de quienes las componen.

Tenemos un punto de vista a priori que mantenemos en la totalidad de los casos: cuando vemos una pareja creemos siempre que, aunque distintos, ellos son siempre “parejos”. Puede ser que uno de ellos tenga una alteración del carácter que sea mucho más apreciada socialmente, etc. Pero, puestos en una balanza, ambos pesan igual, y cuando parece que uno pesa más, sabemos que estamos sometidos a una ilusión y miramos con más detenimiento qué es lo que hace el que parece “mejor”. Es decir partimos de la suposición básica de que no hay uno más enfermo, más malo o más culpable que el otro.

Esta definición implica la necesidad de ser especialmente cuidadosos con las alianzas con uno u otro miembro de la pareja, con el tiempo que les dedicamos, y con las definiciones diagnósticas que utilizamos. En términos de las alianzas, procuramos responder a las necesidades del momento, lo que significa que a veces los terapeutas nos aliamos entre nosotros, a veces competimos abiertamente mostrando nuestras diferencias de puntos de vista, a veces nos aliamos por género, y otras veces cruzados: la terapeuta con el hombre, y el terapeuta con la mujer. A veces estas alianzas responden a estrategias que ambos comprendemos en el momento y otras surgen como actos creativos. Otras veces aún, las alianzas son errores terapéuticos que posteriormente tenemos que corregir y revisar porque responden más a nuestras contratransferencias que a la verdadera necesidad de la pareja.

Nuestro formato típico se da de la siguiente manera: a propósito de lo que ocurre en la sesión, o a veces siguiendo lo que ocurrió en la anterior, nos centramos en uno de los miembros de la pareja, quien recibe mayoritariamente nuestra atención, y lo acompañamos en una búsqueda en su interioridad y en su historia, con relación a los problemas que lo afligen, quedando el otro como alguien que en parte presencia, como público o testigo, en parte colabora, y en parte resuena con esa experiencia a partir de su propia historia. En esos momentos nosotros trabajamos oscilando entre el terapeuta que va conduciendo “la operación” y quien queda en

el trasfondo, estando éste último no sólo dispuesto a intervenir – apoyando, o a veces sugiriendo otras alternativas– si no manteniendo la atención sobre el miembro que está en el fondo, de modo de atender a sus reacciones, cuidar que no se sienta excluido, y alentarle a colaborar con el trabajo que hace su pareja. Muchas veces en función de estas reacciones cambiamos el foco, pasando a centrarnos en aquél que hasta ese momento estaba en el fondo. Esta oscilación puede a veces producirse reiteradamente en una sesión, o pasar períodos mucho más largos en que mantenemos constante el foco.

Al centrarnos en cada uno de ellos les permitimos que cada uno experimente dos roles importantes. A quien por momentos actúa como “paciente” lo alentamos a ocupar el centro, siendo él también el centro para sí mismo. Al hacer esto lo instamos a entregarse y confiar, no sólo en nosotros sino en su pareja, quien también nos acompaña en esta exploración. Lo alentamos entonces a ponerse en una actitud regresiva, en que va a recibir atención, comprensión y compasión; recibiendo el tipo de cuidado amoroso que todos necesitamos tener cuando niños. Aprender a confiar y constatar no sólo los beneficios de hacerlo, sino en algunos casos que eso simplemente es posible, es algo muy importante para fortalecer los vínculos amorosos.

Por otra parte, también es fundamental poder ocupar el otro rol, que es formar parte del fondo y no de la figura. Con ello la persona se pone en una actitud de más desapego que la hace mirar con una perspectiva muy diferente lo que le ocurre al otro, pudiendo brindarle comprensión y apoyo, pero sin sentirse con el peso de tener que resolver lo que le ocurre, ya que se supone que para eso estamos nosotros.

Cabe hacer notar que esta oscilación de roles que favorecemos, es coincidente con la noción de espectadores creativos que describimos en un comienzo.

Al centrarnos en cada uno de los miembros de la pareja, lo hacemos no sólo con una declaración explícita, sino con la convicción de que la responsabilidad de lo que ocurre les corresponde a ambos por igual. Esto no quiere decir que cada uno tenga una responsabilidad del 50%, sino del 80%. En otras palabras: que aun teniendo la responsabilidad compartida, basta, en muchos sentidos, que uno de ellos se haga responsable de lo que les ocurre, para que la pareja experimente importantes cambios. Centrarnos en cada uno, más que ser tomado como una definición de patología, es una declaración de la responsabilidad y el poder que cada uno de ellos

tiene y se rehúsa a asumir en plenitud.

Este acto de centrarse en uno u otro es una forma de desenredar los círculos viciosos que se forman en la interacción, al facilitar que cada uno aumente su perspectiva sobre su participación en lo que ocurre, y pueda así cambiar su comportamiento, y de esta manera contribuir a deshacer el círculo. Este trabajo “en” pareja contribuye al “de” pareja.

Por otra parte, hacemos un trabajo directamente de pareja ocupando para esos efectos, la mirada y los movimientos propios del enfoque sistémico. Es así como usamos esculturas, cambios en el espacio, mostramos, o interrumpimos las danzas interactivas, o bien prescribimos tareas que las modifican, tanto en la sesión como en sus vidas cotidianas.

En este trabajo nosotros funcionamos dejando en evidencia que nuestra alianza es fundamental y prioritaria. Esta alianza es la que nos permite ponernos al servicio de la pareja y colaborar el uno con el otro a partir de conocernos, valorarnos y confiar mutuamente en nuestros estilos. Sin embargo, tal como lo señalamos anteriormente, tenemos que verificar el efecto que esto tiene sobre cada miembro de la pareja y modularnos de acuerdo a lo que percibimos. Un problema que encontramos con mucha frecuencia en las parejas que nos consultan es que uno de ellos, o ambos, establecieron alianzas con alguno de sus padres, alianzas que están aún activas, en detrimento de la alianza que deben formar ahora con su pareja. Esas alianzas se activan en la relación transferencial con nosotros. Es importante por lo tanto que en cierta medida nos aliemos con ellos, pero que por otra parte constaten que nuestra alianza es más fuerte, y que esta sea una invitación a hacer ellos lo mismo con su pareja.

Al ser una pareja de terapeutas somos percibidos, querámoslo o no, desde la pareja fundamental que está en las vidas de todos los seres humanos y por lo tanto vamos a representar a la pareja parental de cada uno de ellos. Darnos cuenta de esta situación lidera intuitivamente nuestra interacción. Al reconocer el grado en que cada uno de ellos es más un hijo de su papá o de su mamá, y el grado de presencia o ausencia, de figura o fondo, en que se encuentran el padre y la madre de cada uno nos hacen asumir (a veces conscientemente, y otras intuitivamente) distintos roles, más activos o pasivos, más cercanos o distantes, que en parte repiten y en parte equilibran los roles paternos y maternos de sus historias. Actuamos para en

parte aprovechar la estructura existente, y en parte ayudar a que se complete y se reestructure la relación con las imágenes de sus padres, de manera de posibilitar el acceso a ambas figuras, teniendo como meta última, coincidiendo con lo planteado por Hellinger (Neuhauser, 2001), alentar primordialmente a los hombres a ser hijos de su papá, y a las mujeres a ser hijas de su mamá.

Habitualmente, atendemos dos horas seguidas cada dos semanas, lo que nos da el tiempo para que cada sesión sea intensa y profunda para cada uno, y que haya tiempo para la elaboración y la vida, entre sesión y sesión. Algunas veces al inicio de la terapia, en momentos en que la crisis es muy intensa, las sesiones son todas las semanas. También hay ocasiones en que atendemos, los dos terapeutas, durante dos horas, a un miembro de la pareja que asiste en forma individual durante una o más sesiones. En algunos casos equilibramos esta intervención atendiendo al otro también en forma individual. Otras veces no lo hacemos, respetando las diferencias en el interior de la pareja en cuanto a su necesidad de atención.

Tenemos que hacer la salvedad, que la primera sesión de pareja, con los cuatro presentes, es precedida por una sesión preliminar, habitualmente de una hora, en que uno de nosotros recibe a la pareja, escucha su motivo de consulta, les explica nuestra forma de trabajo, y establece el acuerdo de iniciar la terapia propiamente tal.

En la primera sesión les solicitamos que cada uno presente al otro, durante aproximadamente media hora, hablando en primera persona como si fuera el otro, y recorriendo su historia, desde su infancia hasta el presente, incluyendo su vida sentimental, su relación con su pareja actual, así como las razones que lo hicieron consultar. Al hacerlo les decimos que este ritual es lo único fijo y estereotipado que hacemos en las sesiones, y que de ahí en adelante vamos a entrar en la aventura de acompañarlos en sus dificultades, y a entrar y salir de ellas, sin una planificación de antemano. Ocupamos toda la primera sesión, y en ocasiones dos, en esta presentación.

Durante ella nos comportamos como si de verdad estuviéramos haciendo una entrevista en profundidad al “representado” a través del “representante”, en la cual nos permitimos establecer relaciones significativas entre sus historias infantiles y su situación actual: comentamos con el entrevistado, o entre nosotros, el impacto que nos producen algunos hechos de su historia, o bien las asociaciones que nos despiertan.

Durante la entrevista ayudamos a que el representante actúe

lo más posible como si realmente fuera el representado, cuidando que su lenguaje, verbal y corporal, sea concordante con hablar *desde* el otro y *no acerca* de el otro. Cada vez que nos parece que uno de ellos cae más en la representación de la imagen externa del otro, que de su interioridad, lo interrumpimos. Impedimos activamente las intromisiones de quien está siendo representado, de tal forma de convertirlo en un observador de su historia, dándole la oportunidad de mirarla con perspectiva.

Esta técnica nos entrega mucha información, a nosotros y a la pareja. Además les comunica a ellos que estaremos habitualmente trabajando no solamente con cómo ellos son y se perciben a sí mismos, sino con cómo ellos son ante los ojos del otro. Esta entrada les deja entrever también que, por una parte le damos mucha importancia a la historia personal y a lo que cada uno vivió, pero por otra parte, que esa historia personal, al constituirse una pareja, deja de ser algo propio y privado y se transforma en algo que están continuamente (a veces sin saberlo) compartiendo con el otro. Al unirse, unieron sus vidas, sus historias, sus familias y sus mundos internos. Finalmente esta forma de presentar su motivo de consulta les rompe el “cuento” habitual y que posiblemente traían preparado. Esta ruptura junto a la inclusión de otras perspectivas en lo que les sucede y les sucedió, es lo que pretendemos hacer una y otra vez en el transcurso de las sesiones.

Tal como se lo decimos a nuestros pacientes, sólo en la primera sesión tenemos un libreto fijado de antemano. Lo que ocurre en las siguientes sesiones está determinado por lo que los pacientes nos traen como material y nuestras reacciones frente a éste. De la misma manera en que varía lo que va ocurriendo en las sesiones varía la duración de la terapia. Hemos tenido procesos que han durado unas pocas sesiones, y otros que se han prolongado por dos años y más. Nuestros objetivos y criterios de éxito también varían. Pretendemos ayudarlos a permanecer unidos como pareja, siempre que esa unión sea algo que ambos desean y valoran.

A una terapia de pareja las personas vienen con objetivos implícitos y explícitos más complejos que a una terapia individual. Sus agendas personales pueden, o no, ser explicitables frente al otro, e incluso frente a sí mismos. Las agendas de cada uno pueden no coincidir. A veces mientras uno busca la terapia para lograr mejorar los problemas que tienen en la convivencia, el otro tiene decidido separarse y está buscando suavizar el golpe o salvar las apariencias

Por otra parte, los resultados de la terapia pueden coincidir con esta agenda o pueden encontrarse durante el proceso terapéutico con otros caminos que la modifican de manera sorprendente: algunos vienen a buscar una mejor forma de vincularse y en el proceso se separan, otros vienen a buscar una mejor separación por los hijos y encuentran un espacio donde quererse y continuar juntos. Sin embargo, habitualmente al menos una de las agendas se cumple.

A veces la pareja pasa por un período de separación. Esa separación puede ser la situación en que se encuentran al consultar y otras veces es el producto de lo que sucede durante las sesiones. En ocasiones es tal la tensión que existe que uno de ellos decide irse por un tiempo. Otras, uno de ellos no está seguro de su compromiso y quiere tener más libertad (a veces para vivir otra relación de pareja que se encuentra “en la sombra”). Cuando percibimos este movimiento hacia la separación, nosotros se la prescribimos como una separación temporal, diciéndoles que es conveniente separarse por un tiempo, para que redecidan su compromiso. No es posible dar una norma general con relación a la conveniencia de una separación temporal, ni tampoco podemos asegurar que eso que parece temporal no se transforme en definitivo, pero sí hemos observado que muchas veces la distancia psicológica necesaria entre los cónyuges no puede desarrollarse sin la distancia física y lo que esta provoca. El espacio de las sesiones puede permitir que mantengan el contacto, tanto el uno con el otro, como con ellos mismos, de modo de protegerlos, en la medida de lo posible, de tomar decisiones a partir de una reacción superficial.

Con una cierta frecuencia uno de los miembros de la pareja –o ambos– llega a la conclusión de que la separación definitiva es la mejor solución. Acompañarlos en ese proceso, es también un objetivo terapéutico. Ayudarlos a vivir y asumir el dolor de la separación, aprendiendo a respetar y agradecer el amor que se tuvieron, es parte de un proceso deseable.

Cuando han tenido hijos el vínculo que existe es para siempre, aunque no lo sea el amor. Reconocer y honrar ese vínculo es necesario por los hijos y también por la próxima pareja. En esto seguimos también a Hellinger (2001) quien manifiesta que para que el amor prospere este tiene que seguir un orden. Cuando uno de los cónyuges deja de relacionarse amorosamente en su interior con el otro, eso se manifiesta necesariamente en la forma en la que mira a sus hijos, que son en un 50% ese otro. Una segunda pareja se constituye gracias al

fracaso de la anterior. Por lo tanto esa segunda relación se establece sobre una deuda implícita. Si esa deuda se reconoce, se impide que otros miembros de la familia la paguen, siguiendo los lazos de la lealtad familiar que describimos anteriormente.

Ayudar a que las personas valoren las decisiones que han tomado, aunque después tomen otras que vayan en dirección diferente u opuesta a las anteriores es un objetivo fundamental de nuestra agenda. Esto permite que la persona se mantenga en contacto con los distintos aspectos de su vida, y a la vez esté abierta a los pasos que puede seguir dando. Así el presente está tanto unido al pasado como abierto al futuro.

3. Acerca del Qué: dos ejemplos¹

Lo que viene a continuación es el producto de nuestro intento de mirar, comunicar y reflexionar acerca de lo que ocurre dentro de las sesiones y capturar su atmósfera. De forma consistente con nuestra actitud de recibir lo que viene, lo que nos traen los pacientes, sin una mayor planificación, decidimos trabajar sobre el material que se nos presentó durante una semana. Inmediatamente después de cada sesión nos dimos tiempo para reconstruir y analizar lo que había ocurrido durante ellas.

Las dos parejas que atendimos esa semana se encuentran en dos momentos muy diferentes de la terapia; una de ellas es una pareja que lleva un largo tiempo de trabajo con nosotros, mientras que la otra está en su segunda sesión. A continuación expondremos el resumen de las dos sesiones acompañadas de nuestros comentarios.

Una pareja, finalizando la Terapia

Jaime, Ingeniero Civil, de 36 años, y Francisca, diseñadora, de 29 años, 5 años de matrimonio, una hija de 3 años. Llevan aproximadamente dos años en terapia de pareja, asistiendo cada dos semanas a una sesión de dos horas en que estamos los cuatro.

Él consultó a uno de nosotros por una depresión (siendo la tercera vez que consultaba por motivos similares). En las primeras sesiones de terapia individual quedó claro, para él y el terapeuta, que su depresión estaba muy vinculada a su vida de pareja, incluyendo

¹ Los nombres y datos básicos han sido ligeramente modificados para resguardar la privacidad de los involucrados.

su sensación y sus temores de estar en riesgo de separación. Por ello aceptó la sugerencia del terapeuta de iniciar una terapia de pareja. (En la sesión que comentamos a continuación quedará en claro, cómo, una vez despejado el conflicto de pareja, él pudo penetrar mejor en el origen de su tristeza). Francisca, que nunca había estado en psicoterapia, aceptó esta proposición, y en las primeras sesiones de pareja, apareció la depresión de ella, tan importante o mayor que la de él.

En estos dos años de sesiones hemos hecho tanto un trabajo terapéutico personal con cada uno centrados en sus rasgos de carácter y en sus historias personales, como con la relación de pareja. Hemos abordado la relación de cada uno con su familia de origen, así como con la familia del otro, ayudándolos a apreciar y agradecer lo recibido de sus padres, y por otra parte a mirar con verdad los dolores y carencias que existieron durante su socialización. Igualmente a reconocer y agradecer la forma en que su pareja recibió sus cualidades y dones de su familia, junto con mirar los aspectos menos desarrollados en esa historia. Francisca ha logrado superar la desvalorización con que miraba la disciplina, el esfuerzo y el rigor que caracterizan a la familia de Jaime. Él ha elaborado la envidia que le producían tanto el bienestar económico como la capacidad de disfrute de la familia de ella. Jaime ha mejorado la relación con su padre y Francisca ha sido capaz de tomar una mayor distancia con el suyo. Esta mirada les ha permitido limpiar su relación de pareja de la sombra de estas antiguas relaciones amorosas y definir mejor cuál es su responsabilidad y la del otro.

La tristeza y la rabia, que eran los temas predominantes en los primeros meses de sesiones, han dado paso a una mayor confianza y disfrute del vínculo y a la consolidación de nuevos proyectos. Es así como en el momento en que se realiza la sesión que analizamos, ellos están a un mes de cambiarse a una nueva casa, y ella se encuentra en el octavo mes de embarazo.

Francisca presentó en el último mes episodios de crisis de pánico, lo que hizo que de común acuerdo decidiéramos continuar con las sesiones hasta el parto. (A diferencia de otras situaciones en que hemos suspendido cerca del séptimo mes).

En la sesión aparece un tema central a propósito de lo que ellos cuentan que ocurrió en las últimas dos semanas. Ella comenta lo ocurrido en ese lapso en términos positivos. Cuenta que fue “obediente” y que consultó al psiquiatra, a instancias nuestras, y que

se sintió tranquila porque nos hizo caso. Reporta que lo que la decidió a consultar es que despertó en medio de la noche y se encontró con que Jaime no estaba a su lado, lo que la angustió muchísimo, a pesar de estar tomando los medicamentos que le recetó su médico obstetra.

Aunque parezca paradójico ella plantea en términos positivos esta situación angustiada, ya que ella percibe como un enorme progreso haber sido capaz de pedir ayuda, superando su aprendizaje de aparente autosuficiencia infantil.

Jaime plantea: “qué raro que tú lo encuentres todo tan positivo, para mí ha sido dulce y amargo”, y se extiende largamente en cómo ella lo ha “hueveado” con exigencias y reproches que él juzga desmedidos, a propósito de un viaje de trabajo de él, e insiste en que no entiende por qué Francisca se descarga con él de sus tensiones. Cuenta que ha hecho un enorme esfuerzo para aguantarse la rabia frente a la irracionalidad de ella, que ha intentado comprenderla y tenerle paciencia, ya que entiende que ella se encuentra en este momento del embarazo, y sufriendo de crisis de pánico, pero que finalmente no dio más y reventó. Pelearon y las cosas mejoraron, pero él se quedó con un mal sabor. (Más adelante agregaremos comentarios acerca de esa pelea).

Francisca le hace ver de manera calmada que él no había sido capaz de expresarle lo que estaba sintiendo y que en vez de enojarse se había enfriado y acumulado resentimiento.

Alex se ríe a propósito de la actitud de él y recuerda una canción de *My Fair Lady* que dice: ¿Por qué las mujeres no pueden ser tan razonables como los hombres? Ambos terapeutas entramos en un espacio lúdico y risueño en que intentamos tararear la canción. Con esto empatizamos con las dificultades que tienen los hombres para comprender la emocionalidad femenina.

Marisol dice que ella entiende perfectamente que Francisca, a semanas del parto, tenga miedo de que él no esté, y recuerda sus propias sensaciones de los momentos finales del embarazo. En estos minutos, al hacer eso, ambos aceptamos la “irracionalidad” de ella, y lo desalentamos a él en sus intentos de “corregirla” e intentar que ella actúe más razonablemente.

En este punto nosotros hacemos un “bypass” a la crítica. No tomamos la crítica que él le hace a ella, ni lo criticamos a él por criticarla, sino que vamos más allá de la crítica: el derecho de él a ser irrazonable e iracundo. Optamos, en ese momento de la sesión, por centrarnos primero en Jaime ya que nos parece que él está intentando

“razonablemente entender la sinrazón”. Y nos enfocamos en el miedo que él tiene a “calentarse” y expresar rabia y molestia.

Jaime acepta la invitación a examinar los orígenes de su dificultad en expresar rabia. Ante una pregunta sobre si tenía pataletas cuando niño, frente a su mamá, entramos en su infancia, en el clima emocional depresivo y enfriado que primaba en su familia en esa época. Él comenta que sus papás, por evitar la confrontación, habían perdido el fuego entre ellos, y que eso había sucedido no sólo con sus papás sino con toda la familia.

Jaime cuenta cómo en su infancia estaba sometido a muchas exigencias y restricciones y resuena con el comentario que se le hace en términos de que en ella había sido todo muy “medido”. Tanto en el sentido de restricción como en el de comparación con sus numerosos primos de la familia materna, la cual estaba compuesta sólo por hermanas mujeres que competían entre ellas en cuanto al éxito de sus hijos y maridos. Su padre fue quién alcanzó menos éxito económico y social, y por lo tanto perdió en esa competencia.

Lo guiamos a través de una imagería a su casa de la infancia y se ve solo, con su mamá trabajando en la cocina, y sintiendo que no tenía con quien compartir. A raíz de este recuerdo él relata que la época en que se situó en la imagería era probablemente la época en que el papá se enamoró de otra mujer y renunció a ese romance, junto con sacarse la argolla matrimonial, decidiendo tanto permanecer casado, como dando una señal visible de que eso era más bien un acatar su destino que renovar su compromiso matrimonial.

El humor depresivo y desolado de su infancia ingresa en sesión. Marisol le comenta cómo le llega ese tono y le produce tristeza y desolación. Los cuatro resonamos con el dolor de ese niño y se genera un silencio compasivo. Él resuena afectivamente, llorando y comentando que le vino a la memoria el plan que él había hecho de suicidarse al cumplir 15 años. Plan que nunca había comentado con nadie (ni en sus terapias anteriores) y que consistía en esquiar derecho hacia una cornisa y precipitarse al vacío. Cuenta que cuando ideó ese plan él no sabía esquiar, y en el país en que vivía, al que había emigrado junto a sus padres, no había nieve, pero sabía que volverían a Chile, donde sí podría aprender a hacerlo. Al volver a Chile, en el proceso de aprender a esquiar, inicialmente con este propósito, accede a un espacio de disfrute que estaba vedado en su familia, y esto, junto con iniciar un pololeo, hace que desista de su plan.

Vemos que la metáfora del enfriamiento que usamos

reiteradamente en la sesión estaba literalmente en su plan para quitarse la vida. Él dio un paso importante al conectarse con su tristeza y permitir que otros compartieran sus aspectos vulnerables, lo que desconfirma su imagen de sí como alguien irremediadamente solo.

Retomamos el tema de la pérdida del fuego y las dificultades de expresar agresión diciéndole que él es como un país que solo tuviera como armas las bombas atómicas, y no tuviera armas menores, y por lo tanto frente a una situación en que se siente sobrepasado, al no poder recurrir a esas armas tan poderosas y destructivas, sólo puede recurrir a la guerra fría. Ocupando entonces el retiro, como única estrategia, la misma que aprendió en su familia de origen.

También le mostramos que él desarrolló una imagen de sí mismo como alguien “bueno”, y que su intento de mantener esa imagen es lo que le impide reaccionar mostrando su enojo, aunque él lo sienta. Por otra parte al enfriarse él se coloca en una posición de superioridad frente al otro y alienta que sea el otro el que exprese esa rabia. Esta estrategia le ha sido muy útil en el campo del trabajo y en general de la competencia masculina. (Lo que lo transformó en un hombre más cercano al ideal masculino de su madre y tías). Él sobresalió en varios deportes competitivos en que “el que se calienta pierde”, pero tiene la desventaja, como él lo comentó a propósito de su familia y sus padres, que deja solo a quien usa esta estrategia, y también al contendor.

Esta soledad se hace presente en la sesión a través de la tristeza que expresa Jaime, y por la cual nos sentimos todos tocados. Ella dice que sintió la misma tristeza y soledad del hogar de origen de Jaime, durante el primer tiempo de casados, y así es como llegaron a la consulta, ambos deprimidos y “enfriados”.

Él queda entonces con la tarea de expresar su enojo, probando hacerlo con armas menores, y manteniendo el contacto.

Nos centramos ahora en Francisca, habiendo aceptado su zona irrazonable, entramos en una acusación que ella le hace a él, que ha reiterado en muchas sesiones, y que fue el detonante de la pelea a través de la cual se lograron finalmente reconciliar.

Francisca ha ridiculizado a Jaime por ser excesivamente aprensivo con su hija, y desvaloriza las críticas que él le hace en el sentido que ella es poco cuidadosa. Él se siente poco tomado en cuenta en sus preocupaciones, las que a él le parecen razonables y adecuadas.

La pelea se originó en la siguiente situación: La hija estaba

resfriada, y ellos se encontraban alojando en la casa de la madre de Francisca. Jaime quería tener a mano el botiquín de la hija, pero Francisca le restó importancia a su petición, y lo trató de exagerado, sintiéndose no considerada en sus conocimientos acerca de cómo cuidar a su hija. Él se enojó y partió a la 12 de la noche a su antiguo departamento a buscar el botiquín, comunicando con su comportamiento algo así como: “ya que tú no te preocupas lo suficiente, tendré que hacerlo yo, sacrificándome y saliendo a esta hora de la noche”.

No entramos en esta ocasión, en los miedos de Jaime, sino en la dificultad de Francisca para entenderlos, acogerlos y darle protección. En este sentido hacemos con ella lo que acabamos de hacer con él: tomar lo “irrazonable” como algo que debe ser aceptado y comprendido, y no simplemente corregido.

Aparece entonces la dificultad de Francisca para cuidar, repitiendo el patrón de su familia, en la que ella se sintió doblemente abandonada: por su papá, quien se separó de su mamá cuando ella tenía 12 años, y por la mamá, quien a raíz de la separación entró en una depresión severa. Le mostramos a ella que es fiel al estilo alegre y despreocupado de su familia, pero que detrás de esto se oculta el miedo a ser abandonada, que ha logrado surgir a través de los síntomas de pánico. Esto a Francisca le resuena y le hace mucho sentido.

Emocionada recuerda cómo se sintió en los momentos en que su mamá estaba todo el día en cama, y cuánto extrañaba a su papá, con el que había tenido el vínculo más estrecho. De esta tristeza Francisca pasa a otra emoción: se recuerda de lo patética que le pareció su madre cuando intentaba reconquistar al padre, esperándolo, soñando con él, e inventando diversas estrategias que fracasaron. Describe también como “patética” a la mamá de Jaime, cuando le sirve la comida a su marido, buscando recibir aprecio y aprobación, mientras él parece distante o indiferente.

De esta manera, a través de su flujo asociativo sale a la luz su decisión implícita. “Yo nunca voy a ser como ella (y ellas)”. Ella asume una posición de desprecio por el que cuida y busca el vínculo, y proyecta en el otro su temor a ser abandonada.

Le preguntamos a ella qué pasaría si se diera un espacio, no sólo para sentir el temor al abandono, sino para tomar medidas que lo hagan menos posible, como por ejemplo mostrarle a Jaime su cariño y cuidarlo. Ella reconoce que esa sería una mejor estrategia.

Le damos entonces la tarea de mostrar esa actitud de cuidado,

pero poniéndolo en práctica como un acto que hace desde ella y por ella, más que verificando las consecuencias que tiene en él.

Subrayamos que las tareas de ambos: mostrar el enojo, en forma moderada, y realizar actos de cuidado, son para cada uno, independientemente de los efectos que pueden tener en el otro. Ambas tareas son un desafío para las imágenes que ambos cultivaron de sí mismos, que surgieron como contraposición a sus sufrimientos infantiles, y que no calzan con sus necesidades más profundas.

Al revisar esta sesión nos damos cuenta que lo que sucedió fue una visita a los aspectos más dañados de sus infancias, de la mano del amor que hay entre ellos en el presente.

Una Segunda Pareja

Jorge, de 37 años, ingeniero, y Patricia, de 35, gerente de una empresa familiar, están casados hace diez años y tienen tres hijos pequeños. Consultan desde hace dos años a una psicóloga infantil por los problemas de conducta de su hijo mayor. Ella nos los envía a terapia de pareja, debido a la crisis por la que están atravesando.

Patricia vive hace dos meses fuera de casa porque cuando él expresó su deseo de separarse, ella decidió irse “para no dársela tan fácil, cuando los hombres se van se olvidan de sus hijos y abandonan su familia porque se enganchan con otra.”

Esta segunda sesión ocurre después de un lapso de dos semanas debido a un viaje de trabajo de ella. Entrando ellos, percibimos un clima de coqueteo y complicidad, que contrastaba con la primera sesión en que no parecía que pudieran lograr ningún tipo de acuerdo. Él fue muy tajante en esa oportunidad de que ésta era una terapia de separación, mientras que ella la definió como una ayuda en un tiempo de crisis, para volver a estar juntos. Nosotros acogimos los objetivos de cada uno, y dejamos claro que el resultado final estaba abierto a las soluciones que ellos encontraran en el proceso.

La sesión comienza con el comentario de ella de que no había hecho la tarea que le dimos en la primera sesión, porque no había tenido tiempo debido al viaje, y porque no se había acordado exactamente cuál era la frase que tenía que anotar en un cuaderno y sobre la cual reflexionar. Se acordaba que tenía que ver con no hablar tanto, pero sabía que le faltaba algo. (La frase era: “debo escuchar antes de hablar”).

El clima del principio se desvanece a los 5 minutos y ellos entran en un circuito propio, en que Patricia ocupa todo el espacio

hablando sin interrupción, defendiéndose, atacando y pasando de un tema a otro sin descanso, mientras Jorge permanece en un cómodo segundo plano y manda breves comentarios críticos "razonables", en una actitud de buscar alianza con nosotros: "vean lo difícil que es ella y lo bueno que soy yo."

Frente a esta situación nos surgen dos actitudes distintas: Marisol hace dos intentos de penetración. Una vez, empatizando con ella, y otra vez, con él, y en las dos rebota, ya que éstos aumentan el caudal asociativo de Patricia en que hay crítica, comparación, justificación, culpabilización, y victimización. Jorge sigue manteniéndose de francotirador en la retaguardia. Alex reconoce internamente que la situación lo sobrepasa, y que lo único que le queda es esperar que se produzca el espacio por el cual penetrar, sin intentar hacer ningún esfuerzo para producirlo.

Marisol se desalienta y establece una alianza con el silencio de Alex. La paciente le hace una crítica directa a los terapeutas a propósito de la primera sesión, la que nos pareció razonable, y frente a la cual Marisol con firmeza y cuidado delimita nuestra postura frente a ellos: No pensamos que él es el bueno y ella la rebelde.

Ahora ambos nos instalamos en un no tratar nada y esperamos. A la hora y cinco minutos de sesión se produce un silencio. Patricia se queda callada y descubre que hace rato no tiene contendores. No resiste mucho el silencio y dice: "pero, ¿qué piensan ustedes?" Alex contesta: (con humor y aceptación) "estaba esperando que pasara el chaparrón."

(Al reflexionar posteriormente sobre la sesión, nos parece que lo que ella hizo, durante esta primera hora, fue un ejercicio y demostración de diversas formas de *tratar*. Al hacer este análisis, nos damos cuenta, a posteriori, que la impotencia que sentimos frente a la sesión era una parte fundamental de su propia actitud, ya que si alguien trata, no realiza, y percibe más la impotencia que la posibilidad. Al asumir nosotros explícitamente, durante un rato la aceptación de nuestra impotencia, la liberamos a ella de *tratar*, lo que le permitió, finalmente, contactarse más con sus sentimientos, en vez de los variados efectos que intentaba producir en nosotros).

Patricia entra en un espacio emocional más quieto y reflexivo, y comenta: "yo no puedo hacer lo que me dicen que haga, aunque me haga daño al hacerlo. Yo hago lo contrario de lo que me dicen: no tomes, tomo; no comas, como; no pitees, piteo".

"Estando fuera del país he echado de menos a los niños y

viendo sus fotos me emocionaba y me di cuenta que a mí me da miedo querer porque cuando quiero algo lo pierdo como me pasó con Pedrito. Él era mi primer hijo, del que me embaracé en un solo encuentro en una fiesta. Yo quería tenerlo, tenía 22 años y no lo cuidé durante el embarazo. Fue prematuro y murió en el parto”. En este momento Patricia se sale rápidamente de la emoción de pena que la embarga y ambos terapeutas la acogemos con comprensión y firmeza, y la ayudamos y presionamos a mantener el contacto con estas emociones más profundas. Le pedimos que se cambie a un sofá reclinable y la reclinamos. Le pedimos que cierre los ojos, abrace un cojín y nos relate esta experiencia de pérdida.

Debido a la desigual distribución del tiempo que se ha producido, especialmente para una segunda sesión, y en una pareja en que ella se ofrece como sintomática, en este momento estructuramos los 50 minutos de sesión que quedan diciendo explícitamente que trabajaremos un rato con ella para luego trabajar con él y su tarea. Con esto estamos proveyéndole un espacio emocional con un límite claro, lo que nos parece ha faltado en su vida y al mismo tiempo definiendo las necesidades y dificultades de ambos.

Ella, desde una emoción profunda, cuenta que no vio a su hijo, ya que no se lo mostraron en el momento que salió de la anestesia. Que tampoco lo enterró, ya que accedió a la petición que le hicieron los médicos de entregar el cuerpo para investigación. Relata que se recuperó demasiado rápido de esta pérdida y fue a trabajar “como si nada” muy pronto.

En este momento entramos en una imagería guiada rememorando el momento del parto y le pedimos que le pida a los médicos su hijo para tenerlo entre sus brazos. Su primera reacción es de resistencia, abre los ojos y describe que tiene un intenso dolor en la sien y teme que su cabeza vaya a estallar. Nos mantenemos firmes en que continúe con la experiencia, junto con tranquilizarla. Ahora logra entrar y permanecer en la situación. Muy emocionada se imagina que pide a su hijo. Lo tiene muerto en sus brazos. Luego siente como si tuviera a sus otros tres hijos ahí también. Le pedimos que le presente a sus otros tres hijos al hermano mayor que murió. Ella se ve muy emocionada y en paz. Le pedimos que se quede un rato recostada con su hijo en el mundo de los muertos y que desde ahí, a ojos cerrados, nos acompañe mientras conversamos con Jorge.

En la última media hora de sesión nos centramos en Jorge, que abre el diálogo preguntándonos “¿quieren saber que me pasa a

mí con esto?”. Nosotros le decimos, enfáticamente: “no. Queremos saber qué te pasa a ti contigo, y qué pasó con la tarea que dimos la última sesión”. (Su tarea era contestar a la pregunta: “¿por qué me bajo del escenario?”).

Él trae su tarea por escrito. La lee y llora hablando de trozos de su historia. En varios momentos se mantiene en contacto con la emoción, pero principalmente en relación con la lectura, más que con nosotros. Es como si él se estuviera mostrando desde detrás de su escrito, el cual cumple una doble función, en parte mostrarlo, y en parte protegerlo. Como si estuviera de la mano de alguien detrás del cual se refugia.

Él reconoce que su actitud de no ocupar el escenario es anterior a conocerla a ella. La relaciona con su timidez, con haber tenido pocos o ningún amigo en su infancia, con no haberse atrevido a bailar.

Alex le dice: “el cojo le echa la culpa al empedrado, por lo tanto el empedrado te sirve para no ver tu cojera y ella es un empedrado fácil. Tú has descubierto la ventaja de ir “de atrás”. Tu sólo pifias o aplaudes y reaccionas en vez de accionar”.

Jorge acepta ésta definición y entra en su historia familiar: Es hijo mayor, con una sola hermana, de padres de situación económica modesta, muy sacrificados. Él es muy cercano y regalón de su madre, y su hermana del padre. Él sintió que su madre lo regaloneaba mucho más a él que al padre, y que tenía cifradas muchas esperanzas en él.

Patricia, que había permanecido en silencio, había sido capaz junto con mantenerse en contacto con su emoción, de acompañarnos en esta suerte de viaje a la interioridad de Jorge. Ella detecta y denuncia, amorosamente, una emoción muy sutil, que nosotros habíamos dejado pasar, y que se refiere a su sensación de falta de respaldo del padre, lo que lo ha dejado en una situación de soledad y vulnerabilidad. Jorge se impacta de que ella haya percibido su emoción y, desde una pena muy profunda, le reclama que ella le haya dicho varias veces “amargado y mediocre”. Después de esto llora en silencio. Patricia se suma a su llanto silencioso y le dice: “No sabía que te producía tanto dolor”.

La sesión terminó en este punto. No recordamos haber hecho algún “cierre”, pero es probable que hayamos decidido terminar, dejándole un espacio importante a ese silencio, que comunicaba tanto, versus el ruido del comienzo de la sesión.

Es notorio en Jorge cómo él está repitiendo una actitud aprendida con su mamá. La que incluso describimos en la relación

analógica que él tenía con la hoja en que había escrito su tarea: “como si estuviera de la mano de alguien detrás del cual se refugia.” Es claro para nosotros, que es importante lograr con él una mayor autonomía, y en ese sentido se movilizaron las sesiones que tuvimos posteriormente. Este movimiento no sólo corresponde a las tareas pendientes que él tiene con relación al desarrollo de su masculinidad, sino también a su necesidad de aprender a conocer y expresar lo que él quiere, ya que probablemente es un eneatipo nueve. En ese sentido lo alentamos en su agenda personal en cuanto a lo que esperaba de la terapia, en el sentido de ser capaz de adquirir independencia y dejar de actuar “desde atrás” de vínculos desde los que se protege.

En el caso de Patricia, nuestro movimiento en cuanto a aumentar su capacidad de contener y contenerse es algo que ella siguió trabajando y que es importante no sólo para el desarrollo de su femineidad, sino para el de su maternidad. Ser capaz de salirse de su actitud de rebeldía y pseudo fortaleza, y contactarse más con su tristeza y sus sentimientos amorosos es coincidente con un movimiento desde su probable eneatipo ocho, hacia un movimiento integrativo propio del punto dos.

4. Volviendo al Cómo

Queremos finalizar, después de haber visto estos dos ejemplos de nuestra forma de trabajar, haciendo algunas referencias a otros aspectos que caracterizan nuestro trabajo y que se aprecian en las dos sesiones.

Los seres humanos somos “seres analógicos” (Kalawski, 1983) por lo tanto estamos actuando de tal manera que mucho del ambiente que nos rodea, y también de lo que hacemos, se relaciona con otras estructuras con las que guardan una relación de analogía. Así, si alguien tuvo un hogar en el que se sentía tratado fríamente y no se sentía acogido, va a llevar esta sensación a ámbitos muy distintos pero vinculados analógicamente. No sólo es posible que en el hogar que él forme se sienta de la misma manera, sino que si entra en su interior se sienta también así.

Esta consideración por lo analógico se manifiesta de múltiples maneras, tanto en nuestra forma de percibir, como en lo que hacemos. Así por ejemplo, cuando trabajamos con Jaime, el “frío” tuvo un papel fundamental. De la misma manera tratamos el espacio y las actitudes corporales. Por eso es importante haber cambiado de

posición a Patricia, y haberla ayudado a “reclinarse”.

Otro aspecto que caracteriza nuestro trabajo es el humor. Intentamos siempre reírnos con, y no reírnos de, ya que así como nos reímos frente a lo que a ellos les pasa, contamos anécdotas de nuestra vida personal en que quedan en evidencia nuestros propios aspectos ridículos. Cuando nos reímos recordando la canción de *My Fair Lady*, lo hacemos dejando en evidencia que a los hombres, tanto a Jaime como a Alex, nos parece que las mujeres son “poco razonables” y tendemos a actuar como si la forma de ser masculina fuera la “correcta”.

Al usar el humor estamos aprovechando una característica fundamental de éste, que es el moverse entre distintas perspectivas, lo que es una finalidad esencial de nuestra forma de entender la terapia.

Cuando le decimos a Patricia (combinando la analogía con el humor) que estábamos esperando que pasara el chaparrón, estamos haciendo una descripción de su comportamiento de manera que sea más una descripción que una exigencia o una crítica. Patricia responde bien a esa implicación, describiendo ella misma las características oposicionistas de su conducta.

Otro aspecto que queda en evidencia al observar nuestro trabajo, es el empleo abundante de recursos propios del enfoque humanista como el uso de técnicas de imaginación, que aparecen en ambas sesiones. Usamos mucho también el trabajo con polaridades y el diálogo de sillas, pero éstos no fueron necesarios en las sesiones que describimos.

Desde nuestra comprensión de que lo no terminado, y no elaborado en relaciones anteriores afecta las relaciones siguientes, trabajamos buscando activamente las situaciones de duelo inconclusas. Esto es notorio en el caso de Patricia, afectando su relación, tanto con Jorge, como con sus otros tres hijos. (Cabe hacer notar que en los meses que siguieron a esta segunda sesión, la relación de Patricia con sus hijos mejoró notoriamente). Francisca, por su parte, había dejado sin elaborar la separación de sus padres, y originalmente, tanto Jaime, como Francisca, consideraban solamente la depresión de él y no la de ella.

En ambas sesiones prescribimos tareas. Esto no sucede siempre, pero es de todas maneras un recurso que utilizamos mucho, a veces en forma paradójica, otras como forma de aumentar el contacto y la responsabilidad con lo que les ocurre, y otras sugiriendo

y estimulando el uso de habilidades poco desarrolladas.

Nuestra Creencia Fundamental

En los últimos pasos de la elaboración de este artículo y frente a la petición de nuestro editor de definir mejor nuestra posición teórica, reflexionamos acerca de que es lo que caracteriza nuestro trabajo en lo más esencial. Decidimos dejar esas reflexiones para el final, porque corresponde a nuestra manera de trabajar. No partimos de constataciones, o conceptos, sino que vamos llegando a ellas como fruto de nuestra experiencia.

Hay una creencia fundamental que se aplica, tanto a nuestra posición teórica, como a nuestra comprensión de lo que significa ser hombre y mujer y que tiene que ver justamente con creer.

Hay una forma de creer, como la que se expresa en el rezo del *Credo* católico que no compartimos. En ese caso se cree en un conjunto de afirmaciones que constituyen una determinada doctrina que separa nítidamente a quienes profesan ese credo de quienes no. Al creer de esa manera afirmamos nuestra pertenencia a un grupo, y definimos nuestra identidad en la medida que nuestra conducta calza con una imagen determinada. Por otra parte, ese credo se basa en una experiencia que no es propia y que se afirma, mediante un acto de voluntad, como si lo fuera, congelando nuestra percepción de la realidad.

En esa forma de pensar intentamos adecuarnos y calzar con un conjunto de ideas, en vez de que sean estas las que calcen con “eso”: la realidad, subyacente y misteriosa, que nunca puede ser abarcada y comprendida en su totalidad pero que sí tiene un orden que se manifiesta y con el que nos ponemos en contacto en el acto de dejarnos tomar por él, en vez de intentar controlarlo.

Intentamos servir ese orden desde nuestra pertenencia a él. Así ayudamos a que cada persona, hombre o mujer, sea cada vez más eso que es. Nos encontramos con una paradoja muy radical: Somos lo que somos, en todo sentido, y no podemos sino ser eso que somos. Sin embargo, ese mismo orden nos da un espacio de libertad. Este consiste simple y fundamentalmente en la posibilidad de intentar oponernos a ese orden –tarea sin sentido, pero posible– o por otra parte utilizar nuestra libertad, reconociendo eso que somos y que nos limita y simultáneamente nos define. Continuando con la paradoja, al ponernos en posición de aceptación, en un acto de aparente renuncia a nuestra libertad, nuestra libertad aumenta y aceptando nuestras

características y circunstancias, las trascendemos.

En lo más fundamental esas características que nos definen son las que señalamos en el “Quiénes”: ser hombre o mujer, pertenecer a una familia y tener cierto carácter. Frente a esas características nuestra tarea como terapeutas es la misma: ayudar a las personas a conocerlas, aceptarlas y desarrollarlas, moviéndose a favor de ellas y no en contra. La actitud indicada es consistente con lo más esencial del enfoque humanista y ha sido descrita como “la paradoja del cambio”: (Beisser, 1984) El cambio fundamental consiste en ayudar a las personas a ser lo que son. En este sentido sin ninguna duda somos terapeutas humanistas.

De la misma manera somos también sistémicos al mirar a las personas, no sólo en cuanto individuos, sino como parte de sistemas mayores que las incluyen y determinan, y también en el sentido más radical que le da Hellinger en cuanto nuestra participación del alma de nuestra familia, y en último término del Gran Alma.

Hay algo fundamental que ocurre en el vínculo entre un hombre y una mujer y que corresponde al territorio de lo innumerable y misterioso. Hay algo en el alma de la pareja que se vulnera cuando esa zona es traducida. Esperamos haber conseguido tocar con delicadeza esa zona y dejar implícito lo que debe permanecer como tal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beisser, A. (1984) La Teoría Paradójica del cambio. En J. Fagan e I. Shepherd I. (Eds.), *Teoría y técnica de la psicoterapia gestaltica* (pp. 82–85). Buenos Aires: Amorrortu.
- Boszormenyi–Nagy, I. (1992) Terapia Contextual: Teoría y Aplicaciones Clínicas. En R. Opazo (Ed.), *Integración en Psicoterapia* (pp. 331–339). Santiago: Ediciones CECIDEP.
- Boszormenyi–Nagy, I. y Spark, G. (1993). *Lealtades Invisibles*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Hellinger, B. (2001). *Los órdenes del amor*. Barcelona: Herder.
- Kalawski, A. (1983) Lenguaje Analógico y Psicoterapia: Reflexiones, Analogías y Metáforas. *Revista Chilena de Psicología*, VI, (1), 27–34.
- Kalawski, A. (1988) Una Aproximación Humanista–Experiencial a la Afectividad. En R. Opazo (Ed.), *Los Afectos en la práctica Clínica* (pp. 15–27). Santiago: Ediciones CECIDEP.
- Kalawski, A. (1992) Avances en el Enfoque Humanista Experiencial. En R. Opazo (Ed.), *Integración en Psicoterapia* (pp. 149–155). Santiago: Ediciones CECIDEP.
- Kalawski, A., Antonijevic, N., Naranjo, C., Fuks, S., Schaeffer, B. y Rossi, E. (1994) Momentos Creativos en Psicoterapia (Mesa Redonda). *Terapia Psicológica*, V(2), N° 22, 43–64.
- Naranjo, C. (1994) *Carácter y Neurosis: Una visión integradora*. Vitoria: La Llave.
- Neuhauser, J. (Ed.)(2001) *Lograr el amor en la pareja. El trabajo terapéutico de Bert Hellinger con parejas*. Barcelona: Herder.
- Perls, F., Hefferline, R., y Goodman, P. (1951/1972) *Gestalt Therapy* (3a ed.). Middlesex: Pelican.
- Weber, G. (Ed.)(1999) *Felicidad dual: Bert Hellinger y su psicoterapia sistémica*. Barcelona: Herder.

CAPÍTULO 7

Algunos usos terapéuticos de la fantasía y de técnicas de imaginería en Psicoterapia Infantil

MARÍA CONSUELO MARTÍNEZ V.

La fantasía y la capacidad de imaginar son habilidades innatas y funciones vitales para el desarrollo de los niños. El mundo imaginario es cotidiano para ellos y a través de él aprenden, conocen y actúan sobre la realidad, a la vez que logran darle sentido a sus experiencias, entenderlas e incorporarlas en su visión y comprensión del mundo. Desde esa perspectiva, la utilización en terapia infantil de la fantasía, y específicamente de técnicas de imaginería, constituye una puerta de acceso al mundo interno de los niños, a la vez que una forma de trabajo poderosa y gratificante para ellos.

El propósito de este artículo es compartir la provechosa experiencia de utilizar desde hace varios años la fantasía y técnicas de imaginería en el marco amplio de la terapia infantil, esperando que sean de utilidad para quienes ya trabajan en esta área como asimismo para quienes deseen explorarla.

A fin de contextualizar mejor el tema, partiremos revisando brevemente el desarrollo evolutivo de la capacidad de imaginar, reseñaremos luego la diferencia entre los conceptos de fantasía e imaginería, para más tarde revisar la utilidad que pueden prestar en el campo de la psicoterapia. Posteriormente entraremos en el campo de la terapia infantil.

Imágenes mentales y Desarrollo Evolutivo

Según diversos autores, el mundo prelingüístico del niño está constituido por patrones globales de relaciones viso-espaciales, emociones, sonidos, ritmos, cuadros sensoriales (Piaget, 1965, citado en 4, 11,14), en los que el niño incluye sujeto, objeto y sus relaciones, en una totalidad indiferenciada.

En sus primeros meses de vida, el organismo infantil no está capacitado para realizar una codificación verbal de la información obtenida del medio, de modo que el almacenamiento de esta se hace presumiblemente a través de representaciones enactivas (kinestésicas y sensorio-motoras) y representaciones imaginarias (fundamentalmente eidéticas, es decir, reproductivo-concretas).

Esto está facilitado por el hecho de que entre los 18 y 24 meses, el hemisferio derecho se desarrolla más rápidamente que el hemisferio izquierdo y por lo tanto, procesa, codifica y almacena las experiencias más tempranas del individuo con su estilo no secuencial, analógico e imaginario (14). De este modo, las experiencias infantiles primarias, al ser no verbales, son difíciles de recuperar o recordar verbalmente, y requieren de otros medios para acceder a ellas.

Ya alrededor de los 18 meses, seguir almacenando experiencias sólo a través de representaciones enactivas, imágenes reproductivas o eidéticas, no logra ser eficaz en términos de las crecientes necesidades evolutivas y de adaptación (14), y comienza a desarrollarse entonces la función simbólica. Con ella, el niño obtiene la capacidad de representarse internamente mediante una imagen mental –sin un dato sensorial actual y presente– objetos, situaciones o personas del ambiente que lo rodean. La imagen sintetiza toda la experiencia previa obtenida de las percepciones y ejecuciones motoras anteriores que haya realizado (4, 11), y con esto se amplían enormemente las posibilidades de conocimiento del mundo y de acción sobre él.

Es por ello que, para autores como Piaget, la fantasía juega un rol extremadamente importante en el desarrollo del niño: los juegos simbólicos constituyen para él medios para mejorar el control motor, para explorar y asimilar la realidad y luego realizar las acomodaciones a ella, lo que será base para todo el desarrollo cognitivo posterior.

Fantasía e imágenes mentales

Siguiendo a Espinosa, Ringler y Winkler vamos a definir la Fantasía como “una cualidad propia del ser humano, que le permite desprenderse del aquí y ahora, anticipar el futuro, ensayar nuevas soluciones a problemas y crear” (5, p. 24). A través de la capacidad de fantasear “la persona re-elabora o re-estructura sus experiencias, de tal modo que representa situaciones, personas u objetos que pueden existir o no realmente, pero que en el momento de vivirlas se experimentan como irreales”. La fantasía corresponde al reino del

“como si”, y aunque no es en modo alguno privativa de los niños, les resulta especialmente cercana en su desarrollo.

Las mismas autoras definen la Imaginería como “una secuencia de imágenes mentales (representaciones cuasi-perceptuales de un estímulo ausente) que pueden tener un hilo central común (análogamente a una película) o darse en forma inconexa, aparentemente sin sentido o con intervalos sin imágenes” (5, p. 21).

Esta secuencias de imágenes pueden ser usadas eficazmente en psicoterapia, como técnica que facilita el contacto, la toma de conciencia, la movilización de recursos, el abordaje –real o simbólico– de los conflictos y la resolución de problemas.

Muchas veces la relación entre fantasía e imaginería es tan estrecha que se habla indistintamente de ambas. Sin embargo, la fantasía va más allá de la capacidad de formar imágenes, es más amplia, y en tal sentido, las técnicas de imaginería constituyen uno de varios tipos de técnicas de fantasía, entre las que se incluyen el psicodrama, el role playing, el juego simbólico, los títeres, la bandeja de arena, etc.

Funciones de las imágenes en psicoterapia

Espinosa, Ringler y Winkler (5), a través de un amplio trabajo de revisión, plantean que las imágenes mentales cumplen varias funciones en la vida psicológica de los seres humanos, y pueden por ello ser usadas eficazmente en la psicoterapia. Para efectos de este trabajo, revisaremos brevemente dos de ellas, las funciones de Representación y Simbolización.

a) Función de representación: las imágenes guardan y reproducen holística y sintéticamente, una gran cantidad de información real que ha sido obtenida de las experiencias concretas en el mundo. Es por ello que al ser usadas en psicoterapia permiten, por ejemplo:

- revivir vívidamente el pasado y elaborarlo
- trabajar sobre el futuro: planear nuevas experiencias, combinando representaciones pasadas, ampliando así las posibilidades de acción y facilitando el ensayo mental
- actuar como gratificación sustituta en situaciones frustrantes

- incentivar la creatividad
- trascender la experiencia, el contexto en que esta ocurrió, para penetrar en su sentido profundo.

b) Función de simbolización: en la medida que va disminuyendo la correspondencia entre imagen y realidad externa, aumentan los elementos y las asociaciones personales, y la imagen deja de ser sólo signo representativo, para llegar a ser símbolo que incluye simultáneamente al objeto, al sujeto y las relaciones entre ambos. Es esta capacidad de simbolizar la que permitirá a la imagen:

- representar y expresar emociones, y por ello contactarse con los contenidos afectivos de una situación
- representar información compleja de modo sintético
- entregar significados personales e ideosincráticos
- acceder a un conocimiento y sabiduría orgánsmica

La imagen mental constituye así un lenguaje analógico, metafórico, y como tal representa interacciones, procesos, experiencias internas, emociones, transcurso, fenómenos en movimiento. Es por ello que son muchos los autores (5, 7, 9, 21) que coinciden en afirmar que la imagen mental es, por excelencia, lenguaje y vehículo del contacto con el mundo interior. Plausiblemente sería un lenguaje aún más cercano a los niños cuyo desarrollo verbal está en proceso.

La fantasía, las imágenes y los niños en el trabajo terapéutico

Para la mayoría de los adultos, el lenguaje de nuestra interioridad es un lenguaje de palabras; a veces con un estilo más poético, a veces de un modo más científico, en nuestro crecimiento hemos ido aprendiendo a poner en palabras todo aquello que nos pasa. Sin embargo, esto no siempre ha sido así en nuestra historia, porque en la infancia el lenguaje del mundo interno es primordialmente un lenguaje de imaginación y de fantasía.

A través de los distintos vehículos que la fantasía usa para expresarse (las imágenes, el dibujo, los juguetes y los juegos, la greda y las plastinas, los sonidos, los ritmos, las melodías, las ensoñaciones y los cuentos), los niños expresan y comparten sus sentimientos, comunican sus procesos internos, nos dicen cómo viven la vida y

cómo les afectan los eventos en que participan o que contemplan alrededor (7, 15, 17).

Ya que el desarrollo verbal está en evolución, es generalmente pasando primero por estos vehículos de la fantasía, que los niños lograrán finalmente ir poniendo en palabras las experiencias que han vivido.

Es por ello que al trabajar terapéuticamente con niños los estimulamos a que –utilizando cualquiera de estos vehículos– dejen fluir sus vivencias y experiencias interiores. Mientras las van plasmando y las ven tomar cuerpo frente a ellos mismos –en el dibujo, en la imagen que les aparece, en el diálogo de los títeres, en la disposición de los personajes en la bandeja de arena– toman contacto con su mundo interior, se hacen más conscientes de lo que les pasa al establecer –a veces solos, a veces con la ayuda del terapeuta– conexiones entre lo plasmado y su vida “real”. De este modo van fortaleciendo su sí mismo no sólo por lo que descubren, sino por el mismo hecho de expresarlo.

Los niños tienen una natural receptividad a la metáfora y es por ello que el uso de imágenes, cuentos, etc, constituye una puerta de acceso invaluable, no sólo en la búsqueda de solucionar problemas, resolver bloqueos o elaborar conflictos, sino en el camino de estimular y propiciar el desarrollo de habilidades y recursos internos, tanto afectivos como cognitivos.

Trabajar con un niño en psicoterapia a través de sus fantasías parece, desde esta perspectiva, del todo recomendable. La fantasía es fuente de alegría y diversión, a la vez que espejo del mundo interno (15), de sus conflictos y sus potencialidades, además de camino de comprensión y reestructuración del mismo. Usar fantasía es hablar un idioma que les resulta familiar y poco amenazante. Al terapeuta le facilita la entrada, al niño le facilita sentirse comprendido, le ayuda a expresarse y constituye un buen vehículo para incorporar conocimientos e integrar comprensiones nuevas de sí mismo y de su entorno.

Principios psicológicos que orientan este trabajo con Fantasía e Imaginería

El uso de imágenes en psicoterapia no es privativo de ninguna orientación terapéutica por sí misma y, en tal sentido, la amplia revisión que Espinosa, Ringler y Winkler hicieron al respecto (5)

es una muestra de cómo las imágenes son utilizadas –de diversos modos– por la mayoría de las orientaciones psicoterapéuticas. El trabajo que presentamos en este artículo en particular, se nutre de modo especial –aunque no únicamente– de los principios de la Psicología Humanista (12,18).

Desde esta óptica, consideramos a toda persona –adulto o niño– como un ser dotado de recursos (a veces desarrollados, a veces sólo latentes, a veces bloqueados, generalmente en proceso de crecimiento y desarrollo), que depende de su interacción con el medio ambiente para que estos recursos sean estimulados y potenciados.

Las personas crecen siempre que disponen de las oportunidades adecuadas (el apoyo, la estimulación, el afecto honesto). Es por ello que –especialmente en la infancia– el crecimiento requiere de una relación verdadera y congruente, capaz de ponerse en el lugar del niño para comprenderlo, básicamente aceptadora, aunque no permisiva, sí igualitaria en el sentido de idéntico derecho al respeto mutuo. Es en el contexto de una relación facilitadora con otros, principalmente su familia, sus amigos, su colegio, y si es necesario, su terapeuta, que los niños logran ponerse en contacto con y desplegar sus recursos internos. En la óptica humanista, el terapeuta es un facilitador, y por ello, su trabajo es –conociendo lo más profundamente que pueda al niño con el cual trabaja y el medio en que está inserto– crear las condiciones que faciliten para él la toma de conciencia, el descubrimiento de sí mismo, la emergencia de nuevas respuestas, el desarrollo de recursos latentes o el despliegue de aquellos que estaban bloqueados.

En términos generales, los seres humanos aprendemos más fácil y significativamente de lo que vivimos y descubrimos personalmente. De un modo particular para los niños, el tener experiencias concretas se hace especialmente necesario; es por ello que la terapia con ellos se hace usando los medios y canales que constituyen sus lenguajes y medios de expresión cotidianos. Tal como señalamos anteriormente, el uso de la fantasía y las imágenes facilitan apropiadamente estos procesos.

Paralelamente no podemos dejar de considerar que, desde que nace –e incluso ya desde el embarazo–, el niño no sólo es influido por su contexto familiar y social, sino que también aporta a este sus propias características temperamentales, su manera única de ser y que ello afecta (a veces positiva y a veces dificultosamente) el apego hacia él de quienes lo rodean.

En ese sentido, creo que la terapia infantil se ve beneficiada al incluir una mirada sistémica y desde ella la posibilidad de intervenir en la familia y/o en el contexto que rodea al niño. Por esto no quisiera dejar de mencionar la importancia que adscribo a que el rol facilitador del terapeuta no se limita a la sesión de consulta, sino que supone también hacer todo lo que está al alcance por trabajar con los padres, por contactar con el colegio o con los espacios sociales en que el niño se mueve, de modo que cooperando con los adultos que rodean al niño, ayude a que en el ambiente se produzcan las tomas de conciencia y las comprensiones necesarias para generar o re-generar una relación que favorezca el desarrollo de los niños.

Adicionalmente, esto resulta importante en el trabajo terapéutico mismo con el niño, porque el contacto y el conocimiento con los ambientes en los que él vive, facilitan significativamente la comprensión ajustada del material imaginario que entrega.

Ahora bien, desde una visión trascendente o transpersonal, vemos a los seres humanos como seres para trascender, regalados con el impulso a buscar el desarrollo espiritual, y regalados también con un potencial de sabiduría interior, que no siendo nuestra en el sentido de lo adquirido, actúa como fuente integradora y curativa cuando nos conectamos con ella. El trabajo con imágenes, fantasías y meditaciones facilita al niño iniciar o avanzar en el conocimiento de esta área de su ser, cualquiera sea la religión de la que provenga o que profese.

Técnicas que podemos emplear al trabajar con Imágenes

Al elegir trabajar con imágenes, contamos con técnicas específicamente desarrolladas para niños y adolescentes. Así, por ejemplo, Hans Carl Leuner creó la Imaginería Afectiva Guiada, como un sistema completo de Psicoterapia Breve de Orientación Psicoanalítica (13), Arnold Lazarus desarrolló desde la perspectiva conductual, la Imaginería Emotiva, como alternativa al trabajo de Desensibilización Sistemática con niños que presentan sintomatología fóbica (10), Violet Oaklander, desde una orientación gestáltica, entregó gran cantidad de sugerencias de Fantasías guiadas para, como ella lo denomina, “examinar los reinos interiores de la existencia del niño... extraer lo que está oculto o eludido y averiguar lo que está sucediendo en su vida, desde su perspectiva”

(17, pág. 10). Maureen Garth, por su parte, propone una gran variedad de meditaciones para niños, que resultan valiosas no sólo como experiencias de relajación, sino como inductoras de trabajos terapéuticos y de desarrollo personal (7).

Además de técnicas específicas para el trabajo con niños o adolescentes, podemos contar también con otras, originalmente propuestas por terapeutas de distintas corrientes u orientaciones para el trabajo con adultos, y que sin embargo pueden ser utilizadas provechosamente en niños, después de ser adaptadas a la edad, desarrollo y modo particular de ser de cada uno. Ejemplos de ellas son el Reencuadre (2), el Diálogo de partes, (20) la Proyección en el tiempo (3), la Imaginería para reducir la amenaza (3), etc.

Momentos en que podemos utilizar Imágenes

Podemos emplear imágenes *como parte del proceso diagnóstico* emocional, si bien es imprescindible –antes de usarlas– haber logrado primero un buen vínculo con el niño o adolescente, especialmente en aquellos muy ansiosos o cohibidos, que requieren de mayor tiempo y actividades más estructuradas para vincularse con su terapeuta. Para ello me han resultado útiles al menos dos cosas: la primera sin duda es dar espacio (particularmente en la primera entrevista), para facilitar que el niño exprese a su modo lo que resulta ser ‘su’ motivo de consulta, y en segundo lugar, aplicar antes algunos test (los que a su vez proporcionan información muy valiosa sobre su madurez cognitiva, visoperceptiva, etc).

Más tarde podemos utilizar imágenes *dentro del proceso terapéutico*. De acuerdo a los objetivos terapéuticos que hayamos definido, podemos elegir, adaptar o crear más apropiadamente las imágenes con las cuales trabajar, producir una historia o cuento en el cual insertarlas (15) y/o preparar algunos materiales que puedan ser motivantes.

Salvo si nos adscribimos estrictamente a la técnica de Leuner, creo que conviene utilizar las imágenes no como única herramienta terapéutica, sino flexiblemente, como parte de un conjunto. Por la plasticidad propia de la infancia, considero que la terapia debe *ser plástica* también, y que esto se facilita al incluir las técnicas que mejor se adecúan a las necesidades, intereses y a las actitudes con que el niño enfrenta un proceso terapéutico .

En muchos casos, el uso de imágenes no se limita únicamente

al momento del encuentro con el psicólogo. Así, *fuera de sesión*, podemos emplearlas ya sea como tarea terapéutica [por ejemplo tras la “Imaginería Dual” (6, ver apéndice) es útil pedirles que investiguen sobre las características y hábitos de los animales con que se representaron, buscando con ello la toma de conciencia de nuevos o mayores recursos personales sobre los cuales antes no había reparado], o como recordatorio de lo descubierto, en cuyo caso los niños pueden ser invitados a llevar consigo sus imágenes, a prestarles atención durante la semana o a revivir la experiencia por sí mismos (por ejemplo, antes de dormirse, visitar al “Viejo Sabio” (20, ver apéndice).

Otras directivas o tareas posibles de ser empleadas, serían por ejemplo, en el caso de los niños, que alguno de los dibujos hechos durante una sesión pueda ir con ellos a casa para ser colgado en algún lugar de su cuarto, visible para ellos. En cuanto a los adolescentes, si bien el dibujo suele tener bastante aceptación, muchos llevan un pequeño diario en el que anotan lo esencial de lo vivido en la sesión, (lo que descubrieron, las sugerencias, las alternativas de acción, de enfrentamiento, etc) y algunos pegan pequeños tips de recuerdo en sus agendas (ya sean frases cortas, pequeños dibujos o imágenes simbólicas, etc).

Preparación para el uso de Imágenes

Inicialmente podemos comenzar con experiencias de relajación (para los niños aprender a relajarse es, en sí mismo, una gran herramienta en cuanto constituye también un aprendizaje de habilidades de autocontrol). Para ello es útil invitarlos a tenderse, aprender a respirar profunda y relajadamente y sentir lo grato que son los efectos de esto sobre el cuerpo, dándose cuenta de que es algo que pueden hacer por sí mismos y para sí mismos.

Es útil entregar imágenes como las de un “tallarín cocido”, de un “trozo de mantequilla derritiéndose al sol”, el recuerdo de reposar sostenidos por un seguro flotador en una piscina de poca profundidad, o la sensación de la arena y el sol sobre su cuerpo. Sirve también alternar las experiencias de tensión (poner el cuerpo rígido como “tallarín seco”) y soltura (“el tallarín entrando suavemente en el agua tibia”), o imaginar el propio cuerpo lleno de ampollitas brillantes, cuya luz se va dulcificando y suavizando progresivamente a medida que el aire va llegando a cada miembro.

Si no logramos que el niño se relaje en un sentido tradicional, (porque es muy inquieto, está muy ansioso o aún no confía) se puede continuar el trabajo terapéutico sin que necesariamente cierren los ojos (17).

El trabajo terapéutico

Las alternativas de trabajo terapéutico son muchas. Se comienza sugiriendo poco a poco la secuencia de imágenes que conducen al contenido imaginario elegido según el objetivo terapéutico que se busca (imaginería dirigida).

En el transcurso de esa secuencia acompañamos al niño pidiéndole que nos vaya reportando los contenidos y las vivencias que experimenta durante su viaje imaginario. Permanecemos atentos a todas las informaciones no verbales que entrega y que nos ayudan a guiar la elaboración terapéutica [para lo cual podemos recurrir por ejemplo, al uso de técnicas como el Reencuadre (1), el Diálogo de partes (20), o las Técnicas de Enfrentamiento de Leuner (5,13)].

Ahora bien, es necesario tener en cuenta que, de acuerdo a las características propias de cada niño (según su nivel de actividad motora, su capacidad de concentración sostenida, su nivel de desarrollo de pensamiento, etc), es muy frecuente que debamos hacer algunas modificaciones a la técnica del “Viaje imaginario”. De hecho, para el niño, por su necesidad de experiencias en el mundo concreto, puede no ser suficiente trabajar la imaginería del modo típico del “Viaje imaginario” y generalmente necesitará plasmar su fantasía –durante o después de la misma– en materiales o en acciones, para facilitar la elaboración de los contenidos y su asimilación interna.

Estos materiales pueden ser muy variados, y conviene tener una gama amplia de ellos cerca, listos para ser usados cuando la situación lo requiera. Sugeriría disponer al menos de implementos para dibujar y recortar (lápices de varios tipos, goma, papel, tijera, pegamento, etc.) para modelar (greda o plasticinas), algunos títeres, figuras de personas (familia) y de animales, siendo muy útil una bandeja de arena con sus miniaturas. Algunos autos, un juego de doctor, y elementos de amoblado para los muñecos, suelen ser muy útiles.

Tal como señalan Hans Carl Leuner (13) y Violet Oaklander, (17) los niños pueden imaginar con los ojos abiertos o cerrados y no necesariamente logran estar quietos durante el trabajo, de hecho, ni

siquiera es necesario que así sea. Muchas veces parten las primeras imágenes con los ojos cerrados y, o bien viven el resto de la imaginación aplicada a un proceso de dramatización (actuando ellos o a través de títeres o muñecos la acción imaginaria) o, en otras muchas ocasiones, la llevan a cabo mientras van dibujando la historia.

Nos encontraremos entonces, con algunos niños que serán capaces de llevar a cabo una imaginación completa. Otros evocarán las primeras imágenes y luego no podrán seguir con los ojos cerrados. A estos podemos entonces darles papel y lápices y pedirles que dibujen lo mismo que les pedimos o les íbamos a pedir que se imaginaran y hacer o continuar el proceso de fantasía sobre el papel, sobre la greda, o en la bandeja de arena (17). Otra alternativa es pedirles que dramaticen con títeres, muñecos o con ellos mismos, y que desarrollen la fantasía “como si” fuesen ...un animal, el monstruo que les asusta, un duende, un hada, o el amigo con quien tiene un problema. Al actuar las situaciones, los vamos guiando a conocer y enfrentar sus emociones, les alentamos la catarsis, y les ayudamos a descubrir nuevas vías de acción y de resolución de conflictos.

Los contenidos que proponemos para la imaginación pueden ser reales o simbólicos, y podemos, tanto trabajarlos directamente en el nivel que lo propusimos, como también hacer las traducciones entre esos niveles.

Más que usar la interpretación, en el sentido psicoanalítico, la directriz es que el terapeuta proponga al niño explorar si existe una vinculación entre lo visualizado o experimentado, con su experiencia cotidiana o con alguna problemática (“¿te sientes así a veces?, ¿se parece esto a algo que alguna vez te haya ocurrido?”). Como alternativa de intervención terapéutica, conviene utilizarla prudentemente, de modo que más que aseverar, sugerimos la conexión y/o motivamos al niño a mirar en esa dirección, por cuanto ellos muchas veces son más receptivos a sus insights espontáneos y a los aprendizajes que logran por sí mismos, que a las revelaciones o consejos externos.

Algunas precauciones

En términos generales, el uso de imágenes como una de las técnicas de fantasía, suele ser una forma de trabajo que la gran mayoría de los niños disfruta, sin embargo es importante ocuparla con precaución en algunas circunstancias.

Ya que son técnicas que privilegian el inconciente y la fantasía por sobre la realidad, el uso de estas técnicas estaría contraindicado en niños que muestren señales de ir estructurando frágilmente su personalidad, que presenten alteraciones del pensamiento o desarrollos psicóticos.

Con niños que se encuentren seriamente deprimidos o cuya angustia esté poco adscrita a un contenido o situación en particular, vale la pena esperar algunas sesiones antes de comenzar a usar imaginación y luego partir con las más simples y positivas, generalmente asociadas a relajación. Es necesario ser directivos, especialmente en las primeras ocasiones y pedirles que vayan describiendo continuamente su experiencia, de modo de atender rápidamente cualquier aumento de tensión emocional. La sugerencia de M. Garth (7) que propone al comienzo de sus meditaciones la imagen de un “Arbol de los problemas”, en el cual el niño deposita por un rato sus preocupaciones mientras recorre su jardín interior, resulta muy útil en estos casos.

En niños muy tímidos, con dificultades para relacionarse con otros, la imaginación es útil, pero debe usarse poco, a fin de no incentivar al niño a seguir volcándose en su mundo interno.

Tal como se señala en párrafos anteriores, algunos niños de temperamento más activo, tendrán dificultades para vivir el proceso típico del viaje imaginario, y con ellos tendremos que hacer algunas de las modificaciones a la técnica, ya descritas.

Es necesario ajustar la conducción de las imágenes y los objetivos buscados, al desarrollo de pensamiento y nivel intelectual de cada niño; ya que la capacidad de abstraer se va logrando poco a poco, el niño tenderá a manejarse a niveles más concretos, y –por ejemplo– muchas veces no captará el valor simbólico de sus imágenes. Corresponde al terapeuta hacer la traducción a un nivel que le sea útil al niño.

Antes de lanzarse al uso de estas técnicas, es muy necesario conocer tanto las dificultades que pueden darse durante el proceso, como sobre todo conocer adecuadamente algunas técnicas básicas destinadas a abordarlas y resolverlas. Dentro de ella, me parece básico conocer y haber practicado las técnicas de Enfrentamiento de Leuner (5, ver apéndice), así como el Reencuadre de Bandler y Grinder (2). Araneda, Torres y Villanueva desarrollaron un breve manual al respecto (1), que resulta de mucha utilidad.

Algunos objetivos y ejemplos del uso de imágenes en diferentes momentos de la terapia infantil

(A) Proceso diagnóstico:

Han resultado útiles la aplicación de la “Imaginería de la casa” de Leuner (13), especialmente con adolescentes, ya que aporta índices estructurales del desarrollo de su personalidad , o la “Imaginería Dual” de Shorr (6), que aporta elementos sobre polaridades de comportamiento y recursos valiosos. Particularmente cuando han llegado a consultar con una autoimagen globalmente deteriorada esta técnica ha sido muy útil para mostrar al niño sus aspectos positivos y los recursos que existen en su interior.

La “*Imaginería de la Casa*” es uno de los 10 temas básicos que Leuner propone para su método IAG (13) y su objetivo específico es “entregar una imagen de la estructura de personalidad del paciente y de su grado de autoestima”(5).

Según su propio autor “la IAG es un procedimiento proyectivo” y “los motivos imaginarios que el terapeuta sugiere al paciente, son análogos a las imágenes de las láminas de los test proyectivos, como el TAT... y pueden ser usados para el diagnóstico y la terapia posterior”(13, p. 13). Por ello, al utilizar esta técnica con adultos, considera que el tipo de casa que visualiza la persona es un símbolo de su self , símbolo en el cual ha depositado los propios temores y deseos acerca de sí mismo. Al trabajarla con niños, Leuner estima que los chicos ven en la imaginería, su casa parental, y en ese sentido entrega información importante acerca de su vida familiar. El autor observa también cómo, en el tiempo, “las casas” de los niños van cambiando, de modo que reflejan las modificaciones de su situación psíquica, propias de las vivencias de su desarrollo evolutivo.

Es considerando lo anterior que al ocupar esta imaginería con niños para fines diagnósticos, me parece enriquecedor emplear una doble mirada para el análisis y considerar que los elementos que da la imagen tanto expresan el sí mismo en proceso del niño, como reflejan el ambiente familiar en que él se encuentra.

Basadas en la noción de que cada una de las partes de la casa imaginada da información valiosa acerca de aspectos del sí mismo de quien la imagina, junto con Frida Ringler y Cecilia Violic desarrollamos hace un tiempo algunos lineamientos para acompañar al paciente en la comprensión del simbolismo de su imagen de la casa (16). Si bien esto fue planteado inicialmente para los adultos, en la

práctica me ha sido de gran utilidad con niños para guiar el análisis. Brevemente, esos lineamientos serían los siguientes:

La fachada se relaciona con la imagen personal externa. Al mirarla desde sus distintos aspectos: tamaño, forma, colorido, el modo en que facilita (o dificulta) el acceso al interior, el entorno que la rodea, la presencia de puertas y/o ventanas, muestra características acerca de cómo quien imagina se muestra o desea que lo vean. Nos permite saber algo acerca de los límites que pone al contacto con otros: cuán defendido, permeable o indefenso se sitúa.

Normalmente al entrar hallamos un living, y este suele hablarnos de la interacción social de la persona, los recursos que tiene y/o utiliza ella o su familia. Prestamos atención al tipo y disposición de los muebles, a la atmósfera del lugar, si facilita o dificulta el contacto con otros, la presencia o ausencia de adornos, cuales serían estos y qué indican, la luminosidad del espacio, etc.

El comedor refleja algo de la manera en que comparte sus afectos, o del modo cómo esto ocurre en su ambiente familiar. Observamos si se trata de un lugar frío, cálido, formal o poco convencional, cuántas personas pueden sentarse a la mesa, si ésta se halla dispuesta o vacía, etc.

La cocina resulta útil al momento de mirar el potencial afectivo del niño y de su ambiente. Observando el ambiente de la cocina, la limpieza, calidez y la atmósfera del lugar, a la vez que los elementos prácticos con que cuenta y que efectivamente son posibles de utilizar (o los que faltan, aunque serían indispensables), podemos obtener elementos en torno a la calidad de la nutrición emocional del niño, y al actual desarrollo de su potencial para producir y entregar afectos.

Los dormitorios nos hablan de la intimidad de las personas que los ocupan. Interesa ver qué acceso tiene el niño a ellos, en cuál prefiere estar, cuál sería su cuarto y cómo está implementado.

El baño dice del cuidado y limpieza no sólo del cuerpo, sino también de las emociones. Nos ayuda a ver cómo el niño se limpia y libera de los desechos, de lo que ya no le sirve dentro, y en qué contexto lo está haciendo.

El sótano generalmente ayuda a contactar con recuerdos del pasado, asuntos inconclusos y recursos olvidados o en desuso, pero disponibles si es necesario.

El altillo puede aportar en la misma línea, aunque en general las imágenes del altillo llevan un mayor sentido de crecimiento, evolución y transformación.

Parte del trabajo en esta imaginería consiste en pedir a la persona que imagine que va a vivir en esa casa, y que para ello puede efectuar los cambios que desee para hacer su estadía más grata, más de acuerdo a sus gustos o sus preferencias. Estos cambios (agregar o quitar elementos, modificar distribuciones o usos dados a los lugares, ampliaciones o remodelaciones) nos indican qué sectores del mundo interno necesitan una transformación, un cambio o están en proceso de crecimiento.

Veamos un ejemplo clínico¹. Magdalena tenía 10 años y sus padres se habían separado. Ambos tenían dificultad en el control de sus propios impulsos, (de un modo grave el padre) lo que hacía que aún separados la relación de la pareja fuese muy tensa, a veces francamente violenta. El padre se hallaba sobreinvolucrado con la niña, dándole un status especial por sobre sus hermanos, lo que ponía a Magdalena en un difícil trance. El motivo específico de consulta era la preocupación de la madre por lo poco que la niña expresaba acerca de su situación.

En su Imaginería de la casa, esta niña avanza por un camino cercano a la playa, con casas a un lado y mar al otro. Todo está solo. Su casa es “una casa chiquitita, roja, de madera... tiene alrededor varios árboles, tiene tres ventanas y desde la terraza se ve el mar”. “Es una casa como distinta a las otras, por el bosquecito que la rodea y por lo chiquitita..... entraría por la puerta del living, pero está cerrada con llave...entro por la ventana... sólo hay una cama, un living y una cocina (se sorprende)..... es de una persona que vive sola”. “La cocina es incómoda por lo chica, pero tiene refrigerador, cocina y microondas, hay ollas, carne en la cocina y dentro del refrigerador hay bebidas, yogurt y verduras. Pero está media sucia”.

No habla del baño hasta que le pregunto por él. Describe un baño muy limpio, pulcro y bien instalado, casi como si nadie lo usara. Ello quedó en evidencia en sesiones posteriores en que exploramos su rabia, la que estaba extraordinariamente contenida por el profundo temor a enojarse y reaccionar como su padre.

Las imágenes elicítadas por la niña informaron de este modo lo pequeña que se siente y cómo la relación que el padre establecía con ella si bien la estimulaba, la hacía sentirse especial, y la diferenciaba de los demás, influían con claridad en su soledad y aislamiento. Ser

¹ En los casos que siguen los nombres han sido cambiados con el fin de resguardar adecuadamente la privacidad de los niños.

“la niña de papá” estaba siendo un problema para ella. Mostraron asimismo cómo la falta de expresión verbal de la niña constituía un mecanismo defensivo: su mundo interno aparecía muy simple, sin ser pobre, aún poco diferenciado internamente, al no dejar entrar a nadie en él no tenía que enfrentarlos con sus pocos recursos y mantenía el orden interno bajo control.

Magdalena sin duda tenía recursos y potencial afectivos, pero estos necesitaban limpiarse, elaborarse y hallar un lugar (el inexistente comedor) para ser compartidos con otros. De hecho al finalizar, tras haber introducido algunos cambios, señaló “aún así no quisiera vivir allí...invitaría a mis papás”.

La “*Imaginería Dual*” (6, ver apéndice) en tanto es una técnica de trabajo de polaridades, y como tal busca mejorar el nivel de conciencia y avanzar hacia la integración de las partes alienadas del sí mismo. Usada en el plano diagnóstico, nos entrega valiosa información (16).

Nos permite, por ejemplo, conocer cuáles son las características valoradas y cuáles se encuentran alienadas del sí mismo, qué recursos y capacidades tiene, cuáles de ellos ya usa y en cuáles no ha reparado; cuáles son algunas de sus necesidades, carencias y temores; en qué aspectos de sí confía, de cuáles se enorgullece, cuáles rechaza, cuáles oculta; cuán integrado está en su self o cuánto recurre a la disociación como defensa. También nos puede hablar de cómo se vive en relación con los otros y cómo percibe los distintos ambientes en los que vive.

Tomemos un ejemplo para ilustrar. Los padres de Ignacio (7 años y medio, alumno de 2° básico) consultan porque siendo un niño muy adaptado y feliz, no es capaz de efectuar solo su trabajo escolar y piensan que se siente frágil por ello. Le encanta el deporte, pero la motivación y el esfuerzo en lo escolar es bajo para las expectativas de sus padres.

A la evaluación psicométrica apareció como un niño con una importante inmadurez de los ámbitos perceptivo motrices y una dislexia importante. Esto se hallaba a la base de su falta de motivación para los estudios, y su dificultad para cumplir con las altas expectativas parentales.

En la *Imaginería Dual*, Ignacio tenía un tigre “grande, de colmillos filudos para defenderse si le hacen algo y bueno para correr” y un puma “bueno para trepar”. Ambos necesitan que los acompañe, les dé agua y espacio para moverse, “porque tienen poco”. Al pedirle que en la imagen le presente sus animales a su familia, “mi papá

grita, la mamá se vuelve loca y mis hermanos corren asustados”. Ignacio se adaptaba restringiendo toda la expresión de su energía al ámbito de los deportes.

Estos elementos fueron muy útiles para que los padres se sintieran más confiados en el potencial de fortaleza interna de su hijo, comprendieran la necesidad de dar mayor espacio a su energía física, iniciaran la rehabilitación psicopedagógica y ajustaran sus expectativas respecto al rendimiento del niño.

Veamos otro caso. Teresa tenía 12 años. Consulta porque le ha costado adaptarse a algunos cambios (en su físico, en la relación con sus amigas y en la organización en su colegio). De fondo Teresa era una chiquita muy querida en su familia y algo sobrevalorada, a la que –entre otras cosas– le costaban las demandas adaptativas que el crecimiento puberal le estaba imponiendo, y trataba de rebelarse a ellas mostrándose crítica, quejumbrosa de los cambios propios y ajenos.

De sus pies cansados surge la imagen de un pollito, y al visualizarlo experimenta todas sus limitaciones físicas: las patas pequeñas, las alas que aún no pueden volar. Después ve un contexto limitante: árboles altos que no la dejan ver, le tapan la luz y le resecan la tierra. La lentitud del pollito le hacía difícil y desagradable identificarse con él. Trasuntando el modo depresivo con que ella enfrenta la lentitud de su propio desarrollo puberal, señala que “el pollito no va a poder”, para luego hacer uso de sus recursos intelectuales comenzando a racionalizar en torno al valor del esfuerzo reiterado, la práctica constante, etc. Aunque nunca descansa, el pollito puede aprovechar todos los momentos para avanzar y así estar “a la altura”.

De sus antebrazos apareció un canguro: chiquito, pero fuerte y revoltoso, de nariz chica y orejas grandes, vive en su grupo de canguros, en un espacio cerrado por una muralla y cercas “igual quiere salir, pero lo pasa bien allí, tiene hartos canguros cerca y puede revolverla...soy bien tomado en cuenta”, “uno puede saltar las cercas chicas, pero los canguros no lo hacen porque se sienten seguros allí...no se atreven...quizás el lugar a donde lleguen no les va a gustar, se van a sentir peor y pueden haber peligros”.

Las imágenes van confirmando tanto su anclaje ansioso al medio familiar protegido y protector, sus temores frente a lo nuevo, y de ahí sus dificultades para crecer y aceptar los cambios externos. Señalan además su tendencia a la rigidez, el perfeccionismo y la

posibilidad –como se confirmó después– de las rumiaciones de corte obsesivo (el pollito piensa y piensa...). Junto con ello aparece una autoimagen fluctuante, que oscila entre lo devaluado (sus mecanismos de enfrentamiento al mundo externo: el pollito) y lo sobrevalorado (sus tendencias regresivas y el excesivo apego al medio familiar que le resulta tan gratificante: el canguro).

Su actitud ante el análisis de esta imaginería fue, primero defensiva: no lograba ver similitud entre sus animales y ella, después resistente: le molestaba que fuesen imágenes de animales y no de ella, y finalmente mostró el miedo a perder el control intelectual de la situación “prefiero contarte yo los cuentos con los ojos abiertos”. Esta actitud aportaba más elementos en torno al uso de defensas obsesivas y fóbicas frente a las situaciones que no podía controlar por los medios que conocía: su intelecto.

Mezclando diversas técnicas trabajamos largamente en el desarrollo de un buen contacto con sus emociones. Hacia el fin de la terapia se fue modificando su apreciación de las imaginerías, y logró un muy buen nivel de comprensión de sus imágenes, de conexión con su mundo interno, de aceptación de los cambios y mejoró sus vínculos con sus compañeras.

(B) Proceso terapéutico

Las intervenciones durante el proceso terapéutico pueden ser muy variadas, apoyándose tanto en técnicas ya descritas, como en la gran versatilidad de los niños y la creatividad de los terapeutas. A continuación proponemos sucintamente algunas de ellas.

(b1) Representación metafórica de una actitud o reacción problemática: el objeto de esta intervención es brindar al niño una forma distinta de conceptualizar su conducta. Buscamos darle una representación no crítica ni sancionadora, es decir, no enfocada en los aspectos negativos, (que provoca el cierre defensivo y el rechazo a la intervención), sino que más bien facilite la apertura, la búsqueda del sentido más hondo de su comportamiento, la “intencionalidad” del mismo, en el sentido del Reencuadre(2).

Una pequeña de 7 años, cuyos padres consultaban por sus dificultades para separarse de ellos cuando deseaban salir a algún compromiso social, respondió muy bien a este tipo de intervención. “Una de las cosas que parece ocurrirte es que a veces reaccionas como un pulpito en tu familia, o con las personas que quieres que

estén contigo. Parece como si quisieras tener a todos tan cerca tuyo que tratas de agarrarlos con tus muchos bracitos,el problema es que eso hace que los demás no puedan moverse bien, y se molestan contigo..... ¿Te acuerdas de la última vez que te sentiste así? ...A ver, imagínalo como si estuviera pasando ahora....”. Guiando el trabajo con preguntas cómo “¿te acuerdas qué pasó antes?...¿qué necesitaba el pulpito? ... ¿qué pasó después?... ¿cómo reaccionaron los demás?... ¿qué otra cosa podría haber hecho el pulpito?...” y estimulando el ensayo conductual simbólico, se logró encontrar otras alternativas de conducta que cumplieran para ella la función de darle seguridad hasta la llegada de sus padres.

Al identificar de esta manera características propias que normalmente les causan dificultades en las relaciones, se las pone en un contexto lúdico, menos amenazante y por tanto más motivador para que el niño intente manejar esos comportamientos. Es útil también para “parcializar” el comportamiento, es decir, metafóricamente encontrar una parte responsable (2), y no hacer a todo el si mismo responsable.

(b2) Representación metafórica de características de personalidad: de manera similar a la anterior, tratamos de ofrecer al niño una forma distinta de conceptualizar, o representar para sí mismo, aspectos de su manera de ser o de actuar que resultan persistentes en el tiempo o las situaciones, pudiendo ser tanto adaptativos como conflictivos. El objetivo de ello es facilitar la toma de conciencia, el fortalecimiento del si mismo y la propia comprensión y aceptación.

Frente a la pregunta “cuando tú haces, sientes o reaccionas de ese modo ¿a qué te pareces?...”, algunas de las representaciones que han dado los niños son: un oso polar (grande, tibio y a veces muy fiero), un perezoso (que no quiere trabajar), un cachorrillo (juguetón, desordenado y risueño, a veces molesto), un pingüino (tan caballero y ceremonioso), un avestruz (que esconde la cabeza de los problemas), un picaflor (que se mueve tan rápido que los demás se desesperan), un castor (tan inteligente y trabajador, tiene poco tiempo), una hormiguita (tan silenciosa, trabajadora y persistente), una tuna (tan difícil de tomar y tan rica por dentro).

Como vemos, las descripciones pueden contener elementos más y menos positivos, pero todos ellos conllevan un aporte. Así, una vez que el niño o el adolescente elige una figura de representación, le

podemos pedir que se imagine esa figura, se identifique con ella y se permita vivir –por un rato– la experiencia de “ser” conscientemente así. Al introducirlo de este modo en la imagen, le estamos invitando a adquirir una nueva perspectiva de sí mismo y de su vivencia, a tomar la oportunidad de descubrir más qué busca y/o qué obtiene (qué le pasa a los demás), cuando “hace, siente o reacciona de ese modo”.

Se le invita por tanto a tomar mayor conciencia de su funcionamiento actual, a valorar los aportes positivos de este y a reorganizar o reencuadrar patrones antiguos de comportamiento.

Las alternativas de trabajo terapéutico posterior a la representación metafórica incluyen, por ejemplo, el uso de reencuadre, el diálogo de partes, la elaboración posterior a través del juego, el dibujo o la creación de un cuento apropiado.

La representación metafórica es útil también para el trabajo con los padres; conociéndolas, pueden ayudar al niño a tomar conciencia de la aparición de estas características o comportamientos en la vida cotidiana, de un modo no sancionador, sino preventivo.

(b3) *Ensayo conductual*: cuando el niño o el adolescente enfrenta situaciones que le presentan dificultades de manejo, podemos pedirle que las represente visualmente y luego proponer intervenciones directas sobre lo que está imaginando. Podemos invitarlo a que fantasee varias otras alternativas para la situación que visualiza, (las que él pueda crear y otras que nosotros podamos sugerir), que las experimente en sí mismo y que (tomando conciencia de sus reacciones en los distintos niveles sensoriales: vista, oído, tacto) evalúe cómo se siente y cuán posibles de implementar le resultan.

Podemos además sugerirle que imagine distintas consecuencias para ellas, con lo cual paralelamente estamos estimulando el desarrollo del pensamiento secuencial, la captación de relaciones causa-efecto y con ello facilitando la evolución de sus habilidades sociales. Al pedirle después que imagine todo ello tanto desde su punto de vista, como desde la perspectiva de un otro involucrado en la situación, alentamos el desarrollo de la toma de perspectiva y de la empatía.

Especialmente con niños más pequeños o con aquellos que se hallan muy coartados o inhibidos, es posible, por ejemplo, entrar con él en su mundo imaginario y actuar a su lado en el papel en que nos necesita (como “yo auxiliar”, o “Pepe Grillo”) o proponerle al oído nuevas alternativas que usar en la situación que se está trabajando.

Ya que en la imaginación todo es posible, incluido volver atrás, borrar, cambiar lo imaginado, empezar de nuevo, verlo desde distintos ángulos, etc. el ensayo conductual suele ser una estrategia muy útil para disminuir la ansiedad y mejorar las habilidades de enfrentamiento.

(b4) Representación metafórica de una tarea terapéutica:

en ocasiones, especialmente cuando la tarea solicitada es difícil, ansiógena, porque implica enfrentar situaciones que atemorizan, el proponer un recurso metafórico que acompañe y medie en la ejecución de la tarea le quita a ésta una parte de la ansiedad que conlleva. Por ejemplo Ana, una chiquita tímida de 9 años, buena nadadora, tenía una compañera de curso con una grave dificultad en el control de impulsos que solía reaccionar muy brusca y abruptamente, provocando el desconcierto y el temor de varias compañeras. Ana la quería, pero no sabía qué hacer frente a sus arrebatos. La propuesta para ella fue: “cuando tu compañera se pone muy furiosa,...no hace falta que te le enfrentes.... tú puedes imaginarte que capeas una ola pasando por debajo. Imagínate capeando una ola....primero una chiquita.....puedes hacerlo....ahora otra.... y cada vez que lo haces vas logrando hacerlo con más facilidad...incluso, cuando después viene una ola más grande...ya sabes mejor como enfrentarla... Generalmente, cuando son más grandes, hacen más ruido... pero tú te puedes concentrar en capearla bien....dejarla pasar por arriba... mientras sales al otro lado”. Fue una buena primera etapa en su terapia. Posteriormente pudo ir desarrollando estrategias de enfrentamiento más activas y creciendo en su asertividad.

(b5) Enfrentar sus miedos: además de la utilización de la “Imaginería Emotiva” (ver apéndice) según el modelo de Lazarus (10), ha resultado útil estimular a los niños para que dibujen “las cosas que te imaginas y te asustan de noche”.

Una vez dibujadas, conversamos un rato acerca del dibujo, qué es, o qué representa, cuáles son las principales características que lo asustan. Podemos también pedirle que nos cuente cómo se sintió mientras dibujaba y qué siente ahora al ver aquello que lo atemoriza, en el papel. Todo ello contribuye a ir desensibilizando el temor.

Posteriormente podemos proponer establecer un diálogo con las figuras dibujadas. Ya sea con ojos cerrados o abiertos, o en la modalidad de la silla caliente, buscamos que el niño logre algún

contacto con aquello que ha proyectado en el dibujo. Preguntas como “¿qué les pasa?, ¿qué buscan?, ¿qué necesitan?”, o el uso del role playing (“haz como si tú fueras ese personaje y yo voy a ser el niño.....”) generalmente colaboran a lograr ese contacto y permiten que la relación establecida con ese contenido (la figura amenazante) pase del temor ansioso y evasivo a la curiosidad e incluso a la comprensión empática.

Una alternativa, en este momento, puede ser ayudar al niño a hacer la conexión entre lo imaginado y su vida “real”: “¿esto, tiene algo que ver contigo?”, “¿le ves alguna relación con lo que pasa en tu vida?”.

Otra alternativa es avanzar en el camino de lo metafórico, proponiendo experimentar la solución en ese nivel, ya sea con la Técnica de Reencuadre de Bandler y Grinder, (2) “imagínate (y/o dibújate) dándoles lo que necesitan. Imagina ahora qué pasó después de que recibieron esto que necesitaban ¿cómo se ven?... Dibújalo y si quieres píntalo con colores..... Puedes llevarlo a tu casa y ponerlo cerca de tu cama...”. O con las Técnicas de Enfrentamiento de Leuner, (5) (ver apéndice) “Imagínate eso que te asusta. Tú estás dentro de un círculo mágico de modo que no puede realmente hacerte nada.... Como con la imaginación todo es posible, imagínate que le das algo de comer y obsérvalo mientras se alimenta... imagina que le cambias el vestido a ese personaje... , o el color... , ponle nariz distinta... imagínate cómo se vería sonriendo... ¿querrías jugar con él?, ¿qué necesitas para hacerlo?”.

(b6) Traducir su mundo emocional y sus impulsos a una representación simbólica manejable por él: Primero buscamos con el niño una imagen que represente lo que siente cuando experimenta la fuerza de algunos de sus impulsos o emociones (por ejemplo, un río o un volcán).

Partimos invitándolo a dibujar tal como imagina y siente esa fuerza. Le pedimos que imagine y dibuje las consecuencias posibles del despliegue de la fuerza de ese volcán o de ese río sobre el ambiente y sobre sí mismo. Después buscamos con él modos alternativos en que se podría canalizar esa energía de la naturaleza, para evitar las consecuencias indeseadas de la misma.

Posteriormente y utilizando ejemplos de su experiencia cotidiana en la que experimenta de ese modo su fuerza emocional o impulsiva, intentamos traducir a la vida diaria estos nuevos modos de canalizar su energía de un modo eficaz .

Esta “canalización de su energía”, es una metáfora para su autocontrol y una propuesta para ello podría ser la siguiente: “a diferencia de un volcán o de un río, que no piensan ni sienten, tú sí piensas y sientes y podrías dirigir esa fuerza a alguna parte que tú quieras y que te evite consecuencias desagradables, para ti o para otros. Por ejemplo puedes dirigirla y descargarla en ese cojín”.

En otro plano sintomático, con niños o adolescentes que tienen dificultades por la falta de fuerza, empuje o tesón en sus actividades, ha sido útil trabajar con la imagen del río Aconcagua. Este río fluye pacíficamente, pero sin fuerza, de modo que es útil para tareas más pasivas, como el regadío de los campos circundantes. Junto a esta imagen, proponemos la del río que llena la represa hidroeléctrica, cuyo caudal se concentra, acumulando una fuerza tal que permite dar luz a gran cantidad de personas. El trabajo se hace explorando cómo él también puede concentrar su energía y hacerla más productiva; buscamos las experiencias que ha tenido al respecto, los contextos que lo ayudan a este fin, etc.

(b7) Autocontrol: el desarrollo de las habilidades de autocontrol resulta un desafío relevante para muchos de los chicos que consultan. Especialmente en el trabajo con los más pequeños, que tienen menos desarrollo del recurso verbal y cognitivo, y por ello menos posibilidades de usar el lenguaje o el diálogo interno como estrategia, ha resultado útil trabajar proponiéndoles que se identifiquen con la imagen de un vehículo. El tipo de vehículo se sugiere considerando la edad del niño, el grado de desarrollo de su capacidad motora y de equilibrio (elegimos el vehículo con el que se sienta más confortable y seguro), como también sus preferencias personales (color, modelo, etc).

La proposición tiene los siguientes lineamientos generales: “Imagínate que eres un (triciclo, bicicleta o auto)... ¿Cómo eres?... ¿cómo te sientes siendo ese vehículo?... ¿qué te gusta o qué no te gusta de ser así?... ¿A qué velocidad vas?... ¿Tiene chofer?... Ponle un chofer... Si tú fueras ese chofer... ¿cómo sería?... imagínate... ¿qué haces?... imagínate cómo vas regulando la dirección y la velocidad...date cuenta de cómo puedes disfrutar el camino cuando vas regulando la dirección y la velocidad... Hay un semáforo... está amarillo, ¿qué tienes que hacer?... hazlo, siente cómo tu pie se pone suavemente en el freno... Ahora el semáforo se pone rojo... tu pie llega al fondo del freno y el auto se detiene... los autos que vienen por la otra calle,

pasan tranquilos”. Podemos avanzar un buen rato, acompañando un agradable paseo imaginario con instrucciones que ayudan a ejercitar la autorregulación. Algunos niños gustan de ir acompañados por alguna figura que guía o protege, ya sea un familiar o el superhéroe favorito. Otros disfrutan de hacerlo solos.

Ha sido especialmente útil con niños escolares, y una buena estrategia para trabajar con los padres como coterapeutas, por ejemplo, pidiendo a los padres que –paseando en auto con el niño– vayan describiendo, poniendo en palabras, sus acciones al conducir. Luego, en actividades de la vida cotidiana, estos mismos padres pueden ir poniendo en palabras el proceso mental con que acompañan muchas de sus actividades o la planificación de las mismas. Así, se va estimulando el pensamiento causa–efecto y el niño va incorporando, junto con la imagen, el uso del lenguaje como estrategia de modulación y autocontrol.

Posteriormente, se puede trabajar también relacionando las expresiones faciales y/o el tono de voz de los adultos que los rodean, con las señales de advertencia del semáforo. “¿Cómo es la cara de tu profesora cuando estás haciendo algo que no debes?... Imagínatela y dibújala... Cuando veas esa expresión en su cara es como si el chofer del auto viera la luz roja... ¿qué tendrías entonces que hacer?”.

(b8) Conocimiento y contacto corporal: el cuerpo es claramente la primera “casa” de los niños, y asiento de todas sus experiencias concretas con el mundo sensorial. Es algo tangible y generalmente muy cercano a ellos, de modo que el uso de la técnica “Viaje al interior del cuerpo”, de E.D. Alexander, (citado en 5) suele ser bastante fácil.

Algunos de los propósitos con que la he utilizado han sido:

- conocer la maravilla de creación que son por dentro, lo bien que funciona su organismo y todas las cosas que les permite hacer. Esto colabora a hacer crecer la autoconfianza y la seguridad personal, además de estimular la cooperación con el tratamiento de alguna enfermedad.

Samuel de 11 años, niño inquieto y movedido, venía del médico que le había recomendado reposo para evitar una recaída de un cuadro infeccioso respiratorio, así que le expliqué brevemente cómo trabaja el sistema inmune y nos propusimos viajar al interior de su cuerpo. Veamos una parte de su imaginiería:

“Entré por la piel de las manos... El cuerpo está resfriado,

veo bacterias, son como monitos con cachos, dientes afilados y un mazo. También hay unas chiquitas, como guarisapos con cola y otras gordas. Los que defienden son los blancos... son blancos y tienen un sombrero de guardias y un macito. Hay tres secciones: aérea, terrestre y artillería pesada. Hay una lucha entre los guardias y las bacterias, ellas van ganando, así que llaman a la artillería pesada, que son los medicamentos, pero todavía no llegan porque me los tomé hace poco rato... tienen que usar las vacunas... están trabajando en todas partes, en la nariz, en la boca, en los pies, las manos” (pregunto por las fábricas del sistema inmune) “están trabajando bien, pero están un poco lejos de los lugares de ataque, así que necesitan mejorar el transporte” (le animo a mirar qué pasa con todo el sistema cuando él se está moviendo y corriendo) “no pasa... todo se hace más lento”.

Este trabajo le mostró “desde dentro” el sentido del reposo indicado por el médico, lo que hizo que Samuel se esforzara más por cumplirlo. A la vez, ocupó parte de ese reposo en imaginar cómo seguía “su batalla”, y en estimular así su respuesta inmunitaria, colaborando a su recuperación.

También puede utilizarse como medio para:

- ingresar a su cerebro, conocer simbólicamente su funcionamiento (generalmente representado como la habitación de las computadoras) y ejercitar cambios en la representación de sus funcionamientos. Conocer a las partes responsables de cada función, compensar déficits, etc.

- dialogar con síntomas (20)
- encontrar dentro de sí un lugar personal y privado de tranquilidad, reposo y refugio interior, en el cual es posible calmarse, reponerse, gratificarse y cuidarse, y donde encuentra una agradable sensación de solidez personal y de autocontrol, tal como lo señalan Garth (7) y Chappel y Stevenson, (citado en 5).

Es un trabajo muy útil para niños hiperactivos, ansiosos, o que se sienten familiarmente invadidos y con poco espacio personal, y Joaquín era uno de esos niños. Tenía 10 años y un Síndrome de Déficit Atencional cuyos síntomas –especialmente la inquietud, la dificultad para respetar turnos y el no pensar antes de hablar– aumentaban con un cuadro ansioso producto en gran parte de cómo la disfunción familiar acentuaba su precaria y vulnerable madurez. Era, sin embargo, un chico amable, cariñoso y muy inteligente.

Viajó al interior de su cuerpo, buscando el lugar “donde vive

la tranquilidad”. Y esto fue lo que sucedió: “Entro por una vena, por los bordes se mueven luces rojas y hay burbujitas que van por el cuerpo. A veces bajo rápidamente y otras veces despacito, como una montaña rusa” (esto lo emociona, no lo atemoriza).

“Llego a una parte bien calladita, alegre, se ve que pasan tubitos de sangre por fuera, lo rodean para que no se sientan los ruidos de afuera... Es como con flores de hartos colores, y árboles que dan como dulces, no hay ni un sitio pelado, todo está verde y de colores. Veo cielo azul y sol. Hay un vientecito y harta luz. Me siento tranquilo y alegre... Ahí hay un árbol que da todo lo que a mí me gusta, dulces, de todo. Puedo comer y vuelve a salir... así que sólo necesito comer hasta quedar satisfecho”.

Más adelante, Joaquín solía ir con cierta frecuencia a ese lugar interno, cada vez que necesitaba calmarse y recuperar fuerzas. En otra sesión posterior, invitó a ‘su fantasma’ (la imagen que personificaba sus temores nocturnos) a ese lugar para que se tranquilizara.

Similar fue la experiencia de Magdalena, cuya historia ya mencionamos. Desde la imagen de la playa cerca de su casa, esta niña visualiza espontáneamente una especie de isla, con dos pinos y una hamaca. “Cerca hay un bote, me subo y llego allá... hay una persona, una especie de adivina que cuida el lugar... La hamaca es super suave...te duermes al tiro...”. Ese espacio constituyó un lugar de reposo, restauración y de contacto con su “marcapasos” o guía interno.

(C) Entrevista devolutiva al niño

Después de las entrevistas iniciales, por medio del contacto que hemos tenido con el niño o el adolescente, a través de sus imágenes, de la aplicación de test y de la información que nos han dado los padres o sus profesores, tenemos una buena cantidad de información disponible que nos ayuda a comprender la sintomatología que motivó la consulta. Normalmente esa es la información solicitada por los padres o el colegio, pero es también muy deseada por muchos de los chicos que consultan, que esperan en este espacio entender sus dificultades o encontrar vías para resolverlas.

En este momento del proceso las imágenes pueden también ser de gran ayuda, ya que permiten explicarle lo que hemos visto que pasa dentro de sí, y ponen –en un lenguaje a su alcance– explicaciones de procesos a veces complejos de describir. Por ejemplo:

La “*Imaginería de los caminos*” ha resultado muy útil para niños con trastornos madurativos (trastornos de la comunicación, de la atención concentración, de aprendizaje o de habilidades motoras) un modo de mostrar cómo se desarrollan y maduran las vías de comunicación entre su cerebro y las distintas funciones corporales y expresivas y también para explicar cómo funciona el proceso de tratamiento (psicológico, psicopedagógico, fonoaudiológico, etc.) al ir estimulando una comunicación más expedita y eficaz.

Básicamente es un trabajo mixto de fantasía e imaginería, una metáfora que surgió de la práctica clínica, intentando hallar modos de explicar a algunos niños algunas de sus dificultades madurativas y de motivarlos a colaborar con el tratamiento de las mismas.

Se apoya en algunos materiales concretos: una lámina (o si no disponemos de ella, un dibujo simple) que muestra el sistema nervioso central en una figura humana; se ven el cerebro, el cerebelo, la médula espinal y las ramificaciones nerviosas que conectan al cerebro con cada parte del cuerpo (especialmente a los órganos de los sentidos, a las manos y los pies).

Un segundo material es un pequeño grupo de fotografías caseras, que muestran distintos tipos de caminos: desde algunos muy angostos, marcados sólo por el uso de las cabras en el cerro, hasta una carretera de alta velocidad, pasando por varias que sugieren cómo el uso reiterado y perseverante del primer camino (ya no sólo por las cabras, sino por otro ganado mayor, luego por los hombres a caballo, por carretas, luego tractores, camionetas, autos y camiones) lo va transformando, ampliando, alisando, compactando y pavimentando, de modo que el tránsito por él va ganando velocidad, seguridad y eficacia.

Conversamos sobre lo que se ve en las fotos y en la lámina y luego le sugiero que cierre los ojos y se imagine los caminos que constituyen su sistema nervioso y conectan el cerebro con cada parte de su cuerpo. Le sugiero que los niños al nacer tienen caminos pequeños y delgados, por los cuales la información tarda un poco en desplazarse. Incluso en los primeros años, cuando está por ejemplo aprendiendo a leer y el camino es aún muy pedregoso, ocurre que la carreta que lleva las letras desde los ojos al cerebro, salta mucho en el recorrido, provocando que las letras salten y giren de modo que el cerebro lee “daqa”, o “baad”, en vez de leer “papa”. Pero en la medida que crecen, y cada vez usan más y más los caminos, estos se

van ensanchando, compactándose, hasta llegar a ser autopistas de gran velocidad, por las que la información se mueve eficazmente. Sugiero cómo el tratamiento va a colaborar “alisando” estos caminos y ensanchándolos por el uso reiterado con las indicaciones del especialista en esa tarea.

Otra técnica, la *“Imaginería de los regalos interiores”*, ha servido para presentar la existencia de problemas y/o de áreas a desarrollar en un contexto positivo y de crecimiento, de modo que den sentido, protejan la autoimagen y faciliten al niño sentirse parte, actor importante y no pasivo de su trabajo terapéutico.

Para este trabajo nos apoyamos en el dibujo de su silueta en una hoja de papel, sobre la cual vamos dibujando bolsas de distintos tamaños, cubriendo la superficie de la figura.

Conversamos acerca de cómo cada bolsita contiene semillas, simientes de los distintos recursos que están en su interior desde que fue creado y con los que cuenta para desarrollarse. Igual que todas las demás personas, cada ser humano tiene “sus bolsitas”, pero son distintas en tamaño y forma para cada uno, porque cada uno es especial.

En este trabajo, podemos usar cada bolsita para representar también algunos de los resultados de la evaluación que hicimos: así por ejemplo, tendrá una gran bolsa de empatía e interés por los demás, junto con una mediana de concentración y una chiquita de gusto por estar quieto. La bolsita de la agudeza perceptiva será grande, al igual que otra que señalará que sabe muchas palabras y maneja muy bien el vocabulario. De la representación final, podremos concluir qué tipo de semillas es necesario plantar, cuidar y regar, para que crezcan más de las habilidades que necesita. Tendremos también una representación de cuáles son sus fortalezas, aquellas habilidades o recursos con los que ya cuenta y en los que puede apoyarse para avanzar. A partir de la metáfora, podemos sugerir la imaginería, haciendo un trabajo terapéutico, como los otros ya descritos.

Al terminar

Como señalé al principio, el objetivo de este trabajo ha sido compartir algunos modos de utilizar técnicas de imaginería que han resultado útiles en el contexto de la terapia y la práctica clínica con niños. Si consideramos la gran versatilidad y el potencial creativo que existe en los niños y en los terapeutas, estaremos de acuerdo en

que este trabajo sólo constituye un esbozo parcial de las múltiples posibilidades de aplicación de este tipo de herramientas.

En tal sentido, confío que pueda ser un apoyo inicial para quienes se incorporan al mundo de la psicoterapia infantil y un estímulo entre los que trabajamos en esta área, para seguir compartiendo e intercambiando experiencias que hagan más provechoso y enriquecedor nuestro aporte a aquellos niños con los que tenemos el privilegio de trabajar.

De un modo especial, quiero agradecer a los psicólogos Frida Ringler A., Carmen Gloria Micheli I., Nicole Cazenave B. y Mauricio Cerda B. sus valiosas sugerencias y el espíritu de colaboración e intercambio que demostraron gratuitamente al revisar y motivar este trabajo.

APÉNDICE: DESCRIPCIÓN BÁSICA DE TÉCNICAS

Imaginería Dual (Joseph Shorr, 6): Se inicia con un breve trabajo de relajación, invitando al niño a centrarse en su respiración. Enseguida le sugerimos ir tomando contacto con sus sensaciones: partiendo desde los pies, le pedimos que haga un recorrido mental, dándose cuenta, tomando conciencia de las distintas sensaciones que experimenta en su cuerpo.

Después de ello le pedimos que identifique la sensación que más llamó su atención, cualquiera que haya sido, y que se centre por un rato en ella. Una vez que la ha focalizado bien, le pedimos que permita que desde esa sensación aparezca la imagen de un animal.

El trabajo con esa imagen se conduce estimulando primero la observación y descripción atenta del animal (apariencia, tamaño, edad, actitud, expresión de su rostro y su mirada, el contexto en que se encuentra, la impresión que le causa verlo, la reacción que el animal tiene frente al niño, etc) para luego trabajar a través de la identificación y/o el diálogo con él, ayudando a la toma de contacto y a la elaboración mediante los detalles que va descubriendo. Se busca que conozca “desde dentro” al animal (y a los contenidos proyectados en él), que descubra sus recursos, tome conciencia de sus necesidades e inicie un proceso o tome acciones simbólicas para ayudar a resolverlas.

Posteriormente le pediremos que vuelva a tomar contacto con las sensaciones de su cuerpo y busque esta vez, la sensación más distinta, más opuesta a la inicial, y se centre en ella, hasta

que aparezca la imagen de otro animal. Repetiremos los mismos lineamientos de trabajo, ya señalados.

Finalmente (aunque en mi experiencia los niños suelen cansarse antes de llegar a esta parte, de modo que generalmente la dejo para una segunda sesión), le pedimos que imagine que va por un camino, acompañado por sus dos animales, uno a su izquierda, el otro a su derecha. Le ayudamos a experimentar cómo es caminar con sus dos animales, qué cosas buenas ocurren y también qué dificultades le suscitan, cómo se complementan los recursos de todos, y cómo se ayudan al enfrentar desafíos o problemas.

Si el niño ha trabajado con ojos cerrados, suelo pedirle al final que plasme lo vivido en un dibujo; mientras, repasamos las principales características de cada animal y de la relación entre ellos, e intentamos vincularlas con él y con su vida cotidiana.

Imaginería “El Viejo Sabio” (adaptado de John Stevens, 20): Tras una relajación, le proponemos al niño que se imagine que va caminando por un camino, en la naturaleza; es de día, el lugar es hermoso y pacífico. Hay un sendero que le llama la atención y al explorarlo, descubre que avanza subiendo hacia un lugar más alto en el que vive un personaje (puede ser hombre o mujer), que es muy sabio, que lo conoce y lo quiere, y que por ello puede ayudarlo.

Damos tiempo y facilitamos el contacto y el diálogo con este personaje, sugerimos que le pida ayuda o consejo, planteándole alguna pregunta y escuchando (u observando) atentamente su respuesta (verbal o gestual). Se puede sugerir también que el sabio le haga un regalo, algo importante y significativo que él puede guardar en su interior y llevar consigo, como señal de esta amorosa y protectora presencia interna.

Imaginería Emotiva (Arnold Lazarus, 10): Inicialmente conversamos con el niño para conocer cuáles son sus temores, la intensidad y circunstancias de los mismos, qué los produce, cuándo crecen o qué los hace disminuir, cómo se enfrenta el niño con ellos, y tratamos de hacer una lista graduada desde la situación menos temida a la que más lo asusta.

Después buscamos conocer cuáles son los héroes del niño (en TV, películas, libros o provenientes de su propia imaginación), aquellos que podrían ser una compañía protectora al entretejer su presencia con las situaciones que lo atemorizan.

Entonces podemos pedirle que cierre los ojos y respire hondo mientras le vamos describiendo una situación cotidiana para él, de un modo suficientemente cercano a la realidad como para que le resulte creíble. Dentro de esta historia, introducimos al héroe como un `alter ego´ acompañante.

Cada cierto rato vamos presentando escenas que contengan elementos que lo atemorizan partiendo desde lo menos temido (por ejemplo: el perro es pequeño, está al otro lado de la calle, tras una reja, etc), y en las cuales el héroe participa naturalmente, acompañando, fortaleciendo, etc.

Cada vez que se presenta una escena atemorizante, se chequea con el niño cómo se siente, y se le proponen imágenes agradables que lo incluyen, junto con su héroe, en la situación desarrollando diversos recursos de afrontamiento, hasta que el niño sienta que la tensión disminuye y el temor desaparece. Sólo después de ello se pasa a la siguiente escena.

El procedimiento puede tomar varias sesiones, hasta reducir las últimas imágenes de la escala ansiosa.

Métodos de Enfrentamiento de Leuner: (5) Hans Carl Leuner propone seis técnicas de manejo y guía para el trabajo en su método IAG. Muy sucintamente, estos son:

- *El Marcapasos Interior:* utiliza la sabiduría interna de la persona como guía en el curso de la terapia; para ello se le pide a ésta que se deje conducir en la imaginación, por algunas de sus propias figuras simbólicas (un animal, un hada, etc).

- *Fluidos mágicos:* busca dar a la persona una sensación de bienestar y mejoría sugiriendo que se bañen, laven o masajeen en zonas de su cuerpo con líquidos de propiedades curativas, como el agua de una fuente, de la montaña o del mar, leche, etc.

- *Enfrentamiento:* esencialmente consiste en pedir a la persona que, en vez de huir de una imagen atemorizante, la enfrente y la mire directamente a los ojos. Mientras lo hace, se le pide que vaya describiendo los rasgos faciales de la figura y que trate de descubrir el mensaje o significado que tiene esa figura en su imaginaria. Se apoya activamente al paciente en este proceso, animándolo a notar toda pequeña o gran modificación en su gesto, apariencia o actitud.

Generalmente la figura se va tornando más débil y pequeña e incluso llega a transformarse en otra creatura, usualmente más avanzada en la escala filogenética.

- *Principio de alimentación*: puede combinarse con el anterior, y consiste en acercarse a la figura y alimentarla. El terapeuta apoya con sugerencias sobre qué y dónde hallar la comida suficiente. A través de la sobrealimentación, la figura suele perder su carácter agresivo.

- *Reconciliación*: se recomienda tanto para el manejo de figuras imaginarias atemorizantes como para el trabajo de aceptación de aspectos rechazado de Si mismo. En conjunto con cualquiera de las dos anteriores, se estimula al paciente a buscar contacto, cercanía, conversación e incluso expresión de ternura con la figura que antes le atemorizaba.

- *Agotamiento y muerte de figuras simbólicas*: básicamente consiste en dar muerte o agotar por cansancio a la figura amenazante. Es una técnica que sólo debe ser usada por terapeutas con mucha experiencia, ya que la persona puede experimentarla como un ataque al Si mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Araneda, P., Torres, X. y Villanueva, A. *Manual para solucionar impasses que surgen en imagerías*. Taller de Imagería 1999. Escuela de Psicología, P.U.Católica de Chile.
- 2) Bandler, R. y Grinder, J. (1981) *De Sapos a Príncipes*. Santiago: Cuatro Vientos.
- 3) Beck, A., Emery, G. y Greenberg, R. (1985) *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- 4) Berwart, H. y Zegers, B. (1980) *Psicología del Escolar*. Santiago: Ediciones Nueva Universidad.
- 5) Espinosa, V., Ringler, F. y Winkler, M.I. (1976) *Técnicas de Imagería en Psicoterapia*. Tesis para optar al título de Psicólogo. Escuela de Psicología, P.Universidad Católica de Chile.
- 6) García, S. y Ríos, P. (1982) *Pauta de Imagería Dual Kinestésica: construcción de un instrumento objetivo para la exploración diagnóstico-clínica de las imágenes*. Tesis para optar al título de Psicólogo. Escuela de Psicología, P. U. Católica de Chile.
- 7) Garth, M. (1997) *Luz de la Tierra. Meditaciones para niños*. Barcelona: Oniro.
- 8) Jung, C.G. (1982) *Símbolos de transformación*. Barcelona: Paidós.
- 9) Kalawski, A. (1982) *Lenguaje Analógico y Psicoterapia*. Ponencia 2ª Jornada de Psicología Clínica. Santiago de Chile.
- 10) Lazarus, A. (1977) *In the Mind's Eye*. New York: Rawson.
- 11) Labinowicz, E. (1986) *Introducción a Piaget. Pensamiento, Aprendizaje, Enseñanza*. Ciudad de México: Fondo Educativo Interamericano.
- 12) Latner, J. (1978) *El libro de la terapia gúestáltica*. Ciudad de México: Diana.
- 13) Leuner, H.C. (1983) *Guided Affective Imagery in the Psychotherapy of Children and Adolescents*. New York: Plenum Press.
- 14) Ley, R. (1979) Cerebral asymetries, emotional experiences and imagery: implications for psychotherapy. En A. Sheikh y J. Shaffer, J. (Eds.), *The Potential of Fantasy and Imagination*. New York: Brandon House.
- 15) Mills, J.C. y Crowley, R.J. (1986) *Therapeutics Methaphors for Children an the Child Within*. New York: Brunner/Mazel.
- 16) Martínez, M.C., Ringler, F. y Violic, C. (1988) *Mundo interno y desarrollo personal*. Apuntes de Taller. Santiago de Chile.
- 17) Oaklander, V. (1992) *Ventanas a nuestros niños*. Santiago: Cuatro Vientos.

- 18) Polster, E.y Polster, M. (1976) *Terapia gestaltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- 19) Singer, J. (1974) *Imagery and Daydreams Methods in Psychotherapy and Behavior Modification*. New York: Academic Press.
- 20) Stevens, J. (1976) *El darse cuenta*. Santiago: Cuatro Vientos.
- 21) Watzlawick, P. (1980) *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Herder.

CAPÍTULO 8

El Método de la Respiración Holotrópica: un reporte clínico

ANDREA POIROT S.*
MAURICIO CERDA B.*

En este capítulo se presentará el método de la Respiración Holotrópica (R.H.) como recurso terapéutico de la Psicología Transpersonal.

Se expondrán los antecedentes de la técnica, sus efectos físicos, psíquicos y espirituales más comunes, a continuación una síntesis de la Cartografía Perinatal de la Psiquis hecha por su creador, Stan Grof, seguida de observaciones clínicas realizadas a partir de nuestra experiencia como facilitadores, para finalmente ilustrar los efectos del método con un estudio de caso acompañado de sus correspondientes comentarios.

Teoría y Práctica de la Respiración Holotrópica

Stanislav Grof

El creador del método, Stanislav Grof, nació en Praga, actual República Checa, en 1931, donde se graduó como Médico en la Universidad de Charles y como Doctor en Filosofía en la Academia Checoslovaca de Ciencias. Por aproximadamente una década permaneció en el Instituto de Investigaciones Psiquiátricas de Praga realizando investigación experimental en estados no ordinarios de conciencia (ENOC)¹. En 1967 se trasladó a Estados Unidos donde fue recibido con interés por Abraham Maslow, continuando su

¹ Emplearemos esta expresión que es la utilizada por Grof para referirse a lo que también se encuentra en la literatura como Estados Expandidos/ Modificados/ Acrecentados de Conciencia.

* Psicólogos Clínicos Certificados como Facilitadores en el Método de la Respiración Holotrópica (M. R.) por el *Grof Transpersonal Training*.

carrera como catedrático e investigador del Centro de Investigación Psiquiátrica de la Universidad de Maryland y en la Universidad Johns Hopkins de Baltimore.

A partir de 1973 y hasta 1987 residió en el Instituto Esalen de Big Sur, California, donde dio forma al método de la Respiración Holotrópica y dictó seminarios, cursos y conferencias, conduciendo además trabajos de investigación experimental y participando como miembro del Consejo Directivo del Instituto.

Actualmente es docente en el centro académico más importante del movimiento transpersonal, el Instituto Californiano de Estudios Integrales (California Institute for Integral Studies, que posee rango universitario) y Director de su propio programa de formación, la Escuela de Psicología Transpersonal y Respiración Holotrópica (Grof Transpersonal Training), con sede en Mill Valley, California.

Además fundó y presidió la Asociación Internacional Transpersonal por varios períodos. Es autor de más de cien artículos especializados y una decena de libros, la mayor parte de ellos disponibles en castellano, entre los que destacan: *Psicología Transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*, *The Adventure of Self-discovery*, *Emergencia Espiritual*, *El Juego Cósmico* y *La Psicología del Futuro*.

Grof, aunque poco conocido en nuestro país, es sin lugar a dudas una de las figuras prominentes de la Psicología Transpersonal y sus contribuciones en la investigación, el campo teórico y la clínica –versatilidad poco común– le han granjeado un reconocimiento internacional que ha rebasado los límites de la disciplina. Por último, y no menos importante, podemos dar fe que a sus méritos profesionales se unen cualidades personales entre las que destacan la sencillez, una serenidad imperturbable y una extraordinaria curiosidad y apertura a lo distinto.

El método de la Respiración Holotrópica

Delineada en 1976 por Stan Grof y su esposa Christine, la Respiración Holotrópica es un singular y poderoso método de autoconocimiento, desarrollo personal y curación relacionado con las dimensiones física, psicológica y espiritual de la existencia humana. El término *holotrópico*, compuesto a partir del griego *holos* (todo, entero) y *trepein* (moverse en dirección a), designa conceptualmente

al movimiento hacia la totalidad que se produce en la psique en los ENOC que induce la técnica. “Respiración Holotrópica” por tanto quiere decir “la Respiración que promueve la integración o Totalidad”.

Consiste en la combinación de un patrón específico de respiración, música evocativa ordenada secuencialmente y una forma determinada de trabajo corporal orientada al desbloqueo bio-psico-energético, todo lo cual induce ENOC que a su vez conducen a diversos niveles de la experiencia humana, incluyendo materiales del nivel perinatal, biográfico y transpersonal.

El nivel perinatal dice relación con experiencias y/o traumas del período intrauterino, del nacimiento mismo o de los primeros meses de vida. El nivel biográfico por su parte corresponde a eventos que han tenido lugar a lo largo de la vida, de los cuales algunos pueden estar “bloqueados” en el cuerpo y psiquis de la persona, ejerciendo efectos perniciosos en su estado presente. Por último, el nivel transpersonal alude a aquel campo de experiencia que trasciende al ego, al inconsciente personal e incluso a la dimensión psicofísica ordinaria que corresponde al ámbito del Ser, al Inconsciente Colectivo y a la dimensión espiritual.

Un sello de la técnica es su cualidad no-directiva basada en la asunción que cada persona dispone en su interior del poder, la sabiduría y la capacidad de curarse a sí misma, a lo que Grof llama “Sanador Interno”. Esto significa que el proceso holotrópico que acontece en un ENOC es espontáneo y dirigido por el respirador (autodirigido) y no por un agente externo. En este sentido, el papel de los facilitadores es una suerte de “hacer sin hacer”, más cercano a la labor de una partera que al de un técnico que interviene/interfiere activamente para que ocurra el proceso “correcto”.

Descripción del Método

El método está diseñado en su versión estándar como una técnica de trabajo individual en grupo, con un formato de maratones de fin de semana, de dos a tres días de duración, que suponen una dedicación intensiva y exclusiva, en los que cada participante se somete a dos sesiones de respiración y a dos sesiones como acompañante de otros respiradores.

También existe la modalidad de sesiones individuales, para las cuales es recomendable que la persona haya tenido antes alguna experiencia de respiración holotrópica grupal, debido a que esto

permite que la persona conozca y sea testigo de una gran variedad de experiencias, lo cual facilita su entrega a un mayor rango de vivencias posibles.

Cada sesión de respiración, sea individual o grupal, suele durar de tres a tres horas y media. En los talleres grupales se trabaja en duplas, efectuándose una sesión por la mañana, en la cual un miembro de la pareja respira y el otro lo asiste (es su “sitter” o acompañante) y otra sesión por la tarde, alternando los roles. Al terminar cada sesión quienes han respirado dan una expresión plástica a su experiencia en un dibujo (“mandala”). Al finalizar el día, en una ronda grupal, se alienta a los participantes a compartir con el grupo lo central de sus experiencias, apoyándose en los dibujos, con el objeto de promover la asimilación de las vivencias. También en esta fase los facilitadores evitan cuidadosamente las interpretaciones o comentarios que vayan más allá de lo que cada persona es capaz de percibir e integrar por sí misma. Aún así, los facilitadores pueden entregar amplificaciones en el estilo Jungiano² con el fin de mostrar, y sólo mostrar, paralelos posibles de la experiencia personal con material arquetípico.

Dada la sensibilidad que a menudo se despierta en los estados expandidos de conciencia, las sesiones requieren ser realizadas bajo condiciones que faciliten el cambio en las rutinas diarias, el retiro y la introspección. Por ello se efectúan de preferencia los fines de semana, en lugares silenciosos fuera del radio urbano, deseablemente emplazados en entornos naturales.

Asimismo se hace gran hincapié en que los facilitadores provean una atmósfera de máxima seguridad y contención emocional que haga posible la apertura, la confianza y la entrega a vivencias que no pocas veces se alejan, y a veces con mucho, de lo usual, sea por su intensidad emocional (catarsis extremas de rabia, tristeza o miedo) o por su carácter (un recuerdo del momento del parto o la identificación con un animal). Por ello *es indispensable que los talleres sean exclusivamente impartidos por facilitadores expertos entrenados en el método*, dado que su prolongada formación –no inferior a 3 años–, los capacita en los conocimientos, actitudes y destrezas necesarias para abordar y contener *cualquier tipo de experiencia psíquica*, en un contexto de seguridad para los asistentes y para ellos mismos. En consecuencia son las destrezas de los facilitadores y la atmósfera

² Ver Mattoon (1980)

grupales de confianza y contención efectivas, sumadas a la capacidad curativa del Sanador Interno del individuo las que permiten que ningún participante quede inmerso en una experiencia inconclusa que a la larga pudiese resultar más iatrogénica que terapéutica.

Igualmente, a pesar de que la técnica pueda parecer como relativamente fácil de aplicar, *no puede ser usada bajo ninguna circunstancia en forma autónoma por las personas que ya se han sometido a ella*, ya que puede exponerlas a experiencias riesgosas de índole física (crisis asmática por ejemplo) o emocional (un caso: recuperar la memoria olvidada de un abuso sexual) si no se posee el entrenamiento necesario para afrontarlas.

En este sentido, la R. H. posee indicaciones y contraindicaciones muy precisas que se siguen en todos los casos³.

Aspectos técnicos de las sesiones

La R.H. puede ser considerada una técnica de psicoterapia experiencial profunda, ya que activa directamente el inconsciente facilitando que emerja material emocionalmente relevante en la conciencia (Grof, 2002).

Es una técnica radicalmente experiencial ya que mientras el individuo respira se evita en lo posible todo intercambio verbal. En una sesión típica no se pronunciarán más que unas cuantas palabras aisladas como únicos contenidos verbales y puede haber sesiones completas en las que no se diga palabra alguna. Lo que importa es la vivencia interna y no “la comunicación acerca de”.

Ahora bien, con frecuencia las manifestaciones físicas y emocionales que emergen desde el inconsciente se resuelven por sí solas. Pero si al fin de la sesión persisten tensiones residuales o hay emociones no resueltas, los facilitadores ofrecen a los participantes un determinado tipo de trabajo corporal que los ayuda a alcanzar un cierre adecuado.

En el caso de las tensiones residuales se emplea en lo esencial un conjunto de técnicas de presión, por lo general con brazos y manos, sobre la zona del cuerpo involucrada del respirador que, al cabo de un período variable y bien ejecutadas, dan por resultado la disolución de la tensión y/o la liberación del contenido psicológico asociado.

Si en cambio se trata de emociones atascadas, la técnica de

³ El lector interesado podrá encontrarlas en Taylor (1994).

elección es instruir al respirador para que exprese sus emociones con la mayor libertad posible ayudado por ciertas posturas y movimientos corporales específicos.

Un procedimiento muy valioso, aplicable en cualquiera de los casos indicados, es el contacto físico de apoyo. Este se basa en la observación de que existe una forma de “trauma por omisión” que implica la carencia o falta de experiencias positivas que son esenciales para un desarrollo emocional sano. Los niños tienen la necesidad básica de obtener atención y ser abrazados, acariciados, cobijados, y acompañados en sus juegos. La no satisfacción de estas necesidades conlleva severas repercusiones para el futuro del individuo (Grof, 2002).

Muchas personas poseen una historia de abandono o de privación emocional con serias consecuencias. Una manera efectiva como pocas de subsanar este tipo de trauma es mediante una experiencia correctiva bajo la forma de contacto físico de apoyo en un ENOC. ¿Por qué en un estado no ordinario de conciencia? Porque en éste el individuo puede alcanzar una profunda y vívida regresión a la etapa infantil en que ocurrió el trauma, condición para sanar la herida en su mismo origen.

Según las circunstancias y la persona, este tipo de apoyo físico puede variar desde una simple toma de manos o caricias en la frente a un abrazo que involucre la mayor parte del cuerpo. El contacto físico nutritivo parece ser una manera extraordinariamente efectiva de sanar traumas emocionales tempranos. Sin embargo, para muchos (especialmente para aquellos que han sufrido abusos sexuales) el contacto físico es un asunto muy delicado y cargado de connotaciones. Por esto se procede con gran cautela; bajo ninguna circunstancia se interviene forzando a la persona ni se actúa sin su consentimiento. Por todo esto es que hay recomendaciones y restricciones muy precisas que un facilitador debe guardar a este respecto tanto desde un punto de vista terapéutico como ético.

Grof (2002) afirma que cuando en un estado holotrópico se re-experimenta un hecho traumático en cierto sentido no se trata de una réplica o repetición de la situación traumática original, sino de lo que propiamente hablando es *la primera experiencia como tal* y su correspondiente reacción emocional y física. Se postula que en el momento en que ocurrió la situación, los eventos traumáticos fueron registrados por el organismo, pero no bien procesados ni integrados a la conciencia. Las sesiones holotrópicas permiten entonces la

liberación de la energía psíquica bloqueada, la resolución o cierre de la gestalt y el procesamiento y re-integración de la experiencia.

Efectos de la Respiración Holotrópica⁴

La naturaleza, los contenidos y el curso de las sesiones holotrópicas, varían considerablemente de una persona a otra y para una misma persona de una sesión a otra. Algunos individuos permanecen en completa quietud y casi sin movimiento al punto de dar la impresión de que se han dormido. Otras personas, por el contrario, pueden exhibir gran actividad motora e incluso mostrarse agitadas. La regla es que se produzca una combinación de ambas en distintos grados para cada persona en cada ocasión. Ello desde el punto de vista externo, aunque no es incorrecto desde el punto de vista interno decir, por analogía, algo similar: hay experiencias suaves y tranquilas, cercanas a lo familiar, lo cotidiano o lo que sucede en cualquier terapia, pero también hay otras de una gran intensidad y movimiento interior, sorprendentes, arrolladoras incluso y por completo únicas e inusuales. Pero lo más frecuente es que las experiencias se ubiquen en algún punto entre estos dos extremos.

Según la dimensión de su manifestación las experiencias holotrópicas se diferencian en tres tipos básicos: físicas, emocionales y espirituales.

a) Experiencias Físicas

Las experiencias físicas varían considerablemente, pero no es raro que surjan en primera instancia manifestaciones psicósomáticas de mayor o menor grado de intensidad asociadas al llamado “síndrome de hiperventilación”. Este ha sido descrito como un patrón estereotipado de respuestas fisiológicas que consisten, en lo principal, en un agarrotamiento de manos y/o pies (espasmos carpopedales)(Grof, 2002). La medicina convencional asegura que a la hiperventilación prolongada –como la que se lleva a cabo premeditadamente en la R. H.– la sigue necesariamente tal agarrotamiento, en una secuencia de causa–efecto, pero Grof (2002) ha podido observar, luego de trabajar con más de 30.000 personas

⁴ Esta sección compendia nuestras observaciones clínicas y lo señalado por Grof. El énfasis está en las primeras. Una revisión completísima y exhaustiva de la enorme variedad de efectos posibles se encuentra en Grof (1988a).

en todo el mundo (y nosotros con un número cercano a 400 en nuestro país), que en un porcentaje cercano al 80% tal relación causal no se produce. A cambio puede haber sensaciones táctiles, de relajación, ingravidez, hormigueo, dolor, energía, cosquilleo, placer, etc. En suma, virtualmente todas las sensaciones físicas que se experimentan cotidianamente, sean agradables, neutras o incómodas pueden aparecer, incluyendo algunas dramáticas como vómitos o contracciones uterinas.

Muchas veces las experiencias físicas constituyen la activación en sesión de tensiones y dolores psicósomáticos que la persona siente a diario. Otras veces, se las puede identificar como una reactivación de síntomas psicósomáticos o incluso de enfermedades “físicas” que la persona sufrió en algún período de su vida.

A este respecto, Grof (2002) ha señalado que las manifestaciones físicas que surgen durante la respiración en distintas partes del cuerpo no son simples reacciones fisiológicas azarosas o producto de la hiperventilación, sino que más bien poseen un patrón psicósomático complejo y normalmente tienen un significado psicológico específico, aunque no necesariamente evidente para el sujeto, cuestión que en nuestra experiencia como facilitadores hemos podido corroborar en numerosas oportunidades.

Las experiencias físicas por lo general muestran una secuencia compuesta por: inicio, intensificación, culminación, declinación y extinción; especialmente cuando son tensiones. Por consiguiente son autolimitadas. Es cuando este patrón no se completa que el facilitador ha de intervenir.

Parece ser que en el tránsito por las etapas de esa secuencia reside el poder curativo holotrópico, pues es cuando no se completa aquella que la persona conserva sus dificultades, como comprueba posteriormente. De allí la conveniencia del trabajo corporal: la función que éste cumple es restituir el tránsito por las etapas cuando éste se ve detenido.

Un caso especial de vivencias físicas son las de orden perinatal, como ya se dijo, aquéllas que se encuentran ligadas al período previo, posterior o al parto mismo. Suelen ser sensaciones confusas y aisladas, pero también se pueden manifestar como un conjunto claro y organizado de sensaciones. Ocasionalmente dan lugar a una situación en la que se revive el nacimiento, para lo cual los facilitadores ponen en marcha procedimientos específicos.

El resultado de la activación y resolución de vivencias

perinatales comporta corrientemente el alivio de síntomas psicosomáticos.

Se ha observado que la cantidad de tensiones musculares y emociones intensas tiende a disminuir conforme se participa en nuevas sesiones. Por lo tanto, se trataría de un proceso curativo que debería ser fomentado y apoyado, y no de un proceso patológico que necesita ser reprimido, como suele ocurrir con los métodos médicos convencionales.

b) Experiencias Emocionales

Las manifestaciones emocionales que se observan en las sesiones holotrópicas también son variadas. Por una parte, están los participantes que experimentan emociones gratas como bienestar, alegría o serenidad y por otra aquéllos que tienen vivencias disfóricas como miedo, tristeza o culpa y, en una tercera dirección, no son escasas las vivencias que involucran el perdón, la esperanza o la reconciliación con uno mismo u otros.

La intensidad de estas emociones puede ser la usual y familiar para la persona, pero a menudo es mayor, y en algunos casos (sobre todo cuando provienen de un sustrato perinatal o transpersonal) pueden alcanzar una altísima cota de intensidad.

Las experiencias emocionales, salvo excepciones, poseen una significación evidente para el respirador dada por su conexión con hechos significativos de su situación vital presente y, muy a menudo, con hechos de alguna etapa de vida previa y aún con sucesos remotos u olvidados.

Las emociones, como efecto natural de la R.H., tienden a seguir el mismo curso de la secuencia indicada para las respuestas físicas, pero también en muchas oportunidades, en particular cuando son ingratas, es aconsejable intervenir para alentar su expresión y consiguiente comprensión, asimilación y/o resolución.

Un primer resultado habitual es una sensación de alivio y de equilibrio emocional, normalmente acompañado de relajación física. Luego de un taller las emociones negativas involucradas disminuyen o se vuelven más fáciles de contener, en tanto las positivas acusan una mayor presencia.

c) Experiencias Espirituales

Con independencia de sus creencias y conocimientos previos quienes asisten a un taller de R.H. pueden tener experiencias

espirituales, las que pueden ser de dos tipos: transpersonales o espirituales en el sentido convencional. Se consideran transpersonales aquellas en las cuales la conciencia se expande más allá de los límites habituales del ego y del tiempo y/o el espacio (Grof, 1997). También aquí la variedad es muy amplia, pero entre las más comunes se cuentan: la identificación con animales y la identificación con personas de otras razas, épocas históricas y localizaciones geográficas. Ocasionalmente algún respirador refiere lo que a su juicio es una experiencia de “vida pasada”.

Tales vivencias se presentan en un continuo de involucramiento que va desde la clara conciencia de la identificación con otro, con una sensación de identidad personal plenamente conservada –la primera se muestra débil y desdibujada–, hasta una casi pérdida de la identidad convencional debida a una máxima identificación con el otro –sin que nunca se pierda por completo la conciencia del Yo–. Por lo general lo que viven los participantes se ubica en algún lugar entre esos dos polos. En estos casos los contenidos, aunque no siempre en primera instancia, suelen revelar un complejo simbolismo dotado de valiosa significación para el individuo, o bien cumplen la función de enriquecer el funcionamiento psíquico o, cuando menos, coinciden a la perfección como eventos complementarios de su situación existencial.

Entre las experiencias evidentemente espirituales abundan las que suponen contacto con material arquetípico religioso (encontrarse frente a Buda, recibir la irradiación de una Cruz resplandeciente, ver el Huevo Cósmico), y no son escasas las de profunda comunión con la Humanidad, la Naturaleza o el Cosmos. También surgen sentimientos de una gran paz, de una honda compasión y de un amor pleno. Típicamente poseen para el propio respirador una cualidad numinosa o lisa y llanamente sagrada.

Ambos tipos de experiencias adicionalmente pueden ir acompañadas de introversiones o comprensiones súbitas acerca de la dimensión espiritual de la vida tanto personal como colectiva (a modo de ejemplo, una persona puede adquirir una comprensión del sentido de su vida desconocida para ella hasta entonces, pero también puede adquirir una comprensión del sentido de la vida en general) y, casi sin excepción, de un estado de expansión, ecuanimidad y plenitud. A menudo tales sentimientos sobrevienen hacia el final de la sesión después de haber pasado por momentos de conflicto y turbulencia emocional.

Dimensiones de la Psique Humana: Cartografía del Espacio Interior

A partir de la observación de los fenómenos reseñados en la sección anterior Grof, en un intento por darles una forma conceptual, esto es, para explicar tales fenómenos, ha distinguido cuatro niveles de la psique humana que se traslucen en distintas circunstancias que suponen la modificación de los estados ordinarios de conciencia como los que inducen las sesiones de R. H⁵. Según este autor la Psique humana⁶ consta de: el Nivel Sensorial, el Nivel del Inconciente Individual, el Nivel de la Muerte y Renacimiento y, finalmente el Nivel Transpersonal. Los expondremos brevemente a continuación:

1. Nivel Sensorial

Designa el dominio en que la actividad sensorial aparece como el fenómeno predominante en la Conciencia. Los fenómenos visuales, auditivos, kinestésicos, olfativos o gustativos, desprovistos de una correlación con sus estímulos habituales, se vuelven preeminentes. Esto quiere decir que se pueden ver figuras geométricas, oír zumbidos, sentir parestesias u otras sensaciones similares en ausencia de estímulos físicos que las provoquen. Aunque puedan resultar estéticamente agradables no parecen estar dotados de una significación que represente un aporte al autoconocimiento o desarrollo psicológico. Grof los considera como una especie de barrera que debe ser atravesada para llegar a los dominios o niveles que sí poseen significación psicológica.

2. Nivel del Inconciente Individual

Corresponde al ámbito ampliamente conocido por distintas teorías psicológicas. Se refiere a la dinámica cognitivo-emocional usual que puede ser bien entendida a partir de los antecedentes biográficos.

⁵ Esta sección sigue en lo fundamental la exposición de Grof (1988b), pero añade otros datos entregados por Grof en sus clases y algunos alcances y precisiones de nuestra autoría.

⁶ Aunque en su concepción no lo explicita, a nuestro juicio una lectura atenta de sus postulados no puede sino concluir dos cosas: una, que los cuatro niveles de la Psique se hallan en principio latentes, esto es inconcientes y, dos, que se ordenan jerárquicamente como estratos dispuestos en una profundidad creciente.

3. Nivel de la Muerte y Renacimiento

La concepción de Grof respecto a este nivel es bastante compleja como se verá más adelante al exponer la Teoría de las Matrices Perinatales, pero en lo esencial consiste en que a partir de determinadas e intensas experiencias, que muchas veces conllevan dolor físico y/o emocional, se llega a un punto en que el individuo se ve confrontado ante la idea de su muerte, siendo el resultado de esa confrontación un profundo alivio físico y/o emocional y/o una significativa renovación de orden bio-psico-espiritual. Una vía a través de la cual típicamente se accede a este nivel corresponde a la activación de material perinatal.

4. El Nivel Transpersonal

Es el dominio al que pertenece tanto la amplia gama de experiencias que rebasan los límites habituales de la identidad personal, del tiempo o del espacio, como las de orden mítico-espiritual. Es el nivel del Inconciente que, dejando atrás lo estrictamente individual, puede abrirse aparentemente a cualquier aspecto o dimensión de la existencia y/o de lo universal.

Un recuento rápido de las subcategorías de experiencias debe incluir para la superación de los límites de la identidad personal: la identificación con otras personas (aún de diferente sexo), grupos o la especie humana en su conjunto; la identificación con animales, vegetales, minerales e incluso con procesos biológicos, climatológicos o astronómicos (ejemplos: identificación con un espermio, con la lluvia o un cometa respectivamente). Los límites temporales se traspasan entre otras: en la revivencia –no recuerdo, sino reedición– de episodios del pasado, en regresiones a vidas pasadas y en experiencias premonitorias. A su vez los límites comunes del espacio no operan, por ejemplo, en: experiencias de contacto o fusión con otro (en un mismo taller dos personas tendidas a distancia sienten que se tocan), episodios clarividentes, de abandono del cuerpo o de conciencia incorpórea.

Entre las experiencias mítico-espirituales se cuentan aquellas en que se establece contacto o comunión con figuras espirituales que no necesariamente forman parte de la cosmovisión del respirador (Cristo, la Virgen María, Buda, la PachaMama), con deidades o seres mitológicos (ángeles, boddhisatvas, la Serpiente Emplumada) o con fuerzas físico-psíquico-espirituales (activación del punto Hara de la tradición japonesa o de la energía Kundalini de la hindú). También

son frecuentes introversiones o comprensiones súbitas acerca de cuestiones esenciales de la existencia personal, colectiva o universal.

Ha de tenerse presente que estas subcategorías son sólo algunas de las más comunes y que, por otra parte, en los hechos suelen combinarse entre sí, como sucede con las llamadas experiencias paranormales, en las que muchas veces se rebasan simultáneamente los límites del tiempo y el espacio.

No está de más mencionar que Grof (1975, 1988, 1988b, 1999, 1999b) a lo largo de 40 años ha reunido un vasto cúmulo de observaciones acerca de estos sorprendentes fenómenos, los cuales nosotros, con base en nuestra experiencia clínica al presente, estamos en condiciones de corroborar para un cierto número de las subcategorías.

Desde el punto de vista teórico la cartografía de la psique que Grof presenta incluye también el concepto de COEX (“experiencia condensada”) y la Teoría de las Matrices Perinatales Básicas (MPB). Un sistema coex “es una constelación dinámica de recuerdos –con sus correspondientes fantasías asociadas– de diferentes períodos de la vida del sujeto con una fuerte carga emocional como común denominador, una misma sensación física intensa u otros elementos importantes” (Grof, 1988b, pp. 118–119). Tal constelación dinámica no se limita al dominio biográfico, sino que constituye un principio operacional de orden general que se manifiesta en todos los niveles de la Psique.

A modo de ejemplo, el penoso recuerdo por la separación de los padres en la infancia, asociado a soledad y abandono, puede ser entendido como un COEX, pero el concepto se aplica igualmente si esa persona nos informa que además sufre de un asma que se vuelve más severa en períodos emocionales difíciles y, más aún, encuentra su cabal expresión como noción sistémica si esa persona se entera que al nacer, en el instante en que los médicos cortaron el cordón umbilical su respiración se interrumpió hasta sufrir un ahogo. El concepto de COEX permite explicar no sólo la existencia de vivencias físicas, emocionales o de sentido significativas, sino también su repetición idéntica, su reedición similar bajo nuevas formas, y su expresión y correspondencia en distintas dimensiones (ejemplo: la consonancia entre pasado y presente o entre las dimensiones física, psíquica o espiritual) como en el caso mencionado.

Grof señala además que los sistemas COEX por lo general se conectan con fases específicas del proceso del nacimiento biológico

y de la vida intrauterina. Al llegar a este punto formula la Teoría de las Matrices Perinatales Básicas. Esta surge de las observaciones de lo que acontece en el tercer nivel psíquico, el Nivel de la Muerte y Renacimiento, por cuanto en ese estrato se verifican con frecuencia fenómenos de índole perinatal, como se indicó antes. Este nivel parece ser una especie de frontera entre lo personal y lo transpersonal, o mejor aún, una vía de comunicación entre ambos niveles. Por ello la teoría recoge la manifestación de sus fenómenos –que puede ser simultánea– en tres dimensiones: perinatal propiamente dicha, emocional y mítica, o, para expresarlo con otras palabras: en el Nivel de la Muerte y Renacimiento confluyen lo personal, lo perinatal y lo transpersonal.

Teoría de las Matrices Perinatales Básicas

El modelo distingue cuatro matrices, para lo cual se sirve de una analogía con las etapas del parto biológico, y lleva a cabo una descripción de la estrecha correspondencia entre determinados fenómenos propios de la vida intrauterina y el nacimiento, ciertas experiencias emocionales, imaginería simbólica específica y por último motivos míticos característicos⁷.

Grof sugiere que hay un paralelo entre lo perinatal, lo personal y lo transpersonal. En un sentido evolutivo se puede reconocer a lo perinatal como la base a partir de la cual surgen determinadas experiencias emocionales que, a su vez, poseen resonancias o correspondencias simbólicas y míticas específicas.

Primera Matriz Perinatal Básica (MPB 1)

La primera matriz perinatal básica guarda analogía con el estado del bebé antes de que se inicie el trabajo de parto. Durante el período intrauterino existe una unión simbiótica entre el feto y su madre, que en condiciones normales, permite el saludable desarrollo del primero.

En la dimensión biológica se aprecian experiencias de una completa y cabal satisfacción de necesidades básicas unidas a un estado de apacible bienestar intrauterino.

⁷ La exposición más detallada puede hallarse en Grof (1975). Más accesibles, y también más breves, son las que se encuentran en Grof (1988b y 2002).

En la dimensión psicológica corresponden a esta matriz la sensación de bienestar emocional, de tranquilidad, de seguridad y confianza, así como de completa satisfacción de necesidades.

En la dimensión simbólica se reconocen imágenes y/o sensaciones acuáticas (flotar en el océano, divisar amistosas ballenas o delfines) o del espacio exterior (volar por el espacio, hallarse en medio de la Vía Láctea) vividas con una máxima amplitud y ausencia de límites.

La dimensión mítica por excelencia se expresa en el simbolismo del Paraíso que remite a una Edad de Oro armoniosa, completa y perfecta en su autosuficiencia, en la que no hay cabida alguna para el dolor, la zozobra o la carestía; entre sus habitantes reina una total armonía. Se ha señalado que el mito del Paraíso expresa la intuición de la unidad y armonía original (Grof, 1988b).

En los hechos quienes se someten a la R.H. pueden tener experiencias negativas de esta matriz en cualquiera de sus dimensiones (hay casos en los que el respirador se ha enterado por esta vía de un intento de aborto por ejemplo!), pero conceptualmente ella alude en primer lugar a contenidos de valencia positiva.

Segunda Matriz Perinatal (MPB 2)

La segunda matriz se vincula al inicio del trabajo de parto, en su primera etapa clínica, momento en el cual se rompe el equilibrio de la existencia intrauterina y el bebé es constreñido por las contracciones sin que el cuello uterino se haya dilatado aún.

En la dimensión biológica aparecen registros de los procesos químicos que dan inicio al proceso de parto y, muy a menudo, sensaciones de presión en cualquier parte del cuerpo (las contracciones) que pueden volverse opresivas y sofocantes.

En la dimensión psicológica las emociones propias de esta matriz son la angustia ante la amenaza inminente, el desamparo, el pesimismo, la desesperanza y la tristeza. También la soledad, la culpa, los sentimientos de inferioridad, de vacío, de sinsentido, de no salida y de distancia afectiva (separatividad) pertenecen a esta matriz.

En el campo de la psicopatología los contenidos de esta matriz encuentran su equivalencia en los trastornos afectivos y los cuadros depresivos.

La dimensión simbólica muestra en una dirección imágenes de túneles o embudos oscuros que aspiran, y en otra, animales devoradores que atacan, como dragones o serpientes, arañas y pulpos

gigantes. Puede haber también imaginación en la que el individuo se identifique con pacientes encerrados en sanatorios, heridos, moribundos, prisioneros, esclavos o personas sometidas a torturas y malos tratos.

La dimensión mítica se relaciona con “la expulsión del Paraíso” y sus consecuencias. El mito cristiano del “ángel caído” y leyendas en que el héroe desciende a un peligroso submundo (el Orfeo griego) o inicia el recorrido de un laberinto desconocido (el Teseo cretense) son algunos de los motivos característicos. Otros conciernen a ser atacado o tragado por un monstruo (Jonás y la ballena). El motivo mítico por excelencia en este caso es el de “la condena al Infierno”, condena que es eterna, insoportable e irrevocable y representa el sumo sufrimiento físico, emocional y espiritual; puede expresarse en versiones similares al mito de Sísifo o del judío errante.

Tercera Matriz Perinatal Básica (MPB 3)

Aparece en conexión con la segunda etapa clínica del proceso de parto: las contracciones uterinas continúan, pero a diferencia de la etapa anterior el cuello del útero se dilata y permite por tanto el desplazamiento del bebé hacia el exterior.

Biológicamente el proceso indicado tiene lugar bajo la confluencia de variados factores y mecanismos: el niño es objeto de aplastantes presiones mecánicas que le provocan sofocaciones momentáneas, pero al mismo tiempo se mueve y se acomoda, desplazándose lentamente a través del cuello uterino, que se dilata más a cada momento. Las contracciones pueden disminuir para recobrar ritmo y fuerza instantes después y lo mismo puede suceder con los movimientos del bebé. No es raro que hacia el final de esta fase el niño entre en contacto directo con materias y fluidos biológicos como mucosas, sangre, orina e incluso heces. Aunque poco común hay evidencia que sugiere que algunos niños presentan reacciones de excitación sexual (varoncitos que nacen con el pene erecto) probablemente debidas a las fricciones y presiones ejercidas sobre todo el cuerpo. Cualquiera de estos fenómenos o un conjunto de ellos pueden ser reexperimentados con gran similitud en una sesión holotrópica.

En la dimensión psicológica destaca la vivencia del esfuerzo, la lucha y la actividad incesante. La persona percibe dificultades, pero las encara como un desafío; el sufrimiento se convierte en abnegación esperanzada: es posible salir adelante, “el sacrificio

tiene recompensa”, los sufrimientos adquieren sentido y pueden ser superados. En una dirección diferente se presentan vivencias personales de variado contenido sexual o escatológico.

En el plano simbólico, particularmente complejo y variado, surgen secuencias imaginarias ligadas a luchas, cacerías y batallas por un lado, y sacrificios de todo tipo o ejecuciones y asesinatos, además de violaciones y prácticas sexuales desenfrenadas o sadomasoquistas por otro. Abundan, por diferentes que parezcan a lo anterior, imágenes o temas religiosos, tratados sacralmente o de un modo blasfemo. Otra dirección está representada por secuencias de exploraciones y aventuras o viajes peligrosos. También puede haber la acción de fuerzas naturales del tipo de huracanes, rayos o erupciones volcánicas y otro giro se produce en imágenes que ilustran la contemplación o contacto con materia o fluidos en descomposición (revolcarse en una cloaca, comer heces).

Los motivos míticos de esta matriz son también más variados que en otras. Los fundamentales son: “el Sacrificio” (como en el caso de los sacrificios sagrados de los antiguos Aztecas o la pasión y muerte de Jesucristo), “lo Demoníaco” (identificación con deidades demoníacas como la Kali hindú o Belcebú, participación en Aquelarres), “los ritos de Fertilidad” (como las fiestas Dionisiacas) y “la Purificación por el Fuego” (como en el mito egipcio del Ave Fénix). Todos ellos, de un modo u otro, representan aspectos delimitados del proceso mítico de Muerte y Renacimiento o a éste en su conjunto.

Cuarta Matriz Perinatal Básica (MPB 4)

Se relaciona con la tercera y última etapa clínica del parto, el nacimiento propiamente tal.

Biológicamente ocurre que de súbito concluye el esfuerzo que ha acarreado el parto, lo cual da lugar a un relativo alivio y relajación. El bebé nace encontrándose por primera vez con la luz después de un largo período en la oscuridad. Al cortar el cordón umbilical, se pone fin a la simbiosis física entre la madre y el niño.

En las experiencias holotrópicas, aunque no es corriente, pueden revivirse, además de cualquier elemento del proceso anterior, los pormenores, muchas veces ignorados hasta ese momento, relativos a la utilización de procedimientos especiales (anestias, fórceps, cesáreas, uso de incubadoras, etc.).

En el plano psicológico el individuo experimenta “la satisfacción del deber cumplido”. Hay un sentimiento de felicidad,

como en la MPB 1, pero en la 4 se trata no tanto del bienestar propio de la relajación sino del que se experimenta luego de alcanzar un logro valioso. Es característico sentirse libre de toda ansiedad, aflicción o culpa, purgado y liberado de toda carga. Surge asimismo una disposición de ánimo positivo hacia uno mismo, los demás y la existencia en general. Suelen recordarse éxitos personales y dificultades que se sobrellevaron bien.

En la dimensión simbólica son típicas las imágenes de amaneceres, días límpidos después de la lluvia, arcoiris o, en general, lugares hermosos en la naturaleza o simplemente visiones coloridas muy bellas que aparecen después de haber pasado por momentos difíciles.

En términos míticos esta matriz significa el fin y la resolución de la lucha muerte-renacimiento. Este proceso, en la transición de la MPB 3 a la 4, suele presentarse acompañado de la sensación de una catástrofe inminente de proporciones que conlleva el deseo de detener la experiencia para evitar el aniquilamiento físico y psíquico temido. Esto no es otra cosa que la expresión de la inminencia de “la muerte del ego”, que simbólicamente puede adquirir magnitudes cósmicas. Finalmente la muerte sobreviene a manos de alguna figura que la representa a ella misma o de otra imagen arquetípica o similar destructiva como el Shiva hindú o la Coatlicue azteca. A las escenas de muerte o aniquilamiento la siguen inmediatamente después, ya en plena matriz 4, visiones de una deslumbrante luz blanca o dorada, de un brillo y belleza sobrenaturales, que pueden ir o no acompañadas de imágenes divinas (incluyendo divinidades femeninas como la Virgen María o la Lakshmi hindú) y de hondos sentimientos de liberación espiritual, redención y salvación.

Observaciones Clínicas

En nuestra práctica clínica, en Chile, desde hace 7 años, venimos empleando la técnica holotrópica con individuos y con grupos. En conformidad a las recomendaciones hemos preferido los talleres grupales, razón por la cual se han conducido sesiones individuales con tan sólo unas 25 personas (con algunas de ellas en varias oportunidades). Pero en relación con las sesiones grupales hemos facilitado alrededor de 25 talleres de fines de semana a los que han asistido un promedio de 15 a 20 participantes (el número máximo cuando se cuenta con dos facilitadores), lo que significa una

experiencia clínica basada en un número no inferior a 400 personas. Cabría agregar a ello los años de formación en los que participamos como respiradores o acompañantes en un número cercano a los 45 sesiones (y a unas cuantas más como *facilitadores en práctica*), junto a un grupo de 70 alumnos compuesto casi en su totalidad por sudamericanos.

Las observaciones que siguen se basan en la experiencia recién cuantificada, pero antes de presentarlas deseamos dejar establecido con toda claridad al lector que sólo pueden ser consideradas preliminares por cuanto no corresponden en propiedad a una investigación empírica. Asimismo, las categorías que se expondrán deberán ser consideradas tentativas hasta tanto no sean sometidas a contrastación con un diseño que siga los estrictos cánones al uso en las investigaciones en psicoterapia⁸.

Ahora bien, la población asistente a nuestros talleres ha estado compuesta por hombres y mujeres, adolescentes y adultos, interesados en su autoconocimiento y desarrollo personal o transpersonal y, en un porcentaje ligeramente mayoritario, por personas que se encontraban en procesos terapéuticos corrientes con nosotros mismos u ocasionalmente con otros colegas. Es en el caso de pacientes nuestros, con los cuales obviamente mantenemos el contacto luego de someterse a la R.H., que hemos podido apreciar cambios más amplios y profundos, pero ello no parece deberse a otra razón que no sea la continuidad en el contacto y el tiempo que precisa la evolución psíquica para producirse. El otro caso en que hemos apreciado “mayores cambios” es en aquellas personas que han asistido no sólo a una sino a varias sesiones holotrópicas. Hemos constatado una correlación entre el número de sesiones y la magnitud del cambio y el beneficio, aunque está claro que no se verifica una relación causal entre ellas.

Desde el punto de vista clínico y considerando nuestra experiencia como facilitadores hasta el presente, podemos ordenar nuestras observaciones de acuerdo a sus efectos en las siguientes variables: proceso terapéutico, formas de funcionamiento psicológico, sintomatología, relaciones interpersonales y, finalmente, imagen de sí mismo y/o en la concepción de la vida. Las revisaremos enseguida.

⁸ De hecho, dado lo estimulante de las observaciones preliminares que presentaremos, esperamos en un futuro no lejano contar con la posibilidad de llevar a cabo estudios metodológicamente válidos y rigurosos.

1. Efectos sobre el proceso terapéutico

Es interesante notar que la R.H. acarrea efectos valiosos sobre los procesos terapéuticos corrientes cuando estos se hayan en curso. Ello es una de las razones por las cuales la terapia convencional y la R.H. pueden ser consideradas complementarias (Grof, 1997). Los efectos que se advierten sobre el proceso terapéutico son dos: uno se refiere a la calidad de ese proceso y el otro a la extensión de éste como tal.

Dado el carácter del método y la naturalidad con la que se establece “por sí solo” un clima general de fraternidad y encuentro sumado a la gran cercanía afectiva y corporal que normalmente supone, se produce un aumento en la confianza, en la empatía y en la entrega mutua, lo cual redundará en un fortalecimiento de la alianza terapéutica, muy útil en aquellas ocasiones en que la terapia convencional es retomada luego de un taller. Este no es un efecto menor, puesto que uno de los hallazgos más consistentes de las investigaciones sobre la efectividad de la psicoterapia es el de la correlación entre buena alianza terapéutica y el éxito del tratamiento [Castonguay & Beutler (2005); Duncan, Miller & Sparks, (2004); Horvath & Bedi (2002); Lambert & Ogles (2004); Roth & Fonagy (2004), Wampold (2001)].

Por otra parte, un proceso terapéutico convencional en marcha suele profundizarse y a la vez abreviarse luego de algunas sesiones holotrópicas. La mayoría de los asistentes logran una conexión con temas de su mundo interno explorados antes en sus sesiones corrientes de terapia, pero en otras oportunidades –al incluir la emergencia de contenidos inconcientes relevantes para su bienestar emocional y crecimiento psicológico– resultan completamente nuevas, tanto para el paciente como para el terapeuta. De esta forma suelen revitalizar procesos terapéuticos de lenta evolución o bien donarles una intensidad y un alcance no disponibles hasta entonces que desembocan en un acortamiento de la terapia. Esto merece ser resaltado, puesto que en los efectos que se reseñan en las siguientes páginas se reconocerán muchos motivos y resultados familiares (aunque no todos –y esto también es muy importante, pero no cabe abordarlo aquí–) a cualquier forma de terapia. La diferencia con lo que sucede en la R.H. desde este ángulo, dice relación principalmente con la intensidad, la profundidad y la velocidad a la que tienen lugar los cambios.

Si hemos de confiar en el reporte verbal que cada participante

comunica apenas finalizado el taller calculamos, según los registros informales que hacemos, que entre un 70 a 80% de ellos experimenta alguna clase de beneficios en el plano físico y/o psíquico y/o espiritual, en tanto de un 10 a un 20% de ellos refiere beneficios excepcionales.

De aquellos que han tomado la decisión de someterse a varias sesiones, en nuestra experiencia, todos, sin excepción, han obtenido buenos resultados⁹. En el porcentaje que no refiere bondades –no superior al 20%– no nos ha tocado enterarnos de perjuicios, sino típicamente de un incumplimiento de las expectativas o bien de experiencias en las que no se descubre un significado. El conjunto de estas cifras, por aproximadas e impresionistas que sean, deja un claro saldo a favor de la utilidad de la técnica. Con todo, la última palabra sólo podrán tenerla estudios con metodologías rigurosas.

Por último cabe señalar como un efecto holotrópico indirecto el hecho de que ocasionalmente quienes se deciden a participar en una sesión sin estar previamente en terapia, se sienten espontáneamente estimulados a iniciar una como consecuencia del impacto recibido. Pero aunque el participante no sienta esa necesidad, en la mayoría de los casos de aquéllos que se someten a una única sesión se comprueba el inicio de transformadores procesos psíquicos o espirituales que normalmente pueden ser bien conducidos por el propio involucrado.

2. Efectos según formas de funcionamiento psicológico¹⁰

En relación con las formas de funcionamiento psicológico (características de personalidad) hemos observado que aquellas personas extravertidas, prácticas y racionales, con tendencia al auto y heterocontrol, que muchas veces antes de un taller nos comunican su temor de no poder entrar en un proceso holotrópico, en virtud de su gran celo porque “para mencionar un ejemplo... hasta relajarme me cuesta”, típicamente logran acceder a estados holotrópicos envolventes y profundos. Ignoramos qué factores explican este fenómeno.

Por el contrario, sí hemos descubierto una dificultad –la única

⁹ Como se trata de personas con las que hemos podido hacer una suerte de seguimiento, hemos corroborado –aunque sin mediciones validadas– la exactitud de sus reportes.

¹⁰ Una investigación que cumpla los criterios científicos podría hablar en este punto en propiedad de “tipos y/o rasgos de personalidad”. Como no es el caso hemos preferido ser cautos en la presentación de nuestras observaciones.

que parece responder a un patrón y que, en cualquier caso, afecta a un porcentaje ínfimo de participantes— para acceder a ENOC en personas que tienen un verdadero pánico al sufrimiento sumado a la habilidad para sobrecontrolar férreamente sus pensamientos y sentimientos, conformando un vigoroso estilo evitativo que logra mantener fuera de la conciencia la aflicción, la angustia y la sensación de pérdida de control. En las sesiones holotrópicas estas personas no consiguen rendirse al flujo espontáneo de sus sensaciones y emociones y, a cambio, por medio de “ponerse a meditar o bien practicar relajación o bien desatender a propósito a los sonidos externos” logran controlar su estado y, sin proponérselo directamente, evitan pasar a otros estados de conciencia, y con ello ...tener experiencias significativas.

3. Efectos según sintomatología

En personas con altos niveles de ansiedad, hemos notado un claro efecto ansiolítico en y después de las sesiones holotrópicas. Estas les brindan la posibilidad de deshacerse, mediante la catarsis, de su ansiedad de una manera segura y protegida. La ansiedad, por así decir, se disuelve con fluidez en la singular cualidad de los estados holotrópicos. Un número no despreciable de estos casos nos han informado que han podido prescindir posteriormente de los tratamientos farmacológicos para la ansiedad.

Más específicamente hemos encontrado una excelente respuesta en personas que sufren o han sufrido crisis de pánico, ya que durante las sesiones holotrópicas han podido atravesar por completo y dejar atrás el espacio psicológico angustioso, enfrentando el pánico a la muerte y la sensación de destrucción inminente característicos de esos cuadros.

Adicionalmente, en nuestra opinión, aparentemente en la mayoría de ellos no sólo se revierten los procesos de pánico sino que resulta fortalecida la estructura yoica con lo cual se produce una significativa reducción de su angustia basal.

También en los cuadros depresivos se constatan buenos resultados. Hemos visto una respuesta rápida en los cuadros reactivos en que la persona experimenta una disminución o extinción de sus sentimientos de pesar y desamparo cuando es objeto de la contención física o emocional corriente de la R.H. Los cuadros depresivos de más larga data, en cambio, parecen necesitar mucho más tiempo y cantidad de sesiones para ser revertidos, lo cual coincide con la práctica terapéutica común. Hemos apreciado

que respiradores que atraviesan ese proceso hasta el fin (lo cual les toma generalmente más de diez sesiones de respiración) suelen vivir un proceso de muerte y renacimiento psíquico, en el cual, en lo esencial, “topan fondo” en el espacio depresivo –lo que externamente parece un empeoramiento– para luego, como en el mito del ave *fenix*, “resucitar de entre las cenizas”, dejando atrás y sanando de raíz por así decir depresiones largamente arrastradas.

Así también las personas que específicamente se encuentran aquejadas de duelos complicados habitualmente logran cerrar muy bien experiencias inconclusas con la figura perdida y elaborar adecuadamente el duelo.

A diferencia de las personas sanas o de las que poseen una estructura neurótica de personalidad, en nuestra experiencia las que poseen una organización de personalidad limítrofe, tienden a quedarse “pegadas” en los contenidos psíquicos relevantes que emergen. Suelen requerir de sesiones más largas de lo común, en tanto los temas se repiten con una mínima evolución y con una intensidad pareja que no decrece sino en el largo plazo. Aparentemente necesitan mucho más tiempo para resolver los conflictos que los aquejan, lo cual nuevamente es coincidente con la práctica terapéutica común. La utilidad potencial de la técnica para ellos depende en gran medida de si el equipo de facilitadores puede ofrecerles la estructura de contención que necesitan, en cuanto a un tiempo y energía muy superiores a la corriente. En la práctica esto puede significar que una sesión tome el doble de horas o bien la necesidad de respirar repetidamente y sin dilación (por ejemplo, en un mismo taller sin alternar roles con su acompañante).

En términos clínicos se produce un proceso de desestructuración transitoria seguida de una reestructuración psíquica en un nivel de funcionamiento más integrado, en que el individuo luego de abrirse completamente a sus núcleos más íntimos de angustia, experimenta por primera vez la capacidad de contener y asimilar sus angustias y emociones de mayor talante disfórico, hasta entonces vividas como desbordantes e invasoras.

Por otra parte, hemos observado que cuando los respiradores atraviesan por períodos de gran vulnerabilidad psicológica, como puede suceder por ejemplo cuando hay una ruptura conyugal dolorosa y reciente, de forma natural no tienen experiencias dramáticas o de fuerte carga emocional, es decir, sin premeditación ni control alguno, simplemente no son objeto de experiencias muy

removedoras, aunque conscientemente así lo desearan, tendiendo más bien a experimentar vivencias suaves y autocontenedoras en lo concerniente a movilización emocional, quedándose en los niveles sensoriales y corporales de la experiencia o a lo sumo en emociones apacibles. Es como si el Sanador Interno fuera especialmente cuidadoso con ellas ayudándolas a compensar el sufrimiento cotidiano por el que atraviesan.

4. Efectos en las relaciones interpersonales

Asimismo, la gran mayoría de los asistentes, independientemente de sus modos de funcionamiento psicológico, de la sintomatología que presenten o de si están o no en terapia, siempre y cuando tengan ocasión de respirar varias veces, se beneficiarán de experiencias emocionales correctivas de insuficiencias o deprivaciones afectivas, por lo general sufridas a manos de los padres (u otros seres significativos como hermanos, amistades cercanas y parejas); tales efectos restauradores son no pocas veces profundos y de gran trascendencia. En estas oportunidades es la relación “transferencial” correctiva que establece el respirador con su acompañante o el facilitador, lo fundamental. Cuando estas experiencias tienen lugar, según los participantes nos han referido con frecuencia, luego de los talleres los respiradores son capaces de incorporar cambios significativos en sus patrones relacionales concretos.

En una proporción que estimamos alta, como consecuencia de lo experimentado en la sesión, las personas al volver a su entorno natural y tomar contacto con familiares y redes sociales se sienten impelidos a tocar asuntos nunca tratados (a veces olvidados), manifiestan sentimientos y peticiones nunca expresadas y realizan autoapertura con desusada honestidad y templanza. En esas ocasiones las relaciones se ven transformadas producto de profundas reconciliaciones.

Cuando las experiencias emocionalmente correctivas tratan de personas ya fallecidas la reacción acostumbrada es la de una gran paz y una ecuanimidad interior debida a la sensación de no estar ya sujeto a daños, conflictos o frustraciones; se produce una auténtica reconciliación interna en la que la imagen del otro pierde la connotación negativa que tenía, pudiendo ganar incluso una de signo positivo.

5. Efectos en la imagen de sí mismo y/o en la concepción de la Vida

Se dijo al inicio de esta sección que un alto número de personas que han participado en nuestros talleres asisten motivados por un afán de autoconocimiento y desarrollo. Sobre todo en este grupo –aunque no exclusivamente– es notorio que la R.H. tiene repercusiones valiosas al dar lugar a un autoconocimiento más fino, realista y acabado, y al estimular procesos de desarrollo personal y transpersonal. El autoconocimiento se vuelve más acabado como resultado de la emergencia, asimilación e integración de contenidos hasta entonces inconcientes: las personas descubren tendencias inhibidas, emociones ocultas, potencialidades no actualizadas y creencias fundamentales, de las que no se percataban, acerca de su proyecto vital. La mera toma de conciencia e integración de estos contenidos a una imagen de sí mismo que se ve por ello inevitablemente transformada actúa como un estímulo para el desarrollo de capacidades o en áreas hasta entonces no exploradas.

A los temas característicos del desarrollo personal hay que sumar la aparición en una proporción no pequeña de elementos pertenecientes al desarrollo transpersonal por cuanto involucran cuestiones de orden espiritual o relativas a las potencialidades máximas de las personas.

Puede ocurrir, por ejemplo, que las personas se sientan interesadas en iniciar o retomar prácticas espirituales como la oración o la meditación. Es muy frecuente que la imagen de sí se vea modificada luego de tomar contacto con material arquetípico como corrientemente ocurre en los estados holotrópicos: la persona descubre que su destino individual, que hasta entonces le parecía pequeño y aislado, posee una resonancia mítica que le une a una corriente superior de la existencia. Es habitual escuchar declaraciones acerca de cambios sustantivos en tópicos específicos del concepto de Vida que mantenía el respirador, que van desde cuestiones de orden emocional (“antes, en el fondo, no creía que ninguna pareja pudiera quererme”) hasta otras de orden filosófico o espiritual (“estoy convencido que hay una armonía detrás de los hechos que anula las casualidades” o “todo es sagrado”).

Estudio de Caso

Como una manera de ilustrar la exposición anterior se presentará el caso de una mujer a la que llamaremos Emilia¹¹, de 30 años de edad, profesional, separada, con una estructura de personalidad depresiva, que había sufrido episodios intensos de depresión ansiosa tras rupturas de relaciones de pareja. Por 5 años se había sometido a tres procesos psicoterapéuticos tradicionales distintos con pobres resultados.

En su familia de origen fue la mayor de 2 hermanos, en un sistema familiar tendiente a la disgregación. El padre y la madre tenían la misma profesión y mantenían entre sí una relación simétrica y conflictiva.

Tempranamente Emilia fue objeto de un deficiente vínculo de apego y nutrición con la madre, con una lactancia interrumpida a los pocos días de nacida debido a las labores profesionales de ella, siendo sustituida por una nodriza, quedando al cuidado de otras personas durante el día.

En los primeros años estableció un vínculo más estrecho con el padre al tiempo que se delineaba una relación conflictiva con la madre. Por otra parte, el padre aparentemente presentaba un trastorno en la función de contacto afectivo, en tanto la madre era impulsiva, propensa al descontrol, más bien fría y con dificultades de contención. Cuando nació el hermano varón que la sigue, dos años menor, la madre se apegó mucho a él produciéndose un mayor distanciamiento entre Emilia y su madre.

Durante la edad escolar aumentó la sensación de rechazo de y hacia su madre y también el apego y cercanía con el padre. Éste, pese a sus dificultades de contacto y expresión afectiva, fue un verdadero guía que la acercó a la naturaleza y los animales, siendo esta área la que, compensatoriamente, se constituyó más tarde en uno de los pilares de su desarrollo afectivo. En un ambiente de carencia afectiva Emilia desarrolló significativas vivencias de vacío interno y soledad.

Gradualmente la relación conyugal entre los padres se fue deteriorando, manifestada en agresividad mutua y en episodios de infidelidad del padre (posteriormente descubiertos por Emilia y negados por la madre).

¹¹ Obviamente algunos datos han sido cambiados a objeto de resguardar la privacidad de "Emilia".

Al entrar en la adolescencia perdió el buen contacto con éste, surgiendo una irritada distancia entre ellos, dados los celos e intentos de control del padre ante el incipiente despertar sexual de su hija y algunas muestras de rebeldía de Emilia. Por la misma época las infidelidades del padre se volvieron sistemáticas y cada vez más evidentes, al tiempo que aumentaba la violencia psicológica entre los cónyuges.

Emilia percibía que su madre tenía una baja autoestima y pocos recursos afectivos, y que se conducía con pasividad y debilidad ante los maltratos emocionales de su padre. Las fortalezas de su progenitora se situaban en otra dirección, en el dominio del mundo externo, ya que destacaba en el terreno práctico, laboral y económico. Esta imagen marcó fuertemente a Emilia provocando su vivo rechazo. A partir de entonces repudió y a la vez temió, tanto en sí misma como en otras mujeres, la pasividad y la dependencia emocional.

Finalmente, a los 18 años, Emilia actuó abiertamente su parentalización interviniendo en la relación de sus padres, intentando “rescatar” a la madre del maltrato y desconsideración del padre, pidiéndole a éste que dejara el hogar dado el nivel de conflicto alcanzado. El padre se marchó y Emilia fue presa de la ambivalencia: alivio por un lado, sentimientos de pérdida por otro. Al cabo de poco tiempo se encontraba muy afectada: había perdido casi enteramente el único vínculo familiar sólido que tenía y además “se veía obligada” a tomar roles parentales que la sobrepasaban, pues debía hacerse cargo de una madre que luego de la ruptura había caído en depresión y de su hermano menor que también necesitaba apoyo.

No transcurrieron más de dos años hasta que Emilia tomó la decisión de casarse con su pololo y se fue de la casa en un intento por “armar su propio nido” y satisfacer sus necesidades afectivas básicas. Tal intento de diferenciación resultó frustrado dada su prematura gestación y, luego de unos pocos años, se separó.

Siguió un itinerario de fracasos afectivos con nuevas parejas y finalmente una depresión que la hizo tocar, según sus propias palabras, “el límite del abismo y la desesperación”. El abandono, el desamparo, la carencia y el vacío interno, poco a poco la sumieron en una seria depresión en la cual se tornó imposible para ella huir de su aflicción y ansiedad.

Decidió entonces someterse a terapia, pero la ayuda que recibió no fue suficiente. Hizo un segundo intento y luego un tercero. Emilia sentía que ninguna psicoterapia lograba mitigar “el dolor de

su alma”, “un dolor imposible de transmitir” que la apartaba de los demás y de la vida.

Para entonces había perdido incluso el vínculo con los animales que, cuando niña y adolescente, habían sido una fuente irremplazable de afectos y apoyo, aunque conservaba una fina sintonía con la naturaleza, especialmente con el mar. En sus cercanías se refugiaba y tenía atisbos momentáneos de calma, de contención tibia y uterina, lo cual le permitía seguir enfrentando la frustrante y penosa realidad.

Fue entonces que oyó hablar de la R.H. y se decidió a participar en un taller intuitivamente atraída por la posibilidad de explorar su mundo interno de manera no verbal.

A continuación una reseña de su proceso que tomó alrededor de 40 sesiones en un período que se extendió a lo largo de 4 años.

El Proceso Holotrópico

Primera Etapa: “La Herida”.

En la primera sesión, y para su total sorpresa, Emilia tuvo una experiencia regresiva a la etapa de la lactancia, en la cual predominó la vivencia kinestésica de sentirse un bebé de pecho junto con una agudizada conciencia corporal de la boca y la consecuente necesidad de “chupar” todo lo que la rodeaba, acompañado de satisfacción, placidez y distensión. Por un largo rato disfrutó de ello hasta que, repentinamente, tuvo la sensación de que su madre se alejaba, sin entender por qué. En ese momento la invadió un agudo sentimiento de pérdida y dolor y rompió a llorar de un modo que a oídos de su acompañante y de los propios facilitadores sonó como el llanto desconsolado de un bebé.

Tenemos entonces que al inicio del viaje holotrópico de Emilia surgen remotos recuerdos de abandono y “frío” emocional, junto a una intensa vivencia de falta de contención. Fue luego de esta primera sesión que pudo comprender la sensación largamente presente en su mundo interno de “pérdida y vacío”, que nunca había podido explicarse del todo. Posteriormente, al indagar con su madre, confirmó los pormenores de una lactancia que apenas alcanzó a ser una nutrición fisiológica pues la madre, por razones laborales, varias veces cada día debía dejarla, no siempre bien saciada, y partir apurada a sus compromisos. Es interesante advertir que Emilia pudo asociar una vivencia negativa, netamente kinestésica, difusa y pre-verbal a

una imagen y período histórico preciso que significó el primer paso en la asimilación psicológica de esa difícil experiencia al volverla más comprensible.

Claramente estamos en presencia de una vivencia perteneciente al nivel perinatal que comienza en la MPB 1 y pasa dolorosamente a la MPB 2. Nótese la presencia de la sensación de vacío interno.

A continuación, en total contraste con la primera respiración, vino un período en que por más que Emilia se esforzaba le parecía que no lograba “entrar en proceso”, lo cual le provocaba angustia y desesperanza.

Sólo al cabo de un tiempo experimentó una secuencia de imágenes de carácter arquetípico en la que se identificó con un ángel expulsado del Paraíso acongojado por haber debido encarnar. La pérdida de la conexión original con Dios, junto con la conciencia del “exilio” y la imposibilidad del retorno a la dimensión espiritual e inmaterial original donde era Uno con el Todo le causaba una honda aflicción.

Las sesiones “secas” con que se abre esta fase, aunque Emilia no se percataba de ello, no estaban sino mostrando aspectos de la dinámica emocional de la MPB 2 : frustración, sufrimiento, desesperanza que en un comienzo surgieron como sensaciones corporales acompañadas de estados anímicos. Cuando espontáneamente sobrevinieron las imágenes la dinámica no cambió sino de expresión, esta vez en el plano mítico. La misma Emilia captó que simbólicamente aludía a su temprana vivencia de desconexión con su madre, pero parece guardar analogía también con las pérdidas afectivas que se repiten en su vida y que configuran un COEX. Luego de la sesión Emilia sintió que la experiencia la conectaba con algo más que el trauma temprano, introduciendo un factor espiritual que le permitió ampliar la comprensión de su propia herida, tornándola una cuestión “reparable”, algo que podía abordar e integrar, restableciendo la conexión con su propia Alma.

Segunda Etapa: “La sanación de la herida”.

A la sesión siguiente Emilia vivió una secuencia simbólica distinta: una Gran Estrella de Mar succionaba todo desde el fondo del océano y también a ella –identificada con un pulpo–. No obstante también el pulpo tenía una gran boca y además patas para resistirse a dicha succión, que le servían “para desplazarse, para construir y para hacer”. La secuencia terminaba con una bella visión del fondo marino cubierto por millares de ostras abiertas a disposición del pulpo.

Al retornar al estado de conciencia ordinario Emilia descubrió con agrado que un importante cambio se operaba en ella: sentía que *era y tenía* lo suficiente, capaz de bastarse a sí misma pues “todo estaba bien” y “podía pararse en sus propios pies”. Obviamente esta transformación tiene relación con el simbolismo arquetípico que es posible reconocer en la secuencia: la Gran Estrella de Mar como imagen arquetípica de la Gran Madre Devoradora que consume las energías vitales del individuo y le impide su crecimiento, a la que Emilia asoció con su vacío interno. Los pies del pulpo representan la aparición de recursos con los que Emilia puede evitar sucumbir ante esa sensación de vacío y que le dan poder pues le permiten “desplazarse, construir y hacer”, es decir, buscar, cambiar y proveerse de lo necesario. Las ostras en el fondo marino muestran que en su fuero interno no conciente, en esa interioridad antes desierta y devoradora, ahora se encuentran disponibles recursos que sacian con abundancia sus necesidades. La oralidad dañina de la Gran Estrella de Mar da paso a la oralidad satisfecha del pulpo.

Esta secuencia simbólica constituyó una pieza clave en el proceso de sanación de Emilia, dado que, conceptualmente hablando, las imágenes arquetípicas cumplieron la función de reparar un núcleo de privación oral, ligado a lo materno, que se manifestaba como vacío interno, ansiedad y relaciones de dependencia afectiva nunca satisfechas. Su Yo pudo activarse y conectarse con recursos internos hasta entonces no disponibles.

En términos de las MPB esta secuencia puede entenderse especialmente desde la MPB 3. La Gran Estrella de Mar succionadora, por sí sola, cabe asociarla con la MPB 2, en tanto el fondo marino cubierto de ostras que no son otra cosa que la abundancia de recursos o para decirlo con el matiz oral que posee, la satisfacción segura de las necesidades, recuerda a la MPB 1; pero es la secuencia –el tránsito desde el vacío a la saciedad o, desde un ángulo distinto, el paso del daño a la seguridad, la que evoca el tema arquetípico de la sanación, de la muerte seguida por un renacimiento– la que nos indica que se ha activado la dinámica de la MPB 3.

Tercera Etapa: “El encuentro con la Divinidad Femenina”.

Luego vino un período marcado por imaginación de carácter arquetípico. En la primera de estas sesiones Emilia tuvo imágenes de una indígena poseedora de fuerza y prestancia, rebelde y también con una gran

sensibilidad y capacidad para el placer, una especie de encarnación de fuerzas instintivas básicas, a un mismo tiempo “una mujer de poder” y “una mujer de la tierra” con la que Emilia se sintió identificada. Más tarde la llamaría “la gozadora escatológica”. A través de ella, experimentó “una sensación de fuerza inagotable, disponible para oponerse y para transgredir”.

Este tema se repitió con algunas variaciones: mediante imágenes o sensaciones físicas experimentaba “la nostalgia de la tierra” y “el regreso a la tierra”, en comunión con la naturaleza por una parte, y por otra, en conexión con lo corporal, lo sensorial y lo placentero.

La culminación de esta etapa se produjo en dos sesiones. En la primera de ellas Emilia se sintió identificada con “la Mujer Divina de Barro”, una Diosa de la Tierra, cuyo cuerpo era manifestación de lo sagrado. Emilia vió una doble vertiente en esa imagen: por un lado esa Mujer representaba una dimensión de sí misma concreta, específica y tangible en su materialidad, pero a la vez representaba a la Naturaleza toda. Lo que en la Mujer era el don de engendrar hijos, en la Naturaleza era la capacidad de gestar infinitas formas de vida animal o vegetal; sintió a su propio útero en comunión con el Utero Femenino como principio creador de vida.

En la otra sesión, sumida Emilia en un profundo trance holotrópico, se identificó con “la Diosa” a secas, esto es, con el aspecto más sublime de lo sagrado. En un determinado momento adoptó una postura y actitud meditativa y comenzó a efectuar ciertos gestos, que le parecieron simbólicos, con las manos, muchos de ellos mostrando la figura de un triángulo a veces dirigido hacia abajo y otras veces hacia arriba, ubicándolos por instantes en distintos puntos a lo largo de su tronco. Al terminar se sintió espiritualmente elevada y envuelta en una maravillosa paz.

En esta etapa se pueden reconocer nuevamente poderosas imágenes arquetípicas. Al inicio Emilia se identifica con una fuerte y rebelde indígena; podemos suponer que el conjunto de las características de esa mujer se vuelven recursos anímicos y conductuales que comienzan a ser integrados y a estar disponibles para Emilia en su vida externa. Va dejando atrás la depresión y la dependencia y convirtiéndose en una mujer más segura y autónoma. La Mujer Divina de Barro es una imagen que remite claramente al arquetipo de la Gran Madre que –y esto es lo relevante en el caso de Emilia– contiene tal abundancia en sí misma, que la fecundidad es uno de sus atributos principales. La identificación con esta imagen arquetípica es tanto más significativa cuanto compensa una alicaída imagen de sí, de lo femenino y de lo materno.

La identificación con la Diosa fue dar un paso aún más adelante, ya que el arquetipo alcanzó su manifestación más elevada, con un importante añadido: Emilia tuvo la inesperada introversión de que “Dios también es Diosa... hemos sido engañados por el patriarcado en la enseñanza de que Dios era Dios Padre y no Diosa Madre, de la cual todo proviene...”, declaración que por cierto puede ser entendida de distintas maneras: una reconciliación con la imagen de la madre es una de ellas. Pero lo más sorprendente es que si bien Emilia tenía algún conocimiento del arquetipo de la Gran Madre y había oído hablar de los “chakras” y del Budismo (alguna vez intentó practicar meditación, pero su ansiedad basal se lo impidió), desconocía la existencia de los “mudras”¹². El triángulo es una de las figuras simbólicas más arcaicas y repetidas en la historia de la humanidad. Por un lado representa a la vulva femenina como principio creativo vital y por otro designa a lo divino en su dimensión “terrestre” o material cuando el vértice apunta hacia abajo, y a la dimensión “celestial” o inmaterial cuando el vértice apunta hacia arriba. Recordemos que dos triángulos orientados hacia arriba y hacia abajo, superpuestos, son un símbolo de la unión entre lo material y lo espiritual, entre lo immanente y lo trascendente (como en la estrella de David del Judaísmo).

En un ENOC Emilia permaneció por varias horas inmóvil y serena sentada en posición de loto (como nunca lo había conseguido), formó un triángulo con sus manos, dirigiendo el vértice alternadamente hacia arriba y hacia abajo, luego hizo que sus manos adoptaran posiciones desconocidas para ella y “sintió la necesidad” de acercar esos gestos a distintos puntos de su cuerpo. Para decirlo en una frase: Emilia estaba autoinvistiéndose de la poderosa irradiación del Arquetipo de la Diosa.

Otro detalle de importancia, que refuerza la interpretación anterior se encuentra en el dibujo que hizo Emilia al fin de esa sesión: en él reprodujo a la Diosa meditando con algunos de los gestos que había hecho con las manos, todo en suaves colores celestes y azulinos. Tiempo después ella misma descubrió con sorpresa que la figura y colores del dibujo guardaban un gran

¹² Los mudras son gestos o posiciones que se adoptan con las manos para acompañar ciertas prácticas espirituales, como la meditación, comunes al Hinduismo y al Budismo. Se asegura que evocan una clase de energía psico-espiritual.

parecido con algunas reproducciones Budistas de Tara Azul, que en esa religión es considerada una emanación femenina del Buda, que encarna la Compasión. Como ya se ha dicho Emilia desconocía estos antecedentes. Sin embargo, ya durante la respiración había intuido su poderosa carga simbólica y, más importante que eso, había establecido una conexión con la energía psicoespiritual contenida en esos arquetipos.

La teoría de las MPB nos dice que la mujer indígena del comienzo encarna ciertos atributos (fuerza, rebeldía) característicos de la MPB 3, pero es cierto que la identificación posterior con la Diosa adquiere una connotación propia de la MPB 4 dada por la sensación de paz y de esa suerte de purificación o redención llevada a cabo con “los mudras”, pero ello asoma en el último momento, no debe pasarse por alto el matiz de resentimiento que hay en la comprensión de Emilia del engaño obrado por el Patriarcado. En definitiva, el dinamismo psicoespiritual está en pleno movimiento, busca la progresión, es decir, se halla bajo el signo de la MPB 3.

Cuarta Etapa: “El conflicto con lo Masculino”.

Al año siguiente la evolución de Emilia da un nuevo giro: una sesión de tiempo atrás que había quedado aislada y sin continuidad pareció hallar el momento y las condiciones propicias para madurar. En aquella antigua respiración había surgido un drama simbólico en la que una especie de verdugo encapuchado de negro, imponente y opresor, maltrataba a una esquelética mujer de piel oscura que se hallaba encadenada y con grilletes en sus tobillos. Emilia, identificada con la mujer, lo vivió como “flashbacks”, presa de un intenso miedo y vulnerabilidad. Al retornar al estado ordinario de conciencia sus sentimientos eran de temor por un lado, pero de ira por otro. En esta nueva etapa la continuidad quedó establecida en una respiración en la que se identificó con la figura de una Amazona, una guerrera que encarnaba la ira “contra todos los hombres que históricamente han abusado de las mujeres, en todas las épocas y en todas las culturas”. Al comienzo de la sesión Emilia hizo suyo el dolor de todo el género femenino y comprendió que a lo largo de la historia “las mujeres siempre han cedido su poder a través del llanto y la autocompasión”. Pero en un momento determinado esa comprensión y ese pesar se transformaron en un punto de inflexión y Emilia tuvo una singular vivencia de empoderamiento a través de la cólera contra los hombres, al mismo tiempo que experimentó “la bendición de lo femenino y un orgullo máximo por ser Mujer” y así se sintió “capaz de oponerse y

desarmar la energía masculina destructiva". Esa secuencia terminó con la Amazona prendiendo fuego a los fértiles campos que, junto a otras mujeres, les pertenecían, con el fin de evitar ser sometidas por los hombres. Luego, al reproducir el episodio en el dibujo mandala sintió la necesidad de introducir una variación que le resultó incomprendible en ese momento: se representó a sí misma como una Amazona protegiendo con una lanza su útero y ovarios, mientras el ovario izquierdo ardía.

El siguiente paso en esta etapa vino más adelante cuando tuvo una singular experiencia holotrópica en la que sintió que revivía una vida anterior en la que había sido una esclava negra, líder de un pueblo africano antes de su captura y posterior traslado a Brasil. No le pareció que meramente se identificaba, sino que en verdad había sido una esclava, por demás rebelde, unida a su pueblo al grado de sentirse una con él y carecer de identidad propia. Sintió vivamente que pertenecía a esa comunidad y era esa comunidad. También sintió que a pesar de hallarse prisionera su libertad y poder interior se mantenían incólumes. La experiencia estuvo acompañada de nítidas imágenes visuales. Comprendió además que la gente negra era "guardiana de la Madre Tierra", y que cuando los blancos los sometían, lo que intentaban era dominar y someter a la Madre Tierra como tal, para imponer una cultura masculina, alejada de la naturaleza, a la que en el fondo detestaban. De ahí que el "desarrollo" patriarcal estuviera basado en la negación, explotación y sometimiento de los valores vernáculos y el afán de alejarse de ellos. Al terminar la sesión, conmovida, Emilia comentó que "por medio de la fuerza pudieron controlar mi cuerpo, pero no mi alma" y sintió que tomaba distancia del sufrimiento que había marcado su vida hasta ese momento y que, afirmada en una sensación de poderío y libertad interior nuevas, "podía prescindir de la lucha externa".

Lo acontecido en esta etapa fue sorprendente aun para nosotros en la exquisita sutileza con que gradualmente se fueron desarrollando los temas y los hechos. La etapa recoge aquella experiencia que había quedado aislada en la que Emilia un tanto vagamente se había identificado con una mujer negra prisionera que era sometida a maltratos. A nuestro juicio caben dos alternativas: constituye un anticipo de la respiración posterior que Emilia considerará una experiencia de vida anterior o, a lo menos, simbólicamente expone, en términos jungianos, el influjo de un animus negativo (asociado al abandono emocional por parte de figuras masculinas significativas como su padre y algunas ex parejas). Lo cierto es que el contacto con el sufrimiento evoluciona y da paso a una reacción que involucra a la fuerza y la ira. Por primera

vez Emilia enfrentada a un conflicto con lo masculino no se siente desvalida, sino por el contrario, llena de poder y cólera, poder y cólera que se afincan en un sentimiento aún más básico: el orgullo de ser mujer. Por medio de la conexión con imágenes arquetípicas femeninas experimentaba una afirmación de su propia feminidad desvalorizada dada la mala imagen materna que había internalizado (ausente, débil y hasta autodestructiva) y las penosas experiencias con hombres (abandono, frialdad y abuso emocional).

Luego sucedió algo inesperado: a Emilia se le diagnosticó un quiste endometrioso en el ovario izquierdo y un mioma subseroso en el útero que afectaban su fertilidad según le explicaron los médicos. ¡Exactamente lo que denotaba la quema de los campos fértiles y lo que, más directamente aún, había dibujado en el mandala! Esta sorprendente coincidencia entre los planos físico y psíquico, revela en lo teórico la unidad que conforman estos planos o, a lo menos, su íntima conexión, y muestra en lo específico, la estrategia que Emilia había puesto en práctica para enfrentar la opresión masculina: evitar “ser colonizada” por la semilla masculina “negativa”.

De acuerdo a la Psicología Analítica se encontraba a la mitad de la resolución posible de su conflicto con el género masculino-padre/animus negativo. Del mismo modo puede ser entendida la experiencia que Emilia considera como la evocación de una vida anterior real con la salvedad que en esa sesión hubo un nuevo elemento: la poderosa sensación de libertad interior. Al verse a sí misma como una mujer de color entregada a la causa de su comunidad, fuese ello literal o simbólico, había podido comprender mejor aspectos de su propia identidad y de su presente, como por ejemplo su fuerte conexión con la naturaleza y la solidaridad innata con sus pares y con los animales, así como una búsqueda espiritual que siempre receló de los caminos ascéticos y que insistía, más por intuición que por otra cosa, en las vías que no apartaban a un lado los sentidos y el cuerpo (como pudo descubrirlo en tradiciones tántricas). Por otra parte, al experimentar el vívido estado de ecuanimidad interior logró resolver la lucha en que se encontraba; fue una vivencia de vastas consecuencias: sintió que se conectaba con una fuerza que la trascendía y que le permitía obrar desde un espacio de libertad interna, independientemente de las circunstancias (y opresiones) que la rodearan.

Siguiendo a Jung puede afirmarse que estableció contacto con la fuerza y el equilibrio que proporciona el Sí Mismo, resultado de lo cual se empoderizó espiritualmente, superando rápidamente la

emoción de ira que también la hacía sentir fuerte y poderosa, pero tenía el inconveniente que la dañaba en otros aspectos.

A nuestro juicio esta etapa es la que con mayor nitidez ofrece algunos de los contenidos y dinámicas de la MPB 3.

Quinta Etapa: “La muerte del Ego”.

A la etapa anterior la siguió un nuevo cambio de contenidos caracterizados por la aparición de temor a la muerte. En el curso de dos o tres sesiones Emilia sintió que una vieja –la Muerte– se tendía a sus pies en la colchoneta de la respiración causándole un miedo que crecía hasta llegar prácticamente al pánico. Emilia, desesperada, intentaba infructuosamente echarla. La vieja no se alejaba, pareciendo esperar algo. En la última de esas ocasiones Emilia comprendió que la vieja buscaba su aceptación: “era como si siempre fuese a estar ahí, junto a mí, pero sin tomar mi vida hasta que yo estuviese dispuesta”. Al tomar las cosas de esta forma Emilia pudo reconciliarse con la muerte y considerarla una especie de aliada existencial, por cuanto la obligaba “a estar siempre atenta, a no dormirme al paso del tiempo o creyendo que la vida es eterna”.

Poco después, en otro taller, Emilia se identificó con la imagen de un cerdo encadenado que ardía en el infierno. Le pareció “que estaba quemando sus pecados” y todas aquellas áreas de “no existencia” y de “vacío interno” que había arrastrado consigo por años. Tuvo además la introversión de que “el infierno existe en el aquí y ahora” y que era “un espacio interno que se podía activar en cualquier momento de la vida”.

Otra vez nos encontramos con imágenes arquetípicas que comandan la respiración, en esta oportunidad una que representa a la muerte, pero que de acuerdo al contexto y a la evolución de los hechos parece designar menos la muerte objetiva que “la muerte del Ego”, esto es la superación de la sensación ordinaria y consciente de identidad y la consiguiente apertura a una dimensión de la identidad trascendente o Sí Mismo, lo que en la práctica tiene por resultado una transformación y cambios psicológicos sustantivos. La experiencia del encuentro con la muerte desafía al Ego “a entregar el poder obtenido”, o sea, a soltar las estructuras conocidas que le dan seguridad para enfrentarse a lo desconocido. Como se explicó antes éste es un tema que aparece en la transición de la MPB 3 a la MPB 4 . Asimismo, es interesante advertir que los contenidos de la otra sesión, en apariencia distintos, en verdad remiten al mismo proceso de muerte y renacimiento ya que es bien sabido que el fuego es un símbolo de purificación –cuyo significado en gran medida

captó Emilia durante la respiración misma-, aunque no tanto que en la tradición budista el cerdo representa los niveles bajos de evolución. (Recuérdese a su vez que se mencionó expresamente a “la purificación por el fuego” como un motivo mítico propio de la MPB 3). De manera que, en nuestra opinión, Emilia pasaba por un proceso de purificación/transformación en la que transmutaba las áreas dañadas en seguridad, ecuanimidad y poderío.

Sexta Etapa: “La resolución en la vida externa”.

En sesiones que vinieron más adelante, nuevamente Emilia tuvo imágenes y vivencias de ser maltratada por una figura masculina abusadora. Volvió a sentir un intenso miedo y vulnerabilidad al identificarse con una mujer nórdica, encerrada en una habitación y atada de pies y manos, que era diariamente golpeada por un hombre.

¿Compulsión a la repetición?, ¿resolución inadecuada de los conflictos?, ¿asunto inconcluso debido a material aún por emerger? Lo único claro es que la imagen como tal pertenece a la MPB 3 . Sin embargo, como resultado del intenso y extenso trabajo resumido Emilia, en su vida cotidiana, evidenciaba una real, importante y beneficiosa transformación personal: al logro de un conocimiento de sí como nunca había conseguido antes en otros procesos terapéuticos se añadía un notorio incremento en su autoestima y su capacidad de autonomía, una sólida sensación de equilibrio y armonía interna y externa, y en concreto, una significativa mejoría en la relación con su madre, con los hombres y con las demás personas en general, junto con la desaparición de las sensaciones de vacío y la depresión. Asimismo, luego de palpar de un modo casi tangible las fuerzas trascendentes que se habían activado en su interior, se sentía estrechamente unida a la fuente misteriosa y espiritual de la existencia...y de la suya propia.

Emilia tomó la decisión entonces de suspender su participación en los talleres. Había mostrado una gran dedicación por años y los frutos eran tangibles (entretanto se había vuelto a casar, ahora con un hombre que rompía el patrón de sus relaciones anteriores). Si se trataba de respirar “uno podría seguir toda la vida”, pasaba por una buena etapa y parecía un buen momento para disfrutar de los frutos recogidos. En ese punto espontáneamente escribió el siguiente relato en el que sintetizó metafóricamente su viaje interno.

“Historia de una historia de Mujer”

Esta es la historia de un Ángel caído que al caer se dañó el corazón.

Se sentía desconsoladamente solo en la Tierra y no entendía por qué había sido arrojado del Paraíso. Entonces vino la serpiente y le dijo “mi Tierra también puede sanar tu desconsuelo”. El Ángel sólo sentía el dolor de un vacío devorador en su interior, la melancolía infinita; nada era suficiente para calmarlo y se avergonzaba de ello.

Entonces la Madre Tierra lo sumergió en las profundidades del mar, y luego, a su encuentro fue la Gran Madre Devoradora, oscura e infinita que le mostró la abundancia que sanó su dolor, ya que en sus aguas había suficiente, de todo y para todos.

Entonces pudo parirse a sí mismo y se parió Mujer. Y conoció el rostro de Dios, que no era aquel Dios Padre de aquel Cielo del que había sido arrojada, sino el de la Diosa Madre Tierra que lo había sanado.

Amó los sabores, los olores, la piel y el placer. Se hizo guardiana de la Tierra. Diosa de Barro y Cielo.

Pero esta Diosa estaba herida de hombre, llevaba en sí la herida de la Madre Tierra y el dolor de todas las mujeres abusadas de la humanidad, extinguidas en su poder de tanto llorar.

Se vistió entonces de guerra y la furia incendió la fertilidad de sus campos. Luchó hasta sentir que sus heridas cerraban y aun así amó infinitamente el ser mujer.

Sin embargo aún quedaba la última batalla, la más difícil, la del cambio: la de dejar de vivir con miedo”.

La última frase evidentemente tenía relación con la que había sido su última sesión y la tarea que veía en ella. Sucedió en aquel momento que transcurridos dos años desde la aparición del quiste en su ovario y de superar un intenso y muy real miedo a la muerte, se decidió a enfrentar la operación que los médicos le recomendaban. Aunque la intervención fue un éxito, a los dos meses el quiste volvió a aparecer... Emilia interpretó eso como un signo confirmatorio de que “aún le quedaban cosas por resolver”. Con lo aprendido en años y dejándose guiar por su intuición, decidió seguir la pista de la “vida pasada” que había aparecido en una de sus respiraciones, en busca de datos y experiencias objetivas que pudieran ayudarla a cerrar los asuntos pendientes. Viajó entonces al continente africano, a uno de los países en los que se practicó el comercio de esclavos. Antes de partir sólo contaba con esa única información. Una vez allá se enteró que el país que visitaba era el lugar donde tal comercio se inició en el siglo XVI y donde alcanzó en los siglos siguientes una de sus cotas

más altas, especialmente por su envío de esclavos hacia... Brasil. En el viaje tuvo ocasión de vivir y descubrir una serie de hechos y datos que le parecieron perfectamente coherentes con el contenido de su respiración, como el diseño y el material de las celdas en las que eran encerrados los esclavos o el tipo de grilletes con que se apresaba los pies de las esclavas rebeldes, por mencionar sólo dos ejemplos. Pero lo que más la impactó no fueron esos detalles sino el contacto con la gente nativa, que le impresionó por lo dulce, llana y alegre (amén de su acentuado sentido comunitario). Habló con diversas personas acerca de la esclavitud y aunque descubrió que era un tema presente en la memoria colectiva (incluso conoció a un anciano nieto de esclavos) pudo darse cuenta de que el maltrato y abuso de siglos no les había impedido perdonar. Fue un inesperado aprendizaje para ella advertir que esa cultura africana en particular tenía en el más alto valor resolver los conflictos cada vez que se producían “para no dejar que el corazón se turbe por el resentimiento o la aflicción”. Todo esto le permitió en efecto terminar de “cerrar” sus experiencias holotrópicas: “si el alma de mi pueblo estaba intacta, entonces también podía estarlo la mía propia”. Con esa convicción regresó a Chile, dueña de una gran serenidad, libre de miedos y resentimientos. A las pocas semanas acudió a tomarse nuevos exámenes y para su sorpresa y la del médico tratante, el segundo quiste había desaparecido...

No hace mucho Emilia se embarazó y tuvo un hijo¹³.

¹³ Al terminar la presentación de este caso nos parece necesario formular dos observaciones: en primer lugar no ha de creerse que la evolución de Emilia fue todo lo lineal y continua que parece desprenderse del relato. Más bien fue un proceso sinuoso, que sin dejar de tener una continuidad en lo esencial, por momentos parecía estancarse o bien desviarse hacia asuntos secundarios (que ni siquiera mencionamos en la exposición). En aras de la claridad expositiva optamos por seleccionar lo más relevante (recuérdese que ella se sometió a unas 40 sesiones cada una de las cuales dura aproximadamente 3 horas, de modo que el relato resume unas 120 horas de experiencias en Estados No Ordinarios de Conciencia). La otra observación concierne a las limitaciones del lenguaje verbal y escrito para dar cuenta de la realidad holotrópica. Si ya en circunstancias normales “una imagen vale más que mil palabras” y esas palabras con dificultad logran comunicar estados anímicos o vivencias internas, en el caso de la técnica holotrópica esa dificultad adquiere proporciones máximas. Para decirlo directamente: **la lectura del relato** que hemos preparado, en sus líneas generales y en no pocos detalles, **es similar** a estudios de caso que conocemos provenientes de la psicoterapia Jungiana, de Imaginerías, Humanista y otros. Pero nosotros **hemos constatado una y otra vez** que hay

Comentarios Finales

I. El factor arquetípico.

El relato del caso de Emilia muestra con gran claridad cómo el reconocimiento de las dimensiones arquetípicas y universales de las propias experiencias puede liberarnos de la dimensión puramente subjetiva que normalmente tienen estas últimas para nosotros. En su caso se ve cómo el ego es provisto de un contexto mayor, mucho más rico y poderoso que hace posible la reparación e integración de las vivencias antes las cuales los meros recursos concientes resultaban impotentes.

Al asimilar las imágenes arquetípicas que emergen desde el inconsciente, la dimensión mítica alcanza la subjetividad y el ego se da cuenta “de forma orgullosa y tenebrosa, pero también alegre, de su repetición y tipicalidad (...) el mito se transforma en la legitimación

*una diferencia cualitativa notoria que las palabras del relato no logran transmitir, y ello tiene que ver principalmente con **la intensidad y la envergadura de muchas de las vivencias, por un lado, y la profundidad y magnitud del cambio** que inducen por otro (como en el caso de Emilia). Tenemos formación en esos otros métodos mencionados, por lo tanto conocemos el tipo de transformaciones que promueven, pero con todo lo valiosos que son, se quedan cortos al lado de lo que la R.H. normalmente puede hacer, lo cual no significa en absoluto menospreciarlos, sino marcar las diferencias que a nuestro juicio claramente existen. No idealizamos la R.H., estamos ciertos que no es la utópica panacea que cada tanto se proclama en el campo de la psicoterapia, de hecho no es aplicable en muchos casos por una variedad de razones (entre otras porque tiene contraindicaciones muy precisas), tampoco reemplaza necesariamente a una terapia convencional y, por último, hay personas que no obtienen resultados o que ni siquiera sintonizan con ella... aún así no dudamos en afirmar que es la técnica psicoterapéutica más poderosa que conocemos.*

Volviendo al caso de Emilia tampoco debe pensarse que es un caso típico. Si y no en verdad. Sí, porque nada de lo que ocurrió con ella deja de aparecer en alguna otra persona: vivencias perinatales, imágenes arquetípicas, reconciliación con la madre, incremento de la autoestima, en fin. No, porque pocas personas tienen la dedicación y la disciplina que ella mostró y porque no es tan común la presencia permanente de imágenes arquetípicas, al punto que se desdibujan casi por completo las experiencias físicas y las biográficas no simbólicas. Ciertamente su evolución representa una de las cotas altas de nuestra casuística, pero no es un caso único o aislado. Tiene la cuota de dolor, dificultad, sanación y sucesos sorprendentes con que se encuentran quienes emprenden el viaje holotrópico en serio. Por todo ello es que decidimos presentarlo.

de la vida, en la medida que sólo a través de éste y en éste, la vida encuentra autoconciencia, autorización y consagración.”¹⁴

Las imágenes y mitos nos permiten ver quiénes somos y en qué podemos convertirnos. Como evidencian los sueños y los ENOC el lenguaje propio de la psique es el de la imagen y no el de la idea. La psique se nutre de imágenes, como por otra parte bien establecido hace ya tiempo lo ha dejado James Hillman (1975), el más renombrado de los Postjunguianos.

Las secuencias imaginarias de Emilia, vía R.H., son una evidencia a favor de la hipótesis de Carl Jung (1935/2003) respecto a que el común de las personas tiene la capacidad para producir el mismo tipo de símbolos que se encuentran en los mitos, y también de lo que denomina impulso a la trascendencia (Jung, 1976), que en este caso se presenta específicamente como una conexión con imágenes arquetípicas de Divinidades Femeninas. A este respecto Christine Downing (1999) ha hecho notar que se encuentra en marcha un proceso psíquico y social de redescubrimiento de “la Diosa” en una cultura que en el pasado se apartó de lo femenino. La sociedad patriarcal, como es sabido, se asienta sobre un menosprecio de lo femenino y una sobrevaloración de lo masculino que deja sobre todo a las mujeres en una situación de vulnerabilidad emocional que, consiguientemente, puede ser compensada en lo psicoespiritual, cuando se dan las condiciones para ello, por la emergencia de imágenes arquetípicas de la Femenidad sagrada con su carga de abundancia y entrega incondicional. En este sentido reconocer que las antiguas Diosas y las poderosas figuras femeninas que aparecen en los sueños y en los ENOC, son expresiones del arquetipo de la Gran Madre, nos abre a dominios de la experiencia y del Ser ante las cuales, de otra manera, estaríamos cerrados.

A nuestro juicio, el proceso de Emilia a fin de cuentas, no sólo revela una transformación individual, sino también una social y colectiva, adquiriendo sólo desde esta perspectiva su razón de ser más profunda.

II. El Sanador Interno.

Las sesiones de Emilia dan cuenta de una parte de los singulares recursos de la Psique para la autosanación. En la R.H. se puede apreciar muy bien cómo una determinada clase de

¹⁴Thomas Mann (1957, p. 317, citado en Downing, 1999, p. 12).

procesos psicológicos –que es más exacto reconocer como bio-psico-espirituales y que Grof personifica en la expresión “Sanador Interno”– exhiben una notable facultad autocurativa que puede operar en una o más dimensiones de la existencia a la vez. Tales procesos demuestran una notable “inteligencia”, por ejemplo cuando regulan el “timing terapéutico”, es decir el momento, la intensidad y el significado de los contenidos que sobrevienen a la Conciencia y de los eventos que tienen lugar.

En el caso de Emilia, hubo una diferencia entre la noción consciente que ella tenía de sus dificultades emocionales y lo que se evidenció en el curso de la terapia: su decisión inicial de someterse a la R.H. obedecía a su interés en abordar el conflicto que tenía con su padre. Sin embargo, para su sorpresa, la primera sesión y todas las primeras etapas giraron en torno a sus carencias afectivas ligadas al vínculo con su madre, y luego la conexión con figuras femeninas arquetípicas de poder. Tan sólo después de haberse fortalecido en ese contacto fue capaz de abordar el conflicto con el padre y resolverlo. Con el tiempo el duelo por la pérdida de la figura paterna y la distancia emocional de ésta al igual que su agresividad solapada quedaron atrás y, a cambio, se activaron el orgullo de Emilia por su condición femenina y la rabia hacia lo masculino. Fue únicamente en un tercer gran movimiento psíquico que, yendo más allá de la carencia y del resentimiento, pudo alcanzar el equilibrio y la serenidad. Es interesante notar que este proceso sucedió en paralelo tanto en el nivel de los contenidos de su inconsciente individual como en el nivel del inconsciente colectivo.

Podemos atribuir a la magnitud de la energía arquetípica movilizadora por el Sanador Interno el cambio en la estructura de personalidad que a nuestro juicio se produjo, lo cual probablemente muchos años de terapia no hubiesen podido lograr y que de hecho hasta entonces no habían logrado.

En los términos de la Teoría de las MPB Emilia había permanecido buena parte de su vida fijada en un COEX perteneciente a la MPB 2, estancada en los sentimientos de tristeza, desvalimiento y angustia. La sesiones holotrópicas hicieron posible que pasara de la segunda matriz a la MPB 3 en virtud de un claro cambio en el tono emocional de sus vivencias: la pena se transformó en rabia, la angustia en orgullo y el desvalimiento en fortaleza, junto con una creciente sensación de pertenencia a un ámbito que la trascendía: el Sagrado. Lo que no pudo hallar a nivel biográfico, lo encontró a

nivel arquetípico. Emilia, por así decir, fue “cobijada y fortalecida por las Diosas”, quienes la prepararon para afrontar su conflicto con lo masculino y posteriormente, en su vida externa, reconciliarse con los hombres, con su pareja y con su propia fecundidad y maternidad.

La transformación de Emilia nos mueve a preguntarnos por la validez de las aproximaciones que conciben a la “personalidad” como diagnósticos o estructuras fijas con la consecuente aplicación de “etiquetas” lapidarias sobre la realidad psíquica de los “pacientes” en un momento dado. En la práctica no es raro que esas etiquetas se conviertan en un verdadero estigma que predispone al terapeuta a encontrar sólo aquello que espera, dado el diagnóstico de personalidad (o el cuadro psicopatológico de que se trate), lo que termina por limitar artificialmente el potencial de cambio de la persona.

Con base en nuestra experiencia como facilitadores en el método de la R.H. estamos en condiciones de argüir que la cronicidad, o mejor aún, lo estructural del sufrimiento psicológico de muchas personas está más relacionado con el tipo de herramientas terapéuticas que con la inmutabilidad real de ellos. Concordamos con Grof (1999), en que sólo desde las aproximaciones regidas por el llamado Paradigma Newtoniano Cartesiano (o Materialista Mecanicista) que ha imperado en la Psiquiatría y la Psicoterapia tradicional, se puede hablar de patologías psíquicas en el sentido convencional de la expresión, ya que desde el Paradigma emergente, del que la Psicología Transpersonal forma parte, es más coherente referirse a procesos psíquicos o estados de conciencia, en los cuales los términos “proceso” y “estado” aluden a una realidad dinámica y por tanto siempre potencialmente modificable.

III. El terapeuta.

El momento en que se reconoce en el individuo el despliegue, particularmente notorio en los ENOC, de los procesos bio-psico-espirituales capaces de autodirección, autorregulación y autosanación –el Sanador Interno– el papel tradicional del terapeuta cambia por completo. El principio central de acción del terapeuta en la R.H. consiste en confiar absolutamente en el proceso que se desarrolla en el estado de trance holotrópico e intervenir lo menos posible, lo cual constituye un gran desafío tanto para el facilitador como para el respirador. El terapeuta que desea convertirse en facilitador en R.H. debe *desaprender* lo adquirido en su formación y

experiencia anterior y desarrollar la capacidad para “no hacer”, es decir, abstenerse de “conducir”, “intervenir”, “seleccionar el foco de tratamiento” y otras maniobras similares, y a cambio, saber respetar y rendirse ante la sabiduría interna del respirador. Si un terapeuta de formación Humanista ya es un facilitador, un terapeuta Holotrópico lleva esa actitud no directiva a su punto cúlmine: un terapeuta de R.H. es *radicalmente* un facilitador.

Hemos descubierto la utilidad de tomar el principio de “no hacer” –una verdadera incrustación taoísta en el campo de la psicoterapia– como una especie de práctica espiritual que nos desafía a trabajar en nosotros mismos cuestiones como: no intentar controlar, confiar plenamente, aceptar la acción de lo trascendente y, en definitiva, para emplear una expresión Jungiana, “desinflar” nuestro ego.

Por otra parte, la estructura, procedimientos y resultados de la R.H. conducen en lo específico a una mayor flexibilidad en la relación terapéutica (tanto en cuanto al encuadre como en lo referido a cuestiones como el contacto corporal y el vínculo más estrecho con el paciente), y en lo general hacen posible una ampliación en la visión del mundo y una experiencia de lo humano mucho más rica y matizada que la que proporciona la práctica convencional de la psicoterapia dada la inusual extensión de los límites concernientes a la intensidad y a la variedad vivencial que la técnica promueve. También en este aspecto los dones han sido abundantes: la R.H. nos ha tocado, transformado y enriquecido personal y profesionalmente más que ningún otro de los métodos en que nos hemos formado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Castonguay, L. & Beutler, L. (Eds.)(2005) *Principles of therapeutic change that work*. New York: Oxford University Press.
- Downing, C. (1999) *La Diosa: imágenes mitológicas de lo Femenino*. Barcelona: Kairós.
- Duncan, B., Miller, S. & Sparks, J. (2004) *The heroic client: a revolutionary way to improve effectiveness through client-directed, outcome-informed therapy* (2a ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Grof, S. (1975) *Realms of the human unconscious*. New York: Viking Press.
- Grof, S. (1988a) *The adventure of self-discovery*. Albany: State University of New York Press.
- Grof, S. (1988b) *Psicología Transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (1997) Apuntes de clase. *Grof Transpersonal Training*.
- Grof, S. (1999) Apuntes de clase. *Grof Transpersonal Training*.
- Grof, S. (1999b) *El juego cósmico*. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (2002) *La Psicología del futuro*. Barcelona: Los libros de la liebre de Marzo.
- Hillman, J. (1975) *Re-visioning Psychology*. New York: Harper and Row.
- Horvath, A. & Bedi, R. (2002) The alliance. En J. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work* (pp. 37-70). New York: Oxford University Press.
- Jung, C (1976) *El Hombre y sus símbolos*. Barcelona: Luis de Caralt Editor.
- Jung, C. (1935/2003) *Los Arquetipos y lo Inconciente Colectivo. Obra Completa. Vol. 9/1,1*. Madrid: Trotta.
- Lambert, M. & Ogles, B. (2004) The efficacy and effectiveness of psychotherapy. En M. Lambert (Ed.), *Bergin's and Garfield's Handbook of psychotherapy and behaviour change* (5ª ed.)(pp. 139-192). New York: Wiley and sons.
- Mattoon, M.A. (1980) *El análisis jungiano de los sueños*. Buenos Aires: Paidós.
- Roth, A. & Fonagy, P. (2004) *What Works for whom* (2a ed.) New York: Guilford Press.
- Taylor, K. (1994) *The Breathwork Experience*. Santa Cruz, California: Hanford Mead Publishers.
- Wampold, B. (2001) *The great psychotherapy debate: models, methods and findings*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

SOBRE LOS AUTORES

Alejandro Celis Hiriart. Psicólogo acreditado como Especialista en Psicoterapia y como Supervisor Clínico. Terapeuta de adultos. Docente desde 1975 en instituciones como la U. de Chile, U. Diego Portales y, en la actualidad, Universidad Central. Ha publicado una quincena de artículos especializados en revistas nacionales de Psicología. Colaborador habitual de la revista de divulgación *Uno Mismo*. Editor de los libros *Humanismo, Espiritualidad y Psicoterapia* (1996, compilación de ponencias del *Primer Encuentro Nacional de Psicoterapeutas Humanistas y Transpersonales*), *Inspiración Visionaria* (1993, con entrevistas a Tom Heckel y Paul Lowe) y *Testimonios de Transformación* (2006, compilación de ponencias y entrevistas de los seis *Encuentros Nacionales de Psicoterapeutas Humanistas y Transpersonales*). Ha sido miembro del Directorio de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica y Director de la revista *Terapia Psicológica*. Miembro del Comité Organizador de los seis *Encuentros de Psicoterapeutas Humanistas y Transpersonales* realizados entre 1995 y el 2000. Director del *Instituto de Expansión de la Consciencia Humana* que imparte formación de Postítulo acreditada en Psicoterapia Transpersonal. Sus principales fuentes de aprendizaje fueron el Instituto Arica (1976–1980), Bhagwan Shree Rajneesh (Osho, 1981–1988) y el místico inglés Paul Lowe (1981–2005).

Alejandro es una de las figuras más activas del movimiento Transpersonal en Chile y uno de sus principales promotores. Reside en las cercanías de Curacaví, pues disfruta del contacto con la naturaleza “que aún queda en Chile”.

Correo: alejandrocishiriart@gmail.com

Mauricio Cerda Beroiza. Psicólogo acreditado como Especialista en Psicoterapia y como Supervisor Clínico. Terapeuta infanto-juvenil y de adultos. Magister en Psicología Analítica Jungiana por la Universidad Adolfo Ibáñez. Postítulos en Imaginería Afectiva Guiada, Hipnosis Ericksoniana y Respiración Holotrópica. Formación en la Escuela SAT dirigida por el Psiquiatra Claudio Naranjo. Interesado en difundir el Movimiento Transpersonal

ha colaborado en la organización de alguno de los *Encuentros de Psicoterapeutas Humanistas y Transpersonales* y de la visita a Chile de destacadas figuras como Stan Grof, Claudio Naranjo, Zaza Stefanovic y otros. Docente desde 1991 en distintas Universidades, actualmente en la Universidad de La Serena. Ha participado como expositor y conferencista y ha dirigido talleres en Congresos, Jornadas y Seminarios. Desde 1993 conduce Talleres de Sueños y desde 1998 Talleres de Respiración Holotrópica. Dirige en La Serena un Postítulo acreditado en Psicoterapia Humanista y Transpersonal.

En forma privada ha explorado vías espirituales Budistas, Sufíes e indígenas. Tiene especial interés en el mundo de los sueños, el rescate de la sabiduría de los pueblos indígenas en general y del chamanismo en particular. Siente una profunda conexión con la naturaleza –principalmente bosques, montañas y ríos, que para él son el rostro visible del Espíritu– en la que acampa con frecuencia. Desde pequeño ha sido devoto del gran Arte, en particular de la Poesía, la Música y el Cine. Concede un lugar especial a compartir con sus amigos, familiares, esposa e hijos “cuya presencia es una bendición”.

Correo: riosdelcielo@gmail.com

Alexander Kalawski Boza. Psicólogo acreditado como Especialista en Psicoterapia y como Supervisor Clínico. Terapeuta de adultos, parejas y grupos. Se ha especializado en métodos de Imaginería, Gestalt, Eneagrama y Constelaciones Familiares. Docente por más de 25 años en la P. Universidad Católica de Chile. En la actualidad es profesor de la Universidad Alberto Hurtado y de la Universidad Central. Fundador y primer director de la Revista Chilena de Psicología. Ha publicado una quincena de artículos especializados en revistas nacionales. Es consultor de la *Revista Chilena de Psicología* y de *Terapia Psicológica*. Autor del libro *La palabra mágica*. Ha contribuido con capítulos a *Los afectos en la práctica clínica e Integración en Psicoterapia* editados por Roberto Opazo, y también a *Psicoterapia, Humanismo y Espiritualidad* y a *Testimonios de Transformación* editados por Alejandro Celis. Ha participado como expositor en numerosos Congresos, Simposios y Jornadas. Fundó y participó del *Grupo de Psicoterapeuta Humanistas* que, entre otras actividades, organizó los dos primeros *Encuentros Nacionales de Psicoterapeutas Humanistas y Transpersonales* a mediados de los '90. Miembro del equipo de colaboradores en Chile de la Escuela

SAT del Psiquiatra Claudio Naranjo. En 1989 se le otorgó el premio Sergio Yulis, máxima distinción que otorga la Sociedad Chilena de Psicología Clínica.

Alex ha sido uno de los principales formadores de varias generaciones de terapeutas Humanistas. Casado hace más de 35 años con Juanita. Es padre de un hijo y una hija Psicólogos y de un hijo Actor y Dramaturgo. Abuelo de tres nietos. Cuida además a tres gatos y una perra. Ocasionalmente escribe poemas y cuentos cortos.
Correo: alexkalawski@gmail.com

María Consuelo Martínez Villalba. Psicóloga acreditada como Especialista en Psicoterapia. Magister en Psicología Analítica Jungiana por la Universidad Adolfo Ibáñez. Terapeuta infanto–juvenil. Se ha interesado especialmente en el empleo de técnicas de Imaginería en niños y en el campo de la Psicósomática. Fue miembro de un equipo de Apoyo Psicológico al Niño Hospitalizado y se desempeñó por 5 años como Psicóloga Educacional. Ha dictado cursos y talleres sobre el Manejo Psicológico del Niño Hospitalizado, Relaciones Padres–Hijos y Psicología del Desarrollo. Ha sido docente invitada en cursos de Imaginería en la P. Universidad Católica de Chile, en el Diplomado de Psicología Escolar de la Universidad Adolfo Ibáñez, en el curso de Actualizaciones en Psicología Infanto Juvenil de la Universidad Diego Portales y en el Postítulo de formación en Psicoterapia Transpersonal–Integral del *Instituto de Formación Transpersonal–Integral (IFTI)*.

Participó por años en una Comunidad Cristiana. Está casada y es madre “de tres hijas preciosas ya adolescentes”. Es una lectora empedernida, y del mismo modo que no logra pasar por una librería sin detenerse a echar un vistazo, no puede evitar hurgar en las jugueterías a la busca de algo nuevo para los niños a los que atiende en su consulta privada.

Correo: mconsuelomv@gmail.com

Andrea Poirot Sancho. Psicóloga acreditada como Especialista en Psicoterapia. Terapeuta de adultos, parejas y familias. Postítulo en Terapia Familiar y de Pareja, y en Respiración Holotrópica. Ha efectuado una síntesis personal entre la Psicoterapia Transpersonal y la Sistémica. Formación en Constelaciones familiares, Programación Neuro–Lingüística y Psicología Jungiana. Fue docente de la Escuela de Enfermería de la P. U. Católica de Chile y ha cumplido tareas como

supervisora clínica en la Escuela de Psicología de la U. de la Serena. Ha dirigido talleres en las tres *Jornadas Chilenas de Psicología Jungiana* efectuadas a la fecha. Desde 1992 conduce Talleres de Sueños y desde 1998 Talleres de Respiración Holotrópica.

Ambos son para ella el espacio profesional que más la acerca a la vivencia de procesos sagrados de autocuración y expansión de la Conciencia. En lo personal ha integrado estas herramientas junto a la sabiduría de la tradición Sufí como su propio camino espiritual.

Tiene tres hermosas hijas, dos muy pequeñas, cuya crianza se ha convertido en un espacio esencial donde plasmar años de trabajo personal que le han permitido la integración y ejercer la maternidad como una verdadera práctica trascendente. Su autocuidado lo realiza a través de la dedicación a su jardín, la creación de esculturas en cerámica “y bailar salsa cada vez que el alma me lo pide”.

Correo: tributiera@hotmail.com

Marco Antonio Recuero del Solar. Psicólogo acreditado como Especialista en Psicoterapia y como Supervisor Clínico. Magister en Ciencias de las Religiones por la Universidad Pontificia de Comillas (Madrid). Doctorado en Psicología por la Universidad Pontificia de Salamanca (con una Tesis sobre Carl G. Jung y Carl R. Rogers). Docente universitario desde 1981. En la actualidad es profesor de las Escuelas de Psicología de la P. Universidad Católica de Chile y de la U. de Santiago de Chile. Ha publicado diversos artículos especializados tanto en revistas nacionales como extranjeras. Organizador de las tres *Jornadas Chilenas de Psicología Jungiana* que han tenido lugar en la Universidad Diego Portales y del *Diplomado en Psicología Jungiana* en el Centro de Extensión de la P. Universidad Católica de Chile.

Interesado desde siempre en los fenómenos religiosos, grupales y en la psicología de la pobreza. “Es cuidado” y “cuida de sí” a través de su participación en diversas actividades centradas en lo espiritual.

Correo: marcoantonio.recuero@gmail.com

Gabriel Reyes Figueroa. Psicólogo acreditado como Especialista en Psicoterapia y como Supervisor Clínico. Postítulo en Programación Neuro-Lingüística. Especialista en Psicoterapia Centrada en la Persona y Experiencial. Terapeuta de adolescentes, adultos y parejas. Docente por 23 años en la Universidad de Chile, donde fue Director de la Escuela de Psicología. En su período fundó

la revista *Psicología*. Ha sido docente en la U. de Las Condes (luego U. del Desarrollo), U. Nacional Andrés Bello y U. de Valparaíso; en la actualidad enseña en la Universidad del Desarrollo y la Universidad Central. Ha publicado una quincena de artículos especializados en revistas nacionales. Ha conducido una línea de investigación acerca de la *empatía*, patrocinando alrededor de 80 Tesis para optar al Título de Psicólogo sobre el tema.

Fundador de la Consultora *Desarrollo y Personas* que, entre otras actividades, imparte cursos de formación de Postítulo acreditados que han sido patrocinados por la Universidad Central. Al presente es también asesor en Recursos Humanos de dos importantes instituciones de servicio público.

Gabriel es una de las figuras más destacadas en nuestro país en el campo de la Psicoterapia Experiencial debida a Eugene Gendlin. Tiene una amplia gama de intereses, entre los cuales se cuenta el entrenamiento en Aikido –un arte marcial para la paz–, el cultivo del Bonsai y la práctica del Tenis. Además es intérprete de guitarra y armónica. Su afición por la música también se ha manifestado en que tuvo por 11 años bajo su dirección un Coro Estudiantil; actualmente es miembro del Grupo Vocal Nuevas Raíces y del Coro de Cámara de Varones *Anton Dvorak*. Es casado, tiene tres hijos, un nieto y un perro llamado Shogun.

Correo: gabriel.reyesf@gmail.com

Frida Ringler Accorsi. Psicóloga acreditada como Especialista en Psicoterapia y como Supervisora Clínica. Especializada en Psicoterapia Transpersonal de adultos y, particularmente, en crisis existenciales. Formación en la Escuela SAT dirigida por el Psiquiatra Claudio Naranjo. Formación en Programación Neuro–Lingüística y en Gestalt con Nana Schnake. Especialista en Técnicas de Imaginería y en Eneagrama. Docente de la Escuela de Psicología de la P. Universidad Católica de Chile por más de 30 años. También ha dictado clases y cursos en la Universidad de Chile, Universidad de Santiago, Universidad Diego Portales y Universidad Santo Tomás de Aquino, entre otras. Fundadora y primera Presidenta de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica. Ha publicado diversos artículos especializados en revistas nacionales. Ha participado como co–organizadora y expositora en numerosos Congresos, Simposios y Jornadas. Fundadora y miembro del *Instituto de Formación Transpersonal–Integral (IFTI)* que imparte formación de Postítulo

acreditada en Psicoterapia Transpersonal–Integral.

Frida cuenta con un amplio reconocimiento en nuestro país como terapeuta transpersonal. A lo largo de su camino ha participado en varias comunidades de vida espiritual, principalmente cristianas, camino que hoy la sustenta, ya que desde el año '94 padece del Mal de Parkinson, al que ha convertido en su Maestro (“transformar el estiércol en abono”). Casada, madre de dos hijas y abuela de tres nietos: “soy una madre orgullosa y una abuela feliz... Mi vida es un regalo de gratitudes maravillosas”.

Correo: ringler.frida@gmail.com

Marisol Susaeta Margulis. Psicóloga acreditada como Especialista en Psicoterapia. Terapeuta de adolescentes, adultos y parejas. Postítulo en Terapia Familiar y de Pareja, en Terapia Gestaltica y en Constelaciones Familiares (en Alemania). Ha efectuado una síntesis personal entre la Psicoterapia Transpersonal y la Sistémica. Fue miembro del *Grupo de Psicoterapeuta Humanistas* que, entre otras actividades, organizó los dos primeros *Encuentros Nacionales de Psicoterapeutas Humanistas y Transpersonales*. En el campo educativo es socia fundadora del Colegio Lirima, en Iquique, del cual también fue su Directora. Actualmente es asesora y miembro del Directorio junto a su esposo.

Casada, madre de cuatro hijos, una nieta. Considera a su vida “como un permanente aprendizaje de la transición entre la actividad y la contemplación, entre la familia y los pacientes y entre el mundo de afuera y el de adentro”. Disfruta especialmente la naturaleza virgen en compañía de su marido e hijos.

Este libro se terminó de imprimir
en los talleres digitales de

RIL® editores

Teléfono: 223-8100 / ril@rileditores.com
Santiago de Chile, marzo de 2012

Se utilizó tecnología de última generación que reduce el impacto medioambiental, pues ocupa estrictamente el papel necesario para su producción, y se aplicaron altos estándares para la gestión y reciclaje de desechos en toda la cadena de producción.

El siglo XXI presenta desafíos importantes para la Humanidad: las nuevas tecnologías van aparejadas a la destrucción de la naturaleza y el bienestar material a una distribución muy desigual. La Modernidad, racionalista y secular, por lo mismo, perdió la conexión con el Fundamento Misterioso de Todo y tiempo hace que se encuentra en desequilibrio. Diversos intentos han surgido por remediar esta situación. Desde la Psicología las corrientes Humanistas y Transpersonales ofrecen respuestas válidas que contribuyen a una reconexión con la sabiduría interior y con las fuerzas espirituales de la Vida.

Esta obra congrega a un selecto grupo de especialistas en estas corrientes, quienes abordan cuestiones no sólo teóricas o técnicas, sino también testimoniales y otras referidas al desarrollo personal y transpersonal (espiritual), incluyendo tópicos de la especialidad escasamente tratados como la terapia infanto-juvenil o de parejas desde una perspectiva Humanista-Transpersonal.

“El libro recoge algunos de los aportes más importantes y recientes del movimiento, psicología y terapias de las Escuelas Humanistas Transpersonales. Debe ser considerado uno de los más importantes publicados por la Psicología chilena en los últimos años”.

Jorge Gissi,
Psicólogo, PhD.

“Esta obra representa decididamente un salto adelante en el estado de la práctica de la psicoterapia Humanista Transpersonal en nuestro país. Marca un hito en el desarrollo actual de la Psicoterapia Humanista en dirección a la Psicoterapia Transpersonal, representando un trabajo único –escrito además en nuestro propio idioma– en el desarrollo actual de la Psicoterapia Transpersonal”.

Roberto Arístegui,
Psicólogo, PhD.



RiL editores



EDITORIAL
UNIVERSIDAD
DE LA SERENA

ISBN 978-956-284-854-1



9 789562 848541