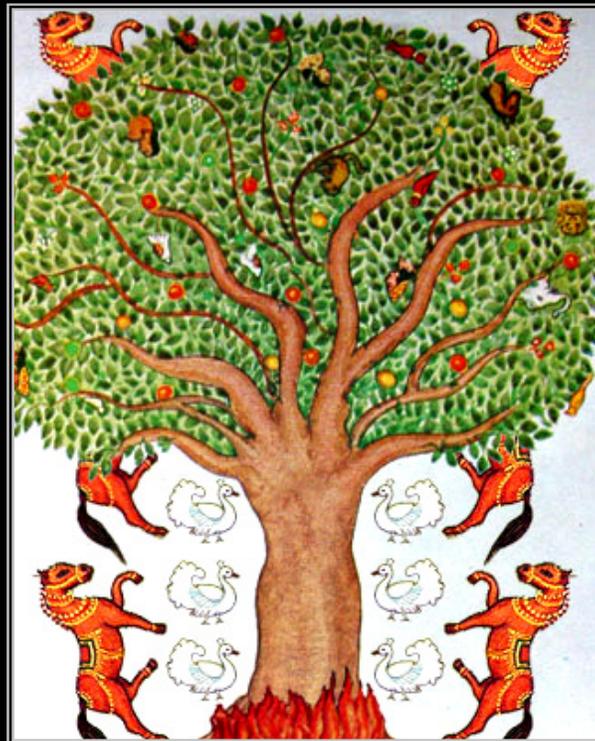


≈ Textos desde la Psicología Transpersonal ≈

# Visión Transpersonal

Una exploración del mundo interno  
integrando las Psicologías  
de Oriente / Occidente



Autora: Lic. Virginia Gawel

Publicados por la revista *“Uno Mismo”* (Argentina-Chile)

---

Edición digital gratuita del Centro Transpersonal de Buenos Aires

---

## Sobre el origen de estos textos y de esta Psicología...

Los textos que aquí compartimos han sido publicados entre los años 2006 y 2010 por la revista *Uno Mismo* (Argentina-Chile), una de las primeras publicaciones de Sudamérica en abordar, desde hace 25 años, la temática de lo psico-corporal desde un paradigma holístico. El título de la columna en la revista es "*Visión Transpersonal*", por lo cual hemos elegido conservarlo para esta selección de textos.

Es un gusto acompañar a quienes se están abriendo a una Psicología que nació 3000 años antes que Freud, y que **debería** indispensablemente enseñarse en todas las Universidades, pues deviene de culturas en las que, de distintas maneras, individuos lúcidos dedicaron sus vidas a la comprensión de los procesos internos, a la práctica de ejercicios que ayuden a desarrollar la conciencia, y a la ayuda de quienes estuviesen más adelantados en el Camino para ayudar a quienes experimentaran dificultades emocionales... **Ignorar que todo esto ha existido tantos siglos antes que el punto de partida que toma la Historia de la Psicología en que se nos ha formado en las Universidades es como si un Geógrafo comenzara a formarse haciendo viajes en barco para trazar mapas de las orillas de los continentes...**

Seamos modestos, miremos hacia Oriente, y tomemos todo lo que nos ayude, desde sus herramientas de autoexploración tan vastamente probadas, a sus profundos conceptos sobre la dinámica del psiquismo en sus estratos más básicos y más profundos. Dejemos que nos nutra para comprendernos a nosotros mismos y a ayudar a otros a ser más plenos, pues esta integración de las Psicologías de Oriente con una mirada Humanista desde Occidente da por resultante una Psicología que no apunte solamente de lo patológico, sino **a que cada persona desarrolle lo mejor de sí, y deje su pequeña o gran huella en el mundo**. Ese despliegue, esa capacidad de crear, de servir, de amar, de expandir el conocimiento sensible de la realidad, es lo que da Sentido a la vida. Y, como decía el Dr. Carl Jung, la neurosis de nuestro tiempo es, fundamentalmente, una **neurosis de Sentido**. De eso se ocupó esta antigua Psicología de Oriente, cada vez más actual. Y, afortunadamente, las Universidades de avanzada la están incluyendo en sus programas, conscientes de esta carencia. Hacia allí vamos, y para eso es nuestra labor de cada día! Un cálido saludo para cada uno de Ustedes:

Virginia Gawel

Directora del Centro Transpersonal de Buenos Aires  
Ciudad de Buenos Aires, República Argentina  
[www.centrotranspersonal.com.ar](http://www.centrotranspersonal.com.ar)  
E-mail: [info@centrotranspersonal.com.ar](mailto:info@centrotranspersonal.com.ar)

## Acerca de la autora:

**Lic. Virginia Gawel** : Nació en Buenos Aires en 1961. Psicóloga, terapeuta, docente y escritora, siendo pionera en la difusión de la Psicología Transpersonal para Argentina y América, en 1994 fundó el **Centro Transpersonal de Buenos Aires**, institución de la cual es Directora. Desde 1984 se especializó en la integración de las Psicologías de Oriente y Occidente, buscando que este paradigma fuera incluido en la currícula de distintas universidades y centros académicos, generando sus propios aportes a este paradigma (tal como lo son el concepto de reminiscencia y el de Complejo de Inadecuación Esencial). Ha generado su propia metodología de trabajo a la que llamó **TADIs (Técnicas de Acceso Directo al Inconsciente)**, acerca de la cual brinda formación de post-título a profesionales de la salud. (Este Retiro tendrá como base los conceptos y prácticas esenciales de ese modelo terapéutico y de autoexploración.)

Su principal espacio de referencia en cuanto a su formación es el Esalen Institute de California. Es miembro de *la Association for Transpersonal Psychology (ATP)*. También ha realizado cursos de formación en este paradigma con Stanislav Grof, Michael Harner, Brother David Steindl-Rast, Arnaud Maitland y otros especialistas en distintas Tradiciones de Oriente (particularmente Budismo Tibetano y Zen, Taoísmo y Sufismo).

Tiene formación de posgrado en Psicología Sistémica en la Universidad John Kennedy, Psicología Junguiana (con la Dra. Paloma Muñoz, Universidad Complutense de Madrid), Hipnosis Clínica (Sociedad Argentina de Hipnosis Clínica y Medicina Psicosomática), Neurociencias (Hospital Borda de Buenos Aires), Hipnosis Eriksoniana (con Ernest Rossi, PHD, USA), Gestalt y Educación por Medios Virtuales; es Master en Programación Neurolingüística, habiendo realizado Seminarios con John Grinder y Steven Andreas (USA).

Dicta seminarios sobre Psicología Transpersonal presencialmente y on line hacia todo el mundo hispanohablante, así como conferencias y talleres intensivos en otros espacios de Argentina y del exterior. Para su trabajo on line ha creado su propio sistema de educación denominado Feel e-learning (aprendizaje desde la sensibilidad a través de medios virtuales), presentado en el Congreso de Educación a Distancia auspiciado por la UNESCO en 2003.

Forma parte del Consejo Editor del *Journal of Transpersonal Research*. Es docente y Mentora de "Espacio Confluencia", en Sierra de los Padres (Argentina), centro de difusión del paradigma Transpersonal en ámbito de retiro. Es docente colaboradora en "**Fundación Paliar**" trabajando en relación al acompañamiento de pacientes terminales hacia un Buen Morir. También es fundadora y coordinadora del espacio "Animal Humano" como activista por los Derechos de los Animales.

Es Productora y Directora de la serie de entrevistas en video "Gente Esencial" (en la que dialoga con figuras relevantes en cuanto a su pensamiento visionario y su

creatividad, tal como el Premio Nobel de la Paz Adolfo Pérez Esquivel, el monje Benedictino-Zen Brother David Steindl-Rast, el músico Pedro Aznar y otros).

Es Directora de "Ediciones Transpersonales del Sur", un espacio dedicado a la publicación de material didáctico para cursos on line, libros, cuadernillos y revistas, todos en soporte digital.

A través del dueto "**La Trama Humana**" realiza, con la cantante Alicia Ciara, eventos artísticos donde ambas conjugan de manera original canto, poesía y saberes sensibles (desde la Psicología Transpersonal).

Oficia como columnista en diversos medios gráficos y radiales, comprometida en la difusión de este paradigma.

## El Ego en la búsqueda de lo Sagrado

Si investigamos en distintas disciplinas de autoconocimiento de Oriente, veremos que se alude al Ego como el principal obstáculo en el Camino. Es nuestra identidad terrestre, y, al serlo, funciona a partir de premisas instintivas: necesidad de predominar, apego al territorio, impulso por **sobrevivir**

(cualquiera sea la estrategia que tenga que implementar para ello). Se enuncia entonces que no es posible "habitar el reino de lo sutil" en tanto se funcione egoicamente.

Se nos habla de *aniquilar* al Ego para que lo esencial viva. Pero... cuidado!! Más sanamente la Psicología Transpersonal nos dice que hay que trabajar sobre sí mismo para *trascender* el Ego. Pero que para *trascenderlo...* hay que *desarrollarlo*.



Esta cuestión del Ego suele ser de las más malentendidas, y ese malentendido es el que **más neurosis** produce en quienes se inclinan hacia una búsqueda interna. Veamos algunos fundamentos de este enunciado:

\* La intención de *aniquilar* el Ego (tal como se enuncia sobre todo en algunos antiguos textos, muchos de ellos inclusive mal traducidos) es, en el Occidente de hoy, **sumamente peligrosa**. Aún desde la buena intención de "dejar lugar para lo Sagrado", invariablemente esta premisa deriva en que la persona en verdad desarrolle un verdadero **odio hacia sí misma** (desprecio, autodesconfianza, vergüenza de sí). Difícilmente pueda llegarse a una **evolución consciente** a partir del automaltrato. Y todo terapeuta que trabaje desde una mirada abierta seguramente coincidirá en ver entre sus pacientes consecuencias psicológicas nefastas derivadas de esta actitud.

\* Cuando hablamos, en cambio, de que el ego debe ser **trascendido**, estamos enunciando como base que primero deberá estar **bien constituido**, pues... **no se puede trascender lo que no se tiene!** Como se dice en el Zen: "Para llegar a ser nadie, primero hay que llegar a ser alguien". (Ser "nadie", en este caso, significaría ser Uno con el Todo, pero habiendo primero pasado por la etapa **personal**, consolidando nuestra propia **individualidad**. Sin ella, la resultante es la neurosis, o aún la psicosis...)

\* En este punto es necesario subrayar un fenómeno muy importante, que clínicamente se conoce como *inflación del Ego*: la persona **cre**e haber trascendido sus impulsos egoicos, pero, sin embargo, **está atrapado en ellos** sin que logre darse cuenta. Como decía Jung, "*No puedes ver a un león que te ha comido*". ¿La consecuencia? Sentirse "sublime", "angelical", un "canal de lo Superior"... El mundo de lo espiritual y el de lo imaginario están muy cerca: ambos existen, pero cada uno está en el lado opuesto del filo de la navaja. ¿El peligro? Confundir a otros y, sin advertirlo, seguir por el sendero equivocado creyendo que es el Camino. En la Psicología del Budismo se enuncia que una de las últimas estrategias del Ego es disfrazarse de Sí Mismo. Y eso sí que será un problema: ¿cómo querer ir a donde se cree que ya se ha llegado? Volveremos a este tema, para verlo más en profundidad. Hasta entonces!... ♣

## Sobre ser sensible y "no encajar en el mundo"

Quienes buscan comprender para qué nacieron, quienes cultivan valores esenciales, quienes mantienen la conciencia abierta a las Grandes Preguntas... Esas personas suelen tener en común una dificultad interna bien precisa: la de sentir que **no encajan en el mundo**. Y con frecuencia no sólo lo sienten, sino que **es verdad**: como Juan Salvador Gaviota, al querer compartir su anhelo de Volar son expelidos por la bandada (criticados, incomprensidos, burlados, excluidos...). Y, aunque alguien así apunte a ejercer lo mejor de sí, no es raro que sienta que el hecho de "ser diferente" indica que "está fallado". Este conjunto de características conforman lo que llamo, desde el enfoque de la Psicología Transpersonal, **Complejo de Inadecuación Esencial**.

Se definiría como el sentimiento de la persona que, teniendo un nivel de conciencia más desarrollado que la mayoría, no puede asumirlo como tal, sino que **lo vive íntimamente como si esto fuera un defecto**. Se siente no encajar cuando todos parecen estar cómodos; se ve incomunicado en donde todos parecen comunicarse con códigos que no logra aprehender; se encuentra buscando los porqués profundos en donde todos transitan livianas superficialidades. Y **padece su condición** como si fuera un estigma, aunque secretamente puede que sepa que **no tiene un defecto, sino un don**: el de ser capaz de una visión más amplia, una conciencia más integral, en un mundo regido por las apariencias. (Esto no quita que, debido a su complejidad, pueda padecer diversos síntomas neuróticos que deban ser tratados terapéuticamente. Pero si el terapeuta en cuestión no ve el **contexto interno** en que estos síntomas se dan... estará perdido.)

Las Tradiciones de Sabiduría de distintos tiempos y culturas han descrito al ser humano común como alguien "dormido": circula como hipnotizado, viendo una realidad sumamente distorsionada por su subjetividad condicionada. Quien se libera de esos velos sería, por el contrario, un individuo Despierto (tal es lo que significa la palabra "Buda" o "Cristo"). Obviamente, si se tratase de un gráfico en pirámide, el primer grupo formaría, en su base, el grueso de la Humanidad, en tanto que serían escasísimos los que han llegado a la cúspide de esa pirámide (Iluminación). Y quien padece de Inadecuación Esencial podría decirse que está "despegado" de la base de la pirámide, **pero aún lejos de la cima**: ni dormido, ni Despierto. Como dirían los sufis, "sentado entre dos sillas" (posición incómoda si las hay...).

Los distintos complejos tienen raíz en diversos aspectos del Inconsciente. Podríamos decir que el Complejo de Inadecuación Esencial tiene su origen en el Sí Mismo: el individuo **no ha perdido contacto** con su Esencia más sutil (tal como sí le ocurre a la mayoría de las personas), pero **aún no puede integrarla a su identidad total**. Tendrá que realizar un profundo trabajo sobre sí mismo, comprendiendo la real dinámica de su psiquismo y, a partir de ello, tejer vínculos con personas íntimamente afines: encontrar su verdadera Bandada (la de aquellos que también anhelan explorar el Cielo, sobre todo para recordar su real Origen). Encajar en el mundo **a su propio modo: esencialmente. ✨**

## Crisis: Convirtiendo en Génesis el Apocalipsis

Toda crisis profunda puede ser definida como un Apocalipsis personal: las estructuras que nos sostenían se derrumban, lo que parecía ordenado entra en caos, y se trastoca todo el universo conocido. Confusión, ansiedad, pesadumbre, desesperanza... Cuando estamos sumergidos en un período crítico nos parece que **siempre será así**. Sin embargo, las crisis están llamadas a ser una situación de tránsito, por largo que éste nos parezca. Son como un túnel oscuro que nuestra ruta atraviesa: cuando estamos en el inicio o en la mitad, aún no vemos el orificio de salida, y nos parece que **durará para siempre**. Nos vemos obligados a avanzar en la oscuridad, para no quedarnos varados en ella.

Este es el Apocalipsis personal. Sin embargo, es un Apocalipsis peculiar, pues **tiene en su propia naturaleza la posibilidad de convertirse en un Génesis**. "Génesis" como el origen de un nuevo orden, de una manera diferente de organizar nuestra identidad, con la posibilidad de que esta vez lo hagamos en base a los elementos más esenciales de nuestra naturaleza.

Ya sea que las crisis advengan por una ruptura de nuestro entorno (pérdida de seres queridos, quiebre económico, cesantía laboral...) o bien por el emerger de un proceso interno que finalmente se manifiesta en toda su virulencia, las crisis implican una rasgadura en nuestros mecanismos internos más consolidados. Y por esas hendiduras generalmente se cuelan desde nuestro Inconsciente elementos psicológicos que no teníamos elaborados, vinculados con nuestras más antiguas heridas. Esto va a requerir de un hondo trabajo personal: discernir el pasado respecto del presente, y **poner a jugar la crisis a favor**, para poder extraer de ella un aprendizaje evolutivo. El psiquiatra transpersonal italiano Roberto Assagioli lo dijo de un modo muy claro: "Aprender a colaborar con lo inevitable". O, en el decir de la Psicología del Yoga, estar atento al impulso de *dvesa* (rechazo), pues en la medida en que **nos resistimos a lo que es**, rechazándolo, lo que hacemos es generar más caos, más sufrimiento. Sin embargo, la aceptación generalmente adviene cuando ya nos hemos cansado de forcejear con la vida; a partir de allí tenemos dos opciones: o nos damos por vencidos, entregándonos a la derrota, o bien nos ubicamos con mayor inteligencia ante los hechos consumados, disponiéndonos a ver lo que no veíamos, a asumir lo que nos duele, a hacer un inventario de los recursos verdaderos con que contamos, para, a partir de ellos, dar fuerza al Génesis.

Lo curioso es que, en el ser humano, el Génesis no siempre es **después** del Apocalipsis, sino que puede darse **mientras tanto** éste sucede: algo muere, y algo se está preparando para nacer. Estar atentos a aquello que está queriendo ser puede implicar el encuentro con otro Sentido para nuestra vida, aún después de las situaciones más adversas. Quizás sea verdad que, como lo dicen distintas Tradiciones, hemos elegido las distintas circunstancias difíciles que luego nos toca atravesar. Sea así o no, como lo dijera Víctor Frankl, cuando nada externo puede ser cambiado, siempre hay algo que se puede cambiar: nuestra actitud. Sólo así podemos convertir en Génesis el Apocalipsis, y volvernos un poco menos necios... o un poco más sabios.♣

## El "otro" Inconsciente y su propia Inteligencia

Cuando en conferencias propongo al público que asocien palabras con el concepto de "inconsciente", invariablemente aparecen algunas como "conflictos", "complejos", "traumas", "mandatos", "lo reprimido"... Y es verdad que todo ello abarca **una zona** del inconsciente humano. Pero es **sólo eso**: una zona; también es cierto que existe "otro Inconsciente" (que preferiría nominar así, con mayúscula), del cual rara vez se escucha hablar todavía en las universidades de Sudamérica.

La Psicología Transpersonal nos dice que **ese Inconsciente** tiene por núcleo nuestra verdadera identidad: nuestra esencia, nuestro Sí Mismo (como diría Jung)... aquello que éramos aún antes de nacer, y que seguiremos siendo aún después de morir. Ese Inconsciente tiene una



sabiduría no-aprendida: puesto que es una porción del Todo, en él anida un conocimiento que no puede venir desde el afuera, sino que le es inmanente. Y es por ello que ese Inconsciente es la vía de acceso hacia lo Sagrado: **la porción re-ligándose con la Totalidad. Como dice un Salmo de David: "Mi porción es Dios". Tan es así que en la Psicología del Zen se le llama Hishiryō (traducible en nuestro idioma como Inconsciente Cósmico Religioso). Bien distinto del Edipo, ¿verdad?**

El Dr. Roberto Assagioli (Psiquiatra italiano que fuera uno de los pioneros en la Psicología Transpersonal europea), le llamaba **Supraconsciente**, y decía que el ser humano tiene por necesidad **hacer contacto** con ese aspecto de su Inconsciente, para desarrollarse plenamente como individuo. También porque el acceso a nuestra real hondura puede implicar un efecto terapéutico que sólo se experimenta abrevando de sus aguas. Él señaló, tomando enseñanzas de Oriente, que existen dos vías de contacto: una es **ascendente** (cuando la persona busca establecerlo a través de su autoobservación, de la visualización, la meditación, la plegaria...). Y la otra es **descendente** (cuando el Inconsciente mismo envía sus contenidos, bajo la forma de inspiración, de sueños, de ingeniosas soluciones...). En ambos casos será necesario cultivar un fuerte **sentido común** que nos permita discernir si se está infiltrando en ello o no nuestra imaginación más superficial, interpretando erróneamente esos contenidos.

También contamos con otros aspectos luminosos: lo que en el Zen se denomina **Inconsciente entrenado**, es decir, aquella área interna que reserva **recursos psicológicos** disponibles, que a veces no utilizamos por no saber cómo activarlos.

En la práctica clínica, un buen terapeuta contará fundamentalmente con **la habilidad de esas zonas del Inconsciente del paciente**, buscando despertarla para **que sea el Inconsciente mismo el que dirija el proceso de cambio**: nacimos para que esa interioridad se exprese, de modo que **es esa misma interioridad la que sabe qué debemos hacer para que la saquemos a la luz**. En ese sentido, el terapeuta necesitará contar no sólo con sus conocimientos adquiridos, sino también con **el saber de su propio Inconsciente**, ayudando a que el Inconsciente del paciente haga su trabajo de auto-iluminación.

Ojalá que este modo de verse a sí mismo y a los demás pueda tener más presencia en los claustros universitarios: **no somos nuestras neurosis, sino seres evolucionantes que tratamos de parir nuestra legítima identidad esencial.** ♣

---

### Hermano Cuerpo: El gran maltratado

Te pido que por un momento hagas un juego imaginario: ¿cómo sería si mañana al levantarte, descubrieras que estás habitando no tu cuerpo habitual, sino, por ejemplo, el de una jirafa, o el de un pájaro? Por un momento te pido que lo vivencies como real, cerrando los ojos y compenetrándote de la idea. Raro, ¿verdad? Bien: tan o más extraño es amanecer cada día y encontrarte envasado en este cuerpo que habitas hoy. Él es el único animal al cual podemos percibir desde adentro. Hay algo que impide esa extrañeza, adormeciendo la conciencia: **la costumbre**. Sin embargo, te invito a que en este instante en que estás leyendo estas letras una tras otra, **te asomes a través de tus ojos**, como si fueran dos claraboyas de una nave: tu nave de carne, de la que eres **tripulante**. Los ojos son sólo gelatina y agua. Pero... ¿quién ve a través de ellos? ¿Y a través de cuántos otros ojos habrás mirado, de distintos colores y tamaños, en anteriores identidades?

El poeta Benedetti lo llamó bien: "Hermano Cuerpo". No somos él, pero él está preñado de nuestra presencia hasta que muera. Y cuando muera, simplemente nos despediremos, para seguir viaje... Ningún trabajo interno es completo si no nos aprendemos a relacionar **amorosamente** con nuestro propio cuerpo: en Occidente es

muy común experimentar fastidio hacia el cuerpo que nos tocó; demasiado alto o gordo, demasiado flaco o feo... Nos enojan los órganos que duelen, nos da rabia cuando no es tan ágil, tan joven o diestro como quisiéramos... Alto!!! Si tu disposición es a tratar mejor a tu perro que a tu cuerpo... algo anda muy mal. En algún momento del camino, será necesario **pedirle disculpas**. Disculpas por tanta ignorancia, tanto maltrato, tanto desamor. Puede haber un instante crucial en que esto te suceda: como un saludable **desdoblamiento de la conciencia**, en el que te es dado experimentar una honda **compasión** por ese maltratado animal vestido, tan exigido por la civilización opresiva a la que es sometido. Y esa compasión puede resultar como rasgar un velo, y comenzar a **ver**. Entonces quizás uno sienta vergüenza por tanto mancillamiento de algo tan noble como es el cuerpo, y tan indefenso, a expensas de lo que hagamos con él. Pero luego de esa vergüenza, puede venir una **rededición** radical, en la cual uno tome nuevas alternativas para reparar lo reparable, mejorar, cuidar, querer, nutrir, dar libertad...

Walt Whitman decía: *"Una rata es milagro suficiente para convertir a millones de infieles"*. ¿Cuánto más nuestro cuerpo? Percibir la perfección con que la yema de un dedo se cicatriza recomponiendo su huella digital puede sobrecogernos; observar la perfección de un recién nacido, nos deja pasmados ante la Gracia; y aún el misterio de la muerte a veces abre nuestro interior hacia una dimensión de lo Sagrado mucho más palpable que en cualquier templo. **El cuerpo mismo es un templo**. Y si no somos capaces de cuidarlo, cualquier otro templo al cual vayamos quizás no sea suficiente como vínculo con lo verdaderamente Trascendente.

La Psicología Transpersonal cuenta con muy diversas prácticas, de distintas tradiciones de Sabiduría, para aprender a habitar el cuerpo conscientemente. Quizás la más simple (y una de las más difíciles también) podrías implementarla hoy mismo, tratando de realizar cualquiera de tus tareas cotidianas vinculadas con tu **cuerpo muy lentamente**, y como si la miraras desde afuera, admirando la inteligencia del cuerpo: verlo bañándose a sí mismo, observar a sus manos lavando los platos, observar los movimientos que realiza al comer, poner conciencia en sus deseos y sensaciones... Si la Conciencia Testigo logra asomarse, el fruto, al menos fugaz, pero penetrante, puede ser, sencillamente, el **asombro**. Y a-sombro significa "salir de la sombra". La sombra de la ignorancia y del desamor. ¿Qué le damos a nuestro cuerpo, día a día? ¿Qué es lo que le pedimos o exigimos? Esta noche, antes de dormirte, podrás pedirles disculpas por lo que haga falta, reconciliarte con él... Y agradecerle. ♣

Hey! Ya no soy esa persona!

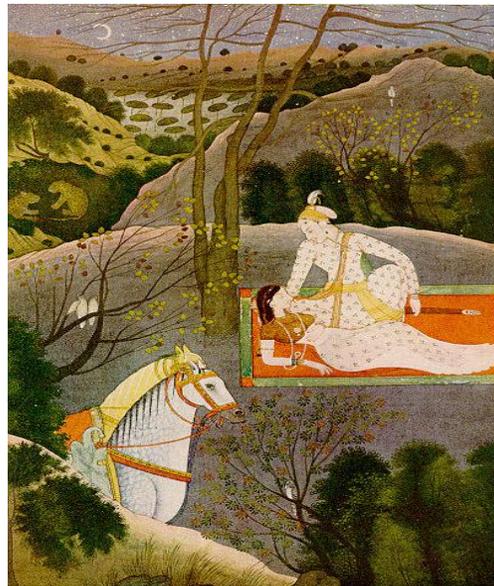
¿Alguna vez te sucedió que alguien te hablara como si fueras alguien que ya dejaste de ser? Luego de un tiempo de esfuerzo sostenido en trabajar internamente con tus rasgos más difíciles... Luego haberte muerto por dentro a lo que ya no te servía, y haber renacido... Luego de asumir tus miserias y ponerles dedicación para transformarlas, haciéndote cargo de ellas... Y, sin embargo, alguna persona (y quizás muy cercana!) **le habla a alguien que ya no está allí, en tu interior.** Y quisieras decirle, haciendo señas como para despertarle de un hechizo hipnótico: "*Hey! Yo ya no soy esa persona!*". Y a veces resulta como hacerles señas a un ciego... Es doloroso, ¿verdad? Genera impotencia, y, muy frecuentemente, de poco valen tus intentos para que el otro comprenda que **tu identidad ya no es esa**: como dice las Tradiciones de Sabiduría, la identidad de cada ser humano está regida, como toda la realidad, por una **ley de impermanencia**. Todo cambia. Todo se transforma. Y **en nosotros está que se transforme hacia arriba o hacia abajo, evolucionando o bien retrogradando...** (Sí: nuestra evolución no depende de "lo que la vida nos haga", sino de nuestra actitud para aprovechar todo lo que nos suceda, **haciéndonos a nosotros mismos.**)

La complejidad de nuestra especie provoca que nos movamos en este mundo, más que en contacto con **lo que es**, vinculándonos, en cambio, con **imágenes que construimos sobre lo que es**. Y esto puede ser tan mecánico que uno quede **imposibilitado** de ver **eso que verdaderamente es**: le superponemos imágenes y emociones, tal como lo hace un proyector de diapositivas. Volcamos en esa persona **viejas imágenes** que tenemos de ella. (Ni hablar de que también proyectamos asuntos irresueltos de nuestro pasado, y además rasgos propios, de nuestra Sombra psicológica, que no asumimos como nuestros!...) Así, en lugar de relacionarnos **de verdad** con **un otro real**, terminamos estableciendo **vínculos ficticios**, pues... el otro está en la misma situación! Dos seres humanos intercambiando rancias imágenes, como cuando de niños hacían trueques con figuritas o estampitas... Se trata de una **discapacidad vincular**, tan común que, por ser una discapacidad invisible, la tomamos como "normal", y etiquetamos vínculos muertos como "mi amigo", "mi marido", "mi novia"... La mayoría de la gente se queda medianamente tranquila con esto. Pero **quien ha comenzado a despertar, no. Esa mediocridad vincular le quema, día a día...**

Esta circunstancia, ¿tiene solución? Sí. **Pero es trabajosa.** ¿Querrás intentarlo? Se trata, primero, de investigar en nuestra propia

interioridad **qué imagen uno tiene de sí mismo**. Porque el fenómeno de relacionarse con imágenes no sólo se da con los demás, sino también **intrapésicamente**. Es un logro fundamental en el trabajo sobre sí llegar a **contactar con algo interno que no es impermanente**: algo mucho más hondo que las diversas autoimágenes con que nos referimos a nosotros mismos. Esta constatación interna de que **no soy esas imágenes que he creído como "yo"**, disuelve las fantasmagorías que hemos fabricado sobre nuestra identidad. La guía esencial es una pregunta: "*¿Quién soy realmente?*" Si parto de la base de que **no soy como, desde mis condicionamientos, imagino ser**, ni soy las imágenes que otros proyectaron sobre mí, y que una y otra vez **he asumido como propias**, esa pregunta va teniendo respuestas. Respuestas no-intelectuales, sino de una calidad vivencial inequívoca. La autoobservación, la Conciencia-Testigo de la que hablan las Tradiciones de Sabiduría, es la herramienta clave.

Y sólo si puedo hacer contacto, poco a poco, con quien **realmente soy**, lograré entonces hacer contacto con quien el otro **realmente es**. Podré ver qué imágenes proyecto en él. Podré disuadir en el otro, quizás, las imágenes que tenga de mí. Si ese maravilloso fenómeno vincular no se produce, los seres humanos experimentamos algo nítidamente doloroso: **hambre de intimidad**. Y procuramos saciar ese hambre de múltiples formas erróneas. Millones de personas nacen, viven y mueren sin haber experimentado esa intimidad que, desde nuestra esencia, **todos anhelamos**. Como ves, el primer paso



para acceder a ese tipo de contacto vincular, es comenzar a **relacionarnos desnudamente con nosotros mismos**. Puede ser doloroso. Puede ser intrincadamente trabajoso. Pero quizás sea una de las cosas más bellas que una persona pueda hacer en este mundo: **estar en comunión consigo mismo**, y, desde allí, quizás vivenciar la **comunión con otro**, más allá de las viejas imágenes. Te deseo que puedas. Pero, sobre todo, te deseo que quieras! ♣

## La des-ilusión óptima

Aquello en lo que creías te decepcionó. Es más: te has decepcionado respecto de **tus** propias elecciones, de haberte dejado engañar, de cómo desaprovechaste oportunidades, de haber lastimado gente a pesar tuyo, de perder tiempo en lo que no lo merecía... Es frecuente que quien vivencia este tipo de crisis sea alguien que se acerca a la mitad de la vida (+- 35 / 45 años): medianamente recorrió el camino, apostó (y ganó o perdió), creyó y dejó de creer, tuvo ideales y no siempre estuvo a la altura de ellos, puso lo mejor de sí pero le fue mal... Mira para atrás y siente que lo vivido no alcanza a justificarse por sí mismo, experimentando la frustración de, aparentemente, haber equivocado el rumbo **demasiado**.

En Psicología Transpersonal se le llama a esta instancia "**desilusión óptima**". Suena extraño que estas dos palabras estén juntas, verdad? Es que hay que leerlas poniendo el acento en que la primera significa, precisamente, **des-ilusión**. "*Perder las ilusiones*" puede sonar horrible. Sin embargo, es justamente la ilusión la que nos impide ser quienes **realmente somos**, y construir nuestra vida a partir de lo que **realmente es**. Por qué? En el Hinduismo la palabra *Maya* alude al engaño al que estamos sujetos cuando percibimos la realidad: proyectamos en ella nuestros propios contenidos internos, deformándola. Si miramos en el diccionario, "ilusión" se define como "*esperanza infundada; imagen que no refleja fielmente la realidad, o que se le opone*". De allí que "iluso" signifique "seducido, engañado". Así, des-ilusionarse es, en verdad, **a pesar del dolor, algo digno de celebración**: implica **des-engañarse!**

Aunque pasemos por un período de desesperanza, de desgano, de sensación de sinsentido... si atravesamos ese tránsito con lucidez y sin quedar atrapados en una autocompasión peligrosa, saldremos de ello con mayor madurez y objetividad: sabremos qué es qué, quién es quién, con qué recursos contamos, cuáles son nuestras limitaciones... A partir de allí, comienza a estar habilitada para nosotros la posibilidad de construir una vida **en consonancia con la realidad**, y, por ende, con **decisiones más inteligentes**. Esto implica, inclusive, **liberarte de las expectativas que los demás hayan proyectado sobre quién y cómo debías ser**. Qué alivio! Quizás para ello también haya que transitar el proceso de desembarazarte de la culpa por "haber decepcionado a los demás". Parafraseando a Perls, **no has venido a este mundo para satisfacer las expectativas de nadie!!**(A mí misma me ha costado mucho aprenderlo...) Esta des-ilusión es el primer Despertar del que nos hablan

todas las Tradiciones espirituales de la Humanidad: un requisito indispensable para otros despertares más sutiles. Implica haber estado, hasta esa instancia, **más que dormido**: hipnotizado por sus propios condicionamientos, por el autoengaño, por la inexperiencia...

¿Fracasaste? Sí. ¿Y qué? ¿Acaso alguien te dio al nacer un mapa del laberinto como para que no te equivocaras en nada? Tus fracasos no demuestran impericia para vivir: hasta donde alcanzo a ver, **ser un humano es uno de los asuntos más difíciles en este mundo**. Y, encima, **ser un humano que intenta construir una vida coherente y digna... más!** La mayoría de las veces el fracaso se debe a la ilusión. "Fracasar" viene de la misma raíz que "fraccionar" = hacerse pedazos! Si llegaste a la mitad de tu vida y no fracasaste... es muy posible que sea porque te has quedado inmóvil, como dentro de una vitrina! Si **viviste con intensidad**, es casi seguro que hayas fracasado en más de un aspecto. ¿Quién no? Habiéndolo constatado y, con ello, habiéndote quitado el velo de la ilusión... a juntar tus pedazos (como Osiris) y a construir **sobre lo real, con lo real!** ¿Duele? Lo sé, porque a mí también! Y **es natural que así sea**. Ni siquiera hay garantías de que no vuelva a sucedernos. Pero si en tu memoria hay alguna persona mayor **valiosa** que conozcas o hayas conocido, estoy segura de que lo llegó a ser **porque transitó por esa des-ilusión**, juntó sus pedazos, y **se recicló a sí misma**.

*"Siempre he sido un imbécil!", "Nunca me doy cuenta de nada", "Sólo a mí me suceden estas cosas!", "Todo el mundo abusó de mí"...* Así es como uno suele tratarse ante la instancia de la des-ilusión: con una crueldad con la que quizás no haya jamás tratado a nadie (propio de la **buena gente**, que puede llegar a ser malísima **consigo misma!**) También en ese caso utilizamos **palabras magnificantes**: "siempre", "nunca", "nada", "todos"... Cuando en una frase estas palabras tienen peso... es seguro de que expresa una construcción falaz. Necesitamos revisarla. Ante la des-ilusión puede que también oscilemos entre **autoinculparnos** y **culpar a los demás** (nuestros padres, el mundo, la gente, la vida...). Ni una cosa ni la otra conduce a nada. Nos puede ubicar en mejor lugar **tomar conciencia** de que **nuestra esencia más íntima tiene por imperativo interno evolucionar justamente a partir de superar aquellas condiciones que se lo impiden**. Es una ley inevitable en el devenir de todo lo que crece. Romper el velo de la ilusión es ascender varios escalones en ese proceso. Si comprendemos lo que nos está sucediendo, y lo inscribimos en el contexto de que **no somos los únicos ni los peores**, a partir de ese des-engaño, el **redireccionamiento de nuestra vida** puede ser mucho más que una utopía. Darnos tiempo, disculparnos la necedad, perdonar a quienes fueron nuestro obstáculo... No es tarea fácil! Y tampoco es una **decisión**,

sino un **proceso**. Pero... ¿hay alguna otra cosa mejor para hacer en este mundo? Lo que puedo decirte y decirme es: fuerza! Millones de mujeres y hombres de todos los tiempos han tenido que vivirlo. No estamos solos. ♣

## La mentira ocupa lugar

A veces parece algo sin importancia: decir una cosa por otra, distorsionar los hechos, esconder verdades, inventar lo que no fue, ni es, ni será... ¿Por qué todas las corrientes espirituales proscriben la mentira? El hecho de que "esté mal hacerlo" quizás no alcance para explicarlo. Veámoslo juntos...

La Psicología Transpersonal describe el psiquismo humano teniendo en cuenta no sólo la visión occidental, sino también los antiguos mapas de distintas disciplinas de Oriente. Y en muchas de ellas ocupa un lugar importante el tema de los **contenidos mentales**: observarlos, conocerlos, comprenderlos, es un propósito esencial en el proceso de autoconocimiento. Imaginen la Mente Originaria como un agua: los contenidos serían esos peces que nadan en ella (algunos en lo hondo, otros más cerca de la superficie). La tarea es hacer un permanente inventario de cada uno mediante la práctica de la Conciencia-Testigo, y **cuidar que el agua esté lo más limpia posible**, pues ese agua es, en esencia, un Agua Sacra: la porción del Todo que habita en nosotros, **con la que necesitamos hacer contacto**.

Cuando nos adiestramos en mirar hacia adentro (y en eso consisten un buen número de las técnicas en las que se ejercitan los monjes de diversas culturas, hoy accesibles al practicante laico de Occidente), vemos que muchos de esos contenidos tienen como **una carga radioactiva**, que nos va polucionando internamente: nuestros traumas, nuestros complejos, nuestros conflictos... Y es indispensable trabajar con ellos, pues enturbian el agua: convertirlos en **recursos internos**, dado que todo dolor transmutado es materia prima para la sabiduría.

La mentira también es un **contenido conflictivo**, pues cuando la verdad que sabemos queda retenida y sustituida por lo que no es, en ese acto **nos dividimos internamente**. Y, por supuesto, ese fenómeno es el contrario al que el Camino de evolución de la conciencia tiende, pues éste implicaría un **proceso de integración**.

Ser **íntegro** implica **no estar dividido internamente: ser de una sola pieza**. Para llegar a ello,



es indispensable **no mentir**, fundamentalmente por el hecho de que **mintiendo aportamos división interna, conflicto evitable**. Pues los traumas, complejos y conflictos, **los crean la vida**, ineludiblemente. En cambio **la mentira la hacemos nosotros. Y ocupa un enorme espacio interno!** La prueba está en que cuando decimos una verdad largamente retenida experimentamos un enorme **alivio**: nos **des-ahogamos**. Permanecer ahogado es permanecer des-integrado, dividido por dentro. Y esa división psicológica implica un desgaste de energía psíquica que necesitaría estar disponible para mejores fines...

Hay algo más: cada vez que mentimos, en general lo que sucede es que **tenemos miedo**. Miedo a ser mal vistos, a perder lo que conseguimos, a ser juzgados, a "manchar" la imagen que queremos dar... Ésta es otra razón por la cual ser veraz implica el desarrollo de una virtud indispensable para el Camino: **la valentía**. Sólo quien tiene coraje puede decir la verdad, haciéndose cargo de lo que ésta pueda producir en el entorno y en su vida. Por eso cuando vemos a alguien sincero generalmente sentimos admiración. "Sin-cero" viene de "sin carie" = sin podredumbre. Ser sincero es ser no-corrumpo. Y en una sociedad donde la corrupción, la mentira, la disimulación son tan sobreabundantes, la persona veraz se vuelve rara, notable, aunque a veces criticada (pues el veraz, sin quererlo, hace resonar la mentira de los otros, y muchos quisieran hacerle callar para olvidar que ellos mismos están mintiendo).

"Mentir" viene de "mente". Y cuando la mentira ocupa tanto espacio en nuestra mente, el Agua Clara que nos constituye se vuelve ecológicamente contaminada: pierde su potabilidad para nosotros mismos, y ya no podemos beber de nuestra propia Fuente sin sentir un gusto amargo. La polución de la mentira requiere, entonces, decidir para sí mismo ese acto de valor: **que la mentira no sea una opción de respuesta** cuando estamos por abrir la boca o por actuar. No mentir, ni mentirse. A mí me cuesta, cada día. Pero, si Ustedes también están en ese Intento, aún a la distancia nos acompañamos mutuamente... ♣

“¡Sobre mí, decido yo!”

Las antiguas Tradiciones espirituales de todo el mundo nos dicen, de un modo u otro, que el ser humano está **dormido**: se **mecaniza**, funcionando desde sus mandatos aprendidos, ajeno a su identidad más esencial. Así, la vida que va construyendo **no es exactamente la propia**, sino la que el entorno condicionó en su personalidad. Dicen estas Tradiciones que el hombre está **llamado a despertar**: ese estado de condicionamiento es muy semejante a un sueño. Y “despertar” significará **darnos cuenta de quiénes NO somos**, para comenzar, poco a poco, a construir una identidad ya no **de afuera hacia adentro**, sino **de adentro hacia fuera**: desde nuestra identidad más esencial, **autodeterminándonos**. Sólo de esta manera un ser humano puede cumplir su real Destino.

Esto implica, generalmente, un despertar doloroso: nos damos cuenta, quizás, de que la pareja que hemos elegido, nuestra supuesta vocación, y distintos patrones que conforman la vida que hemos construido **no son acordes a nuestra legítima identidad**. Generalmente esto sucede **hacia la mitad de la vida**: ya hemos “cumplido con lo que la sociedad manda”: la profesión, los estudios, formar pareja, tener hijos... Pero de pronto algo dentro empieza a pujar, como un crío que estuviera pidiendo espacio para nacer: se va abriendo paso **una nueva visión** de sí mismo, de la vida, de los demás, de la intuición sobre nuestro propio Destino...

No es fácil, claro que no! Porque cuando comenzamos a **ver**, es natural que haya una marcada **insatisfacción personal**: uno se inculpa de las malas elecciones que hizo, se da cuenta de cuánto se engañó, cuánto trató de agrandar o de cumplir las expectativas de los demás, o cuánto se forzó a sí mismo para **no** cumplirlas, rebeldemente (y eligiendo, por oposición, también algo ajeno a nuestro más hondo sentir!). La cáscara de la personalidad cae, como una costra de barro secado al sol... Y puede advenir como una sensación de desnudez: no querer ser como se fue hasta ese momento (porque ya no nos sentimos cómodos con esa identidad fabricada por los otros), pero **aún no saber cómo ser uno mismo**. Es decir: se sabe, poco a poco, lo que **NO** se quiere, aunque aún no haya claridad respecto de lo que **SÍ** anhelamos desde lo profundo. Los sufis le llaman a esto “estar sentado entre dos sillas” (posición incómoda si la hay: vamos dejando de estar cómodos en la primera, pero aún no nos hemos instalado en la nueva). Es una etapa que requiere de nosotros **respetar nuestra propia confusión**, y asumir trabajar sobre sí para poner un nuevo orden en ese Caos personal. Tan universal es este

fenómeno interno que hasta el Dante comenzó su "*Divina Comedia*" diciendo: "*En medio del Camino de la vida / yo me encontraba en una senda oscura / en que la recta vía había perdido.*"...

Carl Jung (precursor del paradigma Transpersonal), decía que la primera mitad de la vida está destinada al proceso de **diferenciación**, es decir, a construir un Yo sólido, que poco a poco se vaya **discerniendo** del Inconsciente Colectivo (de lo que el entorno condiciona, de los mandatos familiares, de las expectativas ajenas). Y que hacia **la mitad** de la vida, es como si uno se dijera hacia sí mismo algo que puede tener fuerza sagrada: "**Sobre mí, decido Yo**". Ese paso es crucial en el proceso de individuación (y existen millones de seres humanos que no llegan nunca a esa instancia de madurez). A partir de allí, la segunda mitad de la vida requerirá de un proceso consciente de **integración** interna: asumir nuestras contradicciones, desplegar nuestro potencial, afirmarnos en el mundo (ya no desde el afuera, sino desde el Sí Mismo). El Sí Mismo es esa porción del Todo que nos encarna, y que sobre todo a partir de esa etapa es **la que puede tomar el timón de nuestra vida**, y ya no el Yo que fuimos construyendo en la primera mitad, el cual comenzará a estar al servicio de nuestra Esencia (es decir, será **trascendido** por el mando de una instancia más sutil). A este fenómeno del despertar, propio de la mediana edad, se le llama "la Llamada": una voz interna nos exige que seamos quienes vinimos a ser, independientemente de lo que otros esperen que seamos (y más allá de las antiguas autoimágenes que hayamos construido): convertirnos en una persona **autodeterminada**.

Esto no sucede por sí solo: es un proceso que necesita de nuestra participación consciente. Pero, como decía Krishnamurti, se trata de ejercer una **conciencia sin opción**: ya no se puede uno resignar a ser quien no es, ya no puede volver atrás. De modo que: a parirse, aunque duela! Es el paso indispensable para encarar nuestra real identidad.

## ¿Qué ves cuando me ves?

En una película vi la siguiente situación: una señora mayor se encuentra con un joven "idéntico" a su hijo muerto. Le pide que la vaya a visitar, comienza a regalarle la ropa de ese hijo, e incluso a pedirle que se la pruebe y le muestre cómo le queda. El joven se siente obligado a no contrariarla, y se va viendo envuelto en una trama en la que su identidad se ve totalmente **eclipsada por lo que esa mujer ve en él**: su hijo muerto. ¿Cómo nos sentiríamos ante esa situación? Seguro que con la desesperada necesidad de que el otro **vea quiénes somos realmente** y no, en cambio **sus propias proyecciones**, que se volverían una **pesada carga**.

En verdad, **esto nos sucede todos los días**: el ejemplo sólo ilustra **una** de las tantas proyecciones posibles que una persona puede volcar sobre otra, **deformando** o hasta **anulando** la percepción de ese individuo real. Este asunto es tan importante que aún antiguas disciplinas de Oriente lo abordan, con ejercicios que invitan a **darnos cuenta** de cuándo estamos **alterando la realidad con nuestras proyecciones**. Ese "darse cuenta" es el paso inicial para **irrecuperándolas** (como un pescador recobra su red del mar), y comenzar a ser **más objetivos**. Sin esa actitud, la vida se mantiene en **estado de Ilusión** (Maya, como le llaman en Oriente). El entrenamiento en el arte de **autoobservarse** afila la herramienta para que podamos ejercer lo que en Yoga se llama *Viveka* **discernimiento** (en este caso, discernir entre **lo que proyecto** respecto de lo que **efectivamente percibo**). Tan importante es poder hacerlo que a esto se le llama "La Joya del Discernimiento".

El mecanismo es como el de un proyector de diapositivas: si una persona no-civilizada ingresara a la sala y viese la imagen un león en la pantalla, reaccionaría ante ella como si fuese real; le costaría comprender que **no hay allí tal león**, sino sólo una figura que la luz **proyecta y agranda. Con tanta convicción es que creemos que lo que vemos es tal como lo vemos**. La diapositiva de lo que proyectamos **está en nuestro Inconsciente**. Y eso no es todo: el otro también proyecta sobre nosotros **sus propias** diapositivas. ¿Cuál es la resultante? **Vínculos imaginarios**: dos personas encerradas cada una en su cápsula de proyecciones, sin ver al otro, y sin ser vista. **Sólo si trabajamos vincularmente con las proyecciones recíprocas podemos generar relaciones reales**. De otro modo, sucede como en el cuadro de Magritte llamado "*Los amantes*": un hombre y una mujer a punto de besarse... pero cada uno envuelto en un manto azul, cubriendo totalmente sus rostros, sin poder verse ni tocarse en realidad.

¿Qué es lo que proyectamos? Jung, precursor del enfoque Transpersonal, señaló que, en principio, proyectamos **arquetipos**: matrices que tienen su raíz en el Inconsciente Colectivo, y que hacen que convoquemos **determinado tipo** de personas (cierta clase de hombre y de mujer, cierta manera de ver a los padres, los amigos, los hijos...). Pero no es sólo eso: también proyectamos las **huellas de experiencias anteriores** (vuelco en una figura masculina **de hoy** las heridas que **otros hombres** me provocaron **en mi pasado**); proyectamos además una acumulación de **carencias y expectativas** que depositamos en quien se cruza por nuestra vida (y eso puede directamente **aniquilar un vínculo**: tener que cargar con las necesidades añejas que el otro proyecta sobre uno resulta fulminante para cualquier relación...). Proyectamos aquellos aspectos internos que, por desagradables, reprimimos, **rechazándolos como propios**: generalmente los volcamos hacia personas de nuestro mismo sexo... **a quienes, entonces, no soportaremos!** (Sí, a eso se le llama "Sombra" psicológica).

También proyectamos rasgos que, siendo excelentes, por distintas razones **no nos atrevemos a encarnar**, dándose así el fenómeno de la **idealización**. Y aunque parezca agradable que a uno le endilguen aspectos gratos que quizás no tenga (o no en semejante grado), aún entonces está sucediendo el mismo triste fenómeno: hemos desaparecido como individuos, para pasar a ser el dios o la diosa que el otro **necesita** ver en uno. Además, cuando delegamos en otra persona nuestros mejores atributos, proyectándolos, **nos empobrecemos**: quedamos alienados de lo que podríamos ser, sin permitirnoslo. Con ello, **delegamos poder** en esa persona en quien hemos proyectado tanta maravilla (la pareja, un hijo, el terapeuta o un gurú). Y si esa persona, **contraprojectivamente**, actúa lo que hemos proyectado en ella, en el caso de que sea alguien nefasto se aprovechará de ese poder para someternos y manipularnos, y si no lo es... perecerá aplastado por la corona que le hemos calzado en su cabeza. Volvemos al párrafo inicial: no importa si las proyecciones son de aspectos gratos o ingratos: el punto es que provocan la **imposibilidad de construir vínculos reales entre personas reales**.

¿Qué ejercicios pueden instrumentarse respecto de este mecanismo? Al menos enumerémoslos: observar cuándo estamos proyectando contenidos internos, pero también cuándo estamos siendo **portadores** de proyecciones ajenas; observar cuándo nos comportamos de tal manera como para **generar** cierto tipo de proyecciones (la imagen de quien quisiera que vieran en mí); observar cuándo estamos **sobrerreaccionando** ante una persona, ya sea porque la idealicemos o la aborrezcamos sin grandes motivos (seguro que allí se nos ha quedado pegada alguna de nuestras diapositivas de colección!). La

tarea no termina nunca: los espejos siguen apareciendo, con sus múltiples proyecciones. De hecho, el Camino del Héroe es, fundamentalmente, eso: un **laberinto de espejos**. Y es gracias a esos espejos que, buscando la salida, el héroe se convierte en héroe: **alguien que va sabiendo quién es, y que percibe la realidad con objetividad y sabiduría**. ¿Para qué más? ♣

Te pido que cierres los ojos y pienses en lo que significan diez años como lapso de tiempo. Luego cien años. Luego mil. ¿Podrás concebir un millón de años? Yo no: me pierdo. Bien: los Físicos dicen que el Universo nació con el Big Bang hace... 15.000 millones de años! Quizás sea como lo que afirman antiguas Tradiciones de Conocimiento: que todo lo creado es un experimento de la Conciencia, y que el humano es una parte vital de ese experimento. El Génesis no terminó! El Big Bang no se detuvo allá lejos y hace tiempo: sigue. Y sigue en tu cerebro, que **ni siquiera es igual al de tus bisabuelos**: cada generación va desarrollando evolutivamente **nuevas posibilidades**.

Si estás leyendo estas palabras supongo que serás alguien que está haciendo un **esfuerzo** para trabajar sobre sí mismo: hacerte cargo de tu identidad, comprender para qué estás en el mundo... Y es muy probable que con frecuencia **te impacientes ante lo que aún no has podido superar en tu interior**: esos rasgos difíciles que descompaginan tu vida, esas heridas añejas que aún duelen... Tu **impaciencia** te hace **dudar** y **desanimarte**. *"Con todo el esfuerzo que hago... y vuelve a pasarme lo mismo!"* ¿Qué sucede? Que **estás evaluando tu progreso interno con una medida equivocada**: si tu esencia encarnó sucesivamente, puliéndose poco a poco para que **tu evolución haya llegado al punto en el que hoy está** (que, seguro, no es poca cosa comparado con el promedio de la Humanidad), ese proceso habrá tomado... **siglos!** De modo que **esta porción de tiempo** en la que estás midiendo tu progreso interior... es algo tan pequeñito! Ni qué hablar si la ubicamos en el contexto de esos 15.000 millones de años...

Tu evolución tiene un ritmo similar al de los árboles de mejor madera: procesos lentos, con instancias en las que **se consolida**, por fin, **lo largamente trabajado**; tal como al cortar un roble se ven marcas correspondientes a cada invierno, dentro tuyo hay períodos en los que todo el trabajo realizado que **parecía** ser inútil y estéril, **de pronto, precipita**: algo **nuevo** acontece: tus reacciones no son las que eran, te es posible hacer lo que no podías, y comprender lo no comprendido... Se ha producido una **masa crítica** del trabajo realizado con constancia, día a día. ¿Qué significa "masa crítica"? Imaginemos un toldo de lona al cual unos niños acostumbraran a tirar piedras desde una azotea. Cada día se irían sumando piedras. Y llegaría una **piedra número x** que haría que el toldo, finalmente, se desplomara. Esa piedra habría terminado de constituir la **masa crítica**. Igual sucede con tu trabajo interno: lo que

parece no dar fruto, **un día logra su masa crítica**. Y entonces uno "pega el salto", subiendo un escalón en su propio nivel de conciencia.

De modo que, -tal como aprendí de mi esposo, Eduardo, para sostener mi propia paciencia respecto de mí misma-, los pilares del trabajo sobre sí son **dos**: el primero es **darse cuenta** (lo cual, nos dice la Psicología Transpersonal, es fruto de la **autoobservación**). El segundo es **darse tiempo**. En Esalen, al sur de California, quienes participan de talleres muy movilizantes, en los recreos circulan entre los bosques o por el parque; si estás allí y alguien se acerca a hablarte, está instituida una preciosa posibilidad de respuesta: "*Sorry, I'm in process*" ("Discúlpame, estoy en proceso"; o sea: necesito soledad, silencio, **tiempo** para "digerir" lo que acabo de ver en mí.)

Por último, te pido que percibas el asiento que está sosteniendo tu cuerpo en este instante. Obviamente, es un sólido, ¿verdad? Bien: **tu identidad no lo es**. Como la mía, está **en permanente impermanencia** (aunque suene paradójico), como lo explican el Budismo, la Vedanta, el Taoísmo... Tu identidad es algo **en constante transformación**, aunque no puedas ver lo que acontece **ahora mismo** en tu Inconsciente. ¿Quién dirige ese proceso? Algo dentro tuyo, que **sabe**. Sólo necesita que le escuches. **Y que le des tiempo a tu "darse cuenta"**. Ray Griegg lo dijo muy bien: "*Cada tiempo tiene su tiempo. Empújalo, y será demasiado pronto; retenlo, y será demasiado tarde. En el momento correcto, no habrá nada que lo detenga.*" ♣

## El arte de vivir en la incertidumbre

“*Visibilidad: 12 kilómetros*”, dice el informe meteorológico. Entonces uno conduce su automóvil con más certeza de lo que le espera en la ruta. Pero hay tramos de la vida donde la visibilidad es, **con suerte, de 3 metros**. Una bruma profunda te envuelve: el futuro inmediato se vuelve incierto. Se contrae el estómago. El corazón no encuentra espacio en el pecho angostado. La mente va pasando distintas diapositivas, imaginando alternativas para la incógnita del futuro: supone, descarta, deduce, busca posibilidades en hechos similares ya acontecidos... TEME. No sabe cuál de las alternativas será **cierta**. De eso se trata: la **in-certidumbre**.

Te lo digo al oído, aunque ya lo sepas: **siempre el devenir es incierto**, pero necesitamos **sostener la ilusión** de que el próximo minuto, y el siguiente, y el siguiente, son **previsibles**. Para bien y para mal el cerebro del animal humano dispone de lo que se llama **mecanismo de anticipación**, el cual le permite **construir alternativas** de lo que **podría** suceder, para que, al llegar al momento de los hechos, **tengamos una respuesta asertiva ya disponible**. Entonces tendemos, por un lado, a **plasmear lo deseable**. Pero por otro, esbozamos mentalmente **distintas variedades de desgracia** (incluida la de que nunca suceda lo que deseamos). ¿La resultante? Temor, sufrimiento, ansiedad... inútiles!

¿Cómo trabajar sobre esto? Una posible separación, un problema de salud, una crisis económica, alguien que tarda en llegar a casa... Lo primero es **darse cuenta de que está funcionando en automático el mecanismo anticipatorio**. Esto nos permite **observar nuestros imaginarios**, y ponderarlos como lo que son: **i-ma-gi-na-rios!** De modo que... a discernir **lo que percibo** respecto de **lo que fantaseo**. Esto reduce la ansiedad, pues **quita credibilidad absoluta al mecanismo auto-asustador**. Es como si uno le dijera: “*Te agradezco que me adviertas que eso **podría** llegar a suceder, pero te aviso que **no lo daré por hecho**. Prefiero sostener conscientemente el vacío de información*”. Esa elección es la clave: **sostener conscientemente el vacío de información**.

No digo que sea fácil. Yo misma tengo una frondosa imaginación a la hora de ir a tuestas ante la niebla espesa. ¿Entonces? Entonces **me cuido de mí misma**: procuro observar mis contenidos internos, y detectar aquéllos que sean estrictamente imaginarios y me angustien inútilmente. Al detectarlos, me dispongo a **no alimentarlos**. Sin auto-hostilidad: como quien tranquiliza a un niño asustado. “*Aún te falta*

*información para saber hacia dónde va esta situación. Entonces: a transitar **con la mayor sobriedad posible** las próximas horas, el próximo día, sin ir pretender resolver más allá de eso".* Son ocasiones que se parecen al inicio de aquella vieja serie de televisión que popularizó por primera vez algunas nociones de la filosofía de Oriente: "Kung Fu". Una de las pruebas que el monje shao-lin tenía que hacer consistía en caminar sobre un delicado papel de arroz, sin arrugarlo, sin romperlo. No se trataba sólo de una destreza física, sino de la actitud interna de **desplazarse por la vida atento al momento: dónde pongo ahora mi pie y, a lo sumo, dónde pondré el siguiente. Paso a paso.**

El Siddharta de Herman Hesse decía: "Yo sólo sé tres cosas: *esperar, meditar y ayunar*". Otro día abordaremos la segunda y la tercera. La primera, **-esperar-** implica un ejercicio cotidiano de intentar la mayor lucidez posible. Sobre todo en tiempos de niebla espesa! ♣

## Los Inconscientes Colectivos

En algún sentido, **nadie está solo**, nunca. Todos estamos impregnados por los Inconscientes Colectivos. ¿Te suena raro en plural? Sin embargo, de eso se trata. Veámoslo juntos:

Te pido que imagines un huevo cocido flotando en un cuenco. El agua tiene anilina azul. De a poco, no sólo la cáscara se va tiñendo: aún la clara se vuelve celeste. Claro: la cáscara es **porosa**. Bien: el huevo sería **tu psiquismo personal**, y el agua del cuenco, el Inconsciente colectivo. **Tu psiquismo también es poroso**. El Psiquiatra italiano Roberto Assagioli, -pionero de la Psicología Transpersonal- hacia 1920 llamó a este fenómeno **psico-ósmosis**. Si el proceso de ósmosis implica que un tejido poroso absorba ciertas sustancias (como cuando nuestra piel absorbe una crema hidratante), puede afirmarse que **nuestro psiquismo personal está permanentemente absorbiendo "sustancias" del Inconsciente Colectivo**, que indefectiblemente tiñen nuestros estados de ánimo, nuestras creencias, nuestras opiniones... y, con ello, **nuestras decisiones**. Y es más complejo que esto, pues en verdad nuestro psiquismo personal no flota en un cuenco... sino **en un infinito mar**: no podemos delimitar las orillas del Inconsciente Colectivo.

Es necesario completar esta metáfora con otro salto de tu imaginación: concebir que ese huevo está **vivo y radiante**, de modo tal que no sólo **se impregna** del agua en la que flota, sino que **a su vez él impregna al agua con lo que irradia**; se trata, entonces, de un **movimiento bidireccional**: no sólo pasivamente absorbemos lo colectivo, sino que **le hacemos un aporte desde nuestro propio Inconsciente**. Así, cada ser humano es responsable, en alguna medida, del **legado** que su Inconsciente personal hace al Inconsciente Colectivo de la Humanidad: hacia las personas de su época, pero también hacia los que aún no han nacido, y que participarán de ese legado cuando sea su tiempo...

Pero... ¿por qué en plural? Graficando esta metáfora, tendríamos que imaginar el agua como una superposición de sucesivas capas de distinto color, que van envolviendo a ese huevo, tiñéndolo de diversos matices; tu psiquismo personal está **interpenetrado por varios Inconscientes Colectivos**: el de la cultura en la que estás viviendo, el de tu familia, el de tu equipo de trabajo, tu grupo de amigos, y aún el que se da entre dos personas (por ejemplo, en una pareja). Cuando se trabaja en psicoterapia desde estos conceptos, los diversos Inconscientes Colectivos pueden ser puestos a jugar a favor: existen distintas Técnicas

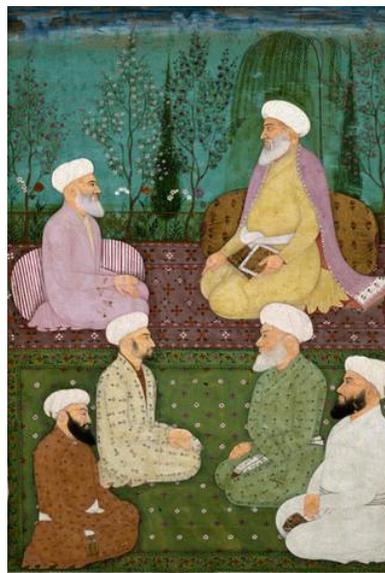
de Acceso Directo al Inconsciente destinadas a ayudar a que esta psico-  
ósmosis sea sana, y a reconocer posibles toxinas psíquicas.

La comprensión de que nuestro psiquismo está ligado al de otros no fue desconocida por distintas Tradiciones de Conocimiento, por lo cual proponen **que el trabajo sobre sí mismo no sea un acto solamente solitario, sino inscripto en una interacción con otros que cultiven la misma intención**: cuando estás participando de un Grupo de autoconocimiento, en cualquier línea que sea, estás sintonizado con una modalidad especial del Inconsciente Colectivo. Desde cerca o a la distancia (como lo venimos viendo en los grupos de Psicología Transpersonal que trabajan juntos a través de internet, desde cualquier lugar del mundo), se va creando **una fuerza en común**, una nutrición recíproca, en la que **todos pueden aprender de todos**, con una extraña sensación de **compañía esencial**. El saber que **mi** esfuerzo individual está siendo acompañado **en este mismo instante** por otro que hace **su** propio esfuerzo, donde sea que esté, vigoriza el espíritu, y estimula la posibilidad de vencer las dificultades del Camino. Algunos dicen que inclusive uno se enhebra con quienes han hecho esa misma tarea interna hace siglos. Será porque el Inconsciente sabe que el tiempo y el espacio son sólo una ilusión. **Y que nadie está solo. ✦**

## El monasterio más arduo

Existen en el mundo distintos monasterios que implican, para el monje (cualquiera sea su religión) un difícil y austero trabajo sobre sí: ayunos, rezos, privaciones, silencio, soledad... Y existen también personas en todo el mundo que internamente son, -por decirlo de algún modo-, **monjes laicos**: no necesariamente adeptos a religión alguna (es más, a veces autodeclarados como ateos!), se distinguen porque **apuestan a convertir su tránsito en este mundo en un camino de autoconocimiento**. Ellos (quizás quienes lean estas líneas?) se ejercitan en **uno de los monasterios más exigentes: la Vida Cotidiana. (Probablemente no se definirían a sí mismos como monjes seglares... porque no saben que lo son!)**

Tienen una insistente sed de Comprensión, y procuran convertirlo todo en un proceso para la ampliación de su conciencia. Nadie les sostiene, ninguna orden les procura solución a su techo, su comida... y conseguirla es parte de su **voto de estar en el mundo**. No tienen autoridad alguna a quien consultarles sobre qué hacer. Y en medio del trajín que implica el día a día, procuran practicar lo que conocen, para no perder su propio Centro: leen sobre Yoga en la fila del Banco, o de pie, viajando en el subterráneo... practican meditación en la sala de espera del dentista, observan el alineamiento de su cuerpo en un ascensor lleno de gente... Tienen en su oficina frases que les ayuden a estar más en calma. Tratan de transmitir como pueden lo que han descubierto, para ayudar a otros. Sabiéndolo o no, practican lo que los sufis definen como **ESTAR en el mundo, sin SER del mundo**.



Intentan no salirse de sí mismos cuando deben ponerle límites a su hijo adolescente o tenerle paciencia a su padre que ya está muy anciano. Practican la compasión con los animales y las personas, y con frecuencia sufren enormemente **penas que no son propias: su monasterio no está aislado de lo que sucede en el planeta**. Les duelen las matanzas del Tibet, las inundaciones de Salta o el terremoto del Perú. Se angustian ante las especies amenazadas, el ecosistema quebrado, los incendios que acaban con bosques insustituibles...

A veces hacen voto de silencio, y se retiran, solitarios, pues necesitan "digerir" lo que su sensibilidad percibe. Se esfuerzan en ser rectos y veraces, en ámbitos donde la mentira y la transgresión se constituyen en ley. Y algunos tienen la posibilidad de **ejercer todo lo que saben y de aprender lo que no** en una de las pruebas humanas más difíciles de **atravesar conscientemente: la pareja**. Allí investigan lo que tienen adentro: dependencia, celos, abnegación, posesividad, capacidad de dar... Practican el hacerse cargo frente al otro, el no proyectar, el abrir su interioridad... Todo un entrenamiento para iniciados!

Luego del trabajo, antes de realizar las compras y después de ocuparse de sus hijos, se toman **retazos de tiempo para no dejar nunca de aprender**: sobre los sueños, sobre las emociones, sobre el Eneagrama o la Eutonía... Se levantan temprano o se acuestan tarde, pero siempre tienen algún minuto para meditar, para contemplar su entorno, para trabajar su cuerpo, para escribir lo que sienten...

Practican la solidaridad como pueden: en campañas por internet, en la ayuda a un vecino, o en el brindarse a cualquier hora a un amigo que les necesite. Es posible que transiten por su entorno siendo vistos como "raros". Lo padecen. Y a la vez, profundamente, tal vez sientan que en verdad es un honor: **que su "rareza" los dignifica. No encajan en el mundo**. A este rasgo le hemos llamado **Inadecuación Esencial**.

Afortunadamente desde los años 60 la Psicología se ocupó de personas así, sin mirarlas como "enfermos", sino, por el contrario, como el camino hacia el cual la Humanidad necesita ir para salvar lo que queda de este querido planeta. Nació como Psicología Humanista, y derivó en lo Transpersonal, centrándose en el desarrollo de la conciencia, en la persona que Busca. Son ellos "normales"? NO! **Por suerte que no**. Bendito sea que sean... así como son. ♣

Para tomar una lección práctica de Taoísmo uno puede ir a una obra en construcción, y observar cuando los albañiles hacen una cadena para ir pasándose de mano en mano los ladrillos hacia donde alzarán la pared. El primero toma uno, y se balancea con gracia hacia su compañero, arrojándoselo, quien lo caza al vuelo y, **siguiendo el envión**, lo pasa a su vez al siguiente, volviendo luego a balancearse para recibir el próximo. Mientras tanto ríen y conversan, bamboleándose rítmicamente, como en una danza, **tan fluida que no se cansan: parece más bien un juego**; (yo misma lo he hecho, construyendo en tareas comunitarias). Pero... si un inexperto se sumara a la tarea, posiblemente saldría lastimado: al recibir el ladrillo colocaría las manos duras, **oponiendo resistencia**, sin saber acompañar su inercia, -queriendo dirigir voluntariamente el proceso-. Se lastimaría las palmas de sus manos, y además rompería el ritmo, haciendo que entonces todos sí se cansen. **Así nos sucede a muchos en lo cotidiano, verdad?**

Pero entonces... ¿no hay que ejercitar la voluntad? Sí, pero el punto está en **darnos cuenta de cuándo estamos forcejeando con la vida**: los eventos hablan, y es necesario escucharlos. Assagioli (psiquiatra italiano, pionero del enfoque Transpersonal) decía: "*Aprende a colaborar con lo inevitable*". Y no se trata de **resignación**, sino de **aceptación**: admitir que uno no puede controlar la mayoría de los acontecimientos, y **leer lo que el ritmo de los hechos necesita de nosotros**. Como quien en un bote se deja llevar por el río, y está atento a cuándo y en qué dirección debe dar una palada con su remo. Flexibilidad, gracia, sensata adaptabilidad. Lao Tsé nos susurra a través de los siglos: "*La flexibilidad es la vida, la rigidez es la muerte*".

En el Taoísmo a esa actitud se le llama **wu-wei**. En nuestro idioma se traduciría como "acción-sin-acción" (lo cual para el occidental suena a paradoja!). **Sería una forma natural de hacer las cosas, sin forzarlas con artificios que desvirtúen su armonía y su propio pulso**. Lin Yutang lo sintetizó así: "*Es el secreto de dominar las circunstancias sin afirmación de uno mismo contra ellas*". Al aceptar su evolución espontánea, uno permite que todo se dé según un orden inmanente que está configurando las situaciones (el Tao, el Todo Inteligente). Al irrumpir, en cambio, en ese orden, tratando de manipular los hechos para que se den según nuestra voluntad, somos como el rígido albañil inexperto: **nos autogeneramos dolor y desgaste**.

Cuando era niña vivía en el campo, y cada tanto íbamos a Buenos Aires en tren. Recuerdo que llegaba muy cansada, pues, -desde mi lógica infantil-, **yo hacía un gran esfuerzo para que el tren llegara más rápido**: sin que nadie lo advirtiera, de a ratos empujaba con mis rodillas el respaldo del asiento que estuviera frente a mí... para sumar fuerza a la de la locomotora! **A lo largo de mi vida me vi muchas veces empujando trenes**, y como terapeuta he tenido que ayudar a otros a que advirtieran cuándo lo estaban haciendo. El truco es observarse en el día a día, y tener una consigna lista para decírsela a sí mismo: "**Soltar!**". Entonces uno modifica su disposición (hasta muscularmente!): abandona la crispación, la sobre-intención, la compulsión a entrometerse en lo que acontece. Dice Alan Watts: "*Wu-wei es el estilo de vida de quien sigue la corriente del Tao, y debe ser entendido como una forma de inteligencia, o sea, una forma de conocer los principios, estructuras y tendencias de las cuestiones humanas y naturales tan bien, que uno utiliza la menor cantidad de energía para ocuparse de ellas.*"

Un surfista sabe cómo avanzar sobre las olas: no oponiéndose a la fuerza del agua sino, por el contrario, aprovechándola. El pájaro sabe cómo planear en el aire: siguiendo sus corrientes naturales. **Cuando resistimos, generamos fricción con la vida**. Y la única utilidad que esa fricción puede tener es, **-si nos damos cuenta-**, la de pulir nuestra conciencia para descubrir por sí mismo otra actitud posible: **la danza del albañil. ♣**

## El desapego apasionado

¡Cuánto mal puede hacernos entender mal! Y entender mal esta palabra podría conducirnos a desperdiciar lo mejor de la vida: “desapego” (en la Psicología del Yoga, *Vairagya*). Con frecuencia se la interpreta como “mantenerse al margen / no involucrarse emocionalmente”. Desde esta perspectiva, uno imagina su evolución cual si se tratara de andar por el mundo con sonrisa beatífica, movimientos gráciles y sin ser afectados por nada. ¿Y si no fuera así?

Te pido que imagines dos círculos concéntricos: el del medio representaría tu **Esencia**, (una porción del Todo que encarna para vivir la experiencia humana...). El periférico sería tu **personalidad** (los condicionamientos mentales, emocionales y corporales que vas adquiriendo en tu paso por el mundo). En la mayoría de las personas el eje de su identidad está desplazado hacia periferia: viven centradas en los dictámenes de su parte más externa, sin contacto con su real identidad. Pero quien trabaja sobre sí lo hace porque, consciente o inconscientemente, anhela que su eje retorne desde la periferia hacia el Centro: siente un Llamado desde su identidad originaria para que así sea!

Cuando ejercemos el desapego es como si **pegáramos un salto hacia nuestro Centro**, y reconociéramos íntimamente que **no somos esa periferia**: nuestros pensamientos ni nuestras posesiones, nuestras emociones ni nuestros hábitos, nuestro cuerpo ni nuestros roles. Entonces... ¿qué somos? **Somos ese Centro**. Cuando la muerte advenga, lo que morirá será la periferia: lo que está sujeto a las leyes del tiempo y de la materia. Desde nuestro Centro podemos ver que, en la periferia, **todo es impermanente**: cambian nuestro cuerpo, nuestras opiniones, nuestros vínculos, nuestros roles... **Desapegarse es un acto profundo por el cual re-ubicamos nuestro eje en lo imperecedero, y podemos soltar lo impermanente, dejando que la Vida haga.**

Cuando lo hacemos, lejos de volvernos fríos y distantes (como esa errada imagen del desapego), tomamos conciencia de que la vida es más bien un juego, y que esa enorme cantidad de energía que estaba retenida en el **aferrarnos** (a nuestros afectos, a nuestras opiniones, a la imagen de sí, a la juventud o a lo que fuere), al desapegarnos queda disponible para vivirlo todo con pasión (o, como dice la Psicología del Budismo, con **vigor**): nos comprometemos con la vida desde otro lugar nuestro, mucho más libre. Podemos, entonces, ejercer nuestros roles poniéndoles lo mejor de nosotros, pero **sabiendo que no somos nuestros roles**;

podemos emprender actividades **sin estar sometidos al éxito o al fracaso**, porque lo que importará será la experiencia, más allá de sus resultados; podemos brindarle cuidado y afecto al cuerpo, disfrutando de él tal como sea, pues sabremos que **no somos el cuerpo**; podemos cultivar vínculos que integren libertad con compromiso, porque íntimamente sabemos que **el otro es tan dueño de su libertad como lo somos nosotros mismos...**

Quien transita desapegado por la vida y ha comprobado cuánto sufrimiento implica el aferrarse, marcha entusiasta, se involucra en acciones concretas para con su entorno, dejando el mundo un poco mejor que como lo encontró; vibra, completamente vivo, y sabe desde adentro algo fundamental: **que su Esencia no encarnó para cumplir con las expectativas de otros**; de modo que se entrega al momento sin auto-limitarse por el miedo a la crítica de los demás, y sin buscar su aprobación o su admiración. Cada uno de nosotros posiblemente ha vivido muchísimas vidas antes de llegar al hoy. ¿Tiene algún sentido limitar nuestro accionar por lo que otros vayan a decir, y así desvirtuar aquello para lo cual vinimos a este mundo? **Desapegarnos del "qué dirán" es un acto de libertad fundamental.** También es uno de los que más cuesta! Sin embargo, es sobre todo a partir de él que adviene la experiencia del **desapego apasionado**: porque estamos libres, y podemos aplicar nuestro vigor en lo que somos y hacemos. Ejercer el verdadero "entusiasmo", palabra que viene de *en-Teos*= estar con Dios. Que así sea! ♣

Los humanos somos una especie gregaria (¡aun aquellos introvertidos y solitarios!): necesitamos pertenecer, relacionarnos, dar, recibir... Este impulso tiene una honda raíz, ligada al instinto de supervivencia: estar en relación con otros no sólo implica mayores posibilidades de obtener lo que un individuo necesita para seguir vivo (afecto, alimento, cuidado si se enferma o si envejece...) sino que es a través de cada individuo que el instinto busca la perduración de la especie. De modo que, desde nuestro inconsciente más arcaico (o, si se quiere, desde la zona del cerebro que compartimos con otros animales), la posibilidad de ser excluido o rechazado activa alarmas que van más allá de la razón, como si ese hecho equivaliera a la muerte.

A medida que alguien se va individualizando, va logrando una creciente libertad respecto de este imperativo inconsciente: vivenciará la legítima necesidad de pertenencia, pero no por ello negociará aspectos vitales de su identidad para garantizársela. Sabrá que un individuo se deforma y se seca cuando su vida gira en torno de complacer a los demás. Igual sucede cuando en una pareja hay personas ajenas a la relación condicionando el vínculo: opiniones cruzadas, expectativas unívocas o contradictorias de parientes y amigos, observadores que aprueban o censuran... Hay parejas que mueren por superpoblación: demasiada gente participando en algo que debía ser sólo de dos! Tanto en este caso como en el desarrollo de un individuo es necesario replantearse fronteras para dejar en claro qué aspectos de nuestra vida no son opinables.

Hasta tanto esto acontece vestimos distintos ropajes psicológicos para ser aceptados, temidos, respetados, admirados, reconocidos... Sin darnos cuenta, quedamos presos de tres mecanismos que nos mantienen dependientes de los demás: a) responder a las expectativas del entorno; b) oponernos a ellas (¡lo cual es más de lo mismo!); c) vivir pendientes de producir determinado efecto en los demás.

Vayamos al último punto: así como los políticos y los artistas mediáticos tienen asesores de imagen, en nuestra psique hay un mecanismo que nos hace invertir una gran cantidad de energía en procurar ser vistos de determinada manera y no de otra: necesitamos irradiar ciertos rasgos, que procuramos reafirmar con cada gesto, con el mensaje que elegimos para nuestro contestador telefónico, el tipo de ropa que usamos o el lenguaje que utilizamos al hablar o escribir... Ser visto como una persona sexy/sensible/transgresora/humilde/correcta/

poderosa/servicial... o inclusive crear la imagen de que a uno no le interesa crear una imagen.

Pero, como le sucede al protagonista de la película "*The Truman Show*", en algún momento es posible que emerja desde nuestra esencia una fuerza desconocida y a la vez familiar que nos invite a ejercer un liberador acto de renuncia. Sí: renunciar a querer controlar la opinión de los demás, a gastar energía en forzar nuestra real identidad para que nos vean como quisiéramos ser vistos, excluyendo para ello otros aspectos internos que también son parte nuestra. Querer sostener una determinada imagen implica esconder lo que no condice con ella. Ése es el interjuego que Jung denominó *Persona* (la imagen que queremos dar) y *Sombra* (lo que escondemos, reprimiéndolo). Cercenar una parte propia para responder a "nuestro público" equivale a cometer un suicidio parcial. Curiosamente, esto sucede con frecuencia también en el ámbito de lo que da en llamarse (a veces erróneamente) "lo espiritual": en esta área suelen vestirse los ropajes que más autoengaños implican. Por eso aquel antiguo maestro Zen lo describió como un mecanismo en el que el Ego, al querer mostrarse sublime, "*estando vestido se disfraza de desnudo*". ¿Cómo verlo? Entrenándonos en el arte de la observación. Y poniendo toda la pasión posible en descubrir nuestra propia verdad. ♣

## La mancha... y la hoja

Tal vez que era un monje benedictino o franciscano (pero podría haber sido zen, tibetano, o taoísta...). Yo era adolescente, y aunque mi colegio era laico y mixto estábamos participando de un retiro para chicas (un grupo humano con muchos conflictos de comunicación: chismes, críticas abiertas o solapadas, actitudes discriminatorias...). Desde mi introversión padecía muchísimo ese entorno. Un entorno que el monje supo captar al vuelo. En la reunión inaugural, nos invitó a sentarnos en fila en un amplio salón. Allí, haciendo absoluto silencio, nos miró a todas con una sonrisa apenas dibujada, deteniéndose en los ojos de cada una... Más silencio. Entonces tomó una hoja perfectamente blanca y una lapicera a cartucho, que desenroscó muy despacio. Apoyó la hoja sobre el escritorio y apretó el extremo del cartucho suavemente, hasta que una gota de tinta azul manó por la pluma, estampándose en el papel. Una vez seca, tomó la hoja, y, pasando por entre los bancos, nos preguntó a cada una: "¿Qué ves?". La primera contestación fue: "¡UNA MANCHA!". Como él asintió con su cabeza, esa respuesta se multiplicó hasta hacerse unívoca. Al terminar de preguntarnos a todas, dijo algo inesperado: "Suponía que responderían eso. Se equivocan: lo que ven NO ES UNA MANCHA. Es UNA HOJA MANCHADA."

Sus palabras se imprimieron en mí de un modo indeleble. Porque también yo me posicionaba ante los demás poniendo el acento en su mancha... pero lo hacía para mis adentros! (Lo cual es casi lo mismo...) Ver sólo la mancha es ignorar el contexto: negar la completud del otro, lo que el otro es integralmente. Esa mirada nos hace perder de vista lo mejor de los demás (y, con ello, lo mejor de nosotros mismos!).

Como persona, pero también como terapeuta, tuve que aprender a expandir mi visión para procurar ver la hoja antes que sus eventuales manchas. Pues así como existe el etiquetamiento del otro en forma primitiva y cotidiana (tal como sucede en el chisme o en la actitud discriminatoria), hay algo más sofisticado, pero igual de nocivo, que se decora con conocimientos intelectuales: basta con saber algo de Psicología, Astrología, Tipologías o similares etcéteras, para poner la lupa en la mancha y dar un "diagnóstico autorizado". Esto puede suceder, inclusive, en la consulta terapéutica: cuando el Psicólogo o el Psiquiatra sólo rotula "rasgos neuróticos", "resistencias", "mecanismos patológicos", "actos fallidos" (o, en otros contextos, aseveraciones que responden a "percepciones intuitivas" de quien oficia como terapeuta... tanto o más peligrosas!).

Y, justamente, en "la hoja" que se ha perdido de vista están los recursos para que la supuesta mancha pueda ser disuelta, o bien incorporada como un rasgo funcional en la identidad de esa persona. La Psicología ha tendido a funcionar rotulativamente durante décadas, y así es como aún se entrena a la mayoría de los terapeutas en las universidades (con honrosas excepciones). La resultante está graficada en lo que me dijo una vez una paciente: "Mi analista, si yo llegaba a la sesión puntualmente me decía que era un rasgo obsesivo; si llegaba tarde, que sabotaba mi tratamiento; y si llegaba temprano, que tenía dificultades para manejar mi ansiedad". Ay!

Es posible que cuando uno se mira a sí mismo también esté "mirando la mancha y no la hoja"; la consecuencia es tener una actitud "sospechosa" hacia todo lo que sucede dentro nuestro, como si un inspector de impuestos verificara la contabilidad interna, buscando dónde está el fraude (el síntoma, el error, lo no crecido...). Juzgarse o juzgar impide comprenderse y comprender. Nos vuelve estrechos, y afectivamente desnutridos, pues circulamos por la vida como con un detector de yerros y defectos instalado en las pupilas; así, la vida que uno vea será, inevitablemente, una tortuosa exposición de manchas, desarrollándose una ceguera especializada en hermosuras (las del otro, y las propias). La Madre Teresa de Calcuta lo dice de modo tan contundente!...: "Si juzgas a la gente no tienes tiempo de amarla". ♣

## Paciente y terapeuta: ¿Cómo dos extraños?

Hace años que se conocen: horas y horas de estar juntos y solos, entre cuatro paredes, tan cerca uno del otro... **y sin embargo, se tratan de Usted.** Si uno de ellos llora, el otro se mantiene serio, inmutable: ningún gesto de afectuosidad, de compasión... **nada.** Y si al que llora le brota la pregunta: "*¿Ha Ud. vivido algo parecido?*", **la respuesta será un pañuelo de papel y, a su vez, otra pregunta, que conserve las distancias:** "*¿Y a Ud. qué le parece?*". Antes de irse, el inmutable dirá algunas palabras, -no demasiadas-, a veces algo abstractas. Luego, bajarán en el ascensor, tiesos y en silencio, **como dos extraños.** Al llegar a planta baja se despedirán dándose la mano, formal e higiénicamente. **Así, una y otra vez...**

Ésta es la descripción aproximada de un vínculo terapéutico desplegado por quien sigue ortodoxamente la **vieja Psicología.** Me resulta extraño pensar que **todavía** haya terapeutas que trabajen así, y que muchas Universidades aún formen a sus alumnos desde ese paradigma. Sin embargo, también cada vez son más los terapeutas que se dan cuenta de que **si no cultivan una relación afectuosa con su paciente, no podrán ayudarlo.** De modo que cabrán dos posibilidades: derivarlo a otro profesional... o dedicarse a otra cosa!

Desde los años '60, la Psicología Humanista, y luego la Transpersonal, como otros enfoques afines, señalaron que en el encuentro psicoasistencial **el terapeuta debe estar dispuesto a ser también transformado por su paciente:** generar entre ambos una intimidad respetuosa que permita un recíproco crecimiento. El terapeuta está llamado a interactuar de modo cercano, auténtico... **humano!** Así, si cuadra, quizás lllore con su paciente, o tal vez le dé un abrazo al despedirse, o al celebrar un logro, o bien le comparta algo personal que pueda serle al otro de enorme auxilio, (como diciéndole "*Yo ya pasé por allí... Se puede!...*"). Desde esta visión, **el terapeuta sabe que el paciente también sabe, y confía en ese saber: le ayuda a parir los recursos de su propio Inconsciente.** Oficia de **pedagogo** (ayudándole al paciente en su educación emocional y vincular), pero también de **mistagogo:** aquél que acompaña a otro, junto consigo mismo, **hacia el misterio.** El misterio de quien se es, del amor, del dolor, de la vida y de la muerte, de lo Sagrado...

¿Es peligroso que se dé esa afectuosidad en un vínculo terapéutico? Es más peligroso que **no la haya!** Sobre todo si, bajo ese "encuadre científico", lo que sucede es que el terapeuta **le teme al paciente:** a la

intimidad, a dejarse conmover por el otro, **a ser visto**. Creo que muchos diagnósticos sólo son **mecanismos de defensa del terapeuta** para, al rotular al otro, mantenerlo a distancia, con lo cual el paciente... **"se enfermará de diagnóstico"**! Sin embargo, desde un estilo emocionalmente comprometido, el terapeuta deberá entrenarse para **aprender la justa medida, asistiendo sin agotarse en el dar**: como si en cada sesión **dializara psicológicamente** a su paciente (tal como lo necesitan quienes no tienen plenas funciones renales), ayudándole a **drenar toxinas afectivas**; pero **nunca**, en cambio, deberá ser **como si le transfundiera su propia sangre**, pues poco a poco quedaría gastado, anulado... "quemado" (*burn out*). **En el equilibrio estará la sabiduría... mas no en una gélida distancia!**

Un buen terapeuta no es como una silla donde sentarse semanalmente a **pensar**: es **como un andador, útil para que el otro se pare sobre sus propios pies, y camine por sí mismo**. En ese andar, es posible que paciente y terapeuta se elijan mutuamente muchas veces a lo largo de la vida, si vuelve a hacer falta revisión, reparación, contención... En ese caso, el reencuentro seguramente será con un abrazo. Y si el paciente, luego de contar lo que le está sucediendo, le preguntara a su terapeuta *"¿Alguna vez te pasó algo parecido?"*, él tendrá el permiso interno de responderle afectuosamente: *"Claro, hace ya tiempo! Veámoslo juntos..."*. Y seguirán **nutriéndose recíprocamente**, durante otro trecho del largo Camino... ♣

## Los cuatro perdones

Hay cuatro perdones con los que necesitamos trabajar para sanear nuestra vida íntima. Desde hace años mucho se habla básicamente de **dos**. Quisiera enunciar a los **cuatro**. Pero antes deseo aclarar que el perdón **no es un acto**: es **un proceso**. O sea: no es posible **perdonar desde la voluntad**; desde la voluntad lo que sí podemos es **elegir cultivar ese proceso**, sabiendo que si no lo hacemos una porción de nuestra vida permanecerá infectada, inflamada, y cada vez que algo la toque, dolerá.

No podemos, entonces, **decidir "Te perdono"**. Pero sí podemos **decidir colaborar conscientemente con ese proceso**. Este trabajo psicológico, sin embargo, es sólo **una parte**. La otra es que, a medida que sostenemos en el tiempo la intención de cultivar el perdón, algo nuclear de nuestro Inconsciente (nuestra Esencia, nuestro Sí Mismo) **a su vez trabaja subterráneamente para que el perdón acontezca**. Sí: **la médula del perdón deviene de una instancia interna superior**. Por eso se llama *per-don*: es un don que viene desde algo muy hondo (en inglés, *forgive*, siendo que *to give* no sólo es dar, sino también **consagrar**, o sea: con-sagrar). De manera que **decidir perdonar** implica disponerse a hacer, humanamente, nuestra parte en ese proceso, **y también** a pedir a esa instancia interna (como en una oración) que tenga a bien desplegar eso más sutil que, desde nuestro psiquismo limitado, no podemos ejecutar. Así, cuando el perdón adviene y sentimos la herida limpia, es porque muy dentro han convergido **nuestro trabajo psicológico intencional y el trabajo de nuestro Sí Mismo** (sin el cual el perdón no acontece).

Esto **toma tiempo**; y perdonar no significa aceptar que el dañador nos siga dañando, o que retorne a nuestra vida si lo hemos expulsado: implica que esa persona ya no ocupe tanto espacio dentro de uno. De modo que no se trata sólo de "ser magnánimo con quien nos hirió", sino de des-enquistar al otro del enorme lugar que ocupa cuando una herida no ha cicatrizado. Ése es **el primer perdón**. Pero hay **tres más**.

El **segundo** es el que refiere a **pedir** perdón (tarea indispensable en el propio proceso evolutivo): revisar nuestra historia y el día a día, determinando **a quiénes hemos lastimado**. Por torpeza, por inmadurez, por ignorancia, por egoísmo... Una vez detectados a conciencia estos actos incisivos, será necesario **ofrecerle al otro**, -si aún es posible-, **nuestro reconocimiento del error**: ayudarle a que despliegue el

proceso de **su primer perdón**, pues ese proceso es más fluido si el heridor se hace cargo de la herida frente al herido. Éste también es un acto liberador, ya sea que nos brinden la disculpa o no (y debemos estar preparados para lo último, con coraje y dignidad).

Del **tercer** perdón también se habla mucho: **perdonarse a sí mismo** por el daño causado a otros. Pero al **cuarto** no se lo menciona, y **quiero destacarlo**: en un momento de soledad, de quietud, a corazón abierto, **pedirse perdón a sí mismo**. Pues **en muchos aspectos de nuestra vida hemos sido el heridor y el herido**: nos hemos despreciado, nos hemos saboteado, nos hemos exigido hasta agotarnos, nos hemos expuesto al abuso reiterado de otros heridores, sin brindarnos cuidado ni afecto... (Incluiría en ello el **pedirle perdón a nuestro cuerpo**, pues con frecuencia ha sido lastimado por nuestras actitudes hacia él.) Si no nos disponemos a transitar este cuarto perdón, los otros tres por sí mismos no alcanzarán a cerrar los círculos abiertos, dado que cada uno de los cuatro perdones dinamiza el proceso de los otros tres, necesiándose recíprocamente. **Pedirse perdón es un acto de amistad consigo mismo**, tal como lo haríamos en el segundo perdón con cualquier ser querido. Y.. **necesitamos ser para con nosotros mismos un ser querido!** El único con el que conviviremos hasta el fin de nuestros días (y más). Recordando también que, como dijo el gran Jung: "*Nadie puede relacionarse con otro mientras no se relacione primero consigo mismo*". Que así sea! ♣

Creo importante decirlo: es errónea la idea de que quien busca un Sentido superior a su existencia viva por ello con el ánimo siempre en alza, pleno, con vínculos armónicos y felices... (Ése es un facilismo que algunos difusores de la *New Age* nos han vendido, y que genera mucha confusión.) O sea: si estás procurando trabajar sobre tu mundo interno, relacionarte con los demás sensiblemente, iluminar tus zonas menos crecidas, vivir de acuerdo a los mejores valores... será esperable que en algún tramo del Camino experimentes **todo lo contrario de la "paz interior"**. Quisiera enumerar los sentires de lo que San Juan de la Cruz llamó "*la Noche Oscura del Alma*", -nombre que la Psicología Transpersonal tomó del misticismo para definir ese tránsito que atraviesa en algún momento **quien busca acrecentar la conciencia de sí-**: profunda tristeza, aislamiento, sensación de no ser comprendido y de no tener pares; falta de Sentido para el quehacer cotidiano; culpa por **saber** que uno "debería apreciar la vida"... y **no poder hacerlo!** (pues eso no depende de la voluntad...); desorientación y sed de **comprender**; indefinible sensación de amenaza; sequedad emocional, con indiferencia por lo que antes generaba placer o entusiasmo; anhelo de tener esperanza, y sin embargo no encontrar desde donde ejercerla; el derrumbe de creencias que daban consuelo y que son puestas en tela de juicio, no produciendo ya contención alguna... O sea: **la sensación persistente de habitar en un "agujero negro"...**

Las personas allegadas a quien pasa por este proceso suelen experimentar angustia, temor, a veces enojo porque el otro "ya no es como era"; algunos quieren "inyectarle entusiasmo" proponiéndole actividades... sin lograr devolverle el ánimo (lo cual a su vez les genera impotencia y frustración). Un alumno una vez lo expresó así: "*Era como si me insistieran en que fuera al cine... y yo estuviera ciego! No comprendían lo que yo sentía...*"

¿Qué le está pasando a quien experimenta esta *Noche Oscura*? Un especialista en trastornos del ánimo tendría que hacer el necesario diagnóstico diferencial, para discernir si podría tratarse de **otro tipo de problema**: depresión endógena, estados de pánico, trastorno por duelo suprimido.... Pero ese especialista **debiera saber** que **también** existe **este otro trastorno del ánimo**, que más que una **patología** es una **metapatología**, pues se trata de un proceso que va hacia una **mayor integración**, y no hacia una **des-integración**: quien lo vivencia está pasando por un período en que su trabajo sobre sí mismo (o alguna circunstancia externa) le ha generado un **quiebre de estructuras**

**internas**, por el cual **la persona que fue hasta ese momento** ya no puede sostenerse, y ello está dando lugar a que pujan para manifestarse **desde adentro una identidad más esencial**. A esa primera identidad resquebrajada las Tradiciones de Conocimiento le llamaron "el Hombre Viejo": condicionamientos externos que con frecuencia no tienen mucho que ver con quienes **realmente somos**. En esa circunstancia, la Esencia (la porción del Todo que nos habita) **reclama tomar su justo lugar**. Como diría Jung, el Sí Mismo busca tomar el timón del barco y pegar un viraje de 180°. El costo psicológico de ese viraje es vivir esta instancia en la que **ya no somos quienes fuimos, pero aún no somos quienes vamos a ser**. Es como el momento en que uno se desviste para ponerse ropa más nueva: se está **desnudo**. Con ello, confundido y vulnerable. La buena noticia es que San Juan no le llamó *el Pozo Oscuro* sino *la Noche Oscura*, pues si se la transita con sobriedad, sin dejarse tomar por ella, comprendiendo la **naturaleza sagrada** de ese proceso (y con las ayudas que sean necesarias), lo que luego acontece es un **Amanecer: el advenimiento paulatino de una nueva identidad**. Retorna el Sentido, el contento, el entusiasmo (que significa *en Teos* = "estar con Dios"). Nor Hall enunció una frase que acompaña nuestra tarea cada día: "Asiste a aquellos que ya no están en donde estaban, y aún no han llegado hacia donde van". De eso se trata. ♣

## La queja estéril y la mente apreciativa

Quisiera abordar un tema bien específico, pero partiré hablando de dos:

**Primero:** Existe un mecanismo psicológico denominado *capacidad selectiva de la mente*: por él es que si alguien se enamora de una persona que tiene un automóvil azul, ve coches azules por toda la ciudad a cada momento; o si una mujer se entera de que está embarazada, se cruza con más de veinte mujeres encintas en una sola mañana. ¿Son estos encuentros misteriosos? Generalmente NO: los automóviles azules y las mujeres embarazadas siempre están en la misma proporción, pero **la mente de ESA persona está predispuesta a seleccionar de la realidad** aquellos datos relacionados con lo que ha impactado su mundo interno: "recortará" lo que perciba, subrayando aquello que aluda a lo que le moviliza.

**Segundo:** Uno de los principales difusores del Zen en Occidente, D.T. Suzuki, utiliza una expresión muy interesante: *Inconsciente adiestrado*. Se refiere a que cuando alguien ejerce una habilidad **practicándola con constancia diaria**, llega un momento en que el Inconsciente la ejerce espontáneamente y en el acto, sin que ya medie esfuerzo alguno en hacerlo. (Aristóteles lo dijo de un modo poético: "*El alma es más fuerte allí donde se ejercita*".) Por ejemplo, quien se entrena en percibir estéticamente (un fotógrafo, un pintor) irá advirtiendo en todas partes matices, formas... detalles que pasarán inadvertidos al ojo no adiestrado. O quien realiza prácticas de autoconciencia corporal, aunque no se lo proponga **acabará viendo en los demás, con sólo mirarles**, sus tensiones posturales y las huellas emocionales marcadas en sus facciones. Biológicamente esto se explica así: cuando nos ejercitamos en algo, poco a poco creamos una **facilitación neuronal**, es decir, vamos tejiendo conexiones

neuronales que "se encienden" inmediatamente cuando un estímulo las requiere; ese tejido abarca millones de nexos, por un fenómeno que se llama "*aprendizaje hebbiano*": lo que una neurona registra, lo aprenden a su vez sus vecinas (como si fueran copias de seguridad, mecanismo que es muy útil cuando hay un accidente cerebro-vascular, ya que las vecinas podrán recuperar información que pueda haberse dañado en las neuronas principales).

Bien, vayamos ahora a nuestro tema central: existe la posibilidad de que estos dos mecanismos, si no nos damos cuenta, **nos funcionen en contra**. ¿Cuándo? Cuando ejercemos **la queja estéril**,

---

**improductiva.** Veamos: la capacidad de quejarse necesita estar disponible en cualquier persona sana, claro que sí; pero todos necesitamos aprender a ejercerla **con eficacia**, lo cual implica tomar acciones prácticas ante aquello que lastima, ofende, injuria, o va contra nuestros derechos. En ese caso, la queja necesita tener tres cualidades: claridad, contundencia y ser lo más específica posible, recordando que **el objetivo de la queja resolver lo que aqueja**. Fuera de eso, toda otra queja es **parásita**: funciona como esas pequeñas hemorragias internas generadas por las úlceras, que poco a poco van drenando sangre hasta generar anemia, o bien algo peor. Quien la ejerce ha puesto al servicio de ese hábito los dos mecanismos antes citados: va por la vida **subrayando en su entorno** motivos de queja y, por ende, se vuelve **mecánicamente tan diestro en eso que en todo su cerebro va tejiendo una red de quejosidad**. Si no se reeduca a tiempo, la queja se vuelve como una metástasis anímica, que todo lo abarca. Habrá desarrollado una **anti-habilidad** que sólo garantiza dos cosas: amargar la propia vida... y la de quienes le rodean.

¿Cómo reeducarnos? “Pescándonos” en el momento en que vamos a emitir una queja estéril, y elegir retenerla, tomando conciencia del automatismo. Si hace falta, escribirla: veremos cuántas quejas inútiles emitimos, que sólo fortalecen circuitos neurológicos de depresión! También puede ayudarnos el permitirnos diez minutos de **catarsis quejosa** por día... ante quien nos quiera soportar, o diciéndolas al aire! Y algo más: la Psicología Transpersonal toma del Budismo una expresión valiosa: **desarrollar una mente apreciativa**. Se trata **de ejercer conscientemente el mecanismo contrario**: estar a la pesquisa de lo bello, de lo valorable. La mente apreciativa no desdeña la queja: **le da el lugar justo, para resolver lo que aqueja!** Pero elige darle mayor espacio interno a **la habilidad de subrayar aquello por lo cual vale la pena estar vivo**. Una persona así, sin duda, se vuelve grata compañía, para sí misma y para los demás! ♣

Ahora que estás leyendo estas palabras te pido que, sin quitar los ojos de las letras, **te des cuenta** de las imágenes que tus ojos perciben **en la periferia** del globo ocular; sí: estás captando mucha más información que la que capta tu **visión focal** (que es con la que estás leyendo). Hace poco me sucedió que, dando una clase virtual en mi *notebook* (para lo cual tipeo a mucha velocidad, procurando expresar mi pensamiento a los alumnos, hiperconcentrada), mi visión periférica percibió un rápido movimiento a la izquierda que me alertó de inmediato: era una enorme araña que se estaba por subir al almohadón sobre el que yo estaba sentada. ¿Cómo pude percibirla, si mi tarea requería la más absoluta concentración? He aquí la respuesta: el ojo humano está diseñado para captar en la periferia aquello que pueda **atentar contra la supervivencia**, mientras el individuo está abocado a cualquier **tarea focal**. Esto que sucedió ante la araña, **acontece todo el tiempo**. Y no sólo con el ojo, sino con todos los sentidos. Quizá te haya sucedido que, por ejemplo, mientras viajabas en colectivo, atento a tus pensamientos, a una lectura o al paisaje, de pronto alguien pronunciara algo que te es importante (el nombre de tu ciudad natal, el título de un libro que te interesa, o cualquier otra cosa), y tu atención fuera captada por esas palabras súbitamente, como si hubieras estado escuchando esa conversación ajena todo el tiempo. Esto es porque el oído también capta periféricamente. La implicancia psicológica de este mecanismo es que **siempre percibimos todo**. Veamos qué es lo que ello significa...

La Psicología Transpersonal nos dice que el **Inconsciente tiene inteligencia propia**: una inteligencia no-racional, compleja y hábil. En el fenómeno descrito, el Inconsciente **recoge esa información periférica**, junto con algunos **detalles** que la percepción focal registra, pero que conscientemente no advertimos. Esto funciona así: las impresiones llegan a la mente organizándose según **un patrón de figura-fondo** (en este instante, por ejemplo, tus ojos toman como **figura** las letras impresas, e ignoran el **fondo** del papel; si prestaras atención a ese fondo, pasaría a ser figura, y dejarías de ver las letras). Así, parte de la información que percibimos es **seleccionada como figura**, y el resto **queda como fondo** al cual no se le adjudica **atención consciente**. Pero... **el Inconsciente nada desperdicia**: absorbe esa información y la archiva junto con los otros datos aportados por la atención periférica. También guarda micro-percepciones que duraron apenas segundos, por lo cual **la conciencia no pudo advertirlas** (sí el Inconsciente): pequeños gestos, un mínimo *lapsus* de quien te habla... ¿Qué sucede cuando frente a nosotros lo que está manifestándose es el engaño, la mentira, el

secreto...? **Lo percibimos**, pero, si no lo advertimos conscientemente, queda disponible en la memoria del Inconsciente. Desde allí, **pujará por manifestarse** mediante de sueños, actos fallidos, síntomas... Nuestro Inconsciente tratará de avisarnos sobre lo que **él sabe**, y nosotros, **en la superficie, ignoramos**.

"*Secreto*" significa "*segregado*"; alude a que eso tan guardado **no tiene un sello hermético**: de algún modo se segrega hacia el exterior, como el jugo de una fruta cuya cáscara está rajada. Y lo captamos con **esa percepción subliminal del Inconsciente**. Sabemos, intuimos... **algo nos lo dice**, pero no lo podemos concientizar. A veces porque es un secreto bastante bien guardado; otras, porque la información nos es muy dolorosa, y la vamos negando hasta el momento en que podamos asumirla. Y allí ocurre otro fenómeno notable: es muy común que cuando nos enteramos de lo secreto, así se trate de una información penosa, experimentemos paradójicamente **un profundo alivio**. ¿Por qué? Porque **la información inconsciente que pujaba por ex-presarse (dejar de estar presa) ya no ejerce presión**. Nos alivia **saber que sabíamos lo que no sabíamos**. Y aquí recurro nuevamente a lo que las palabras dicen sin que lo advirtamos: "**enterarse**" significa "**volver a ser entero**"; así nos sentimos al incorporar información de la que nos veíamos privados. Hacerlo, muchas veces requiere de valor. Y no mentir, no ocultar, no privar a otros de información que necesitan para su alivio, también puede implicar un acto de enorme valentía. Tal vez todo el trabajo que un ser humano pueda hacer sobre sí mismo vaya en esa misma dirección: **volver a ser entero**. Bendito el que se atreva. ♣

## La inflación del Ego: Un riesgo en el Camino

El Camino interno es como un laberinto con muchas puertas; algunas **simulan ser la salida**, pero sólo existen que desarrollemos una de las más preciadas habilidades: la de **discernir**; qué es real y qué imaginario, cuándo experimentamos Amor y cuándo un ilusorio enamoramiento, cuándo se dispara tal o cual mecanismo... **Éste es el fundamento de toda sabiduría**. En el Yoga se le llama *viveka*: una Joya que se adquiere mediante la práctica de la **autoobservación constante**.

La Psicología Transpersonal señala que uno de los mayores peligros para el Caminante es la **inflación psíquica** o **inflación del Ego**: implica que los nutrientes destinados a que nuestro verdadero Sí Mismo se fortalezca y se despliegue, sean en cambio **capturados por nuestro Ego**, "engordándolo". La resultante es lo que antiguamente se llamaba **arrogancia espiritual** (una buena expresión, pues significa "arrogarse cualidades superiores a las que se tienen").

Lo peligroso es que el Caminante **deja de esforzarse en ir hacia donde cree que ya ha llegado**. De todas las ilusiones que perturban la objetividad, ésta es una de las más difíciles de advertir, pues deforma nuestra noción de nosotros mismos y de los demás. Necesitaremos la ayuda de un buen terapeuta, de alguien que nos sirva de espejo... **o de la vida**. Sí: cuando vamos por el mundo creyendo ser quienes no somos, la vida oficia de **estrepitoso corrector**, mostrándonos, tarde o temprano, **nuestro verdadero lugar**. Los griegos llamaron a la inflación del Ego **hybris: desmesura en el orgullo de sí**. Y decían que a quien la ejerciera, la diosa *Némesis* le presentaba eventos que le hicieran **colapsar esa arrogancia**.

Todos somos propensos a este síndrome. A veces se da de modo intrapsíquico, sintiéndonos íntimamente superiores a los demás, aunque no lo afirmemos, o ejerzamos una falsa modestia desde la cual el Ego mismo se defina como "solamente un **canal de lo Superior**", saboreando lo "especial" de su condición. En otros casos, el Ego inflamado de "poder espiritual" adopta una actitud beatífica, se adorna con ideas y se proclama "maestro", "sanador", o cualquier otra definición similar; no sólo **estará confundido**, sino que **ayudará a otros a confundirse**, pues ese Ego necesitará quienes alimenten su narcisismo. Esto sucede porque la inflación psíquica se fundamenta en un sentimiento de **carencia**, de ser poca cosa, el cual busca compensarse a mediante un rubro difícilmente medible: **el de la evolución interior**. Si la persona tiene aún algo sano en sí misma, su Inconsciente le recordará su situación

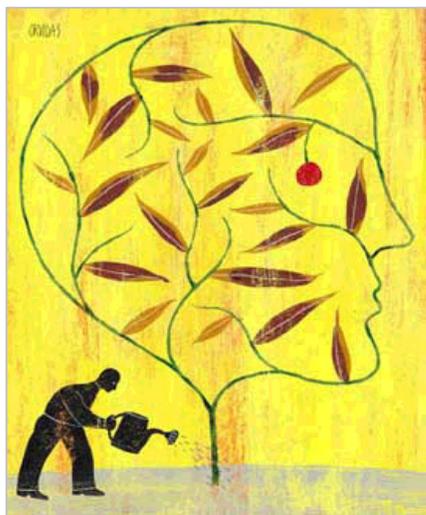
fraudulenta. Si no, el sujeto caerá en una verdadera borrachera egoica, encantado de su "contacto directo con lo Divino". ¡Estará en serios problemas! Y vivimos en una época donde este síndrome abunda como la mala hierba en el campo incultivado.

Siempre que abordamos este tema en los alumnos se genera inquietud. "*¿Y si me estuviera sucediendo, sin advertirlo?*". Sostener esa pregunta puede ser salvador. Nos impulsa para entrenarnos **en el arte de conocer todos los mecanismos del Ego**, de modo que no nos veamos envueltos en ellos sin tener conciencia estamos resbalando hacia padecer este síndrome. O bien advertir que, por **temor a esa arrogancia**, por el contrario, nos emepequeñecemos tanto que dejamos de realizar nuestra tarea en esta vida (lo cual también es un problema muy común entre los caminantes!) Trabajar sobre el Ego es la materia más ardua en el proceso evolutivo. Y a la vez, -les aseguro-, una tarea apasionante... ♣

## ¿Un bonsai de sí mismo?

Con los hombros hacia adelante y la espalda algo doblada, se hacía más pequeña que su dimensión real: estaba acostumbrada a vivir encogida, acaracolada, apelmazada. Me contó que cuando era niña (hija única de padres demasiado ocupados en sí mismos), pasaba sus días inmersa en juegos solitarios, acostumbrada a estar en un rincón, silenciosa; era una criatura de manutención barata que, para **no molestar, procuraba no existir**. Un día le pregunté: "Pero... ¿no les **pedías** nada a tus padres?". Nunca olvidaré su respuesta: se irguió en toda su estatura; su rostro se encendió, y con voz firme exclamó ante mi sorpresa: "**Claro que sí! Claro que pedía!**". Pero luego le nació un silencio húmedo, y bajando hacia el suelo su mirada, susurró: "**Pedía PERDÓN**".

Sí: eso era lo único que se animaba a pedir en su niñez. Y pedía perdón "**por las dudas**": por si la falta de afecto **se debiera a algo que ella hubiese hecho o dejado de hacer**. Quizás así consiguiera un gesto de cariño, de reconocimiento, de ternura... Pero no: no le dio buen resultado. Entonces se acostumbró **a ser nadie**: no existir era la mejor manera de no causar problemas. No causar problemas era el modo más seguro de no ser castigada. No ser castigada era **lo más parecido a ser querida**. Así fue volviéndose experta en el arte de no ser. O, al menos, **de ser lo menos posible**. Y, así como para convertir un gran



árbol en una miniatura se le van podando ramas y raíces, ella fue **auto-podándose** hasta volverse **un bonsai de sí misma**. ¿Cómo no iba a sentirse deprimida, si, subterráneamente, su Esencia presionaba vigorosamente para quebrar la mínima maceta a la que se confinara? Pero un día **algo sucedió**: el estrecho cuenco se fue rajando. Pero no sucedió **desde afuera**: no fue un "príncipe azul" que la rescatara, ni un "sanador" que la bendijera, ni un talismán que quebrara el hechizo... Fue su Esencia misma que, desde la hondura, infiltró en su mecanismo autoinvalidante tres palabras. **Sólo tres palabras: "¿Por qué no?"**.

Esas tres palabras la fueron habilitando para **hacer lo que nunca había hecho**: se permitió, ya adulta, cursar la escuela secundaria y luego la Universidad, y así se dio cuenta de que **sí era inteligente**; se permitió

imaginarse amando, y descubrió que **sí era atractiva, sensual, capaz de afecto**; se permitió generar recursos económicos y vio que el dinero no era "sucio"; se permitió concebir que el mundo era más que su barrio, y advirtió que, como otros, podía viajar, conocer, experimentar... **En medio de ese proceso**, haciéndose cargo de su propio poder, un día decidió: "*No quiero nunca más que mi pasado no se convierta en mi futuro*". Y se permitió explorar una terapia; y así, fue reconocida por otro no como alguien **enfermo**, sino como **alguien valioso**. Entonces se murió. Se murió esa que **nunca había sido**, pudiendo soltar el pasado. Y, **simultáneamente, se fue pariendo**: pujó con toda su fuerza, sudó, lloró, rió... comprendió. **Era alguien nuevo**: alguien que **sí existía**. De este modo, el *bonsai* se fue convirtiendo en un frondoso cerezo capaz de flor y fruto **para sí mismo y para los demás**. Porque **minimizarse no es solamente privarse de ser quien se ES**, sino también **privar al mundo de la singularidad que vinimos a expresar**: nuestros talentos, nuestra alegría, nuestro aporte a quienes necesitan que **seamos**. Cuando esa auto-minimización va cesando, también cesa ese especial tipo de depresión que adviene de **reprimir nuestra Esencia**.

Y hay algo claro: expandir la identidad no es volverse soberbio, sino **asumir la propia dignidad**. "Dignidad" implica el concepto "**soy digno de**": de respeto, de afecto, de ocupar mi lugar en el mundo... de **existir**. Por eso, "in-dignarse" puede ser un sentimiento **necesario**: rechazar de plano que se nos someta a una situación en la que nuestra dignidad esencial sea mancillada. Entonces: alzar los hombros, y "andar con la frente en alto" no es egolatría, sino **encarnar la propia dimensión**. Ni mínima ni exagerada: **la justa**. Así podemos desarrollar un **sano** sentido de la **modestia**. Y digo "sano" porque la etimología de esa palabra **no es muy sana**: denota "*aquello que es bajo, y que no se levanta mucho de la tierra*". Necesitamos ser modestos, pero, erguidos en nuestra verdadera estatura, con los pies bien plantados, sencillos pero firmes. Pues nadie, pero NADIE, vino a este mundo a **no existir; nadie nació para ser un bonsai de sí mismo**. ♣

Te pido que te imagines esta situación: la de ir caminando por un bosque en un día de invierno, y que tu abrigo de lana quedara enganchado en un arbusto del sendero. Si no te dieras cuenta, la prenda se iría destejiendo hasta que, si la lana fuera de buena calidad, en algún punto, en vez de cortarse, te impediría seguir avanzando. Allí, prontamente, tendrías que elegir: volver sobre tus pasos y desenganchar la lana... o dar por perdido el abrigo, cortar la hebra y seguir avanzando. **El punto crucial es cuando uno se detiene y siente que no puede seguir avanzando, que cada vez le cuesta más.** Esto, que en una caminata silvestre se resuelve con simpleza, si lo tomamos, en cambio, como metáfora de la vida, implica procesos extraordinariamente complejos y profundos. ¿Cuántas veces cortamos **prematuramente** el hilo, echando a perder lo que podría haber sido reparado con tan solo retroceder algunos pasos? ¿Y cuántas veces nos quedamos varados en el pasado, por no cortar la lana y renunciar al abrigo?

Quien evita mirar hacia atrás y elige "cortar prematuramente el hilo", haciendo de cuenta que al hacerlo no queda ningún agujero en el tejido que haya que lamentar, necesitará en algún momento **retornar sobre sus pasos**, recoger la hebra de los acontecimientos vividos, comprender en qué punto comenzó a detenerse, y, eventualmente, reparar lo roto. Si, por el contrario, sigue avanzando como si no importara, más tarde o más temprano **la vida le hará sentir su desnudez**: el frío penetrará despiadadamente por la zona destejida. Y aunque cambie ese abrigo por otro nuevo... volverá a hallar arbustos que lo destejan. Así nos sucede cuando avanzamos a ciegas **impulsivamente**, cambiando de rumbo y saltando de una alternativa a otra (la vocación, la pareja, el lugar de residencia...) sin comprender qué es lo que nos está sucediendo, qué arbusto del pasado nos impide preservar lo tejido, o aún tejer algo nuevo. Cuando una persona con esta característica trabaja sobre sí misma, **modifica esta estrategia vital**, y aprende entonces a ver cada vez más prontamente en qué arbusto se ha enganchado: se detiene, se permite afrontar los duelos no vividos, comprender qué aspectos personales fueron su parte para que una pareja no funcionara (en vez de correr tras otra nueva), ver por qué eventualmente sabotea sus logros... **Se da cuenta.** Y se da cuenta porque **se da la oportunidad** de darse cuenta (oportunidad que la negación permanente no otorga).

Veamos la otra alternativa: la de quien, **por no renunciar al abrigo**, se queda varado en el bosque, procurando recoger la lana,

desenredarla, re-tejer lo intejible... hasta que se le va el día. Los demás han seguido viaje, pero él ha perdido ya el paseo, concentrado en las ramitas y los pequeños nudos. Sí: **hay vidas que se pierden por no renunciar**. El hijo que, ya adulto, no es quien **quiere** ser, por esperar reconocimiento de su padre. La pareja que se mantiene como embalsamada, -cada uno esperando que el otro cambie, o que el país cambie, o que más adelante cuando esto o aquello- por no renunciar a su *statu quo*. La persona que se priva de vivir el HOY por vivir un duelo perpetuo ante lo que ya FUE. La que deja secar su vocación más intensa por apostar a la rutina más gris. **Renunciar**: tememos a esa palabra, que podría ser bella: **re-enunciar**. Después de todo, no se trata sino de una **oportunidad**: la de decir que NO a lo que dijimos que SÍ. La de decir que SÍ a lo que dijimos que NO. Enunciar "no quiero más", "no espero más", "sí quiero ser quien soy", "no quiero postergar más lo realmente importante". Renunciar al viejo abrigo puede implicar una **desnudez bendita**, en la cual ya no perdamos más tiempo revisando minuciosamente el pasado sino que podamos seguir hacia nuevos rumbos.

¿Cuándo cortar la hebra y cuándo retornar sobre nuestros propios pasos? **Posiblemente la danza de la evolución requiera que aprendamos ambas actitudes, para aplicarlas en diferentes momentos, y a distintos aspectos de nuestra vida**. Y también esa danza **requiera que nos equivoquemos**, porque quizás a través de nuestros **errores rectificados** sea que no sólo **nosotros mismos** nos volvamos más sensatos, sino **la Humanidad toda** avance, poco a poco, de a uno en uno...♣

## El cansancio moral

Una escena de la película "El Cartero": Neruda está en el exilio, en su casa de España. El Cartero le ha traído correspondencia: un hombre muy lúcido, aunque sin instrucción. Al dársela, le recita un verso del propio Neruda: "Sucede que a veces me canso de ser hombre". Y luego le dice, conmovido: "A mí me pasa lo mismo, **pero no sabía cómo decirlo**". Y si a ellos les pasaba, ¿por qué no a cualquiera de nosotros? Hay un tipo de **cansancio** especial que adviene en la persona sensible al percibir **la miseria generada por el humano**: la injusticia, el maltrato a los débiles, la depredación del Planeta, el hambre digitada por la codicia, la discriminación, la violencia... y también mediocridades socialmente instaladas: la falta de solidaridad, la mentira, el aplauso a la vulgaridad, la transgresión impune, la bolsa plástica arrojada al río...

Pero... CUIDADO!! Esto puede obrar como un **virus psicológico** peor que los que circulan por Internet. Su nombre es CANSANCIO MORAL. ¿Su accionar? Corroe la médula de la buena voluntad, nubla las pupilas oscureciendo la visión, genera sabor amargo en la boca y en el pecho la sensación de tener un agujero de lado a lado. Produce en el cerebro una **visión selectiva de la realidad**: como quien anda con un resaltador en mano, el que lo padece va subrayando en su entorno todo lo que indique que el mundo se ha vuelto inhabitable, y que nada vale la pena. Finalmente, va necrosando la capacidad de alegría, hasta disecar el ánimo. Si la persona queda fatalmente infectada, se convierte en un embalsamado viviente: un trofeo más para los comerciantes de malicia. Y no es nada raro que éste sea un tema de terapia en las personas que tienden a navegar aguas profundas... Y que quienes seamos terapeutas necesitemos aprender a no ahogarnos en ese remolino!

El virus del cansancio moral se multiplica si uno **se aísla de la buena gente** (actitud muy peligrosa!). Su mejor **antídoto** es **permanecer conectado a quienes siguen trabajando honradamente en el mundo**: ésos que casi no ocupan espacio en la TV o los diarios, y sin embargo persisten empeñosamente no sólo en su actitud de no estar del lado de los destructores, sino **también de no permanecer pasivos**. A veces son seres silenciosos, cuya tarea radica en anónimos gestos cotidianos de hermosura y de honestidad. Otros emprenden acciones sociales promoviendo la dignidad, la justicia, la belleza... Saben que **el Génesis no terminó: la Creación continúa...** y que necesita mano de obra!

Entre todos construimos la Historia de este experimento de la Conciencia en el planeta Tierra, llamado *Humanidad*. De hecho, la palabra "Humanidad" viene de *humus*=tierra. Sin embargo, cada individuo que la compone no es **sólo tierra**. El antiguo texto precolombino llamado *Popol Vuh* lo dijo así: "Yo soy polvo de la tierra / y también de las estrellas". Una parte de lo que nos constituye pertenece al reino de lo impermanente (el cuerpo); pero otra parte **no**. Desde eso imperecedero podemos intuir que existe una línea invisible, la cual divide la naturaleza de nuestros actos: de un lado de la línea propiciamos la **corrupción** (*rompemos entre todos = co-rompemos*); del otro, la **construcción** de una realidad más evolucionada (*co-laboramos = laboramos juntos*). Tal vez la pregunta cotidiana sea: ¿de qué lado de la línea estoy a través de esto que hago?

Un poeta argentino llamado Pedro Miguel Obligado (1892-1967), escribió algo que me acompaña desde hace muchos años, y que hoy quisiera regalarte. ¡Que te acompañe como a mí!

*A pesar de la lucha cotidiana  
conservo en mí una paz que me ennoblece,  
y a pesar de que el mundo me entristece  
vuelvo a confiar en él cada mañana.*

*No me deprime la injusticia humana,  
no me mancha el dolor, que me ensombrece,  
lo mismo que la noche no ennegrece  
con su paso el cristal de la ventana.*

*Y aunque la incomprensión me desespere  
disimulo la herida a quien me hiere  
y tengo la bondad de sonreír.*

*Y así, por el amor en que he creído,  
sufriendo, -como todos- he cumplido  
con el alto heroísmo de vivir.♣*

## Re-enunciarse a sí mismo

En tantos años de ser terapeuta y docente, la Psicología que más me ha enamorado no ha sido la Psicología de la salud, sino más bien una **Psicología de la Libertad**. Desde esta visión, hay algo que hoy quisiera destacar: que las palabras son poderosas. No sólo cuando son pronunciadas, sino cuando **nos las decimos a nosotros mismos, o bien NO nos las decimos**. A veces esto sucede porque las hemos registrado con un significado parcial o equivocado. Quiero entonces **reivindicar** algunas palabras. Por ejemplo: "**resignar**" y "**renunciar**". Cuidado: pueden sonar como palabras "negativas". Sin embargo, en algunos momentos su **significado oculto** puede ser salvador. **Re-signar** es, literalmente, **cambiar el signo con que habíamos calificado una situación**: si tenía un signo más (+) adjudicarle un signo menos (-), o viceversa; del mismo modo, **re-enunciar** implica **enunciar de un modo nuevo lo que veníamos enunciando siempre de una misma manera** (esto es, decir SÍ a lo que decíamos NO, o decir NO a lo que siempre dijimos que SÍ). Esto no es un juego gramatical, sino **algo tremendamente vital...**

Cuando re-enunciamos postulados que condujeron nuestra vida hacia lugares infelices, re-cobramos **autoridad** sobre nuestro destino. Ésa es otra palabra que tiene a veces resonancias siniestras: "autoridad". Sin embargo, "tener autoridad" significa "**asumirse como autor**". En lo íntimo es decir al mundo: "Soy Autor de mi vida: de lo que diga, lo que haga, lo que elija, aun cuando me equivoque". Eso es volverse un **individuo**: alguien que no está ya tan **dividido** por dentro, pues ha ido resolviendo sus contradicciones, **autorizándose** a ser quien Es. No habla por boca de nadie: así cite a Krishnamurti, al Taoísmo o la Vedanta, lo dirá porque ardió en su carne, lo vivió, evolucionó a través de ello. Y para que esa evolución sea posible habrá tenido que aprender a re-enunciar.

Re-enunciar es **dar de baja enunciados caducos**: durante años hemos dicho "*No sirvo para cantar*"; "*Seré abogado como mi padre*"; "*Nací con mal carácter*"; "*Ya estoy en edad de tener hijos*"... Buena parte de todo eso **no** es nuestra **verdadera naturaleza** sino algo **postizo**. Necesitaremos agregar algo que cambie totalmente el sentido de esos postulados: un **signo de pregunta**. "*¿Sirvo para cantar?*"; "*¿Es la abogacía mi vocación?*"; "*¿Nací con mal carácter?*"; "*¿Quiero realmente tener hijos?*". Con ello es posible que ingresemos en un proceso por el cual re-signemos lo que, en verdad, nos mantenía estancados, opacados, sólo **porque tenía el signo equivocado**. Y entonces digamos NO a lo que, de tanto SÍ, **nos disecaba**: una profesión heredada, un carácter

condicionado por el entorno, una pareja en la nos enquistamos por costumbre o comodidad... Volverse autor de la propia implica **haber instalado un signo de pregunta en lo que era un enunciado categórico**. O sea, **re-enunciarse re-enunciándolo**.

A veces re-signar algo es doloroso, porque esperábamos que aconteciera lo que finalmente **no iba a suceder**: que nos amara quien no nos amó, que cambiara quien no quería cambiar, que reconocieran nuestro valor quienes nos menospreciaban... en fin: que el olmo nos diera peras milagrosamente. Re-signar es **signar al olmo como olmo**, y en todo caso sólo aprovechar su sombra fresca... o bien **ir en busca de verdaderos perales**. Cuando lo hacemos, puede mortificarnos la sensación de haber perdido tiempo en esa espera aparentemente estéril. Sin embargo, eso **no es ajeno al Camino**, pues el Camino se nos presenta como un laberinto de espejos, algunos de los cuales empujamos empecinadamente cual si fueran salidas. Re-enunciar como espejo lo que vimos como salida nos va conduciendo hacia la Libertad.

Nehru, discípulo de Gandhi, dijo: *"La vida es como un juego de naipes: las cartas que te han tocado son tu determinismo, pero el modo en que las juegas es tu libre albedrío"*. Para iniciar un nuevo juego hace falta **soltar las cartas inútiles**. Retener esos naipes impide que otras cartas mejores habiliten juegos que no habíamos imaginado: **nuevas alternativas**. A esto me refiero cuando hablo de una Psicología de la Libertad. ¡Como para no enamorarse de ella!♣

## De parientes y auto-paridos

De tanto repetir ciertas palabras, uno rara vez toma conciencia de su naturaleza, aunque ésta sea evidente. Tomemos una: **pariente**. Allí mismo está dicho: tal como "hiriente" es aquél que hiere, los "parientes" son una cadena de humanos **pariéndose** unos a otros... Así, nos vemos ligados a personas que se nos parecen, y también a gente que jamás elegiríamos para nuestras vidas... **pero allí están**: son frutas que cuelgan de las ramas de nuestro mismo árbol genealógico! Y es que la palabra "*familia*" tiene dos etimologías: por un lado, viene de "*servir*", "*cuidar*", de modo que una familia, en su mejor expresión, sería un grupo de seres que se cuidan unos a otros. Pero la otra acepción del latín dice: "*conjunto de esclavos de un determinado amo*". De alguna manera estamos liados entre parientes por las mismas cadenas psicológicas, de las cuales no siempre es fácil liberarse...

Hay familias que responden más a la primera definición, otras a la segunda, y **muchas a ambas**: se cuidan unos a otros, pero también son esclavos entre sí, y todos de un mismo patrón familiar... Antiguas Tradiciones dicen que **nuestra esencia elige la familia en la que**



**encarnará**. ¿Será así? En principio, considerar esta posibilidad nos coloca en una buena posición. A ver: antiguamente (y no tanto) se decía que los niños "nacen de un repollo". Esta explicación es **simbólicamente significativa**: si tomamos lo que dijo **Carl Jung**, nuestro **Inconsciente Personal** es como el centro de esa col, y está rodeado de distintas capas de **Inconsciente Colectivo**: el de la

Humanidad toda, el de nuestro país, el de nuestro entorno social... y las hojas más cercanas al Núcleo serían las del **Inconsciente Colectivo familiar**.

Llegar a ser un **verdadero individuo** requerirá **despertar a ese Núcleo**, y comprender el funcionamiento de las distintas capas, para que **no lo asfixien**: absorber sus nutrientes y a la vez diferenciarse, pues ese Núcleo **NO es** "un López", ni un "Richards," ni un "Gawel"; es **ÉL MISMO**: **EL QUE ES**, sin nombre ni apellido (quizás se ha investido de tantos, a lo largo de cientos de vidas!...). Así, uno puede disponerse a **aprovechar transformativamente el marco familiar en que ha encarnado**,

aprendiendo de quienes sean valiosos, o bien instalando en esa familia un rasgo deseable que nunca antes estuvo, o trabajando una característica difícil que nadie haya antes trabajado, o quizás tomando la antorcha de algún ancestro que, con las posibilidades de su época, llegó hasta donde pudo llegar. Esto implicará poder poco a poco conectarse con esa parte de sí desnuda de todo condicionamiento, que guarda el secreto de para qué vino a este mundo, y por qué en ESA familia y no en otra cualquiera.

Jung mismo lo escribió así en su autobiografía: *"Tengo la viva impresión de que estoy bajo la influencia de cosas o interrogantes que quedaron sin respuesta para mis padres y abuelos. Muchas veces me pareció que en una familia existía un 'karma' impersonal que se transmitía de padres a hijos. Me lo pareció siempre, como si hubiera de dar respuesta a cuestiones que se les plantearon a mis antepasados, sin que ellos pudieran responderlas, o como si debiera terminar o proseguir cosas que el pasado dejó inconclusas."*

Reconocer los condicionamientos familiares, diferenciarse, discernir qué sirve y qué no, es parte del proceso de convertirse en un verdadero **In-dividuo**: alguien ya no tan **dividido**, alguien íntegro, que pasó por el proceso de **des-construir** esa personalidad armada desde afuera, para encontrarse con su Esencia. En ese punto comprendemos desde un lugar transracional que nuestros ancestros (los nutricios, los tóxicos, los mixtos) **alearon los metales** para que **forjáramos nuestra propia herramienta**, y nos cinceláramos con ella a nosotros mismos. Cuando tomamos conciencia de esto, vemos que cada día **vamos siendo ancestros de nosotros mismos**: nos antecedemos, auto-parimos al que seremos, le damos forma al que va a transitar las circunstancias del mañana. Somos nuestros propios "parientes": protagonistas del más luminoso alumbramiento.♣

## Traumáticas: re-hacerse a sí mismos

Hemos sido heridos, abandonados, rechazados. Perdimos lo que amábamos, fracasamos, nos traicionaron. **La vida nos tajeó de arriba abajo.** Cuando éramos niños o adolescentes, o hace poco... A esto la Psicología le ha nominado con una palabra griega que significa "rotura": *trauma*. ¿Como una vasija que fue valiosa pero se malogró, cascada en un borde? ¡Cuidado! Ésa es la mirada de la **Psicología materialista**: la antigua visión desde la cual el psiquismo humano era concebido como una maquinaria, fácil de romperse y difícil de reparar, que junta óxido con el paso de los años, y que termina siendo algo gastado e inútil.

Bien, tengo buenas noticias: **no somos cosas. No somos máquinas ni muebles.** Te pido que ensayes para tu adentro esta definición de tu identidad: **"Yo soy un proceso."** Tendemos a concebirnos aún como algo sólido, **y no lo somos! "Yo no soy un sólido: soy un proceso."** Esta definición de la identidad humana es la que han dado distintas Tradiciones de Conocimiento que la Psicología Transpersonal retoma y actualiza (el Budismo, el Taoísmo, el Hinduismo...). Pero, curiosamente, también es la que hoy en día ofrece la Física (Cuántica) y la que dan las Neurociencias al hablar del cerebro: ese órgano que hasta los años 80 se creía sólo destinado a envejecer (pues se pensaba que las neuronas no se reponían, sino que iban muriendo, sin regeneración), hoy se sabe que sí se regenera, y que tiene una enorme **plasticidad**. Esto significa no sólo que **la vida lo modifica**, sino que **al trabajar sobre nosotros mismos, somos sus escultores**. Entonces: ¿cuál "vasija rota"? ¡La "vasija" está viva, y cuenta con mecanismos de autorreparación tremendamente activos, que el Inconsciente guarda en su hondura, y que podemos intencionalmente aprender a activar! ¿Por qué? Porque el núcleo del Inconsciente es el Sí Mismo, nuestra Esencia, el *Atman*: la porción del Todo que encarnamos como individuos. Y ese núcleo tiene una inteligencia inherente que **sabe cómo convertir el dolor vivido en algo valioso, utilizándolo como factor de impulso hacia la evolución.**

Ken Wilber, uno de los teóricos de este paradigma, lo enuncia diciendo que *"el Atman está llamado a evolucionar **justamente bajo condiciones tales que se lo impidan**"*. Es decir que el trauma no necesariamente **retrasará o imposibilitará** el despliegue de una persona, sino que podría, por el contrario, ser un acicate para que ésta desarrolle lo mejor de sí. Una u otra opción dependerá exclusivamente **no de lo que le sucedió**, sino **de lo que la persona haga con ello**. Las personas más valiosas que puedas recordar seguramente tienen este

factor biográfico: el dolor les permitió hacer pie en esa fuerza profunda para ejercer su capacidad de resiliencia (**re-hacerse a sí mismas**).

La expresión "crecimiento postraumático" alude también a ello: en la Universidad de Carolina del Norte (EEUU), Lawrence Calhoun y Richard Tedeschi descubrieron que luego de un hecho traumático, estadísticamente se registraban muchos más casos de **procesos de despliegue interno** que de desórdenes psiquiátricos -sobre en quienes se no se quedan en la autoconmiseración ni en la omnipotencia-. Vieron que estos individuos experimentan, al paso del tiempo "*... un mejoramiento en las relaciones, nuevas posibilidades en el estilo vital, un mayor sentido de fortaleza interna y desarrollo espiritual, mejor apreciación de la vida. Encuentran más fácil llegar a intimar con otros y tienen grados mayores de compasión con quienes experimentan dificultades. Aparentemente hay una **paradoja básica** en aquellos sobrevivientes de un trauma que reportan este crecimiento postraumático: **sus pérdidas han también producido ganancias invaluable.***"



Si me veo como un **proceso** y no como una "**cosa**", es más fácil ir soltando lo que fue, concebir que hay saneamientos internos aconteciendo **ahora mismo**, y que puedo ser **partícipe activo** en la gestación de **ese nuevo individuo que seré en el futuro**: esa persona me está llamando, con los brazos abiertos para recibirme. **Nuestro pasado no nos determina**; o, como dijo Nehru, "*La vida es como un juego de naipes: las cartas que te han tocado son tu determinismo, pero el modo en que las juegas es tu libre albedrío.*" Aunque haya dolido o aún duela: **somos un proceso destinado a desplegarse. Como el Universo.**\*

## Imágenes:

- Tapa: Antiguo grabado de la India sobre el Árbol de la Vida.
- Pág. 5: Antiguo grabado de la India sobre el *Rig Veda*.
- Pág. 11: Grabado Zen.
- Pág. 15 : Antiguo grabado de la India.
- Pág. 16: "*Le chef d'oeuvre*", de René Magritte.
- Pág. 32: Antiguo grabado sufi.
- Pág. 54: "*Imagination*", de Ken Orbidas.
- Pág. 62: Antiguo grabado de la India. ♣



© Ediciones Transpersonales del Sur  
www.centrotranspersonal.com.ar  
Buenos Aires, Argentina, Agosto de 2010  
Todos los derechos reservados.

Se permite la reproducción parcial del texto citando autor y fuente.