Fundación Laura Rodríguez

UNIVERSIDAD BOLIVARIANA

Sicología del Nuevo Humanismo

Alejandro Abufom
Andrea Rojas
Carlos Rojas
Dario Ergas
Eduardo Yentzen
Francisco Muñoz
Gabriela Meléndez
Javier Zorrilla
Luis Weinstein
Maria Teresa Pozzoli
Marisol Muñoz
Rosita Ergas

Primera Jornada de Sicología del Nuevo Humanismo

Santiago Junio de 2005

INDICE

COLOQUIO.....6
EXPOSICIONES.....16
Algunos Aportes De Otras Disciplinas A La Construcción De La Psicología Del Nuevo Humanismo.....47
EXPERIENCIAS EN EL CENTRO SOLIDARIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE LA FUNDACIÓN LAURA RODRÍGUEZ.....54

INTRODUCCION

Bárbara Ormeño

¿Que interés tiene hablar de sicología y espiritualidad en este momento histórico?

Para quienes nos preocupamos de los fenómenos sico-sociales todo cambio en las creencias puede ser de interés, para la mayoría estos temas son de interés en el sentido en que consisten en una búsqueda más allá de lo cotidiano.

Silo afirma que un nuevo tipo de religiosidad ha ido desarrollándose en las últimas décadas, religiosidad que nada tiene que ver con cultos y religiones sino más bien con un sentimiento religioso, y este tiene un trasfondo de rebelión, de rebelión ante los sistemas estructurados que no dan respuesta a al búsqueda mas verdadera del ser humano.

Ya para nadie es ajeno el escuchar que el mundo esta en "crisis" pero como muchos psicólogos sabemos las crisis permiten el crecimiento, permiten pasar a otra etapa de desarrollo. Por tanto, es posible afirmar que este sentimiento religioso o búsqueda espiritual esta relacionada con esta nueva etapa en que entra la humanidad.

Esta sensación, esta sospecha de que estas temáticas si son de interés, nos llevo a reunir a un grupo de personas con gusto por el tema a realizar un "Coloquio" acerca de los "Aportes de la Espiritualidad a la Psicología y a la Salud Comunitaria".

Por otro lado un grupo de sicólogos, antropólogos, médicos y otros profesionales con gusto por la salud mental y miembros del Movimiento Humanista pensando que, falta un corriente psicológica que incluya a las demás y dé completa cuenta de los procesos por los que atraviesa el ser humano, decidimos tomar la propuesta que se nos hizo de formar una corriente sicológica, la cual denominamos "Sicología del Nuevo Humanismo", después de años de experiencia y constantes conversaciones vimos que ya estábamos en condiciones de sintetizar algún conocimiento, de cómo los aportes del Nuevo Humanismo pueden ser aplicados a la Terapia Sicológica.

Estas preocupaciones dieron origen a la **PRIMERA JORNADA DE SICOLOGIA DEL NUEVO HUMANISMO: "POR EL GUSTO DE PRENDER SIN LIMITES**", evento desarrollado en Junio recién pasado en dependencias de la Universidad Bolivariana y que a continuación pasamos a exponer en detalle, presentando cada una de las ponencias y una síntesis del interesante coloquio, y para los que quieran profundizar acerca del pensamiento de los panelistas, en la parte posterior de este documento se encuentran unas breves monografías enviadas por Maria Teresa Pozzolli, Luis Weinstein, Eduardo Yentzen y Alejandro Abufom.

COLOQUIO

Aportes que lo espiritual a lo psicológico

(Síntesis elaborada por Rosita Ergas)

En esta oportunidad, se reunieron a conversar en público un grupo de personas con gusto por el yema de la espiritualidad para dilucidar "el aporte de lo espiritual a lo sicológico y a la sicología comunitaria". Estas personas fueron: Alejandro Abufom, (*Terapeuta Gestaltico),* Alejandro Celis *(Sicólogo);* Dario Ergas. (*Coordinador General del Movimiento Humanista)*; Alex Kalawski (*Sicólogo*); Patricia May (*Antropóloga*); María Tereza Pozzoli (*Magíster en Ciencias Sociales*) Luis Weinstein, (*Siquiatra): y,* Eduardo Yentzen, (*Periodista y psicoterapeuta).*

La conversación que se desarrolló durante dos horas estuvo moderada por Paulina Hunt, y fue observada por aproximadamente 130 personas, principalmente jóvenes.

A continuación presentamos una síntesis de este encuentro, en el interés de responder la pregunta que nos inspiró:

A partir de sus experiencias de vida ¿Como llegan a lo espiritual?

Existió consenso entre varios de los dialogantes que la dimensión espiritual, como dijo Patricia May, tiene que ver con sobrevivencia, algo que aparece desde la experiencia por una necesidad de encontrar respuestas en la vida. Una necesidad de salir de la

sensación de sinsentido. Una necesidad de unidad, de experimentar la vida desde la unidad. Muchos coincidieron en que lo espiritual los salvó, pues la mayoría tomó contacto con éste tema en un momento de crisis. Como decía Alejandro Celis, preguntas como quien soy y hacia dónde voy son preguntas que hay responder toda la vida. También se repitió mucho la palabra búsqueda, Darío Ergas, nos dijo en esa búsqueda no sé si encontré algo o ese algo me encontró a mi y Alejandro Abufom nos regaló al respecto un dicho sufi: "esto de lo que hablamos, no puede ser encontrado a través de la búsqueda, sin embargo sólo los buscadores lo encuentran",

Una experiencia distinta nos planteó Luis Weinstein, ya que para él lo espiritual, es casi orgánico desde sus cuatro años tiene su primer recuerdo, a los nueve ya trabajaba en comunidad y a los once discutía con Unamuno acerca del sentimiento trágico de la vida, para quedarse más bien con el sentimiento mágico de la vida.

¿Qué es la espiritualidad?

La dificultad de responder esta pregunta, le reflejó muy bien Eduardo Yentzen, él nos dijo: "es algo que no sé lo que es y acercarse ello es muy difícil". Alex Kalawski, coincidía con la dificultad para hablar de espiritualidad. "No tenemos espíritu, más bien el espíritu nos tiene a nosotros o somos espíritu, pero

no podemos hacer la diferencia y eso lo hace más difícil”

Luis Weinstein nos paseó por varios conceptos de espiritualidad: uno tiene que ver con el entendimiento, con el darse cuenta, ese es el concepto de la filosofía. Para él, también existe otro concepto que dice que lo espiritual tiene que ver con la esencia. Está también la noción de que es algo extra corpora, algo quizá más allá de lo sensorial. Luis nos hizo relacionar la noción de espiritualidad, con la de religiosidad, entendiéndola como el recuerdo permanente de la presencia de alguien. Y nos hizo saber que José Martí habla de espiritualidad como la preocupación de lo que está más allá de uno.

Por su parte, Alejandro Celis, relacionó espiritualidad con intensidad. "Yo invitaría a todos a preguntarse ¿qué los estimula, los vitaliza, los vuelve a la vida?” y afirmó: Yo me siento más cerca de lo espiritual cuando me siento conectado.”

Patricia May, nos abrió una nueva perspectiva para la reflexión. Nos decía que lo espiritual es distinto para cada etapa evolutiva dentro de la historia humana. Cada etapa involucra algún desafío espiritual. Así, en algún momento, lo espiritual tuvo que ver con conectar el fuego, en otro momento con desarrollar la razón. Paty nos hizo preguntarnos ¿cuál es el desafío espiritual de esta época? Y, ella respondió esta interesante pregunta de la siguiente manera: nosotros venimos de miles de años donde

lo espiritual se relacionaba con abandonar el mundo, yo creo que el desafío de hoy es hacer algo opuesto, es llevar la sintonía y conexión de lo espiritual a la vida concreta. Por eso lo espiritual debería tener que ver con un nuevo modo para la política, para las relaciones económicas entre los países, para unirse con la pareja, para ver el trabajo, etc. Y para lograr todo esto requerimos una mirada espiritual y ésa mirada tiene que ver con ir más allá de la fragmentación.

Coincidiendo con esa mirada y que lo espiritual hoy nos lleva un compromiso con el mundo, Dario Ergas, nos planteó que siempre uno busca el sentido afuera de uno mismo, pero el sentido está adentro y cuando uno toma contacto con ese adentro, con eso innombrable que se encuentra en el silencio, se encuentra con palabras que tienen otro porte, como JUSTICIA, como AMOR y entonces ese alguien que tengo al frente pasa a ser un alguien que tiene que ver conmigo y se comienza experimentar un mayor compromiso con el mundo y a registrar un sentido en la vida. Darío agrega que lo espiritual tiene que ver con el sentido que cuando este sentido se expresa afuera en acciones, uno experimenta plenitud y alegría de vivir, y cuando lo que hago está en desacuerdo con el sentido profundo uno cae en sinsentido o depresión. Alejandro Abufom nos diría que el desafío espiritual de esta época es el desarrollo de una individualidad consciente, pasar del individuo egocéntrico al individuo egoente, es

decir un individuo que se reconoce como distinto a los demás pero que vive en comunidad con los demás.

María Teresa Pozzoli, nos dijo que es muy difícil separar la espiritualidad de la emoción, y lamentablemente los sentimientos han pasado a la clandestinidad como dice Benedetti, porque en este sistema de libre mercado hablar de sentimientos es extraño. Ella nos agrega un nuevo punto de vista: las experiencias que nos conectan con lo espiritual de pronto son cosas pequeñas, es una poesía, es una mirada de ciertas imágenes en un cuadro de Picasso, en las pequeñas cosas puede estar la belleza completa del mundo sintetizada. Yo creo que la espiritualidad tiene que ver con la relación, con el amor, lo sublime, cuando hay vínculos incondicionales entre los seres humanos, cuando uno es capaz que de mirarse a los ojos y uno se encuentra con una comunicación especial. El encuentro espiritual y el placer estético en una manera de renovar la esperanza, ya que nos abre el apetito por las cosas bellas. Coincidiendo con éste punto de vista, Alejandro Abufom, dice que las experiencias espirituales están en todas partes porque es un problema de significación personal de cada uno. Por ejemplo para él escuchar Led Zeppelin es una experiencia espiritual. Había una coincidencia entre varios, incluida la coordinadora de la conversación, Paulina Hunt, de que existe una cercanía entre lo espiritual y el arte. También Alejandro Celis, nos recalca que la espiritualidad se siente mas fácil en la verdad, la belleza y la

armonía; las relaciones armónicas entre la gente, los países, las comunidades nos hacen sentir lo espiritual.

¿Cuál es el aporte que hace el campo de lo espiritual hoy a la psicología y a la psicología comunitaria?

Desde la mirada de Luis Weinstein, habría que hacer una diferenciación entre la psicología y la psiquiatría profesional y la psicología que maneja todo el mundo. La parte profesional de la psicología y psiquiatría no están enfocando el momento histórico bien. Estamos viviendo en una tremenda crisis, África se viene abajo con el sida, una guerra sucede a otra, estamos construyendo una sociedad materialista, ¿y en qué está la psicología profesional? Todo lo que hagamos con el fin de simultáneamente favorecer nuestro desarrollo y buscar marcos referenciales que nos indiquen hacia dónde vamos esta bien. Creo que se está desarrollando una nueva mirada, un nuevo humanismo que requiere relaciones y también mucho trabajo. Si somos consecuentes hay que hablar de la espiritualidad como proyecto para lograr una humanidad que reconozca la diferencia y que le dé a todo el mundo la posibilidad de expresar lo suyo.

Eduardo Yentzen nos ofreció una respuesta a esta difícil pregunta. Coincidiendo con la mayoría hay un planteamiento de una constatación de un período de crisis para la humanidad, y como en toda crisis

surgen las grandes tradiciones espirituales que tienen un conocimiento más completo sobre el ser humano. Estas tradiciones influyen en la psicología humanista e influyen en el surgimiento de la psicología transpersonal. La psicología es un primer piso que puede llevar un puente a un segundo piso que son las tradiciones espirituales. Hoy se está viviendo un cambio de paradigma. Eduardo reconoce que desde lo espiritual hay un influencia directa en la psicología mejorando sus instrumentos y su visión del psiquismo. Y también hay desde lo espiritual una posibilidad esa sanación comunitaria. Con humor nos dijo, en el fondo psicólogos y espirituales unidos jamás serán vencidos. Hoy la necesidad de cambio es tan grande, que son necesarias todas las formas de lucha.

Expresando muy bien el sentir de la mayoría de los ahí presentes, Eduardo Celis nos dijo que la psicología "vale hongo" sin la espiritualidad. A la hora de la angustia si no buscamos respuestas más trascendentes, no hay cómo salir ahí. Yo le llamó espiritual pero puede ser sentido de vida, conexión, unión, trascendencia o llámenlo como quieran. La psicología sería incompleta sin lo espiritual.

Patricia May, nos entregó una contundente respuesta. Lo que ocurre es que el tema del sentido es el tema de la conciencia contemporánea. La psicología tiene que abrir nuevos campos en la medida que la psiquis humana abre nuevos campos. Quizás el tema del sentido sea una de las respuestas importantes frente al sufrimiento psicológico actual.

Por lo tanto si la psicología no se abre este tipo de temas va encontrar que no va poder dar respuesta a una inquietud que sobrepasa la simple acomodación del ego a la vida. Esto es una necesidad y se impone por su propio peso. Me parece que el aporte que hace la espiritualidad a la psicología es que nos da una visión del ser humano que trasciende el ser humano egocéntrico. Esto es muy importante y es aplicable a la psicología individual y colectiva, ya que lo que nos dicen las tradiciones espirituales es que hay algo en el centro de la conciencia que está sano, que está bien. Desde éste punto de vista, el proceso psicológico del ser humano se transforma en un despejar todo lo que no esta bien para que aparezca lo que está bien. Todo nuestro sistema social económico se fundamenta en que no falta algo, nos faltan viajes, experiencias etc. Lo que nos dicen las tradiciones espirituales es que somos completos, que sí podemos conectar con algo que es completo y pudiéramos descubrir que somos felices sería la caída del sistema. Somos seres completos, en alguna parte de nosotros estamos completos. El proceso de sanación pasa por ir a descubrir esto. Es importante resaltar hasta el momento hemos tratado de transformar los sistemas pero si no transformamos a las personas no es posible transformar el sistema. Necesitamos personas conscientes e interrelacionadas.

Y a propósito del reconocimiento de estar bien Alex Kalawski destacó la importancia de agradecer, que tiene que ver con decir que todo está bien.

Hacia el final, Dario Ergas desarrolló la idea de que el interior de cada ser humano hay algo bondadoso, enorme, infinito, que busca plasmarse hacia afuera. Y desde su mirada, esto podría darle un sentido a la psicología del nuevo humanismo, este sentido sería despejar el camino para que eso espiritual pueda expresarse en el mundo.

Finalmente María Teresa, recalcó que la psicología académica está bastante ajena a lo espiritual y que ojalá las personas que toman las decisiones en términos curriculares en psicología, fueran más cercanas a esta mirada.

Terminamos esta síntesis agradeciendo enormemente a todos los que estuvieron presentes y con el registro de haber sido testigos de algo importante que no puede quedar plasmado en este escrito, sin embargo hicimos un intento para que ojalá a alguien sirva e inspire alguna búsqueda, pregunta y/o acerque una respuesta.

EXPOSICIONES

Contexto Sico-social en que se desarrolla la Sicología del Nuevo Humanismo

Rosita Ergas

Amigos, que importante es para nosotros que estén aquí, invitados a buscar nuevos conocimientos y experiencias por el gusto de aprender sin limites...Hoy repasaremos muchos temas de la Sicología y esperamos colaborar con sus búsquedas con una mirada, una forma y una teoría sicológica que da sus primeros pasos, sustentada en una historia de 150 años de avance de tantos grandes de la sicología y en una experiencia de 30 años de trabajo comunitario del movimiento humanista y de dos años de trabajo clínico en nuestra fundación. Muchas personas, como yo hemos visto transformar positivamente nuestras vidas aplicando miradas, herramientas y especialmente una dirección de vida que propone el nuevo humanismo....Hoy nos atrevemos, no crean que sin mas de algún temor y muchas dudas, a dar a conocer nuestros avances y comprensiones ...

Quisiera contarles que de las palabras que voy a decir en esta ponencia, muchas son extracciones de escritos de Mario Rodríguez Cobo, Silo fundador del Movimiento Humanista; y de Maritza Montero, Sicóloga especialista en Sicología Comunitaria.

Para caracterizar el momento histórico que vivimos, podemos atender a cuatro fenómenos que nos impactan directamente:

1.- Hay un cambio veloz en el mundo, motorizado por la revolución tecnológica, que está chocando con las estructuras establecidas y con los hábitos de vida de las sociedades y los individuos;

2.- Ese desfase entre la aceleración tecnológica y la lentitud de adaptación social al cambio está generando crisis progresivas en todos los campos y no hay por qué suponer que va a detenerse sino, inversamente, tenderá a incrementarse;

3.- Lo inesperado de los acontecimientos impide prever qué dirección tomarán los hechos, las personas que nos rodean y, en definitiva, nuestra propia vida. Y,

4.- Muchas de las cosas que pensábamos y creíamos ya no nos sirven, ni se sustentan, antes todos creíamos por ejemplo que un título universitario bastaba para mantenerse dignamente, que la familia era un factor protector que garantizaba la salud mental del individuo; que la neurosis era una enfermedad de pocos y no una forma de vida

En el panorama social la gran familia campesina se disgrega desplazando a la generación joven hacia el hacinamiento urbano. La familia urbana se reduce al mínimo, mientras las macrociudades absorben

contingentes humanos formados en otros paisajes culturales. Las crisis económicas hacen que la discriminación irrumpa nuevamente. Entre tanto, la aceleración tecnológica y la producción masiva dejan obsoletos a los productos en el instante de entrar en el circuito de consumo. El reemplazo de objetos se corresponde con la inestabilidad en la relación humana. La antigua solidaridad, heredera de lo que en algún momento se llamó "fraternidad", ha terminado por perder significado. Los compañeros de trabajo, de estudio, de deporte, y las amistades de otras épocas toman el carácter de competidores; los miembros de la pareja luchan por el dominio, calculando desde el comienzo de esa relación cómo será la cuota de beneficio al mantenerse unidos, o cómo será la cuota al separarse.

¿Han sentido eso que describo? Cómo fue la última vez que se sintieron compitiendo con otro...con un amigo...con alguien cercano...con alguien que en otros tiempos pudo ser un hermano?... Compitiendo... compitiendo... comparándome.... midiéndome...

Nunca antes el mundo estuvo tan comunicado, sin embargo los individuos padecemos cada día más una angustiosa incomunicación. Nunca los centros urbanos estuvieron más poblados, sin embargo la gente habla de "soledad". Nunca las personas necesitaron más que ahora del calor humano, sin embargo cualquier acercamiento convierte en sospechosa a la amabilidad y la ayuda.

¿Y tu que me estas escuchando cuan sólo e incomunicado verdaderamente te sientes? Por lo menos yo a veces demasiado

Estos acontecimientos que han comenzado a ocurrir más aceleradamente en un punto que en otro no tardarán en cubrir a todo el planeta, y en aquellos lugares donde hasta hoy se sostenía un triunfalismo injustificado veremos aparecer fenómenos que el lenguaje cotidiano calificará de "increíbles". O, ¿no han sido increíbles para nosotros las matanzas de niños a niños en colegios de EEUU; sin ir más lejos los golpes de niños a profesores o muertes de niños por otros niños chilenos? o ¿el avance de la depresión y el sufrimiento en nuestro país?, ¿con record de consumo en psicofármacos? ¿No es increíblemente loco todo esto?

Con certeza esto no da para mas, pero anuncia la necesidad de avanzar hacia una civilización planetaria que se dará una nueva organización y una nueva escala de valores y es inevitable que lo haga partiendo del tema más importante de nuestro tiempo: saber si queremos vivir y en qué condiciones queremos hacerlo. Por ahora los proyectos de círculos minoritarios codiciosos y provisionalmente poderosos no tendrán en cuenta al ser humano como valor central. Sin embargo, al desconocer las necesidades del ser humano concreto y actual serán sorprendidos en unos casos por el desaliento social, en otros casos por el desborde violento y, en general, por la fuga cotidiana a través de todo tipo

de droga, neurosis y suicidio. En definitiva, que todos los proyectos deshumanizados se atascarán en el proceso de implementación práctica *porque un veinte por ciento de la población mundial no estará en condiciones de sostener por mucho más tiempo la distancia progresiva que lo va separando de ese ochenta por ciento de seres humanos necesitados de condiciones mínimas de vida.* Como todos sabemos, esto no podrá desaparecer por el simple concurso de psicólogos condescendientes con el sistema, de fármacos adormecedores, de deportes y de reality shows. Ni los poderosos medios de comunicación social, ni el gigantismo del espectáculo público servirán para convencernos que somos hormigas o un simple número estadístico pero si lograrán por ahora, en cambio, que se acentúe la sensación de absurdo y de sin sentido de la vida.

Nuestro país...tristemente ostenta records en trastornos de la salud mental y violencia intrafamiliar que dan cuenta de lo que hemos descrito, un tercio de nuestras mujeres en depresión, la mitad de los Santiaguinos con algún tipo de trastorno emocional....da para pensar.

Quisiera que ustedes repasen en sus familias cuántos están con líos sicológicos ¿cuántos están o estamos consumiendo drogas legales o ilegales para mantenernos de pie? O tan simplemente ¿para poder dormir? Y nosotros los expertos en salud mental?....cómo andamos nosotros.....a medida que la vida pasa ¿crece en nosotros la felicidad o el sufrimiento?.....

En este contexto hace 30 años surgió la sicología comunitaria cuyo propósito asume la sicología del nuevo humanismo. No es casualidad que tanto el movimiento humanista como la sicología comunitaria nazcan en una época similar hace alrededor de 30 años, que ambos surjan en América Latina y que se alimenten de corrientes fenomenológicas y críticas , que busquen la transformación personal y social simultanea y que orienten su acción hacia las personas más discriminadas.

Es así que en el contexto sicosocial de hoy necesitamos una sicología que

- Tenga una concepción del psicólogo como un agente de cambio social
- Que ayude a las personas discriminadas en su movilización hacia un mayor bienestar.
- Que enfatice en el desarrollo de las fortalezas y capacidades más que en las debilidades y carencias.
- Que fortalezca la organización humana
- Una sicología que tiene una condición política en tanto supone formación de ciudadanía
- Con un carácter predominantemente preventivo
- Una psicología para la liberación comprometida con el cambio social.
- La idea es hacer una psicología para la transformación social y personal simultánea.
- Una sicología receptiva que se abra a las

influencias humanizadoras de la filosofía, la espiritualidad, incluso la parasicología, en una búsqueda abierta de nuevas respuestas que ayuden al ser humano.

- En definitiva: Una sicología del despertar

Podrían decirme que toda sicología busca aumentar el bienestar, reducir la injusticia y despertar pero permítaseme disentir y decir que muchas intervenciones en el campo de la sicología, por bien intencionadas que sean, no cambian el sistema, pues más bien están dirigidas solamente a aliviar a las víctimas de él. La gran mayoría de las intervenciones sicológicas contribuyen más bien a mantener al sistema como está y a adaptar al individuo a él. Contribuyen más a dormir que a despertar. Si seguimos usando los recursos de la sicología sólo como trabajo remunerado que sirva para mejorar un poco las condiciones de vida y para tratar a los heridos por este sistema. *¿Quién trabajará para transformar las condiciones que crean la violencia, la discriminación y el sufrimiento?*

¿De los que estamos aquí quien se considera un verdadero transformador del sistema o seremos meros sostenedores de él?

La misión central de la nuestra sicología debiera ser contribuir a aumentar el bienestar para todos y eliminar la violencia física, económica, racial, religiosa, sexual y sicológica en aquellos que la ejercen, en los que la sufren y en la comunidad en general. Hay que caer en cuenta que el bienestar

psicológico de las personas resulta utópico si no se revisa la sociedad en su conjunto.

En nuestro intento de transformar el sistema estamos impulsando una sicología que contemple:

a.- **En su aspecto comunitario:** la creación de redes de personas que autogestionen su salud mental; nosotros lo estamos haciendo a través de la red de sicología para todos, que trabaja con orientadores voluntarios formando grupos de autoayuda. Hoy contamos con alrededor de 40 personas que funcionamos a modo de "Sicólogos sin Fronteras"....pero no necesariamente siendo sicólogos....sino gente que quiera ayudar a otros a superar su sufrimiento.

b.- **En su aspecto clínico**; estamos intentando una psicológica solidaria. En nuestros 2 consultorios, de calle Jofré y Maipú, damos atención sicológica, tanto a nuestros consultantes como a nosotros mismos...ahí hemos ido trabajando en un intento de construcción de algo distinto

c.- **En su aspecto teórico**: hemos construido una red internacional de unas 100 personas, conectados vía internet, gracias a la cual tenemos aquí a nuestro siguiente invitado, Javier Zorrilla, nos constituimos en voluntarios en un intento complejo...asumir el desafío de colaborar en la construcción de una visión integrativa de la sicología: esta es la sicología del nuevo humanismo

d.- **En su aspecto formativo**: Un grupo de colaboradores vienen haciendo un serio intento de formar personas que sean capaces de aplicar el conocimiento acumulado y que se va adquiriendo día a día gracias al aporte de tantos...

Cómo ven a pesar de la crisis de civilización que estamos padeciendo existen numerosos factores positivos que pueden ser aprovechados por nosotros y muchas cosas que se pueden hacer. Como en toda crisis estamos en los albores de un cambio. Por que como dicen en el campo, nunca está más oscuro que cuando va a amanecer. Los acontecimientos están contribuyendo positivamente a que revisemos globalmente todo lo que hemos creído hasta hoy, que rescatemos de la sicología lo mejor para una nueva época, que lancemos nuestros proyectos hacia una nueva imagen de futuro, que nos miremos entre nosotros con una nueva compasión y tolerancia. La sicología en general y la sicología del nuevo humanismo en particular, tendrán un gran desafío: atreverse a defender con fuerza al ser humano frente a un sistema social deshumanizante que lo neurotiza cada día más. Si este sistema nos ha dado la autoridad de ser los especialistas en salud mental y calidad de vida, tenemos el deber de proponer y exigir una opción de sociedad y un estilo de vida que le permita al ser humano alejarse del registro de ser una cosa o un número y acceder al registro de ser el constructor de la nueva era, el héroe de esta edad, que se siente en su acción parte de un Plan mayor con sentido trascendente.

La Sicología Clásica y La Sicología Del Nuevo Humanismo: Algunos Aportes, Convergencias Y Diferencias

Javier Zorrilla

Como el tiempo para tratar tema tan basto resulta escaso, iremos entonces directo al grano.

1) La Psicología Fisiológica

Permite seguir perfeccionando el estudio las bases neurológicas, hormonales y genéticas sobre las que se levanta la sicología del nuevo humanismo. los sentidos, la percepción, la memoria, los niveles de conciencia y los centros de respuesta son conceptos que engloban una compleja y extensa red de nudos y cuerdas neuronales por las que los mensajes bioquímicos van y vienen a gran velocidad entre el sistema nervioso central y el periférico.

Considerando la revolución tecnológica en marcha es imprescindible mantenerse actualizado en los nuevos avances en este campo. Pensemos por ejemplo en la nanotecnología que involucra las ciencias químicas y bioquímicas, la biología molecular y física, la ingeniería electrónica. Imaginemos los potentísimos microscopios, las imágenes electrónicas del cerebro tomadas en tiempo real y a la química computacional, entre otras maravillas. el impacto de estas aplicaciones para la descripción de la base fisiológica del psiquismo y el tratamiento de enfermedades físicas y mentales es impresionante.

Pensemos solamente lo que significaría alargar la esperanza de vida humana hasta los 300 o 400 años.

Sin embargo, considero un riesgo el que todo este avance pudiera llevar, por ejemplo, a la dependencia farmacológica en el tratamiento de los trastornos mentales. Nosotros pensamos que se debe tratar de equilibrar la parte orgánica, pero sin sustituir o entorpecer el esfuerzo consciente de superación. Esta valoración sería una diferencia importante entre la sicología del nuevo humanismo y cierto tipo de biologisismo hoy bastante difundido por el mercantilismo de los laboratorios y la psiquiatría en boga que priorizan el tratamiento farmacológico de la enfermedad mental.

3) El Psicoanálisis

Una cosa son los aportes del psicoanálisis al proceso humano y otra distinta son sus aportes a la psicología del nuevo humanismo. Entre los primeros reconocemos que esta corriente volvió orientar la mirada de las ciencias sociales hacia la comprensión del interior del ser humano, además concibió al mundo interno como mundo dinámico y energético, en que las cargas emocionales se desplazaban entre un contenido y otro de acuerdo a los principios del placer y el dolor. Desde entonces son grandes los esfuerzos para descifrar esa especie de lenguaje críptico que oculta -y a la vez revela- el así llamado inconsciente, también podemos ver aportes

importantes en la incorporación de la sexualidad en la interpretación de la conducta humana.

Sin embargo, con la psicología del nuevo humanismo predominan las diferencias. Nosotros no trabajamos con la oposición consciente inconsciente, sino con la noción de niveles de conciencia que actúan en estructura y están estrechamente interconectados entre sí, otra diferencia importante se encuentra en la base empírica del conocimiento psicológico: el psicoanálisis proviene de la práctica médica y el estudio de casos reconocidos como patológicos, mientras que nuestra psicología se desarrolló en una casuística distinta representada por miles de voluntarios que realizaban prácticas de liberación bajo la concepción de un desarrollo personal orientado a la transformación social.

En este marco, por el lado de las corrientes psicoanalíticas disidentes, el énfasis de A. Adler en la acción solidaria dirigida la comunidad converge con la sicología del nuevo humanismo, así como los trabajos de W. Reich y su energética centrada en la liberación de las tensiones corporales, igualmente pueden ser muy útiles los estudios de C. G. Jung, en la medida que exploran esos modelos profundos, mitológicos y sacralizados llamados arquetipos.

En cualquier caso, más allá de las terminologías y los autores, para la sicología del nuevo humanismo será siempre la experiencia de la propia interioridad, descrita con precisión, y no la interpretación externa de la analista de acuerdo modelo teórico dado, la

que irá produciendo un conocimiento psicológicamente verdadero y liberador.

4) El Conductismo

Como en el conductismo la sicología del nuevo humanismo considera que la relación estimuló-sensación-respuesta está en la base del funcionamiento orgánico y psíquico; pero, en el plano humano y en el mundo de la vida cotidiana, esta misma relación asume otra forma y otro nivel de complejidad, distinto al que nos muestra el diseño experimental y situacional conductista.

Para la sicología del nuevo humanismo en la vida diaria el estímulo se convierte en una estructura completa de situación y la respuesta involucra, aparte del propio biotipo heredado, toda la memoria del sujeto, todo lo vivió en el pasado, más el sistema de roles aprendidos en el medio social, por otra parte el examen de sus ensueños nos descubre fuerzas inhibitorias o motivadoras de la respuesta al mundo.

La diferencia fundamental con el conductismo, radica a mi parecer en que la sicología del nuevo humanismo cree posible escapar al aparente determinismo natural impuesto por el sistema de castigos y recompensas que estructura la relación individuo-medio. Así, conociendo la programación profunda de la cultura y la época, el ser humano puede transformarla a través de la respuesta diferida, previamente reflexionada en atención a una

escala de valores distinta al habitual.

5) La Orientación Cognitiva

Tenemos una coincidencia importante con el postulado básico cognitivo: las ideas y creencias que afectan la conducta puede también transformarla, vemos en la orientación cognitiva un gran aporte experiencial, no sólo para probar el poder transformador de la imagen, sino para enriquecer con nuevas herramientas el proceso terapéutico. la diferencia radica en que, si bien ellos nos llevan gran ventaja en el número de las aplicaciones específicas, nosotros por nuestra parte hemos trabajado mejor el fundamento teórico de la imagen enriqueciéndolo con conceptos importantes como "mirada", "paisaje", "espacio de representación", "núcleo de ensueño". Otra diferencia es que la sicología del nuevo humanismo trasciende el individualismo propio de la visión del mundo cognitivo-conductista para ver los contenidos sufrientes de la imaginación y la memoria en conexión con la estructura de poder y dominación que actúa como medio externo condicionante de la adaptación individual.

6) La Orientación Sistémica

Resulta de la aplicación de la teoría de los sistemas a la comprensión del psiquismo, dándole sentido psicológico a conceptos como "sistema", "estructura", "ecología", "comunicación", "proceso", "adaptación" y "cambio de patrón organizador" que ya se venía preparando desde las concepciones

evolucionistas, dialécticas y materialistas del siglo 19. La sicología del nuevo humanismo coincide y se ha enriquecido con esta visión procesal y estructural y ha explicitado su manera de verla desde los años setenta, la diferencia radica en que nuestra psicología integra el enfoque positivista, con el enfoque fenomenológico, historiológico y existencial, pero es mas que interesante revisar los tratamientos sistémicos de los trastornos mentales porque parten de la consideración de que individuo se enferma por el medio social y si no es capaz de transformarlo tampoco puede curarse definitivamente. otra diferencia es que el enfoque sistémico ha privilegiado el medio familiar, mientras que la onh incluye también el medio económico, político y cultural.

7) Orientaciones Humanistas

La sicología del nuevo humanismo se reconoce las raíces fenomenológicas y existencialistas de los enfoques humanistas y comparte la idea general de que el problema humano se resuelve con la meditación profunda y permanente sobre el sentido de la vida: ¿quién soy, adonde voy, en qué condiciones quiero vivir, qué estoy dispuesto verdaderamente hacer para lograrlas? son preguntas que todos debemos responder para darle una dirección querida a nuestra vida. El problema es que sino las respondemos, otros las responden por nosotros y nos imprimen su dirección, con la consecuente alienación de nuestro propio ser. y esta es la enfermedad moral por excelencia, lamentablemente hoy tan extendida bajo forma de drogadicción, consumismo, depresión, corrupción, racismo, entre otras manifestaciones de la violencia dirigida a uno mismo o a los demás.

8) Las Corrientes De La Psicología Como Modelos De Vida

Pero las teorías psicológicas escapan del campo académico para volar hacia el hombre común necesitado de orientación. son muchos los que toman como referencia las corrientes psicológicas para justificar un determinado estilo de vida. por ejemplo están los que creen con el psicoanálisis que vivir es lo mismo que liberar sin freno todos los deseos reprimidos. Una ética de la permisividad emana de esta orientación; muchos creyeron también con el conductismo que la clave de la vida consistía en encajar con la norma establecida por el grupo social para ser recompensado con el éxito y no terminar sancionado por el desprecio social: hagamos lo que lo otro hacen y no tendremos problema parecen decir los que abogan por el buen funcionamiento de la personalidad dentro de la cultura establecida. pero no siempre la norma vigente contribuye al desarrollo humano. por el contrario, por lo general lo impide con violencia abierta encubierta. Millones de alemanes consintieron a Hitler, así como ahora millones de norteamericanos consienten de a Bush.

De ahí la enorme importancia de contar con una psicología crítica, liberadora y compasiva con el ser humano. Por eso, si se me pidiera una definición breve y esencial de la sicología del nuevo humanismo diría que "es *el estudio de la experiencia de la conciencia humana en el mundo, entendida como intencionalidad orientada a superar el sufrimiento, mediante procesos integradores*

producidos por el dominio de la imagen y el actuar coherente que nos conecta con un registro de unidad y trascendencia".

Aportes de la Psicología del Nuevo Humanismo: la propuesta del Nuevo Humanismo en Salud Mental

Gabriela Meléndez

En esta oportunidad daremos un vistazo a las fuentes, premisas y aportes principales que a mi juicio, ofrece la psicología del nuevo humanismo al desarrollo contemporáneo de la psicología. Por razones de extensión y tiempo, esta mirada será muy general y breve y no tendremos la posibilidad de profundizar demasiado.

Fuentes

Identificamos como fuente principal del desarrollo de la psicología del nuevo humanismo los trabajos de Mario Rodríguez Cobos, cuyo pseudónimo literario es Silo. Este pensador argentino ha dedicado parte de su vida a un cuidadoso y acabado estudio de múltiples autores, para finalmente, construir una corriente de pensamiento denominada Nuevo Humanismo, cuyos seguidores se extienden por todos los rincones del globo.

Las siguientes personas han hecho aportes importantes para la comprensión de esta nueva corriente:

- **Dr. Salvatore Puledda,** italiano, graduado en Química Pura en 1966 en la Universidad de

Roma, master en ciencias biológicas, Autor de "Interpretaciones del Humanismo", "El informe Tókarev", "Las organizaciones monásticas en la historia" y otras monografías y conferencias acerca de temas científicos y de humanismo

- **José Caballero,** español, especialista en ilustración, autor de "Morfología: símbolos, signos, alegorías"

- **Luis Alberto Amman**, argentino, graduado en Literaturas Modernas en la Universidad Nacional de Córdoba, autor del libro "Autoliberación".

- **Roberto Kohanoff,** argentino, arquitecto. Quien, ha sistematizado metodologías de trabajo para la integración de la dualidad interna (conocidas como "ejercicio de los personajes", cuya experiencia se publicará en un libro en imprenta actualmente)

- **Dario Ergas,** chileno, escritor. Autor de "El sentido del sinsentido" y "La mirada del sentido"

- Muchos otros, que por razones de tiempo no podemos mencionar.

Y finalmente, pero no menos importante, miles de seres humanos que aportan su experiencia cotidianamente para construir esta corriente de pensamiento.

Premisas

Los siguientes, son los conceptos fundamentales de la sicología del nuevo humanismo (SNH)

- Toda filosofía supone una concepción de ser humano**.** Para mi, ésta es que el ser humano es *histórico*, por cuanto se constituye en un mundo precedido de una cultura y se desarrolla en el tiempo basado en su experiencia concreta; *social*, por cuanto se define a sí mismo en su relación con otros; e *intencional*, por cuanto produce transformaciones en su medio merced de su bienestar individual y colectivo. *El ser humano es el ser histórico cuyo modo de acción social transforma a su propia naturaleza.*

- *Coherencia entre su pensar, sentir y actuar:* la coherencia se define como la conducta en que coincide el pensamiento y el sentimiento con la acción, y que deja a quien la efectúa un inequívoco registro de unidad interna, de crecimiento y plenitud.

- *Proyecto social transmutativo:* decimos que el ser humano puede superar su sufrimiento personal en la medida en que genere cambios en el mundo, poniendo a prueba los

condicionamientos que generan tal sufrimiento. Así, la conducta transformadora no sólo aparece con fines filantrópicos, sino que es garantía y evidencia experiencial de la transformación personal. Este proyecto es transmutativo y no simplemente evolutivo, ya que pone énfasis en la transformación intencionada por sobre el "curso natural" de los acontecimientos.

- *Sentido de vida:* nadie niega ya la necesidad de darle un sentido a la propia vida. Silo va más allá y dice: *ya que no hay sentido en la vida si todo termina con la muerte entonces plantéate como sentido de vida humanizar la tierra,* que define como superar el sufrimiento personal y colectivo, aprender por sobre los límites impuestos, amar la realidad que se construye. O construir la realidad amada y anhelada.

- *Integración de la temática psicológica al resto de las dimensiones de la expresión humana:* enfoque bio-psico-social-existencial-ético-espiritual. Nada puede quedar fuera; si lo psicológico es extraído del contexto biológico o ético del individuo, cometemos el mismo error de los especialistas que pretenden tratar un órgano separado de la estructura; nos perdemos factores y consecuencias fundamentales para la comprensión de la situación por la que pasa el sujeto. No podemos perder de vista que el ser humano es mucho más complejo que lo descrito hasta aquí por una disciplina o ciencia aislada.

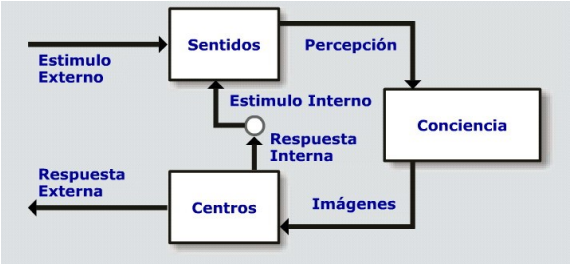
- *Recoger aportes de diversas corrientes y traducción al lenguaje experiencial y de registros de lo humano:* Más que un planteo "opuesto" a otras corrientes, aquí se busca rescatar aquello que ellas puedan aportar en tanto coherentes con la concepción de ser humano que se ha planteado. En ese sentido, y tal como muy bien lo ha expresado Javier Zorrilla en la exposición previa, si bien nos diferenciamos de las otras corrientes psicológicas, tomamos algo de casi todas ellas. Más aún, se traducen estos planteos teóricos a un lenguaje cercano al común de los mortales, tomando como referente los registros de lo humano.

- *Aplicación comunitaria accesible sin preparación académica:* Las prácticas de la SNH están pensadas de modo tal que no se requiera profesionales especialistas para guiarlas: cualquier persona con algo de interés y práctica puede ser guía de otro. Más aún, se propone la formación de ámbitos humanos de desarrollo personal y trabajo con temáticas sicológicas variadas como forma de crecimiento individual al servicio del crecimiento colectivo.

- Finalmente propone un *modelo de abordaje y comprensión del psiquismo humano*, que pasamos a describir en sus aspectos centrales.

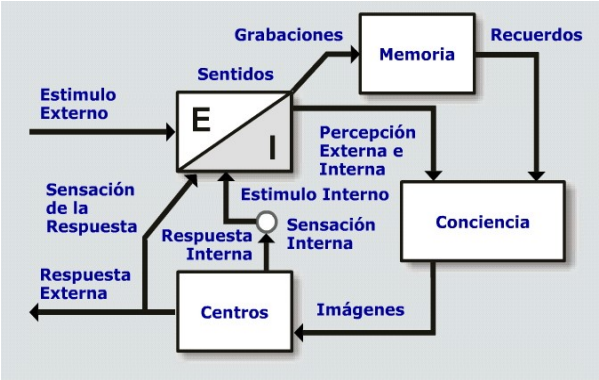
MODELO EXPLICATIVO DE LA ESTRUCTURA DEL PSIQUISMO

Primer esquema: este esquema muestra un sistema simple, donde los estímulos llegan a la conciencia[i] y ésta actúa, dando una respuesta:



Segundo esquema: aquí aplicamos el "zoom" a nuestra comprensión y podemos considerar impulsos externos al cuerpo e internos del intracuerpo; hacemos distinciones entre sensación[ii], percepción[iii], imagen[iv].

Los estímulos son recibidos por los sentidos como sensaciones y llevados a la conciencia como percepciones (es decir, como sensaciones estructuradas). La conciencia actúa y lo hace con imágenes que llevan energía a los centros (intelectual, emotivo, motriz y vegetativo-sexual), produciéndose las respuestas que también pueden ser internas y/o externas, según los casos.



Tercer esquema: Los impulsos con que se relacionan estos distintos elementos, pueden trabajara intensidad variable, sobre o bajo umbrales.

Si se bloquean impulsos se producen perturbaciones.

Centros de Respuesta

Los centro de respuesta se entienden como conceptualizaciones de los tipos de respuesta que podemos dar y están referidos somáticamente al lugar en siente o se registra dicha respuesta. Ellos reciben el impulso de conciencia, traducido en imagen y operan en el mundo acorde a ella.

Existen centros de respuestas más voluntarios o menos voluntarios, es así como los podemos ordenar de acuerdo a ello, siendo el centro intelectual el más voluntario (pero el más lento) y el centro vegetativo/sexual el más involuntario, y también el más rápido.

La energía circula, en condiciones óptimas, entre los diferentes centros, y dependiendo de la actividad o bloqueo que ellos admitan, la energía se estancará o sobrepasará la capacidad de respuesta de alguno. Esto tiene repercusiones a nivel sico-somático. Por ejemplo, respuestas inadecuadas del vegetativo producen disfunciones orgánicas o sexuales, o somatizaciones.

Espacio de Representación

Niveles y reversibilidad

La actividad de la conciencia es permanente y admite niveles de trabajo: sueño. Semi-sueño y vigilia.

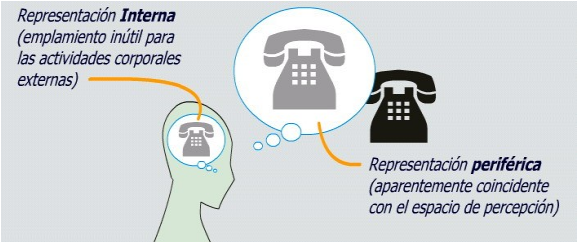
En sueño la actividad e la conciencia se dirige al mundo interno, en el semi-sueño, la actividad se dirige a conservar el nivel y mantener la economía energética del intracuerpo, en vigilia la actividad de la conciencia se dirige al mundo externo.

Llamamos reversibilidad a la capacidad de la conciencia de registrar sus propias operaciones, y esta capacidad es directamente proporcional al nivel en el que actúa.

Percepción y Representación

A toda percepción corresponde una representación: que es la estructuración que hace la conciencia de lo percibido y se traduce en contenidos en un "espacio de representación", una especie de pantalla interna, en donde vamos colocándolos.

La representación obedece a distintas modalidades perceptuales y tiene una ubicación, una especialidad. Además posee un contenido afectivo y un tono corporal asociado.



Tal vez el mayor aporte de esta sicología a mi juicio, es el reconocimiento de que los contenidos de conciencia pueden ser transformados de acuerdo a la intencionalidad del individuo, ya sea en su conformación visuoespacial, pero más relevante aún en su contenido afectivo asociado.

Es así que alguien con un buen adiestramiento en el manejo de las imágenes, logra modificar su memoria, su emplazamiento actual en el mundo y poner representaciones en su espacio, que le permitan movilizar su cuerpo en una dirección transformadora. Así: la estructura percepción-imagen es un comportamiento de la conciencia en el mundo, cuyo sentido es la transformación de ese mundo.

Bibliografía sugerida

- Apuntes de Psicología, Silo
- Contribuciones al pensamiento, Silo
- Experiencias Guiadas, Silo.
- Morfología, Alegórica y Sígnica, J. Caballero.

- Autoliberación, Luis Amman
- Conferencias, Salvatore Puledda
- Interpretaciones del Humanismo, Salvatore Puledda.
- Integración de la Dualidad Interna, R. Kohanoff.
- El sentido del sin sentido, Dario Ergas.

Para los estudiosos

- Entre otros: William James, Husserl, Sartre, Merleau-Ponty, Gurwitsch, Dennett, Jean Chateau, Desoille, Ouspensky, Gurdjieff, Prescott Lecky, PNL, Adler, Jung, Frankl, Reich, Erickson, Maritza Montero.

Algunos Aportes De Otras Disciplinas A La Construcción De La Psicología Del Nuevo Humanismo.

Carlos Rojas

Dentro mi experiencia en terapia, desarrollada en la Fundación Laura Rodríguez, en el tratamiento de diversos cuadros depresivos, he aplicado variadas técnicas de desarrollo humano e integración de contenidos traumáticos. La *sicología del nuevo humanismo* la defino como: "*una mirada sobre el ser humano que toma herramientas desarrolladas por la sicología tradicional y otras disciplinas, no para adjudicarse su autoría sino por el contrario como incluyente del conocimiento desarrollado por diversas corrientes que se han preocupado por el estudio del psiquismo humano".*

Muchas corrientes aportan en puntos importantes de la construcción de las bases para el desarrollo de un proyecto vital coherente e integrador, siendo este último, uno de los aspectos más relevantes de esta nueva mirada sobre la sicología y el desarrollo humano.

La sicología del nuevo humanismo desarrolla, entre otros, los aspectos de superación, integración y reconciliación de momentos traumáticos del pasado, des-grabación de la "memoria corporal" y

acentuación de las nuevas directrices y condiciones sicológicas para la construcción de un ser humano integro, feliz, equilibrado y capaz de constituirse en un agente de construcción de un mundo mas humano, en un nivel de conciencia adecuado.

HIPNOSIS ERICSONIANA

Milton Erickson, psiquiatra americano, estuvo confrontado con importantes problemas de salud. Tuvo ataques de Poliomielitis y aprendió para si mismo las técnicas de auto-hipnosis. Mas tarde dedicó gran parte de su vida a la experimentación de diferentes técnicas de inducción de estados hipnóticos con un fin terapéutico sobre sus pacientes y sobre si mismo.

Utiliza entonces la hipnosis con el fin de permitir a sus pacientes tomar o retomar contacto con esos recursos que cada uno de entre nosotros poseemos. Después de fallecer en 1980 dejo a la humanidad una fabulosa herramienta de cambio……

La Hipnosis es un estado de conciencia natural modificado, un estado intermediario entre la vigilia y el sueño que atravesamos todos diariamente sin darnos cuenta (por ejemplo cuando estamos completamente absorbidos por una película hasta el punto de olvidar lo que nos rodea). Este es el estado de conciencia que el terapeuta ericksoniano utiliza.

La hipnosis Ericksoniana, al contrario esta basada en los diferentes estados de relajación mas o menos profundos y en la participación activa del paciente. Por medio de una conversación o un lenguaje

simbólico, el terapeuta guía el inconsciente del paciente para permitirle encontrar soluciones a sus problemas.

La integridad y las libres opciones del paciente son íntegramente respetadas en esta terapia.

Todo el mundo puede ser hipnotizado pero los medios para acceder a ese estado van a ser diferentes para cada individuo. La persona queda conciente durante la sesión.

La Hipnosis Ericksoniana es utilizada en Medicina y Psicoterapia. Parece ser eficaz para liberarse de ciertas dependencias (cigarrillo, alcohol, drogas) para los tratamientos de disturbios de ansiedad, bloqueos sexuales, estrés etc.

En general una consulta dura 45 minutos a una hora aproximadamente. Se comienza por un dialogo seguido de una sesión propiamente dicha. Al final, el terapeuta establece una dialogo post-hipnótico para saber como el paciente sintió y resintió la sesión.

PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA

La PNL (Programación Neurolingüística) constituye un modelo, formal y dinámico de cómo funciona la mente y la percepción humana, cómo procesa la información y la experiencia y las diversas implicaciones que esto tiene para superar el sufrimiento personal. Con base en este conocimiento es posible identificar las estrategias internas que

utilizan las personas de felices, aprenderlas y enseñarlas a otros (modelar); para facilitar un cambio evolutivo y positivo. La Programación Neurolingüística, por analogía con el ordenador, utiliza los patrones universales de comunicación y percepción que tenemos para reconocer e intervenir en procesos diversos (aprendizaje, terapia, afrontamiento del estrés, negociación, gestión de conflictos, superación de fobias, etc...). El campo de trabajo es tan amplio como lo es el de las relaciones interpersonales.

Tuvo su origen en las investigaciones de Richard Bandler y John Grinder, auténticos padres de la PNL, que trataban de averiguar por qué los tratamientos efectuados por tres terapeutas en Estados Unidos (Satir, Erickson y Perls) conseguían mayor éxito que el resto de sus colegas.

La PNL es el estudio de lo que percibimos a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), cómo organizamos el mundo tal como lo percibimos y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos.

Además, la PNL investiga los procesos que hacen que transmitamos nuestra representación del mundo a través del lenguaje. Es por tanto una aplicación práctica que nos permite, mediante técnicas y herramientas precisas, reconocer y desarrollar habilidades para el crecimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales. Pero sobre todo, nos permite conocer de manera objetiva la

percepción de los demás y la de nosotros mismos. Es como si tuviéramos incorporada una "Máquina de la verdad" que podemos manejar de manera infalible en un 99% de los casos.

¿PARA QUÉ?

La PNL se puede utilizar para desarrollar de manera rápida y eficaz un proceso de aprendizaje y así superar una situación de estrés, de conflicto y sufrimiento

- Aumenta de manera notable y rápida la autoconfianza.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Desarrolla el crecimiento personal y profesional hacia el éxito.
- Nos permite convertirnos en quien deseamos y queremos ser.
- Sirve para reducir el estrés.

DIANETICA

Tu mente graba imágenes de todo lo que experimentas a lo largo de la vida. Estos "cuadros de imagen mental" SON tu memoria.

Mediante cuadros de imagen mental puedes ver el pasado, *escuchar* lo que se dijo, *sentir, saborear* y *oler* cosas de mucho tiempo atrás o apenas de ayer. Tu percepción de cuadros de imagen mental —por

vaga que sea al principio— puede agudizarse con Dianética.

Emplazamiento y Metodología Terapéutica Del Nuevo Humanismo.

Andrea Rojas
Francisco Muñoz
Marisol Muñoz

Experiencias en el Centro Solidario de Atención Psicológica De la Fundación Laura Rodríguez.

Nos encontramos en un momento histórico denominado posmodernidad, caracterizado por la fragmentación y la crisis emergente de la urbanización, de la industrialización y del neoliberalismo. Ante este escenario, las personas nos vemos en la necesidad de buscar constantemente orientación a nuestras vidas y de intentar la transformación de nuestras relaciones y contextos. En esta época de cambios vertiginosos estamos en crisis los individuos, las instituciones y la sociedad en su conjunto. ¿Quién esta sano psicológicamente? ¿Es posible mantener el equilibrio en un mundo lleno de imágenes bélicas, de abusos y de luchas de poder en todos los niveles? Hemos extraviado las experiencias de sanidad mental en los paisajes sociales y los dispositivos terapéuticos tradicionales se tornan incapaces de alejarnos del malestar en que vivimos, por más tiempo que un par horas.

El Consultorio De Atención Psicológica De La Fundación Laura Rodríguez, se constituye como una alternativa a la oferta psicológica tradicional y de

mercado en Chile, brindando un servicio de asesoría psicológica solidaria, realizado por un equipo de psicólogos (titulados, licenciados en psicología y estudiantes en práctica) y de otros terapeutas, quienes, por un aporte accesible a toda situación económica, intentamos favorecer el desarrollo personal y social de la población santiaguina, mediante una influencia humanizadora desde la consulta psicológica. Pretendemos, con nuestro trabajo, avanzar hacia el bienestar y el equilibrio del Ser Humano, atendiendo a las esferas organísmica, psicosocial y espiritual de este existir.

Nuestro interés u objeto de estudio y aplicación está puesto en la existencia cotidiana como registro personal y situacional; pensamos que la vida misma es algo anterior a la estadística y a la teorización. En esta dirección, nos enfocamos desde una mirada fenomenológica, existencial, humanista y políticamente situada en una postura crítica con respecto a un sistema social dominante. Resaltamos la importancia de la transformación simultánea de la experiencia, en el Sí mismo y el Ser con los otros, estableciendo así, las condiciones necesarias para el desarrollo, el despertar y la liberación de Ser Humano.

La Terapia, se plantea el objetivo de develar y de superar las situaciones de contradicción, de sufrimiento y de violencia que vive el Ser Humano. En este panorama, la Intención Humana es el medio primordial para mejorar nuestras situaciones de

crisis, de malestar y de sin sentido. Nuestra Terapia es una propuesta para la acción Humana cuyos objetivos son:

- Avanzar hacia la coherencia como tendencia para direccionar la vida.
- Valorar positivamente nuestras acciones y nuestro comportamiento, con un registro de unidad interna y de unidad con los otros.
- Aumentar nuestra influencia en el medio que nos toca vivir; dándole trascendencia en el tiempo a nuestras transformaciones.

Estas propuestas operan tanto en el lugar de terapeuta como del consultante.

Queremos presentar a continuación, un texto que muestra las herramientas de trabajo que utilizamos en la terapia del Nuevo Humanismo, y, además, exponer un punto de vista acerca de la reversibilidad del terapeuta desde nuestra experiencia en este rol de mediadores del desarrollo Humano.

Emplazamiento del terapeuta

Ante el desafío que se nos presenta de incorporar las herramientas de la psicología del nuevo humanismo en el consultorio de la fundación Laura Rodríguez, lo primero que nos surge es que estamos en un problema, que no es un problema personal, estamos en un ambiente complicado, un ambiente un poco loco, hoy tener problemas psicológicos es bastante lógico, no se puede aislar a las personas del mundo

en que estamos viviendo, estamos siendo bombardeados con todo tipo de violencia y es difícil lograr cierto equilibrio. Entonces ¿Cómo hacemos para ayudar a la gente en un mundo problemático?. Lo primero es caer en cuenta de eso, estamos en un mundo que esta mal, no sólo tú estas mal. Ya no va, el esquema de qué es él, el que está enfermo y los demás estamos sanos, nos llegan personas producto del desorden en que vivimos. Por lo tanto nos preguntamos ¿En qué situación se está internamente para escuchar a otro?, ¿Desde dónde uno se emplaza? Uno se emplaza desde lo mejor de uno, hacia una persona que está en una situación de conflicto. Y es por eso que apuntamos a que la relación que se da entre terapeuta y la persona que consulta, sea de paridad, donde el testimonio y la auto-revelación están permitidos. Así mismo, el cambio que se produce, no es sólo de la persona que consulta, si no que también, el terapeuta está abierto a la experiencia de que ocurra algún cambio en él.

Diagnóstico

Nosotros creemos en la intencionalidad del ser humano, en su individualidad, es por eso que no usamos el diagnóstico categorial; como el DSMIV y el CIE10 como herramienta de trabajo, la persona ya tiene un problema, ¿para qué etiquetarlo con otro?. Una persona que manifiesta tener una experiencia depresiva, es distinta a otra, que tiene otra experiencia depresiva. Por lo tanto trabajamos con

lo que le pasa a esa persona, en una co-construcción del problema. Existe un ser humano que tiene un conflicto y otro que está en disposición de escuchar y mostrarle un abanico de posibilidades que esta persona no ve, por el estado en que se encuentra.

Ahora Para comenzar a explicar las herramientas básicas de nuestra psicología, los invito a realizar un ejercicio práctico.

Hablaremos de 3 registros (o sentires) Paz, Fuerza y Alegría, ¿Cuál de estos registros sienten más en este momento y cuál sienten menos? Guárdenlo en su memoria o anótenlo, porque luego vamos a desarrollar el tema para que entiendan de que se trata.

VIA DE SUFRIMIENTO	ORIENTACION DEL TRABAJO INTERNO	HERRAMIENTAS	REGISTRO BUSCADO
Memoria	Reconciliación con el pasado	Distensión y relajación profunda Catarsis Experiencias guiadas Conversión de imágenes y transferencias Autoconocimiento, paisaje de formación, biografía	PAZ

Percepción	Ubicación en el momento actual	Experiencias guiadas Mirada de las virtudes Principios de acción válida Situación Actual Psicofísica Atención y Meditación Unidad y Contradicción Comunicación directa Dar	FUERZA
Imaginación	Propuestas a futuro	Experiencias guiadas La acción válida La coherencia El sentido de la vida El guía interno La fe Imágenes de futuro Planificación de la vida	ALEGRIA

Explicación del cuadro

Este cuadro resume las herramientas básicas de nuestra psicología

En nuestra psicología hablamos de 3 facultades importantes, estas son; la memoria, la imaginación y la sensación, estas son 3 vías necesarias para la

vida. Sin embargo ellas pueden convertirse en enemigos de la vida si trabajan dando sufrimiento.

La memoria nos hace sufrir al recordar fracasos y frustraciones, al recordar pérdidas de oportunidades, de objetos, de personas queridas.

La imaginación nos hace sufrir por las cosas negativas que pensamos a futuro, trayéndonos temor: temor a perder lo que tenemos, temor a la soledad, a la enfermedad, a la vejez y a la muerte. La imaginación nos hace sufrir cuando pensamos en la imposibilidad de lograr, a futuro, lo que deseamos para nosotros y otras personas.

La sensación (percepción) nos hace sufrir cuando vemos que nuestra situación no es como corresponde que sea, cuando no nos reconocen familiar o socialmente, cuando nos perjudican en nuestro trabajo, cuando encontramos impedimentos en lo que estamos realizando.

En el ser humano existen 3 tiempos de conciencia, pasado, presente y futuro.

Nuestras herramientas están orientadas a lograr un registro de paz para la reconciliación con el pasado, fuerza para el presente y alegría para nuestras propuestas a futuro.

Lo corporal

Hemos revalorizado el trabajo con la corporalidad, llegando a sostener que es una condición indispensable para avanzar en la terapia. Reconocer

que no sólo somos mente y espíritu, sino que también tenemos un cuerpo que nos permite conectarnos con el mundo y con los otros. Al cuidarlo y conocerlo facilitamos el puente con el mundo y de esa manera podemos entrar en consonancia con nuestros sentires y necesidades. En este sentido, se usa el trabajo con las herramientas de la psicología del nuevo humanismo, estas son la distensión, la relajación profunda; relax externo, interno y mental, la relación entre estados de ánimo y las posturas corporales. Esto nos ayuda a trabajar con las tensiones corporales, para luego comenzar a trabajar con las tensiones mentales.

En la psicología del nuevo humanismo, el trabajo con la imagen y sus cargas es clave, ya que son un apoyo para variar el punto de vista, para agilizar la dinámica mental y el ingenio, para rescatar emociones, para recordar hechos de la vida, para superar temores, elevar la autoestima, para aumentar la fe, para diseñar proyectos etc. Para ello se han desarrollado diversas herramientas desde sencillos ejercicios de movilidad de imágenes, conversión, experiencias guiadas y trabajos transferenciales más profundos.

Experiencias guiadas.

Las experiencias guiadas son, básicamente, trabajos con imágenes. Nuestras experiencias guiadas tienden a positivizar la existencia, a fortalecer el

contacto con uno mismo, a favorecer la búsqueda del sentido de la vida.

Las Experiencias Guiadas son pequeños relatos o narraciones donde el operador es el actor o personaje principal y existen "nudos" de conflictos donde el operador puede ir transformando los climas y tensiones de tales nudos. Hay una entrada, un argumento, una escena principal del conflicto, y la salida.

Hemos agrupado a las experiencias guiadas en cuatro secciones: Experiencias de reconciliación con el pasado; Experiencias de ubicación en el momento actual; Experiencias de propuestas a futuro; Experiencias sobre el sentido de la vida.

¿Para qué sirven?, nos sirven para reconciliarnos con el pasado, ordenar nuestro presente y aclarar nuestra propuestas a futuro.

Cómo se realizan, primero nos preparamos tomando contacto con nuestro cuerpo, realizando una distensión y relajación, lo ideal es entrar en un estado de semisueño. Luego el terapeuta comienza con la lectura de la E.G. Al finalizar se le pide a la persona que comente como se sintió y se le recomienda tomar nota de lo vivenciado.

¿Cómo es la forma en que hacemos terapia?, les voy a contar desde mi experiencia.

Tengo el registro, a veces, que uno como psicólogo tiene temor de no saber cómo hacer, y no saber si

los estás haciendo bien o mal. Porque no es fácil trabajar con la emociones, sufrimientos y conflictos de otros. Pero aterrizo esto y digo claro, si no somos omnipotentes, no tenemos la verdad absoluta. Hemos aprendido cierta teoría y evidentemente tenemos cierta experiencia y tenemos que tener claro que en esta condición asumida libremente, estamos al servicio de otros.

Entonces cuando conecto con ese temor y tengo dudas, yo intenciono conectar con lo mejor de mi, con eso sagrado que está en mi y ahí conecto con la fe que tengo en el ser humano, en su posibilidad de cambio y el crecimiento sin límites.

Cuando en la primera entrevista uno le manifiesta al consultante que somos pares, que uno como terapeuta no es mejor, ni pero que él, sino que uno está ahí como una herramienta de trabajo, se produce una conexión de ser humano a ser humano, de corazón a corazón.

La mayoría de las consultas tienen que ver con estados de ánimo depresivo, baja autoestima, problemas de comunicación, no tener claro lo que se quiere hacer, problemas de identidad sexual, líos de pareja, violencia psicológica, económica, racial, religiosa. Todos estos motivos de consulta son el resultado o la respuesta a un sistema que no funciona, un sistema que está mal armado, por eso les digo a las personas que consultan que no se sientan culpables, sino que los invito a hacerse cargo

de su vida, asumiendo las responsabilidades de sus propias conductas, a observar y revisar como es su paisaje de formación, generalmente uno repite conductas aprendidas que no eligió, pero de las personas que uno aprendió eso, a ellos, tampoco nadie les enseño, por eso no hay culpables.

Nosotros queremos potenciar al ser humano que tenemos en frente, es por eso que le ayudamos en el proceso de fortalecer sus virtudes, muchos piensan que no las tienen, en la primera sesión les pido que traigan una lista con 10, en la segunda una lista con 20, luego una lista con 40 y cuando se dan cuenta que tienen muchas, se maravillan y en ese proceso comienzan a tomar contacto consigo mismos, se empiezan a preguntar, cómo me quiero sentir, cómo quiero ser tratado, trato yo a los demás como quiero que me traten a mi, en ese momento el emplazamiento de esa persona se va modificando, va tomando su propia forma, este ser humano se va rearmando, se comienza a tratar más amablemente y comienza con el proceso de reconciliación con su pasado. Y tengo la experiencia de ver los resultados, como por ejemplo; como le empieza a quedar energía disponible para construir su nueva realidad, para transformarse a si mismo e influir en su medio.

Sentido de la vida, intencionamos en este proceso, que las personas vayan en búsqueda de su sentido de vida, porque cuando uno logra conectar con la corriente vital que es el sentido de la vida, uno empieza a saber lo que tiene que hacer. Por lo tanto

el descubrimiento de un sentido en la vida es lo que más nos ayuda a convertir las tres vías del sufrimiento en tres vías positivas para la existencia.
En el proceso en el que estamos, nos surgen muchas dudas, pero seguimos en el intento de esta construcción.

Reversibilidad Del Terapeuta

Cuando me pidieron que realizara esta Ponencia, debo confesarles que me asusté, y como siempre uno tiene que preguntarse, -que está dentro del crecimiento personal-, ¿qué pasa?, ¿por qué me estoy resfriando?, no me sale la voz. Entonces, registré que estaba asustada, por la responsabilidad de entregarles algo a ustedes, si me pueden entregar mucho a mí. Gracias a Dios, tengo a mis pares, con los que nos juntamos siempre, y me dan fuerza, ellos/as me dijeron: ¡Marisol, tu eres una guerrera, demuéstralo! Y dije, en realidad, soy una guerrera y desde ahí voy a trabajar, y me hice la pregunta, ¿por qué llegué a este momento?, y recién hoy me pude responder porque estoy hoy aquí, pero antes de contestarles, yo les pregunto a ustedes: ¿por qué están aquí hoy?, por qué no están haciendo las compras en el supermercado, por qué no están con sus hijos/as, o con sus familias, o simplemente acostados en sus camas. ¡Siento que no es casualidad que ustedes estén aquí hoy!

Estoy segura que cada uno de ustedes tiene el mismo espíritu que nosotros/as y que cada uno de

ustedes en sus organizaciones hacen lo mismo que nosotros acá, y no estoy de acuerdo de que somos unos locos, es al revés, creo que somos más cuerdos, porque estamos mirando lo que otros no ven, y en la medida que vamos sumando más gente y seamos más conscientes de lo que queremos lograr, vamos a construir un mundo mejor, que es en lo que estamos nosotros/as, y ustedes también, estoy segura.

Entonces, en esa reflexión, preguntándome por qué estoy aquí, recordé que en psicología siempre quise unir lo clínico con lo social, y recordé como empezó todo esto: un día en la Biblioteca de la Universidad me encontré con un ser humano maravilloso que está aquí presente, Antonio Rodríguez; él me invitó a participar en su proyecto que era crear un Consultorio de Psicología con la metodología del Nuevo Humanismo, que entre sus principios básicos, tiene al ser humano como valor central. El proyecto era de voluntarios, pensé ¿por qué no? si hay otros seres humanos que están en esto; así nos fuimos sumando dos, después cuatro, y fuimos aportando desde lo que cada uno podía hacer, desde lo mejor de sí. Después hicimos convenios con otras instituciones y hoy día hemos atendido a más de doscientos personas, gracias al trabajo conjunto que hemos ido realizando, y eso nos tiene muy satisfechos/as. Por eso es importante que ustedes se pregunten por qué están aquí hoy, no es casualidad. Bueno, y ahora paso a resumir la ponencia que tenía preparada, porque hay muchas

ideas que ya se han dicho en las exposiciones anteriores.

El avance vertiginoso que ha experimentado la sociedad en el ámbito económico y tecnológico nos tiene sumidos en un estilo de vida rápido, estresante, individualista y exitista, donde se propicia el satisfacer necesidades a corto plazo, y donde podamos disipar nuestro malestar mediante el consumo, ya sea de televisión, de visitas a Malls, y otras "drogas" diversas. Se dice que nunca en nuestra historia evolutiva hemos estado más comunicados globalmente que ahora, y al mismo tiempo nos sentimos más solos. Al parecer estamos en presencia de una sociedad más orientada al tener que al ser.

El éxito económico que arrojan las cifras macroeconómicas no se ven reflejadas en mayor bienestar para los seres humanos, ya que desde el punto de vista de la salud mental, nuestra población posee uno de los índices más altos de trastornos mentales. Si fuéramos tan exitosos cabría preguntarse por qué y para qué las personas tendrían que consumir el alto porcentaje de antidepresivos y ansiolíticos que se están consumiendo actualmente, donde los productos estrellas son el alprazolam, el ravotril y la fluoxetina, ¿les suena conocido? ¿Será para sobrellevar un tipo de sociedad y un estilo de vida que no nos produce bienestar, armonía, ni menos sentido? ¿Será que nos están convirtiendo en una sociedad de

autómatas, para no sentir la angustia, ni la ansiedad al constatar en lo que nos estamos transformando, en entes separados, como máquinas que debemos seguir funcionando a como de lugar, sin cuestionarnos si es ese el modo de vida que queremos y el costo que debemos pagar por el llamado crecimiento económico y el convertirnos en una sociedad industralizada, sino es perdiendo nuestra capacidad de ser y estar conscientes de la violencia del sistema en que estamos insertos.

Siguiendo con este mismo argumento de crecimiento a costa de la salud mental de los seres humanos, nuestro país está generando o "produciendo" una sobre oferta de psicólogos y de otros profesionales, sin una planificación orgánica de que va a pasar con esos profesionales en el futuro, y donde actualmente, el leit motiv de muchos profesionales es encontrar un trabajo a cualquier costo, ya sea económico, emocional, o de calidad de vida, no importando la calidad del servicio entregado, del tiempo dedicado al proceso terapéutico de cada persona y donde menos importa en qué calidad queda el terapeuta.

Desde nuestra experiencia en El Consultorio de Psicología de la Fundación Laura Rodríguez, pasamos por distintas etapas, nos dimos cuenta que era necesaria una instancia de aprendizaje en conjunto, así comenzamos con supervisiones de casos, donde intercambiábamos ideas acerca de lo que "les pasaba a los pacientes", que podríamos llamar la mirada externa, luego, pasamos a redefinir los llamados

pacientes a consultantes, ya que no nos parecía adecuado decirles pacientes, por la connotación de pasivos, ya que iba en contradicción con el emplazamiento que hacíamos desde la mirada del Humanismo y del Nuevo Humanismo en cuanto a establecer una relación consultante-terapeuta más horizontal, de igualdad, no de experto a paciente, sino de ser humano a ser humano, o de persona a persona como alguna vez dijera Carl Rogers.

En ese andar, y luego de un año de funcionamiento, nos fuimos dando cuenta que estábamos cansados, nos faltaba energía, algo nos pasaba ¿estaríamos experimentando el efecto Burnout o "agotamiento emocional?" o era el malestar que nos surgía al estar conscientes de que estábamos insertos en una sociedad que no tiene como valor central al ser humano, sino de su capacidad de producir, malestar que nosotros y nuestros consultantes experimentábamos. Así comenzamos nuestra etapa de la mirada interna, y entramos a una fase más íntima donde podíamos hablar al interior del grupo de supervisión de lo "que nos pasaba a nosotros" y en la relación con nuestros consultantes". Estábamos entrando en el tema de la reversibilidad del terapeuta, que es la capacidad que tenemos, a través de nuestra conciencia, de estar atentos, de darnos cuenta de lo que nos pasa, a través de la interacción con otros, es nuestra capacidad de autoobservación de nuestros procesos internos y los fenómenos externos.

A partir de esta experiencia nos dimos cuenta que era imprescindible tener una instancia de contención, de reflexión de nuestros propios procesos como terapeutas, de los procesos de nuestros consultantes, y del mundo en que vivimos. Pasando así a una etapa de crecimiento y desarrollo personal.

Según Virginia Moreira, Dra. en Psicología Clínica, Humanista y Magíster en Educación, la formación de un psicoterapeuta, debiera estar centrada, por los menos, en tres dimensiones: la teórica, la experiencial y la instancia de la supervisión. La teórica y la técnica es lo que una aprende en la Universidad, en grupos de estudios o en lecturas individuales. El aprendizaje experiencial, se refiere a la experiencia vivida durante la práctica clínica y en la aplicación del conocimiento teórico y técnico en la relación con el consultante. En este proceso de aprendizaje, que es necesario, supervisar, van surgiendo inquietudes, dudas acerca de cuales son nuestros límites y nuestras potencialidades. También aparecen las emociones, que es necesario confrontar, revisar con otros/as, ya que de esta instancia de contención, de apoyo, surge el darnos cuenta, el tomar conciencia de nuestra manera particular de funcionar en el mundo. "Este conocimiento experiencial del psicoterapeuta será tan importante para el desempeño profesional como el conocimiento de la teoría y la técnica", dice la Dra. Moreira.

Estos grupos de contención, de apoyo y autoconocimiento son parte fundamental de la

formación del psicoterapeuta tanto en lo teórico como en lo experiencial. Estas instancias de contención no sustituye la psicoterapia por el nivel de profundización que puede dedicarse a contenidos personales surgidos en la experiencia clínica. Es más bien una instancia de facilitación, de contención donde surge la necesidad de autoconocimiento personal, a partir de las interrogantes ¿cómo me vinculo con esta persona en particular?, ¿Qué emociones me surgen?, ¿Qué dificultades experimento? ¿Cuál es mi emplazamiento? ¿Tiene que ver con mis propios condicionamientos culturales y familiares? ¿Qué experimento corporalmente? ¿Tiene que ver esto con mi historia biográfica o paisaje de formación? ¿Qué es lo mío y lo qué es lo de ella o él?. Desde todas estas interrogantes surge mi sí mismo.

Los profesionales de la salud mental nos vemos enfrentados a las mismas presiones del mercado, donde no contamos con muchos espacios de contención, de facilitación de nuestro desarrollo personal, sino es pagando por ello. Por otra parte, se nos pide "mejorar" en un corto plazo a las personas para que sigan funcionando y produciendo para que se puedan adaptar rápidamente al sistema.

Nosotros creemos que el camino es otro, es tomar conciencia, trabajar con otros/as, en organizaciones comunitarias, con una visión de futuro, hacia la construcción de una sociedad más solidaria,

trabajando en conjunto, en definitiva construyendo una sociedad a escala humana.

Tomando una reflexión de Laura Rodríguez "Nuestra apuesta ética, moral y espiritual es dar respuesta, con acciones concretas hasta donde lleguen nuestras posibilidades para superar el dolor, y el sufrimiento en nosotros mismos y en los demás, desde nuestros lugares de acción con PAZ; FUERZA Y ALEGRIA".

En ese intento hemos estado trabajando en conjunto hace dos años, día a día, semana tras semana y hemos crecido en conjunto con nuestros consultantes que ya sumas más de doscientos.

Por eso los invito a cada uno de ustedes a sumarse a esta tarea por la paz y en la construcción de un mundo mejor.

Nuestra propuesta concreta es esa, a estar atentos, concientes, a no aislarnos, a estar inserto en un grupo de autoayuda, emplazándonos como agentes de cambio en transformación y de transformación de otros como un efecto multiplicador hacia una sociedad más consciente, responsable y sobre todo solidaria.

Nuestra apuesta no es de corto plazo, sino como un estilo de vida, de crecimiento y desarrollo personal continuo, con una mirada integral del ser humano.

Trabajemos hoy en esa dirección. Como decía, ayer, Patricia Mey en la Jornada de Reflexión sobre el

Aporte de lo Espiritual a la Psicología, "despejemos lo accesorio para que aparezca lo esencial, el verdadero sentido".

Gracias por estar aquí hoy.

Aportes de lo espiritual a lo sicológico y a la salud comunitaria.

Dario Ergas

Es una conversación muy difícil en la que hemos sido invitados a hablar. He pensado como transmitir lo que pienso, como llevar a palabras esto de lo espiritual y finalmente he tenido que aceptar que lo que voy a comunicar será una caricatura de algo que creo es muy importante.

Dos experiencias fundamentan la vida humana: La experiencia del Sentido y la experiencia del Sinsentido. Estas dos experiencias fundamentales tienen muchas graduaciones, podemos experimentarlas con distinta intensidad, pero allí están como verdaderos faros del proceso vital humano.

El Sinsentido

El sinsentido es una experiencia cotidiana donde nos encontramos atrapados haciendo cosas que no queremos hacer y sintiendo mucho temor al porvenir. Tratamos de evitar el dolor del sinsentido, fugándonos, embotando nuestra conciencia en actividades ordinarias de todo tipo. A veces estamos tan ocupados corriendo de un lado a otro que pareciera que de esas cosas que hacemos dependiera la felicidad misma. Cuando estamos así de embobados y algo sale mal, cualquier cosa, no logramos alcanzar una meta, o somos rechazados o

simplemente algo tan normal como la muerte se nos cruza en el camino, todo eso que parecía tan importante pierde toda su carga y atractivo.

Así el sinsentido está presente en nuestras vidas sea manifiestamente en alguna forma de depresión o angustia, o está oculto tras un espejismo que la conciencia persigue obnubilada.

El Sentido

En este deambular por el sinsentido y tratando de encontrar algo verdadero, verdaderamente verdadero, trascendente, que se proyecte hacia un futuro interminable, en algún momento al doblar una esquina, al abrir una puerta, al cruzar un umbral, somos tomados por una alegría inmensa, por una comprensión totalizadora, por una esperanza esperanzadora, por una amistad fraterna que a todos nos une.

Y esto ¿qué es?, de dónde sale esa inmensidad que me acongoja. ¿De dónde apareció ese instante, fue un segundo o duró la vida entera?, qué es esto que ahora lo único que quiero es volverlo a encontrar. Buscaba salir del sinsentido y qué encontré, o acaso fui encontrado por algo inesperado.

Esa experiencia extraordinaria no llegó de afuera, desde algún lugar de mi mismo irrumpió como el fuego del volcán.

¿Pero qué hay aquí adentro que tiene tanta fuerza, tanta energía, tanta bondad para que mis simples lágrimas humedezcan al mundo entero?

Algo muy grande vive al interior de cada uno de nosotros, tan grande que la conciencia no lo puede abarcar; sin embargo recibe sus señales y su dirección. El sentido no es algo que viene de afuera, es algo que viene de adentro y se plasma en el mundo de las cosas.

Qué es eso que viene de adentro y tiñe completamente al mundo en que vivo. Qué es ese adentro, dónde está ese adentro. Si algo inmenso más grande que la conciencia y el mundo alojan adentro mío y también adentro tuyo, qué es ese adentro. Si eso que aloja adentro mío también aloja adentro tuyo, qué es lo que está afuera, qué es lo que nos separa entre tú y yo.

Eso innombrable, inasible, calmo, casi sin tiempo, que no ocupa espacio, ¿eres tú el espíritu?

De pronto mi psiquis te capta, te intuye y te escucho como si fueras una voz que habla desde mi corazón. De pronto me siento llamado por la bondad, por el amor, por los derechos de mis semejantes, por la justicia. Ya no puedo hacer otra cosa que seguir tu llamado, que es también un mandato. Sólo quiero encontrarte y seguir en contacto contigo, fuente que emanas agua pura, y que estás en algún lugar fuera del tiempo y fuera del espacio.

Estás en mi adentro, y en tu adentro y en el adentro de ese que llora por salir de su miseria y de su dolor. Dónde está ese adentro, que es lo que realmente estoy percibiendo, que es lo que se está expresando. Cuando sufres, sufres porque estás impedido de expresar lo importante y trascendente que vive dentro de ti. El otro llora porque su pobreza o el temor a la pobreza, no lo deja expresar eso inconmunserable que habita en su interior.

¿Seguiré de largo en mi propia búsqueda o tenderé una mano solidaria al clamor de mi hermano? Si sigo de largo te perderé y me será muy difícil encontrarte. De pronto supe dónde estás. Estás detrás, pero también adelante de mis ojos y adentro de los ojos de mi hermano. Eres lo que está vivo y que tiene que salir, desplegarse, del no tiempo al tiempo, del infinito al espacio.

Hacer lo que hay que hacer significa seguir con el pensamiento el sentimiento y la acción aquello que desde adentro está empujando para salir al mundo. Eso es lo importante y el eje de la existencia. Pero ¿y si no conozco o no recibo esa señal que viene de los mundos internos? Entonces búscala, búscala incansablemente porque desde allí emana el sentido.

Cuando violento a una persona, cuando la maltrato, cuando impido que se exprese, estoy bloqueando algo muy grande que quiere, que necesita manifestarse. El atentado a la expresión de otro es un atentado al sentido mismo de la vida y se

registra en quien comete esa violencia como sufrimiento, contradicción y muerte. Por el contrario facilitar el fluir del Sentido hacia el tiempo y al espacio, se experimenta como plenitud y como aumento de la fe en la vida siempre creciente e inagotable. Porque hay un sentido profundo y trascendente es que puedo experimentarlo. Si no lo experimento lo busco y cuando lo busco con sinceridad mis acciones ayudan a la vida y a superar el dolor, el sufrimiento y la muerte; cuando ayudo a la vida, la vida se me muestra en la experiencia de plenitud.

Y qué dices entonces de un mundo en que el 80% vive en condiciones miserables, en que los países tienen armamento hasta para armar a sus niños y un poder de fuego para aniquilar el planeta entero. Porque hay sentido y algo muy grande que necesita expresarse a través de lo humano, es que estamos impulsados, tal vez obligados, impelidos por un mandato moral a transformar el mundo y transformarnos a nosotros mismos para que aparezca la bondad, la belleza y la justicia en la humanidad.

Esto es lo que puedo decir sobre el aporte de lo espiritual en lo sicológico. Lo espiritual es lo que fundamenta y da dirección al siquismo. La conciencia es una traductora de impulsos,; un transformador de impulsos del mundo interno en acciones hacia el mundo externo. La conciencia traduce los instintos de supervivencia. Los traduce en ensueños, en deseos y éstos movilizan acciones. Pero no hay sólo

instintos en el trasfondo de la conciencia. En alguna parte donde no existe el tiempo ni el espacio, en una zona de calma y silencio, algo muy importante está impulsando a la vida, y la conciencia es también capaz de traducir esa señal. Si producto de nuestro sufrimiento, el ruido de la conciencia aumenta a tal grado que no puede reconocer lo inmortal que está operando en ella, esa conciencia está en problemas, en el campo del sinsentido y necesita ayuda para reencontrar su rumbo.

Los impedimentos que encuentra el siquismo para reconocer y expresar en acción la experiencia del sentido, puede ser una dirección muy valiosa y significativa para una Sicología del Nuevo Humanismo.

Para finalizar debo decir que para acceder a la experiencia de lo trascendente existen distintas prácticas según los contextos culturales en que nos desenvolvemos. Personalmente he llegado a las conclusiones expuestas estudiando, y practicando el mensaje de Silo expresado en su libro llamado "La Mirada Interna".

Muchas gracias.

ANEXOS

Ensayos escritos por algunos de los invitados al coloquio del día 10 de Junio de 2005

La Bolsa Blanca Que Danza Con El Viento

Maria Teresa Pozzoli

Al principio no sabía que escribir, aunque sí estaba segura de mi intención de no caer en los análisis teóricos rituales, academicistas, definiendo categorías, conceptos o visiones epistemológicas que es mejor tener la oportunidad de experimentar a través del contacto con las pequeñas cosas, que es rescatado por el Nuevo Humanismo y que han sido olvidados por el estado de cautiverio de nuestro intelecto positivista, que no es otra cosa que una *inteligencia ciega.*

Desde ya que quiero hablarles desde una cosmovisión para la que tenga sentido el contacto con las pequeñas cosas que remecen la emoción. Para ello, haré uso de una metáfora. Por ser el mejor transmisor explicativo y paradojal que de modo sintético impacta en nuestras almas y pone al descubierto nuestra contradicción.

El mensaje que viaja en la metáfora, tiene la capacidad de conectarnos con lo numinoso, que es también hallable en el formato de las pequeñas cosas, de los relatos sencillos, mínimos, algunas veces invisibles o insignificantes para nuestra mirada asediada por la rutinización, acostumbrada a explicaciones mecánicas, pragmáticas, materialistas que terminan sustrayéndonos de la belleza del mundo que también habita en nuestro mundo interior.

La metáfora, que está tan presente en el relato de los mitos, nos puede ayudar a comprender el sentido profundo y controvertido de la existencia, de nuestros errores y limitaciones, de nuestras pérdidas fatales y de los aprendizajes que emergen de ellas. Las metáforas, en realidad son como máximas configuradas por los dioses, y en consecuencia son portadoras de una especie de sabiduría que las convierte en un poderoso mensaje, cuya más notable capacidad es la interpelarnos y conectarnos con las contradicciones más poderosas de nuestro mundo interior y de nuestra alma.

Un alma que debemos preservar de la vorágine, de la rutinización, del maltrato sobeexigente proveniente de un sistema que desde un paradigma gastado solo entiende de mercancías, de índices de rentabilidad, de productividad, y de una reproducción inaudita de dis-valores que a ningún ser que esté en la búsqueda del propio sentido del vivir, le aporta más que dolor y pérdida de sentido que.

Todos sin excepción en algún momento de nuestras vidas nos topamos con la crisis de sentido. Sobre todo en aquellos que tienen la valentía de asumir con lucidez la propia carencia por no haber aprovechado la oportunidad de aprendizaje que más de una vez nos ofrece la vida al tomar contacto, sin quererlo, con lo inefable.

En los mitos habitan figuras humanas o semi-humanas o dioses, que en sus relatos remueven las energías que transitan desde siempre por los personajes de epopeya, mostrando su heroicidad, su sapiencia o su fatal error. Estos relatos son capaces de interperlarnos emocionalmente mostrándonos aquellas constantes referidas a las preocupaciones siempre vigentes en la humanidad, sin distinción de fronteras religiosas, culturales o sociales, como una flecha espiritual que impacta y hace mella en el corazón de cada uno de nosotros.

Este impacto de la metáfora se me apareció también cuando vi una escena de una película. Una escena que para tanta gente pudo haber pasado inadvertida, perdiendo así la oportunidad de rendirle un verdadero tributo al espíritu, por el goce estético propuesto por el director.

Ya sabemos que, a la mayor parte de todos nosotros, de pronto nos cuesta en sobremanera sustraernos del agobio moral que algunas veces inunda sutilmente nuestra existencia, y que es promovido y reforzado por un entorno que nos impregna de pragmatismo, sustrayéndonos de la oportunidad soberana de contactarnos con nuestra propia alma.

Seguramente, los críticos de cine, tampoco se percataron de esta minúscula escena de la película "*Belleza Americana*", y seguramente, los Oscares adjudicados por la Academia de Hollywood, tampoco

fueron entregados en honor a esta escena que desde su impacto estético se torna dotadora de sentido,

El joven, harto ya de la relación conflictiva y descalificadota con un padre descalificador, temerario y autoritario, busca desesperadamente la manera de refugiarse en la conmoción de su propia alma, y de este modo poder resarcirse de los dolores familiares que mantienen cautivo.

"El personaje aparece sentado en el sillón del living de su casa, y acciona su máquina de video para compartir con una amiga su profunda emoción por lo inefable, la emoción que le produjo una hecho tan minúsculo como el que le produjo filmar una bolsa *plástica blanca que era mecida por el viento* en un baile armonioso y sutil que le hace decir.

¿Quieres ver la cosa más bella que he filmado?

Ocurrió uno de esos días en los que sientes que está a punto de nevar y hay una cierta electricidad en el aire, que casi la puedes oír, ¿entiendes?

Y esa bolsa plástica que alguien había dejado caer sin querer sobre la vereda, era mecida por un viento como si bailara un vals, que bailó meciéndola durante 15' frente a mi cámara

Y ese fue el día en que me di cuenta que…había una vida entera detrás de las cosas,

Y que una fuerza increíblemente benévola quiso decirme a través de ese danzar de la bolsa

abandonada que no hay razón para tener miedo nunca

Y esa escena me ayudó a recordar. Porque para poder sobrevivir a mi dolor, necesito recordarlo… para a su vez poder saber que a veces en lo más minúsculo, se muestra toda la belleza del mundo.

Continúa el muchacho diciendo…

Es tanta la belleza…que siento que no la aguanto… porque mi corazón simplemente se quiere rendir, y que aunque pudiera estar resentido por lo que me tocó en la vida, no puedo seguir dolido por ese antiguo dolor, mientras haya tanta belleza en el universo.

A veces siento que estoy viendo toda la belleza a la vez, y resulta demasiado

Y mi corazón se infla de emoción como un globo a punto de reventar, y entonces intento relajarme, y no quiero aferrarme a ella,

De tal modo que esas bellezas tan sublimes, fluyen a través de mí como una lluvia,

Y lo único que puedo sentir ya limpio por esas aguas emocionales, es gratitud

Por cada momento de belleza vivido al interior de mi vidita estúpida.

Creo que este mensaje es una metáfora que impacta muy profundo y que tiene un impacto terapéutico como una muestra de las preocupaciones de este

Nuevo Humanismo, del que necesitamos para asumir las pesadas historias, y para aprender a descubrir nuestra propia belleza interior a partir de un susurro, de un tímido gesto de la olvidada flor, o en el baile de una bolsa blanca cualquiera, -que habiendo sido abandonada en cualquier esquina del mundo- nos contacta con lo inefable que habita en nuestro interior aunque lo hallamos olvidado.

Bosquejo Sobre El Aporte de Lo Espiritual a Lo Psicológico y a La Salud Comunitaria

Eduardo Yentzen

I. Lo espiritual como distinto a lo religioso

Lo espiritual es una experiencia personal y no una institución con sus códigos morales y rituales, cual es una religión. Lo espiritual es por lo mismo distinto a la ética y a la moral, que son construcciones de "formas de conducta buena". Lo espiritual no es una forma de ser, sino la experiencia de Ser Consciente. San Agustín decía: Ama a Dios y haz lo que quieras. Esto se entiende como: sé consciente, y te manifestarás según el ser espiritual del hombre. Es el "hombre caído, el hombre que perdió el paraíso, el hombre no-consciente, el que requiere religiones, normas morales, y finalmente control coercitivo sobre sus conductas de daño al prójimo.

Lo espiritual es un conocimiento. No es fé. Es un conocimiento sobre el ser del mundo y el ser en el mundo. Es un conocimiento transmisible. Acequible a cualquier ser humano. Es un conocimiento práctico. No es teórico.

Lo espiritual es una experiencia, no una reflexión. El acceso al conocimiento espiritual es una ejercitación,

que genera experiencias espirituales. La adquisición del conocimiento espiritual sólo se produce a través de la adquisición del ser espiritual. No es un "yo sé" sino un "yo soy".

II. El resurgimiento de lo espiritual en el fin de milenio

Hacia fines del siglo XIX y durante todo el siglo XX, resurgen las grandes tradiciones espirituales en el mensaje de un centenar de maestros: sufismo e induismo, budismo y cristianismo esotérico vuelven a enseñar al mundo a través de maestros como Idries Shah, Susuki, Krishnamurti, Gandhi, Gurdjieff, Yogananda, Sri Aurobindo, Vivekananda, Thomas Merton, Ramakrishna, Dalai Lama, Sai Baba, Rajneesh, Maharishi, entre muchos otros.

III. ¿Cómo se hace presente la influencia espiritual?

Lo espiritual ingresa a la corriente del pensamiento, a las culturas, a las religiones. Al hacerlo, tiene dos efectos: uno, capta a algunas personas que toman el camino de la experiencia espiritual; y dos, influye en el pensamiento, en la cultura y en las religiones vigentes en el momento en que aparece, transformando las ideas y las prácticas de ésta.

Por ello, en esta época las tradiciones espirituales han influido en el cambio de paradigma de la

ciencia, desde la comprensión mecánica, a la comprensión sistémica u holística, de la ciencia moderna a la ciencia post-moderna.

IV. La influencia espiritual en lo sicológico

Aterrizando a nuestro tema, la espiritualidad contemporánea aporta influyendo a los psicólogos profesionales. El resultado más concreto de esta influencia ha sido el de fertilizar la sicología humanista, y el de generar la sicología transpersonal. Junto a ello, ha permitido la emergencia de una gran variedad de metodologías alternativas de trabajo terapéutico.

Cito aquí a Claudio Naranjo, por ser un chileno que ha vivido en el centro de este proceso. Él ha señalado que California, en EEUU, fue el epicentro cultural de un resurgimiento espiritual en Occidente. La sicología –señala- abrió sus puertas a esa influencia. En su análisis, la mayor influencia la ha ejercido el budismo zen, luego los tibetanos pertenecientes a la escuela tántrica, después los sufis, y finalmente la espiritualidad hindú. En su opinión la escuela sicológica menos permeable a esta influencia fue el conductismo, luego el sicoanálisis, reacio al principio, pero que se abre a través de Erich Fromm y Karen Horney; y la más abierta fue la sicología humanista –gestalt, análisis transaccional, rogeriana y existencialismo sicológico, entre otras– de cuyo matrimonio con la espiritualidad surge la sicología transpersonal que incorpora la meditación y el estudio de los diferentes estados de conciencia.

V. Breve punteo de lo que aporta lo espiritual a lo sicológico

-Mapas más precisos del siquismo

Nombraré no más el eneagrama; la astrología (El astrólogo Richard Tarnas –muy relacionado con la psicología transpersonal- postula que realizar psicoterapia sin contar con la astrología es como entrar en una gruta sin llevar una antorcha; el tarot. La astrología y el tarot son formas de conocimiento influenciadas por las tradiciones espirituales en otros tiempos, y que resurgen hoy.

Estos mapas postulan la existencia de distintos estados de conciencia, y la enseñanza tras ellos aporta toda una sutil "tecnología" para el desarrollo del mundo síquico del hombre en pos de la adquisición de estos estados de conciencia. En estos mapas renace el concepto de que la divinidad habita dentro del ser humano. Finalmente, que toda persona puede vivir la experiencia de la iluminación.

Disponer de mapas más precisos es central para cualquier navegación, en particular una tan delicada como es el viaje hacia las profundidades de nuestro ser.

Un gran aporte de los mapas provenientes del conocimiento espiritual es el de mostrarnos el carácter limitado de nuestro siquismo normal (el de

la condición caída del ser humano, el de la pérdida del paraíso). El mapa espiritual del siquismo produce una revolución de nuestra visión de nosotros mismos mayor que la que produjo pasar de la idea de una tierra plana a una tierra redonda. Guarda la analogía de pasar de una dimensión de dos dimensiones a una de tres dimensiones.

La sicología tal como surge dentro del territorio de las ciencias occidentales es de dos dimensiones: es el primer piso; y la espiritualidad, el segundo, tercero y cuarto. La espiritualidad comienza allí donde la personalidad se normaliza lo suficiente, como para poder comenzar a ascender. En este sentido, la práctica espiritual contempla una primera misión que consiste en mostrar al buscador que no posee aquello que se atribuye. No posee conciencia, no posee unidad interior, no posee voluntad, no posee libertad. Nuestro siquismo "normal" configurado como personalidad, no posee esos atributos.

La personalidad es una construcción estratégico–defensiva, una suerte de "engendro" necesrio a la supervivencia emocional, y bendita por ello. Esto sería mejor no saberlo, si no existiera la espiritualidad, es decir, si no existiera el conocimiento y la metodología que nos permite adquirir esos atributos que nos adjudicamos pero que no poseemos.

-Metodologías terapéuticas más precisas y profundas

La sicología transpersonal, es tanto un mapa como una metodología terapéutica, y ha incorporado herramientas de las tradiciones espirituales al servicio de lo terapéutico.

a) La metodología de la meditación

El propósito de la meditación se puede ilustrar con este relato zen:

Un monje, pidiendo instrucción, le dijo a Bodhidharma: *"No tengo nada de paz mental. Por favor, apacigüe mi mente."*

"Trae tu mente aquí al frente mío", replicó Bodhidharma, *"y yo te lo apaciguaré!"*

"Pero cuando busco mi propia mente", dijo el monje, "*no la puedo encontrar."*

"Ya ves!", replicó energéticamente Bodhidharma, *"he apaciguado tu mente!"*

La diferencia entre la metodología terapéutica de las sicologías tradicionales y la metodología de la meditación, se ilustra así: si nuestro siquismo condicionado es como un bolso cargado de piedras, la psicoterapia toma las piedras una a una y después de un proceso de comprensión las arroja, aliviando la mochila. La meditación en cambio actúa sobre la soga del bolso, el que con el tiempo caerá por completo. "De una".

b) Metodologías de vivencia del presente como propósito terapéutico.

Al vivir enteramente en el presente, dándole atención completa a los asuntos diarios, alguien que ha logrado *satori* experimenta la admiración y misterio de la vida en cada situación:

> *Qué maravilloso esto, cuan misterioso!*
> *Cargo la leña, saco agua del pozo.*
>
> La perfección de Zen es vivir la vida diaria en forma natural y espontánea.

VI. La distinción entre lo espiritual y lo sicológico

Tan importante como conocer el aporte de lo espiritual a lo sicológico es comprender las distinciones entre uno y otro.
Decíamos que el puente entre sicología y espiritualidad es justamente la sicología transpersonal, que abre la puerta y puede instalar al ser humano en un espacio "más allá" de su personalidad –que es lo que significa transpersonal.
La psicoterapia consiste en "desmontar" o trascender esta construcción defensiva que es la personalidad.
La subnormalidad de la personalidad se entiende al reconocerla a ella como una "forma de ser", que se manifiesta de un modo rigidizado, operando como un "piloto automático" en nuestra existencia. Por ello las tradiciones espirituales dicen que la realidad espiritual última es Ser, sin formas. Mientras esté apegado a mi "forma de ser", no podré Ser.

Se requiere un largo aprendizaje para: reconocer que no se trata de eliminar mi forma de ser, sino desapegarme de ella; comprender bien qué significa desapegarme y cómo puedo hacerlo; y finalmente, entrenarme en hacerlo.

Lo espiritual es aportar a la persona la adquisición de experiencias, estados y realidades de un tipo diferente. Para poder adquirirlas, o aún para desear adquirirlas, es enormemente importante saber que uno no las tiene. No las experimenta. Muchos, al sentir una emoción profunda, un momento de contacto intenso con la naturaleza, una momentánea felicidad, una insight respecto de su funcionamiento síquico, una intuición respecto a las reales intenciones de otro, o una impresión de que de algún modo sabían la reacción de un tercero, consideran por ello estar teniendo experiencias espirituales. Todas estas experiencias van permitiendo captar la realidad defectuosa de nuestro vivir normal –de nuestra personalidad- y mostrándonos que existe "otra realidad posible", la de la vivencia espiritual.

VII. ¿Dónde comienza lo espiritual?

Lo espiritual comienza en el nivel en el que comenzamos a recuperar la función de la conciencia.

Y lo fundamental aquí es comprender que la conciencia no es el pensamiento. La conciencia es una facultad o función del ser humano que consiste metafóricamente en poner un foco de luz sobre cualquier espacio de manifestación de la existencia:

sobre el paisaje, sobre mi sensación física, sobre los movimientos de los demás, sobre los tonos de voz, sobre mis emociones, sobre mis pensamientos. Es una función que se añade a las otras como en un segundo plano, o bien como expresión de la tridimensionalidad, si consideramos que las otras funciones se desarrollan en un plano, y por lo mismo no compite en el espacio-tiempo. Es simultánea.

Si nosotros tenemos una experiencia intensa frente a la naturaleza, y al instante siguiente reflexionamos: "qué impresionante esta experiencia espiritual"; en ese momento ya sólo estamos ejerciendo la función síquica normal de pensar. Pero si al momento de tener esa experiencia con la naturaleza, nos "vemos" simultáneamente teniendo esa experiencia, allí estamos conscientes, y estamos por tanto teniendo una experiencia espiritual.

La experiencia intensa frente a la naturaleza no es en sí espiritual. Aunque podemos decir en cierto sentido que es más espiritual que estar encerrados de manera automática en los pensamientos de nuestra mente, porque es una experiencia más directa, en el "aquí y el ahora" como dice la Gestalt, y en el cual estamos más plenos y conectados con lo que es.

Dentro de la distinción entre lo espiritual y lo psicológico, también es importante aclarar una característica distorsión en la búsqueda de lo espiritual, y que es la seducción de las experiencias

supranormales. Aquí también ayuda a comprender el punto este breve diálogo zen.

Un monje le dijo a Joshu: *"Acabo de entrar a este monasterio. Por favor enséñame."*

Joshu preguntó: *"¿Has comido tu potaje de arroz?"*

El monje responde: *"Ya he comido."*

Joshu dice: *"Entonces sería mejor que lavaras tu plato."*

Claudio Naranjo ha advertido que cualquiera se emborracha con un poco de baccara, significando que la experiencia supranormal a la que se puede acceder al inicio de un "entrenamiento espiritual", o por medio de alucinógenos, o aún espontáneamente, puede dejar pegado al buscador en lograr la repetición de esa experiencia, y olvidar su desarrollo espiritual.

VIII. Espiritualidad, sicología y salud comunitaria

Hemos ilustrado cómo lo espiritual ha nutrido a la sicología enriqueciéndola. Por otro lado, lo espiritual ha generado centros de formación en sus propias disciplinas. Todo ello incide en procesos de normalización –o de desarrollo- de un número cada vez mayor de personas. La sicología ha abierto líneas de acción comunitaria, y es bueno que estas líneas se vean también beneficiadas por la nutrición de lo espiritual. Pero la escala en que este proceso ocurre

no alcanza a tener –o lo tiene pero bajo, quizás como la sal en el agua cuando todavía no precipita- sobre la comunidad en general.

La salud de la comunidad es la salud del individuo multiplicada por mil cien mil, un millón, cien millones de individuos. Así como existe el concepto –hoy abandonado- del médico familiar, debiera existir el sicólogo o el chamán familiar. Si tuviéramos un chamán por manzana, por cada cien personas, podríamos más o menos mantener nuestra comunidad sana. Ello exigiría sí contar con una gran cantidad de personas preparadas para ser chamanes de manzana. Mientras no exista la capacidad de realizar una acción de sanación comunitaria a esta escala, se mantendrá una salud sicológica de la comunidad a un nivel subnormal, con los consiguientes síntomas de violencia, adicciones, depresiones, tensiones y deficiente salud física.

Pero aparte de este proceso potencial de atención sicológica de la comunidad, existen experiencias de acción espiritual directa sobre la comunidad. Una de las más conocidas es la que realiza la gente de la Meditación Trascendental, quienes reúnen un gran grupo de sus meditantes y van a meditar a una localidad cuidadndo que sea en un porcentaje definido en relación a la población del lugar –una cierta masa crítica. Complementariamente, miden indicadores sociales de violencia intrafamiliar, delitos y otros síntomas de ausencia de salud mental ex ante y ex post, obteniendo –según ellos señalan- en todos los casos una disminución de los indicadores.

Demuestran así un impacto directo de la experiencia espiritual sobre la salud comunitaria. Los meditantes de M.T. también señalan que en su práctica se elevan un poquito del suelo. Puede ser, pero para elevarse sobre el suelo, bastaría sentarse en una silla.

La Espiritualidad y El Yo Como Bases de Una Militancia En La Vida

Luis Weinstein[x]

Las percepciones más frecuentes de la espiritualidad en la vida cotidiana

Introducción

Nos constituye y nos rodea la actualización, lo tangible, los mensajes a nuestros sentidos y los gérmenes de nuestras representaciones Es más o menos próximo, el cuerpo, el mundo, la sustancia, lo concreto…En un momento dado empezamos, nosotros, los niños, la humanidad en su evolución…a experienciar una carencia, a sentir el hervor de una pregunta, lo visible, lo manipulable, lo que está aquí, no parece poder responder por si mismo de su existencia; dentro de sus límites, la exterioridad llama a intuir o fantasear una interioridad, la presencia a una autoría., los efectos a una o más causas. Surge, ubicua, confusa, múltiple, la opción del espíritu.

Como ocurre con la idea fuerza de amor, de paz, de libertad, hay una sola palabra para diversos conceptos, para distintos contenidos. Espíritu es un término utilizado para denominar a la conciencia, al ámbito de la cultura humanista, al desarrollo "objetivo" de la moral , el derecho, la normatividad, a lo "sutil" que permite las formas, la vida, la conciencia, a los seres supra sensibles, a Dios…

La espiritualidad, presunta pareja femenina del espíritu, más estrictamente ligada que él al ser humano, más visible, de menos status ontológico en una cultura patriarcal, discurre por diversos significados, es asimilable a distintos tipos de personas y actividades grupales Veamos algunos, en una descripción asistemática, ejemplificadora, de grandes bocetos.

- Una señora va diariamente a misa y coopera en el desarrollo de la ceremonia. Reza en su casa. Escucha audiciones de inspiración en su fe religiosa. En el esbozo se empieza a configurar una dimensión, una percepción, un radical de la espiritualidad, la devoción.

- Una joven irradia dulzura. Es toda buena voluntad en torno a las, necesidades de los demás. Se dice de ella que nunca habla mal de, nadie, que siempre esta pronta a ayudar, a socorrer a quien lo necesita. Alguien le da el apelativo de "santa"

- Un grupo se reúne en torno a un maestro Se nutren de nociones sobre seres supra sensibles. Participan de la convicción de que tienen un tipo de conocimiento metafísico que le ha sido revelado a unos pocos. Por ahí una pincelada orientada a la espiritualidad entendida como un saber oculto ,"esotérico"

- Un joven se desentiende de los deportes, de la vida social, de la televisión…se concentra

en leer filosofía, religión, historia, parece separarse se lo material, contingente. Apuntamos hacia la espiritualidad vista como ascetismo humanista.

- Una persona tiene una vivencia especial, de encuentro con Dios, de descubrimiento del amor universal, de llamado a cambiar su vida. Es la experiencia mística, guiando, constituyendo la espiritualidad.

- Un conjunto de personas trabajan en una población de extrema pobreza, desinteresados, voluntarios, comprometidos con la tarea. Los informa una dimensión de la espiritualidad, el espíritu de servicio.

Devoción, conocimiento, ascetismo, mística, bondad, servicio… son iguales y diversos. Los asemeja, desde luego, la separación con lo que es el sentido común en una cultura secular, hedonista, pragmática. En diversos grados, en una especie de escala que tiene su cúspide en la experiencia mística, se puede decir que en todas estas instancias se percibe la cercanía de" lo otro", lo inefable, lo que sostiene la realidad diaria, consensual.

Una primera, noción de espiritualidad, cosechando lo común de estas miradas, apunta a esa relación con lo "otro", lo trascendente, en que se da una intencionalidad de reconocimiento, de actualización, de promoción, de mejoramiento de lo que es de "aquí " a partir de esta acogida a vivencias o prácticas más evolucionadas.

Otro elemento importante en esas directrices de la espiritualidad es que en todas prima la certidumbre sobre la incertidumbre. El místico vive, sin resistencias, el éxtasis de la revelación. Los devotos hacen su práctica como parte de las "creencias", los ritos están "in-corporados, hechos cuerpo, asimilidados. Herméticos, teólogos, seguidores de éste o de aquel, "saben", tienen verdades que van acrecentado con el estudio guiado o personal. En el servicio se está, con la seguridad de que ello corresponde a las convicciones asumidas, es espiritualidad en acción, el equivalente al "yoga del servicio"

La espiritualidad existencial

Si la espiritualidad es expresión de un reconocimiento, de un asumir, de un valorar un más allá del "mundo para el ser humano", cabe mirar los "radicales" señalados, devoción, ascetismo, bondad, conocimiento, servicio, experiencia mística fundante , como más o menos asociados con la dimensión de la certidumbre.

La teoría de la relatividad, el principio de incertidumbre de Heisemberg, la teoría del caos, el reconocimiento de las limitaciones biológicas al conocimiento "objetivo", la legitimación del campo de trabajo psicológico en el inconsciente, el auge de la parapsicología… han ido conformando una "atmósfera "científica cuyo sello emblemático es la

invitación a aceptar el desafío de vivir en la incertidumbre .

A la noción de la espiritualidad como contacto con una realidad más alta, en una diversidad de vías de alguna manera proyectadas a una "elevación"del mundo, habría que agregar este reconocimiento, esta apertura a la incertidumbre

Está nuestra realidad consensual (Maturana) rodeada de lo "circunvalante" (Jaspers), lo misterioso, lo inaccesible. Gabriel Marcel hace la división básica de nuestro cometido humano como el de tener que coexistir con problemas, los quehaceres a nuestra escala, junto a los misterios, lo más allá de nuestro alcance. Viene la gran paradoja, en el tiempo de la mega afirmatividad humana, del despliegue de la utopía cibernética, de la conversión del planeta en una aldea global, de la llegada a la luna y a la familiaridad con los genes, está, más vigente que nunca, la pregunta de Leibnitz, de Schelling y de Heidegger, y de muchos seres humanos en la adolescencia de todos las edades,"por que hay ser y no, más bien, nada"

Hay una espiritualidad, de diversos tipos, con y sin preguntas existenciales, con y sin certezas. Por supuesto que la pregunta existencial no se liga, necesariamente, a la espiritualidad. Hay una postura existencial escéptica, nihilista, incluso cínica. El reverso es importante. Si se incorpora a la visión de mundo la incertidumbre, hay un avance en salud… Se da el desarrollo, el salto que implica el dejar de

negar, de no asumir una parte básica de la situación humana, "la nube del no saber"…

Puede tener lugar una espiritualidad que asuma la incertidumbre. Si aceptamos las conclusiones de los estudios del modo de ser autoritario (Adorno y colaboradores, 1950), de la proclividad al fascismo, que evidencian la asociación de la patología del fanatismo y la obediencia con la intolerancia a la ambigüedad y el rechazo a lo subjetivo, la consideración se hace necesaria. Si miramos en el mundo actual la fuerza del fanatismo religioso integrista enfrentada con una dirección de occidente que se sostiene con otro fundamentalismo, la religión del mercado, tendremos que estimar que es también urgente. Complejo, necesario, urgente… llegar a una espiritualidad que asuma la incertidumbre

La tensión es obvia: la espiritualidad requiere una cierta certeza. Creer en el espíritu. La incertidumbre distancia de la actualización de la vida…de la espiritualidad. La responsabilidad humana, la respuesta humana a su situación en el mundo, apunta a un asumir esa tensión. Somos seres finitos, abiertos a necesidades de certeza, de absoluto, que no tienen satisfactor definido. Camus decía que el problema filosófico fundamental era el del suicidio. Vivir o, no vivir. Hay otro, nudo opcional: certeza o no certeza. Una fuerza que nos trasciende, nos lleva a optar por la vida La otra interrogante queda bajo nuestra responsabilidad: ¿Aceptamos la condición

humana? ¿Las pequeñas certezas como islas en el mar del misterio? ¿Podemos separarnos de las banalidades, del egoísmo, de la violencia, del antropocentrismo, sin contar con un asidero de certezas? ¿Pueden sobrevivir el amor y la razón en la incertidumbre?

El camino parece ser una intuición de sentido, no sabemos cuál es el sentido último de todo lo existente y susceptible de existir, no le vemos la cara a Dios, pero podemos percibir nuestro yo, estamos en condiciones de llegar a un tú, vamos teniendo conocimiento de que el universo es complejo, está lejos de ser "materia bruta"... Tal vez, con ropaje ateo, el marxismo lo intuyó cuando en todas partes fluían los cursos de formación que hablaban de una materia infinita y eterna y que todo estaba integrado. Einstein lo dijo de otra manera;" Todo es comprensible, menos que todo sea comprensible. "Fuera, más allá de nosotros, hay algo que se asemeja a una inmensa inteligencia.

Incertidumbre inseparable de la vivencia del asombro A- sombro. Del vivir la "sombra" del ser y del hecho que haya ser. Existimos, ex-istimos, estamos fuera…de la continuidad con el todo, del "en sí" donde hay fluidez y faltan las preguntas. Participamos en un "para sí", con un centro, con un yo, con la distinción de lo otro, lo que no es "yo"

Intuición de sentido, con vivencia de responsabilidad, de implicación personal, sin

dogmas, sin un cuerpo cerrado de conocimientos o de prácticas devocionales Con compromiso.

Compromiso de asumir la responsabilidad de poder influir en la vida de uno y en la vida de los demás.

Espiritualidad integrada al servicio. Al servicio de la vida. La vida dentro de uno. La vida más allá de uno. La vida, la identidad humana y personal, el ser… presente, sorprendiendo.

Integración posible a través de una intuición, en, contrastando, con la incertidumbre, de una integración. La vivencia de formar parte de la naturaleza, la de estar en la misma experiencia, aventura existencial, con los otros humanos.

El curriculum oculto de la espiritualidad

Compartimos la percepción de que hay espiritualidad en el místico, en el esotérico, en el devoto a alguna religión, en ciertos estilos de vida, en los servicios llenos de desapego y de amor.

En la crisis del desarrollo actual, con guerras y atentados in-interrumpidos, con el hambre coexistiendo con la acumulación de armamentos, dineros y conocimientos, capaces de sobrepasar la pobreza a nivel mundial, el tema del sentido común aparece en primer plano. La sensatez y la justicia requieren de un cambio de mentalidad colectiva. Mataron a Gandhi y a Luther King, fracasó el mayo de 68 y el movimiento hippie, la glasnow de Gorvachov no abrió los aires de un mundo sofocado

que se desmoronó exhausto y vacía, pero la humanidad sigue buscando espacios en que se pueda dar la belleza de la convivencia fraternal. Ellos se manifiestan como oasis, como un verdor en la aridez de lo fáctico, del dominio de la racionalidad instrumental, del poder y de las cosas

Cuando el, niño de dos años empieza a sonreír, la espiritualidad se está asomando, en puntillas, pudorosa, misteriosa. Es terreno del espíritu de sutileza de Pascal, nada de geométrico, de mensurable, de acción lógica. Este ser, sin palabras, sin influencias visibles, se dirige a nosotros gratuitamente, dando alegría, dando confianza en la vida.

El pre escolar pregunta, está en los por qué, qué vino antes y antes y antes…a los padres se les humedecen los ojos, pero temen cualquier extravío, no confían en la dimensión profunda de la vida. Sugieren televisión, peluche, la distracción de un cariño o un alimento

Una persona mayor tiene un hijo deficitario que está en una clínica, le preocupa su suerte en el futuro en que él ya no esté. Tiene un sueño en que se ve a sí mismo muerto y a su hijo desolado, en una honda tristeza que el siente como propia con un tremendo dolor y vivencia de absoluta impotencia.

A los padres no les gusta un joven que corteja a su hermana mayor, la niña de pocos años cuida celosamente el secreto de la relación sin que nadie

se lo indique. Puede aceptar castigos sin ceder en su respaldo Es solidaria Es leal. Es noble.

En las cualidades éticas, en la profundidad del diálogo, en la entrega al amor altruista, de promoción del otro, en la generosidad de la amistad, en la vocación por enseñar, por atender la salud, en la investigación comprometida de la verdad en la ciencia o la filosofía, en las redes de comunicación y trabajo solidario, está, viva, en ciernes, la espiritualidad. Es una espiritualidad en migas, en islotes, muchas veces informe, generalmente no proyectada, no politizada. Seguramente, sin proyecto de vida, sin, necesariamente, una intuición, valores de fondo, un marco de creencias, pero ya presente, ya importante para la tarea de construir una cultura con base en la espiritualidad, superando el desarrollo desarmónico e injusto de la actualidad

Un Curso Espiritual interrumpido o sumergido en dos adolescentes

Hay gérmenes, espiritualidad diluida, dando destellos, entregando emociones .en muchas instancias de la vida cotidiana. Tomando las biografías, podemos ver posibilidades que despuntaban en la adolescencia y, de alguna manera, no se actualizaron en la madurez. Veamos el siguiente poema de un autor de 17 años

El maestro entre los hombres
-*Y tú qué haces*-díjole.

Y el hombre le repuso:

Soy obrero del fierro y del bronce. Mi martillo machaca el metal sobre la bigornia y de ahí sale el metal purificado. Vivo escondido, detrás de mi fragua, cantando mientras que trabajo. Trabajo, Maestro, y eso es todo.

El le respondió:

-Trabaja, hermano que en tu fragua se está modelando el porvenir.

-Y tú, ¿qué esperas, mujer?

-Yo soy la esposa del labrador -le dijo- *y a él espero. Allá en la llanura, bajo el látigo del mayoral y la furia del sol, él está. Le espero en las tardes en esta colina, porque mi sombra le haga dulce el regreso. Nuestra vida es triste, oh Señor, pero dí la palabra que haga bella la vida del hijo que duerme en mi vientre.*

Y el Maestro le dijo:

-Te bendigo, hermana, porque de tu vientre nacerá el porvenir

Siguió su camino el Maestro: En un recodo solitario un hombre meditaba, Se acercó a él, en silencio, y lo observó. Las cejas, negras divididas por la vertical arruga de la sabiduría, los cabellos grises, la espalda agachada, aquel hombre era la rebeldía sobre el dolor y la fatalidad.

Y el Maestro le dijo:

-Piensa, hombre que tu pensamiento creará el porvenir

Y el pensador le sonrió.

Aún se detuvo a interrogar a otro hombre.

Y éste le dijo:

-Soy soldado. En la paz, no hago, nada, en la guerra mato. Encarno la Fuerza que lucha con la Idea. Soy el recipiente del Pasado. Por dos cuartos de tierra mataré hombres, destrozaré ciudades, robaré, violaré, moriré Mando sin "para qué" y obedezco sin "por qué". Soy soldado

Y díjole el Maestro:

-Hermano, desgarra tu vestidura de guerrero, arroja tus armas y rebélate, que estás ahogando el Porvenir

Pero el Soldado no lo escuchaba.

El poeta que escribió este texto tenía entonces 17 años, no fue mucho tiempo después que se hizo conocido en el mundo con el nombre de Pablo Neruda. Hay señales en sus poemas juveniles de que pudo haber llegado a ser un Maestro, un sabio, y un ser de gran desarrollo espiritual, pero ello quedó oculto, latente, en el despliegue de su genio creativo. Un examen atento de sus escritos muestra atisbos notables de relación con lo trascendente, lo innombrable en términos de Eduardo Carrasco

(Carrasco, 1995) expresado en su mejor forma cuando hace la hazaña de Residencia en la Tierra de integrarse con tal hondura con la naturaleza, que Gabriela Mistral lo bautiza como "místico de la materia" (Scarpa, 1979) También, en el Canto General cuando se identifica con América y Gastón Soublette lo define como "Profeta de América" (Soublette, 1979)

Leamos lo que escribe otro joven de 17 años

Composición

Si consideramos la historia individual, la historia del hombre, encontraremos en su pecho una chispa de la divinidad, una vibración por lo bueno, una ansia de conocimiento, una nostalgia por la verdad; sólo la chispa de lo eterno sacia la voz seductora del pecado; pero capitula tan pronto como la vida impone su ley; el impulso ramplón por los bienes de la tierra reprime el ansia de conocimiento; el lisonjero poder de la mentira apaga la nostalgia por la verdad y entonces se queda el hombre solo , como el único miembro en el universo de la creación que no es digno del Dios que lo ha creado. Este joven escribió este texto, como una composición de estudiante, en 1835. Se llamaba Carlos Marx, no sería difícil seguir el trazo que une estas líneas a todo el hilo mesiánico del marxismo. Lo que aquí interesa es insistir en que lo espiritual se concentra en el proyecto de algunas personas, pero se vierte en todo el tejido de las relaciones y las subjetividades humanas, a pesar de contradecir a la cultura dominante.

La espiritualidad y la condición humana

Hemos hablado de bocetos y de percepciones de la espiritualidad, nos inclinamos por valorar su dimensión existencial Interesa internarse más en el mar proceloso de nuestra identidad como homo sapiens y su relación con la espiritualidad.

Al destacar presuntos tipos de personas espirituales e instancias de vida en que esta condición se hace manifiesta, vamos adelantando por contraste, aparentemente, la idea de que, no todos los humanos, no toda la trayectoria biográfica de mujeres y varones se acompaña de espiritualidad. Eso no es enteramente así. Si se puede alcanzar la espiritualidad en algún recodo de la trama de la existencia, debemos suponer que ella está allí, escondida, no reconocida, larvada…

Si el ser es misterioso, si no podemos llegar más allá del conocimiento del Big Bang, si somos descendientes de las estrellas, si todo lo que percibimos, sus leyes, su conservación, su razón de ser, depende de lo que lo trasciende, Dios, lo insondable, nosotros somos parte de una historia y de una condición que trasciende lo fáctico, nos alcanza la chispa divina de que hablara el adolescente Marx. Lo que ocurre es que habitualmente no la asumimos, no entramos, necesariamente, en alguna práctica en que vivamos su cercanía como en la amistad profunda o el amor de promoción humana, no participamos del servicio o del estado místico.

Dentro del misterio de fondo, el del ser, se da la gran interrogante de por qué los humanos viven un extraña vivencia de familiaridad, sin asombro, sin perplejidad, en relaciones instrumentales, sumidos en ritos, en el placer, el poder o el deber. Un misterio al interior del misterio. Se coagula el misterio en presuntos saberes omnipotentes, antropomorfos, que van más allá de nuestra finitud. Se niega el misterio con la mirada positivista, pragmática, trivial. Son los poetas los que señalan una ausencia, una perdida inefable.
Es Huidobro refiriendo que "éramos los hijos del sol y no nos dimos cuenta…"Es De Rokha aludiendo a "cuando Dios era aún azul dentro del hombre". Es Parra, preguntando si somos hijos del sol o de la tierra, porque, si somos de la tierra solamente, el pide que se levante la función… Es la aproximación a los orígenes, la intuición, las imágenes de un tiempo en que vivíamos, nuestro contacto con la fuente, con los orígenes, con el misterio.
Hay una espiritualidad primaria, se da en nosotros, latente, como el sello, la huella de ese origen, detrás de opio de lo familiar y de las cortinas de los dogmas.
Podemos hablar de una espiritualidad secundaria, viva, en el obrar espiritual con o sin conciencia de tal. Aquello que inspiró a Machado a decirnos que" la monedita del alma se pierde si, o se da".
Cabe apuntar a una espiritualidad terciaria, la que se orienta a desarrollar la espiritualidad, la del Maestro del poeta de 17 años que hoy celebramos como Pablo Neruda

La práctica de la Espiritualidad como Ecología del Yo

Situamos la espiritualidad como expresión de la relación original del ser humano con la trascendencia, envuelta en la incertidumbre y el misterio, vislumbrada, a veces, en el fulgor de la poesía, oculta por el sesgo combinado del inmanentismo y del supuesto "control" en edificios de saberes sobre el trasfondo de la realidad a la escala humana. Hablamos de una espiritualidad en sí, primaria, aparentemente no actualizada, de la espiritualidad secundaria, vivida, sin un proyecto visible en ese terreno; de la espiritualidad terciaria que se orienta a sacar a la espiritualidad primaria de su hibernación y a dar señas de identidad a la espiritualidad secundaria.

¿Dónde ubicamos estas diferentes realidades?

Somos seres complejos, seres de una realidad tangible, material, del universo, lo inmanente, el cuerpo. Al mismo tiempo, somos espíritu, nos relacionamos, formamos parte de un plano, de una dimensión, de una realidad…los términos son siempre provisorios... de una existencia que nos es oculta, nos trasciende, es muda. Hay una vivencia, un centro de integración donde confluyen cuerpo y espíritu, es nuestro yo

El yo está presente en nuestra cotidianidad, fluye en la percepción de nuestro cuerpo y del cuerpo del mundo, de nuestro percibir y metabolizar lo que aprehendemos. Lo vivimos operando, coordinando,

dando continuidad, referencia, para nosotros y para los otros…yo hice eso, en aquello estuviste… El yo está habitualmente instalado en el aquí y ahora. En el mundo. En el hacer No hay término más ajetreado, más cotidiano, más corporeizado, más encarnado, más trivializado…yo. Sin embargo…a este yo que está en todas partes nadie lo puede ver. Lo aludimos defendiéndonos, posesionándonos, descalificando a egoístas, vanidosos, autoreferentes, paranoicos… pero, no podemos dar una imagen plástica, una ubicación El yo diurno, banal, es elusivo. Se escapa de la malla de los conceptos, las medidas, las analogías. El yo es misterioso. Al intentar tomar conciencia de lo nuestro que toma conciencia, que es capaz de tomar conciencia del tener conciencia, nos detenemos, perplejos, asombrados, sumidos en el misterio. El misterio de ser nosotros se suma al misterio del ser.

El yo es una parte nuestra, lo más nuestro de todo, en que podemos confundirnos, identificarnos, con el misterio de ser. El misterio que somos nosotros mismos. En nuestro centro, el nosotros de nosotros, nuestro yo. Surge una pregunta La pregunta sobre quién somos, qué nos da nuestra mismidad, la visión de unidad en la diversidad en la historia y en el momento presente. Ese ser nosotros mismos nos interpela, nos llama, nos sacude, es una puerta hacia la espiritualidad, es la bisagra que separa y junta el cuerpo y el espíritu. Requiere un reconocimiento... Un trabajo. Un explorar este entramado sutil de relaciones, de caminos virtuales, de cordones umbilicales entre planos de la realidad

total Una ecología La ecología de la puerta de entrada de la espiritualidad al mundo. Las bases de una política de la espiritualidad mediada por la política del yo
La espiritualidad emerge en la ecología del yo. Podemos trazar varios pasos esquemáticos en la ecología del yo

a) El asumir el misterio, entrar a la pregunta de "Quién soy yo". Vivir su condición insondable.

b) Considerar nuestra condición de criatura Nuestro yo patentiza el regalo del ser, tal como lo creemos expresado mejor que en un ensayo en el fragmento de este texto poético

El Regalo del Ser

Los humanos no abrimos el regalo del ser. El ser no termina de abrirnos su regalo. El ser es un regalo que no termina de abrirse
El regalo del ser no termina de abrirse: necesita más mágico el azulear de la vida. Y la historia brincando como pájaros hacia sueños.
El regalo del ser no termina de abrirse: nos embriaga la suculencia del día. Huimos ateridos del fulgor de la noche.
El regalo del ser no terminará de abrirse. Aunque atisben jirones de sonrisas en la luna. Y la sombra del sol pestañee ciertas almas
Al regalo del ser lo rodean ausencias: un hacer sideral desborda miradas. El tener perturba el corazón del infinito.

El regalo del ser da migas de aurora, guías de laberintos de crepúsculos eternos

Hijos del misterio, también somos misterio: del regalo es parte la familiaridad

La tea del misterio se enciende más allá, incluso, del azul y de las flores con presencia de gratitud.

Laberintos entre el nacer y el morir entre misterio y naturalidad, gratitud poniendo granos de aurora al regalo del ser (Weinstein, 2003)

c) Desapegarse ante la exaltación del yo, nuestro yo es un regalo, nuestro yo es misterioso. El egoísmo, el egocentrismo, la hipertrofia del yo, nos colocan fuera de nuestra situación ontológica y existencial.

d) Experienciar el encuentro en el tú. La posibilidad de comunicación profunda. La intuición, la imagen del yo del otro Es la instancia del diálogo. La vivencia del misterio y la trascendencia del tú y con ello el compañerismo existencial

e) Vivir la relación con la naturaleza. Es la contemplación de la montaña, el bosque, el desierto, el mar, es encontrar una orquídea en el campo, es ver levantarse un animal recién nacido.

f) Palpar el diferente tenor de la relación con un objeto, la distinción entre el espíritu geométrico y el de fineza El yo-tú y el yo-ello (Buber,1967)

g) Asumir la autobiografía, los grandes hitos, la emergencia del proyecto de vida

h) Representarse a sí mismo en forma integral con las sub personalidades, con la sombra, con las máscaras, con la corporalidad

i) Visualizar la relación con el todo. Meditar hasta el silencio mental. Sentir la continuidad con lo que está fuera de nuestro saco de piel

La necesidad de sentido como pilar de la ecología del yo

Podemos hablar, en extrema síntesis, de tres grandes necesidades humanas: la de conservación, la de acrecentamiento de lo propio y la de sentido

Tendemos a mantener lo que somos, lo que tenemos, en qué estamos. Ya se trate de nuestra integridad corporal, de la vivencia de yo, de los vínculos, de las ideas, de la propiedad, de la actividad…algo nos lleva a no perder, a seguir en lo que estamos. Es nuestra dimensión conservadora, parte de lo humano, de acérrimos monarquistas y de elevados anarquistas.

La conservación se modula con el cambio: se mantienen las leyes de la fisiología y de la bioquímica a la par que se renuevan las células,

vamos vivenciando nuevas experiencias, buscando logros, disfrutes, adquiriendo posesiones, conocimientos, adhesiones y poderes.

Conservar y acrecentar, continuar y crear, la conocida modulación entre lo conservador y el presunto progreso, entre la seguridad y la apertura, de algún modo, también, entre el orden y la innovación.

En un momento dado de la evolución se diferencia la necesidad de sentido. Conservar, continuar, ordenar o acrecentar, innovar, crear…para qué, por qué. Es la pregunta frente a cualquiera instancia de nuestro proyecto. Es lo que no atisbaba el soldado autoritario al que interpelaba el Maestro de Neruda. Cuál es el sentido de trabajar o hacer una visita, de votar, de casarse, de optar por tal o cual orientación en el ahorro o en la vida espiritual…La necesidad de sentido está asociada a la búsqueda de dirección, de significado, de "llene", de plenitud existencial, más allá o más acá de las ideas, de los marcos referenciales estructurados en torno a creencias o ideas. Puede expresarse como encarnada, no disociable, aparentemente, de la presencia de afectos, de nociones éticas, del experienciar estético, de rituales y rutinas. Es como el sentido "en sí" sin un preguntar básico, muy asociada a la conservación y a la creatividad, del goce, del placer funcional, del poder, del deber sin autonomía y de la auto actualización sin visión de trascendencia.

En la ecología del yo el sentido está asociado a la confianza básica .Hay una fe en que la suerte de cada persona, de cada yo, envuelto en misterio, apunta al misterio del ser. De allí una respuesta, una responsabilidad por la vida de uno y de los otros, por lo humano, por el proceso de humanización, por la primacía de lo espiritual

Mi yo viene de otro lado, yo no lo creé. Lo puedo vincular al ser. El ser y yo somos misteriosos, pero mostramos una coherencia. Hay una evolución. Hay una historia de quince mil millones de años, hay el milagro de que el universo se mantenga y de que exista el yo De que podamos comunicarnos.

No somos ni totalmente libres, ni totalmente determinados Contamos con un espacio de decisión, de elección… Ese es el lugar de encarnación de la espiritualidad a través de la ecología del yo. El yo, arbitrando relaciones con su persona y con el mundo, nutrido por la espiritualidad, desde el asumir su propio misterio, está en condiciones de elegir su forma de relacionarse consigo mismo y con el mundo

Desde la espiritualidad, el yo es invitado a evolucionar, a espiritualizar la vida. Si el compromiso es profundo, podemos hablar de una militancia en la vida, con una base espiritual y existencial

Espiritualidad y militancia en la vida

Desde nuestro centro, nuestro yo, nos vivimos en el mundo, puestos en la vida, debiendo asumir la vida.

Desde una perspectiva ecológica la vida y nosotros mismos se nos presentan más o menos abiertos, más o menos invitantes a nuestra intervención. En la medida que ahondamos en la tensión entre egoísmo y altruismo y que abrimos nuestra imaginación, tenemos al frente nuevas opciones.

La militancia en la vida implica un tomar un referente que nos trasciende, la vida. Asumir su promoción. Desde el referente espiritual existencial, nuestro yo nos interpela en el sentido de que esa vida, la nuestra, tiene valor, como la del otro significativo, el tú, como la de los seres en su conjunto que cuentan con un yo, los humanos, la humanidad... Nuestra misión está acotada por nuestras posibilidades Somos seres finitos que requerimos de elecciones, de jerarquizaciones. En relación con la vida, nuestra misión es el ser humano…unido a la vida, en armonía con la naturaleza. En lo concerniente a los humanos, es la ecuación de la ecología del yo al servicio de la espiritualidad, nosotros mismos con los otros, con lo otro

Militancia…sentido, compromiso de conservar y cambiar la vida, aportando el sentido humano, la cooperación con la vida, la evolución.

La evolución humana implica el paso de la violencia y el individualismo a la sinergia en la relación de iguales en la diversidad; el tránsito de la banalidad consumista y espectadora a la conducta guiada por la espiritualidad; la transformación que va de la

rigidez del dogma y los prejuicios a la apertura a la incertidumbre y la vecindad del misterio

Hoy la militancia en la mejoría de la vida se diluye en migajas en el pacifismo y los derechos humanos, en la ecología y el movimiento feminista, en el trabajo voluntario y en la mirada holística a la educación y la salud y la multiplicidad de iniciativas que van vitalizando la espiritualidad, en la crítica al sistema y la educación para un nuevo paradigma, en prácticas individuales de desarrollo personal, actividades comunitarias y esfuerzos para hacer otra forma de intervención política.

Ante la crisis de la evolución se abre una gran oportunidad para revisar las bases de la cultura y cooperar en un proceso de humanización. Pasar de la globalización financiera a la comunidad planetaria, de la depredación suicida de la naturaleza a una armonía en que se sumen lo que aporta la ética y la estética, la consideración del presente y la visión de sustentabilidad.

La militancia en la vida, guiada por la espiritualidad, cuenta para sus propósitos con los gérmenes de espiritualidad. El amor de pareja, la amistad, la belleza del crepúsculo, el concierto de Bach, las gracias de los niños, la solidaridad en el vecindario, la abnegación del educador en su población…un arco iris de vivencias y de iniciativas que son las aliadas naturales, los cimientos, del renacer, desde la espiritualidad, del deseado movimiento de

convergencia de redes de quienes están por la defensa y la profundización de la vida, por el enlace del cambio cultural y el desarrollo de las conciencias

Al final, estamos en el momento del encuentro de dos referentes: la profundización interior y la integración, hondura y extensión. Hondura, sin perder visión de conjunto. Extensión, sin dejar a un lado la profundidad. Un camino de acción sustentado en la meditación, el diálogo, la reflexión. Un encuentro de lo individual y lo social. De lo inmanente y lo trascendente. De aceptación de la incertidumbre y el misterio y del imperativo de compromiso en el cambiarla vida. Se trata de diferentes instancias propias de una racionalidad integradora, de la búsqueda de trascender aparentes dicotomías que separan a teóricos y empíricos, a afectivos y racionales, a buscadores y realizadores.

En el proceso de proyectar la espiritualidad hacia la humanización, hacia el yo en disposición ecológica, la salida de sí hacia los otros y lo otro se alimenta con la profundidad y la dignidad que existe en todos lo humanos.

Bibliografía General

1) Adorno, Teodoro y otros La Personalidad Autoritaria.
Ed Proyección Buenos Ares 1965

2) Berman, Morris El Reencantamiento del Mundo
Ed Cuatro Vientos, Santiago 1987

3) Buber, Martin Yo y Tú,
Ed Nueva Visión, Bueno Aires 1967

4) Capra, Fritjof El Punto Crucial,
Ed Integral, Barcelona. 1985

5) Frankl, Viktor El Hombre en Busca de Sentido
Ed Herder Barcelona 1988

6) Camus, Alberto El Hombre Rebelde.
Ed Losada. Buenos Aires 1967

7) Carrasco, Eduardo Campanadas del Mar
Ed Zeta. Santiago 199

8) Claro, Francisco A la Sombra dl Asombro
Ed Andrés Bello Santiago. 1995

9) Diel. Paul El Simbolismo en la Mitología Griega
Ed Labor. Bacelona.1985

10) Fromm, Erich. Etica y Psicoanálisis
Ed Fondo de Cultura Económica, México 1955

11) Jaspers, Karl La Filosofía
Ed Fondo d cultura Económica. México 1992

12) Jung, Carl Recuerdos, sueños, pensamientos.
Ed Seix Barral. Barcelona. 1989

13) Marcel, Gabriel El Misterio del Ser
Ed Sud Americana. Buenos Aires 1964

14) Max-Neef. Manfred y otros el Desarrollo a Escala Humana Cepaur. Santiago 1986

15) Naranjo, Claudio El Eneagrama de la Sociedad
Ed Temas de Hoy Madrid 1995

16) Orrego, Héctor Curriculum Vitae
Ed Cuatro Vientos. Santiago 2003

17) Rogers, Carl El Camino del Ser
Ed Kairós Barcelona 1987

18) Reeves , Hubert El Sentido del Universo
Ed Emecé Buenos Aires 1993

19) Scarpa, Roque Esteban, Gabriela Piensa en…
Ed. Andrés Bello, Santiago, 1978

Espiritualidad y Psicología

Alejandro Abufom

Quiero comenzar recordando el viejo dicho taoísta: *"El que sabe no habla. El que no sabe, habla".*

Nosotros hablamos, leemos, escribimos, tenemos reuniones como éstas, precisamente porque no sabemos. Esta frase la recuerdo siempre, pues me coloca rápidamente en la posición de ser un humilde y permanente aprendiz que debe escuchar mucho y hablar poco. Su significado también alude al hecho de la casi imposibilidad de comunicar algunas experiencias, especialmente cuando nos adentramos en los caminos de la espiritualidad.

Pero, hagamos el intento.

Cuando me invitaron a participar de esta reunión, planteándome la pregunta ¿Cuál ha sido el aporte de lo espiritual a lo psicológico?, espontáneamente, no pude sino invertir su orden. Y me surgió esta otra pregunta: ¿Que aporte ha hecho la psicología a lo espiritual? Desde esta perspectiva es que diré algunas cosas.

Entiendo "lo espiritual" como la búsqueda inacabable de la Sabiduría, aludiendo a la Sabiduría (con mayúsculas) como el "estar de manera mas o menos estable y duradera" en un estado de:

- Comprensión (una mezcla de una gran capacidad de abarcar mundos o realidades (incluso contradictorias), junto a una documentada

elaboración intelectual y la imprescindible aplicación coherente y cotidiana de las dos anteriores),

- Compasión, (en el sentido budista de co-emocionarse, de compartir vitalmente con los demás y con todo el planeta), y de

- Plenitud (algo así como la aceptación no pasiva que proviene del tratar ver "las cosas como son") Plenitud, no significa necesariamente felicidad. "*Ver las cosas como son*" puede acarrear bastante dolor, pero finalmente, gran parte de la Plenitud se alcanza al aceptar esta condición humana que es el dolor.

Siento esta búsqueda de Sabiduría como una fuerza inexplicable que da sentido a mi vida y, por que no decirlo, *podría* dar sentido a todo lo vivo e inanimado que nos rodea. ¿Buscarán los gatos o las rosas la sabiduría?

Para mí, "lo espiritual" ha sido una fuerza imperativa que me ha llevado a transitar -muchas veces a tientas- por diferentes escuelas, disciplinas, métodos filosóficos, y, aquí enlazamos con la pregunta inicial, también a deambular por los caminos de la psicología.

Claro, entendiendo a *grosso modo* a la psicología, (me disculparán mis amigos psicólogos presentes por la imprecisión) como un quehacer, una disciplina sistemática que ha buscado explicar los procesos internos humanos – mentales, emocionales, cognitivos, de relación -, procurando darle la salud y

el equilibrio a las personas para consigo mismas y con el entorno. Esta psicología, en Occidente, es bastante reciente. Sin embargo, en el antiguo Budismo o Taoísmo ya podemos encontrar una riquísima y refinada descripción de procesos psicológicos y las prácticas propuestas para el desarrollo de la salud y equilibrio individual y colectivo. Nuestro cristianismo primitivo o esotérico está repleto de lo que hoy llamamos "descripción de procesos psicológicos" y de formas de manejo de los mismos.

Por otra parte, hay que decir que esta clasificación –tan propia de nuestra era de especialización- no existía con anterioridad. La Filosofía –como la madre de todo el conocimiento occidental- incluía esto que llamamos procesos psicológicos. (Un buen ejemplo de esto lo constituyen los nuevos "Consejeros Filosóficos", profesión reciente que toma a la filosofía clásica (Platón, Kant, Heidegger,etc) como base orientadora para resolución de conflictos psicológicos: adaptativos, de relación, etc.)

Desde esta perspectiva, la separación entre espiritualidad y psicología nunca ha estado muy clara para mí. Es cierto que ha sido muy útil – como parte de todo proceso científico- separar las cosas para observarlas como fenómenos con cierta objetividad; pero en la práctica, creo que una – la dimensión psicológica- está inmersa dentro de esta otra dimensión mayor : la espiritual.

En mi búsqueda espiritual, esta psicología moderna ha sido de gran utilidad. Puedo mencionar mis estudios y prácticas en el Enfoque Gestáltico, que en uno de sus conceptos centrales –la idea de figura y fondo- nos muestra como la realidad es una sola, pero que sin embargo, para **operar** en ella, debemos hacer esta diferenciación virtual, (operación que está determinada por nuestro sistema perceptivo). Desde este mismo Enfoque Gestalt, también debo mencionar otros tres conceptos que ha sido y siguen siendo claves para mi trabajo espiritual: **Responsabilidad**, **Conciencia** y **Actualidad.** Es decir, hacerse cargo de la propia vida (responsabilidad), siendo consciente –estando atento- a todo lo que me pasa (conciencia) y tratando de vivir el Ahora como la única y fugaz posibilidad de vida real (actualidad).

Del Enfoque Psicológico Transpersonal, puedo destacar el maravilloso mapa de los Estados de Conciencia, divulgado ampliamente en Occidente por Wilber y Grof, que me llevaron a navegar en las peligrosas aguas de los psicotrópicos, los alucinógenos y otras prácticas, en la búsqueda de la ampliación de mi campo perceptivo y, por ende, de mi estado de conciencia. En la experiencia, pude comprobar que -efectivamente- existen estos estados descritos por los chamanes (antiguos y modernos) y que su vivencia me permitió **ubicar el estado de conciencia momentáneo, dentro de un continuo mucho más amplio.** La enseñanza

para mí ha sido de que no es necesario "quedarse pegado" en un estado determinado (por ejemplo, emocional), sino que es imperativa la comprensión de la vida como un tránsito permanente, una sucesión de experiencias que deben ser significadas por cada uno de nosotros y que yo he teorizado en algunos textos, denominándolo "El modo transeúnte de vivir" (A propósito de esto, recomiendo un magnifico libro "El dios errante" llamado en español, "La historia de la conciencia", de Morris Berman, donde se trata ampliamente este tema del nomadismo. También, leer los textos acerca de las TAZ, **Z**onas **T**erritoriales **A**utónomas de Hakim Bey. En ambos textos se plantea que una de las vías posibles para trascender nuestro decadente y entrampado paradigma actual está la posibilidad del "nomadismo espiritual". Lo dejo hasta ahí, para estimularlos)

De la Perspectiva Psicoanalítica he tomado la práctica de desconfiar de mi "consciente", entendiendo que existen fuerzas subterráneas que se movilizan sin mi percatación, y se entreveran en mis pensamientos y sentimientos. Por esto mismo me gusta tanto el trabajo gestáltico (bastante más rápido y barato que el psicoanalítico), que pone tanto énfasis en el desarrollo de la capacidad darse cuenta, como una fórmula eficiente para reconocer estas fuerzas ocultas, origen de tantas enfermedades y modos de vida deficitarios.

Esta "*desconfianza consciente"* sobre mí mismo, también hace referencia a ciertos aprendizajes

provenientes de la línea Conductista, al ponerme yo mismo como observador de múltiples conductas que han sido incorporadas ("en el cuerpo") a través del condicionamiento social y las experiencias de mi propia historia. De su observación cautelosa, me han sido develados los mecanismos implícitos en las mismas conductas, para la desarticulación de dichos condicionamientos. (Algo, que la Programación NeuroLinguística, ha desarrollado de manera impecable, pero no menos peligrosa, por su potencial negativo de manipulación).

Para mi, la búsqueda o el trabajo espiritual consiste en encontrar –como diría Gurjdieff- las pistas necesarias para poder **elegir correctamente.** Porque, una vida en búsqueda de la Sabiduría, puede definirse –en la vida cotidiana- como **la capacidad de escoger, de elegir, la capacidad de tomar esta u otra ruta.** Estamos decidiendo a cada momento. La vida entera -si se la quiere vivir conscientemente- es una continua elección.

Aquí quiero detenerme un poco para enfatizar un proceso que me parece extraordinario.

Elegir, como acto **individual, consciente y voluntario**, parece ser una de las características humanas que deberán **masificarse** durante los próximos años. No es una tarea nueva, por cierto; todas las tradiciones espirituales y –hoy en día las corrientes psicológicas lo enfatizan- pero la novedad es que debe constituirse en un **atributo colectivo**.

Como contraparte, hoy coexisten con mucha nitidez las fuerzas que atentan contra la libertad y el desenvolvimiento humano, buscan inhibir, suprimir o enmascarar este potencial liberador, reduciendo el acto elegir entre opciones *precocinadas* y limitadas al acto de consumir productos, ideas, entretención, cultura, etc. Sin embargo, el hablar con los jóvenes nos permite vislumbrar un avance a este respecto. Los movimientos punks, las ecoaldeas, los anarco-primitivistas y otro tipo de movimientos, contienen un potencial consciente y creativo que coloca a la decisión y la voluntad individual como centro de acción.

Nunca antes, en la historia conocida de la humanidad, la elección personal contuvo tanto potencial de cambio. Hoy por hoy, la tecnología, ha puesto en nuestras manos instrumentos que pueden ser tanto positivos como negativos. La biotecnología, el despliegue del mapa genético y su posible modificación, la clonación de seres humanos, la masificación de las tecnologías informáticas, son algunos ejemplos de como –con estas herramientas en nuestras manos- cada uno de nosotros debe escoger entre ser una ángel o un demonio. Por cierto, nunca antes tuvimos (tienen algunos, en realidad) el poder de destruir el planeta a través de una confrontación nuclear o de desfoliar la extensa capa vegetal que nos nutre de oxígeno

Vislumbro en esto un **proceso global de individuación** –como lo planteara Rudolf Steiner-,

una tendencia hacia la afirmación de una **voluntad egoente** (no egocéntrica).

La psicología moderna ha contribuido de forma significativa a este proceso, al centrar el foco de muchos problemas en el ser mismo. Sin embargo, este aporte tiene su contraparte en el desarrollo de una cultura degenerativa del "new age", hedonista, preocupada solamente de los problemas personales, del cuidado enfermizo de la alimentación y del cuerpo. Se han "psicologizado" a tal punto las relaciones, que muchas veces se busca explicaciones allí donde no estarán nunca. Pero como todo proceso se da en términos dialécticos (por lo menos para entenderlos), esta es solo una faceta del avance significativo hacia una individualidad egoente.

- **La voluntad egoente se entromete vitalmente en el mundo y la sociedad.** El individuo egoente no es un ser encerrado en sí mismo sino que reconoce que dentro de sí está el poder para provocar los cambios. Cambios internos, psicológicos, y cambios externos, ambientales, globales. Vislumbro comunidades de seres egoentes que se rigen por leyes no escritas, por un sentido común, que dicta la propia conciencia despierta. (Las redes punk-anarquistas descritas por Hakim Bey son un buen ejemplo).

- **El individuo egoente no se refugia tras su piel**. La reconoce con humildad, como el límite natural que no lo separa del otro sino que permite, por el contrario, la caricia, el abrazo y la cercanía.

- **El individuo egoente sabe que cada paso que da es por su propia voluntad** y se atiene a las consecuencias de sus actos (nada más alejado del individuo egocéntrico, siempre culpando a los demás de sus desgracias) y que desde su individualidad, desde esa intimidad personal, se proyecta diariamente hacia los demás.

El individuo egoente busca la Sabiduría, no como un atajo a la salvación personal, sino como el camino que lo acerca a los demás; como el camino que puede producir giros en la historia personal y colectiva.

Finalmente, es imprescindible destacar que la búsqueda espiritual, no es privativa de algunos "iluminados". No es para grupos "más educados" o "más refinados intelectualmente", (aquéllos grupos que, especialmente en Chile, tienen acceso a los métodos, libros, técnicas, etc.) La búsqueda espiritual, más que un quehacer, es una actitud vital que puede encontrarse en las personas y lugares más sorprendentes, echando por tierra la elitización que históricamente ha existido. Toda la humanidad y

cada uno de sus componentes, a su propio ritmo, estamos en este mismo camino.

Estamos unidos –nos guste o no- por un mismo destino ineludible: Vivir como individuos conscientes, pero en comunidad.

[i] *Conciencia: sistema de coordinación y registro de la experiencia*

[ii] *Sensación: registro obtenido al detectar un estímulo proveniente del mundo externo o interno y que hace variar el tono del sentido afectado, por acciones químicas y/o mecánicas.*

[iii] *Percepción: estructuración de la sensación efectuada por la conciencia refiriéndose a un sentido o varios de ellos.*

[iv] *Imagen: re-presentación estructurada y formalizada de las sensaciones y/ o percepciones. No es copia, sino síntesis, intención y, por tanto, refleja la actividad de la conciencia*

[x] Polis, revista de la Universidad Bolivariana Vol 3.Nº 8. 2004