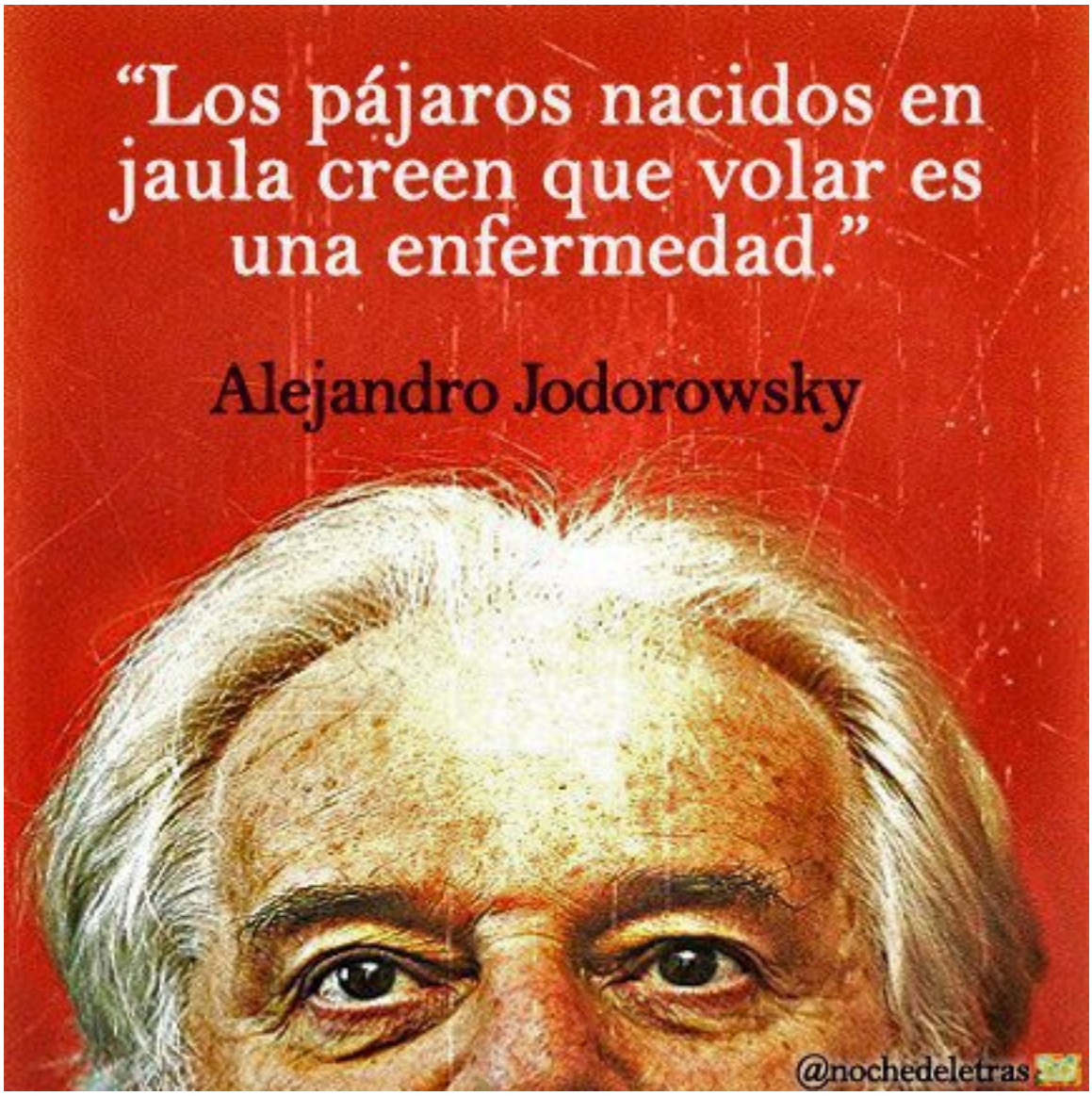


Santiago de Chile

Manual de lectura

versión 44, agosto, 2019

Vladimir Huber

www.vladhuber.cl

Find us on Facebook

Watch us on YouTube

Follow us on Instagram

Indice

Psiconeuroinmunología (PNI), por VH	p. 3
Ciencia tradicional, ciencia actual, El Mercurio de Stgo., por VH	p. 8
El fuego y el humo, por VH	p. 10
Entrevista, El Mercurio de Valparaíso, experiencia escolar VH	p. 28
Abuso de alcohol y drogas, y adicción de comportamiento, por VH	p. 31
Y tú, ¿qué sabes?, What the bleep do we know?, documental sobre física cuántica	p. 38
Chile, entre jaguar y medio pollo – la cultura de la pobreza	p. 54
Libro, Las Moléculas de la emoción, resumen	p. 57
Flores de Bach, sanación energética	p. 63
Memoria del agua y Masaru Emoto	p. 67
Efecto mariposa, teoría del caos, la interrelación de todos con el Todo	p. 69
Efecto mariposa, el cuento El ruido de un trueno, de Ray Bradbury	p. 71
Anorexia y bulimia	p. 79
Autolesión: cortes y quemaduras	p. 84
Narcisismo	p. 99
Síndrome de Peter Pan	p. 105
Histeria y seducción	p. 114
Fobias y ansiedad	p. 119
Bipolaridad	p. 126
Síndrome de Asperger	p. 132
Eneagrama, tipos de personalidad, O. Ichazo, G. Gurdjieff, Claudio Naranjo	p. 141
Análisis de carácter y posturas corporales, Wilhelm Reich y Alexander Lowen	p. 146
Wilhelm Reich y la sexualidad	p. 148
Medicina bioenergética, entrevista al Dr. Jorge Carvajal	p. 153
Libro, la enfermedad como camino, índice en página 247	p. 158
Libro, codependencia, capítulo 4	p. 248
Libro, codependencia, capítulo 7	p. 252
Libro, codependencia, capítulo 8	p. 256
Libro, codependencia, capítulo 9	p. 261
Libro, codependencia, capítulo 14	p. 268
Aguila Azul, miembro de la nación Cheroki	p. 273
Por qué necesitamos a los Magos, por Deepak Chopra	p. 277
Ecología, Al Gore y documental ganador del Oscar 2006, informe ONU	p. 279
Ecología, arquitectura sustentable	p. 282
Ecología profunda	p. 292
Ecología, permacultura	p. 294
Alimentos y tratamientos, información de salud, tiendas y terapeutas	p. 299
Antibióticos naturales	p. 301
Listado de alimentos alcalinos y ácidos	p. 302
50 hierbas chilenas consideradas medicamento	p. 303
Niños índigo y cristal	p. 317
Teoría U – MIT	p. 323
Información de Vladimir Huber	p. 327

Psiconeuroinmunología
Las interacciones entre el comportamiento, el sistema nervioso, y el sistema inmunológico.

Vladimir Huber, M.A.
Master's en Psicología
Creador del Sistema Huber de Desarrollo y Sanación en los Cuatro Aspectos de la Persona
Físico, mental, emocional y espiritual
Universidad de Santa Mónica, California
1997

Resumen
Hemos sabido por medio de la historia científica, que personas de varias profesiones han mencionado la relación entre el cuerpo, la mente, y las emociones, los que se afectan entre sí, y que para tener una salud completa, estos deben estar en armonía. A medida que la investigación científica progresó, la atención que se le dio a esta relación aumentó tanto en alcance, como en profundidad. Hoy, estudios científicos muestran la correlación entre el cuerpo, la mente, y las emociones. Estos son algunos de ellos.

Historia de la Psiconeuroinmunología
A medida que pasa el tiempo, la investigación científica se hace cada vez más sofisticada, pero fue hace más de tres siglos, en 1680, cuando el médico de Transilvania, Papai Pariz Ferenc repitió lo que había dicho Aristóteles, y anunció el advenimiento de la psiconeuroinmunología al decir que, "Cuando las partes del cuerpo y sus humores no se encuentran en armonía, entonces la mente se desequilibra, produciendo melancolía, pero así mismo, una mente tranquila y feliz hace que el todo el cuerpo sea saludable".1 La ciencia moderna explica en detalle lo que este médico visionario dijo hace varios siglos.

Se ha establecido claramente que existe una relación entre el cuerpo y la mente, o dicho en términos más concretos, entre el sistema inmunológico y la psique, aunque esta relación, a medida que profundizamos nuestro conocimiento de la misma a través de estudios, ha ido cambiando, haciéndola más rica en contenido y amplia en su alcance. Roger Booth y Kevin Ashbridge recientemente dijeron, "Existe la necesidad de revalorizar y quizá redefinir los conceptos, símbolos, y lenguaje de la inmunología y la psicología de tal forma que se permita que las relaciones entre los procesos inmunológicos y psicológicos sean expresadas en términos de una perspectiva teleológica coherente. Para comprender las relaciones psicoinmunológicas, debemos estar dispuestos a modificar algunas de nuestras ideas preconcebidas acerca de la naturaleza de nuestro sistema inmunológico y de nuestra psique".2

La medicina psicosomática precontemporánea, que se remonta a finales de la década de 1930 y comienzos de la de 1940, se encontraba por delante de la inmunología precontemporánea. Uno de los pioneros fue Franz Alexander, quien a comienzos de la década de 1940 expresó que la patología psicosomática era el resultado de concomitantes fisiológicos de emociones conscientes o reprimidas.

Un enorme avance fue el realizado por Hans Selye, cuando expresó en la década de 1940 que el estrés ("tensión" o "distrés") estaba interrumpiendo el balance fisiológico interno llamado homeostasis. Si la persona tiene una respuesta positiva o adaptacional a este estrés, entonces se transforma en crecimiento fisiológico ("eustrés" o estrés bueno). Si la persona no responde positivamente, se transforma en un cambio de salud negativo. Por lo tanto, mientras mayor sea el estrés y más negativa sea la respuesta de la persona que experimenta el estrés, mayor es el daño a la salud.

La forma en que la gente lidia o se las arregla ante situaciones de estrés, se transformó en un importante factor en los estudios de la medicina de mente/cuerpo. Las personas competitivas, hostiles, que usualmente corren contra el tiempo son generalmente asociados a enfermedades de las arterias coronarias, y han sido llamadas patrón de lidiar "Tipo A". También, las personas con la enfermedad autoinmune artritis reumatoide mostraron una mayor docilidad, dificultad en expresar la ira, sensibilidad con la ira de los demás, tendencia conservadora, y autosacrificio, así como ser más ansiosas y deprimidas.3 En comparación, los hermanos de estas personas, que no tenían artritis reumatoide, tenían características de comportamiento más saludables.

La investigación realizada en psiconeuroinmunología ha avanzado enormemente en los últimos años, especialmente en la década de 1990, en varias instituciones de investigación médica de universidades. Este trabajo generalmente es realizado por médicos y psicólogos, una alianza inusual de antiguos competidores. Uno de los principales promotores en este campo fue Norman Cousins, profesor de la Escuela de Medicina de la Universidad de California en Los Angeles (UCLA), pese a que nunca se graduó como médico. Recibió el único título honorario de doctor en medicina que haya dado la Universidad de Yale. Vio como su misión profesional sanar a la profesión médica, y eso fue lo que hizo al entrenar a estudiantes de medicina y médicos para que fueran más humanos, empáticos en la práctica de su profesión. Su tarea no fue fácil, pero fue enormemente elogiado por su trabajo.4

Casos en los que las emociones afectan la salud del cuerpo

Un caso importante de somatización, la que ocurre cuando el cuerpo expresa físicamente lo que no ha expresado emocionalmente, es cuando las mujeres reprimen su ira debido a su condicionamiento social. Esta somatización puede resultar en una gran variedad de alteraciones a la salud física, como migrañas (jaquecas crónicas), dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, obesidad, abuso de substancias (alcohol y drogas), problemas coronarios, y otros. Con respecto a los sentimientos, puede producir una baja en la autoestima (amor propio), así como depresión, menosprecio de sí mismo, duda de sí mismo, pérdida del poder como individuo, vacío interno, culpabilidad, y odio de sí mismo. Las mujeres que reprimen su ira también interfieren con la forma en que se relacionan con otras personas, creando problemas de relaciones, roles de afiliación, problemas en el trabajo, violencia con personas de su mismo nivel, y abuso y/o violencia en el hogar.

La ira de las mujeres

Patricia Munhall, ARNP, en su estudio, "Women's Anger and its Meanings: A Phenomenological Perspective" (La ira de las mujeres y sus significados: Una perspectiva fenomenológica), señala que, "Después de recolectar descripciones empíricas y 'transformarme en la pregunta', he llegado a comprender que la cualidad más importante de la experiencia de la ira de las mujeres es que si esta ira no se reconoce, se le deja en el silencio y es transformada en algo más 'aceptable', y esa condición aceptable es la que se trata. En otras palabras, la experiencia es comúnmente la transformación de la ira de las mujeres en una patología socialmente aceptable. Las implicaciones son peligrosas. En lenguaje concreto,

1. la ira no reconocida enferma a las mujeres,
2. la ira es transformada en una condición aceptable,
3. la condición aceptable es tratada,
4. la ira no ha sido solucionada,
5. la condición aceptable retorna ".5

Munhall recomienda liberar esa ira con una persona que dé seguridad, y agrega que esa persona es un profesional al cuidado de la salud mental, es decir, un psicólogo. En cuanto a la expresión de la ira, ella considera que "la expresión oral con emoción es esencial. La expresión de la ira en forma ruidosa, parece descargar energía tóxica". 6

Ratones agresivos

Un estudio que se realizó con ratones está de alguna forma relacionado con el anterior. La idea era crear genéticamente dos grupos de ratones con características de comportamiento típicas. Uno de los grupos de ratones tenía agresión inducida por el aislamiento, pero parecían estar inhibidos socialmente (NC100). El otro grupo estaba compuesto de ratones agresivos (NC900). El estudio fue realizado por un grupo de seis investigadores y publicado en la revista Neuropsychopharmacology (Neuropsicofarmacología), y mostró que, "Estos resultados demuestran que la crianza selectiva para obtener diferencias genéticas en comportamiento social resultó en diferencias marcadas en la susceptibilidad a tumores y en la actividad de las células asesinas naturales (NK) entre las líneas de ratones NC100 y NC900. Consistente con la hipótesis que la línea socialmente inhibida (NC100) sería más vulnerable al desarrollo de tumores, todos los ratones NC100 examinados desarrollaron tumores, comparados con sólo un 44% de los ratones agresivos (NC900). El tamaño de los tumores entre los ratones NC100 era mayor que el de los NC900. Un 30% de los ratones NC100 tenía tumores que pesaban más de tres gramos, mientras que ningún ratón de la línea NC900 desarrolló un tumor de este tamaño". 7

El estudio previo muestra los efectos negativos de la represión de nuestras emociones en la salud física, similar a lo que mostraba el estudio de la ira de las mujeres.

Las mujeres y el cáncer

Un estudio realizado sobre cáncer y psiconeuroinmunología en Escocia con 157 mujeres llegó a la conclusión de que, "Fundamentalmente, el cáncer es la falla de los mecanismos de control del crecimiento normal. Al fomentar un sentido de control, las intervenciones psicológicas pueden, sin lugar a dudas, reducir el estrés, reducir la morbididad psiquiátrica, y aumentar la calidad de vida". 8

La relación entre el cerebro y el sistema inmunológico fue claramente explicado al señalar que, "Es bien sabido que el cerebro puede influenciar el sistema inmunológico por medio del eje pituitario hipotalámico, el sistema neuroendocrino (neuropéptidos), el sistema nervioso autónomo (órganos linfoides), y la descarga de citoquinas". 9

Técnicas psicológicas

Hay varias técnicas psicológicas usadas para aumentar la fortaleza del sistema inmunológico. Estas técnicas dan resultados concretos cuando se usan adecuadamente, por lo que los autores explican que, "Varias intervenciones psicológicas, como la hipnosis, el entrenamiento en relajación, y la imaginería han, en algunos estudios, invertido o atenuado los efectos del estrés en voluntarios normales. En un estudio controlado, Kiecolt-Glaser et al encontraron que técnicas especiales de relajación usadas por más de 4 semanas aumentaron la actividad de las células asesinas naturales (NK) y disminuyeron la concentración de anticuerpos circulantes al virus del herpes simple en residentes geriátricos que vivían en centros independientes". 10

La investigación realizada en psiconeuroinmunología es relativamente nueva, pese a que un grupo de pioneros ha estado trabajando en ella durante varias décadas. En general, este tipo de investigación ha sido ignorado por la

mayoría de las escuelas de medicina y universidades, que es en donde generalmente se lleva a cabo la mayoría de este tipo de investigaciones. Susan Bauer, RN (enfermera universitaria), en un estudio publicado en el Journal of Advanced Nursing (Revista de Enfermería Avanzada), titulado "Psychoneuroimmunology and cancer: an integrated review" (Psiconeuroinmunología y cáncer: una revisión integrada), expresa que, "La efectividad de las intervenciones psicoconductuales para fortalecer la función inmunológica y la sobrevivencia general en pacientes de cáncer ha sido demostrada, pese a que se han llevado a cabo un número relativamente pequeño de estudios. Pese a que estos estudios son pocos en número y tienen fallas en su metodología, son esperanzadores en cuanto al aumento de estudios a realizarse en inmunología conductual e investigación en cáncer". 11

Efectos a largo plazo del estrés

En cuanto a los efectos más duraderos del estrés, ¿por cuánto tiempo se ve afectada una persona después que el distrés se ha terminado? Por bastante tiempo, según estudios realizados por Janice Kiecolt-Glaser, Ph.D., y Ronald Glaser, M.D. de Ohio State University. Según un informe publicado en el Journal of the National Cancer Institute (Revista del Instituto Nacional del Cáncer), el equipo de investigadores, "estudió los sistemas inmunológicos de personas que ayudaban a seres queridos que tenían la enfermedad de Alzheimer. El estrés de cuidar a un paciente de Alzheimer causó una depresión en el sistema inmunológico de quien proporcionó el cuidado, hasta dos años después que el paciente había muerto". 12 En la misma publicación se informó que, "Un estudio realizado por el médico David Spiegel de Stanford University, California, mostró que las mujeres con cáncer de mama con metástasis que participaron en grupos de apoyo, vivieron casi el doble de tiempo más que otro grupo de mujeres con las mismas condiciones médicas que no participaron en estos grupos de apoyo". 13

Psicoterapia y sobrevivencia

La sobrevivencia de los pacientes de cáncer se ha visto que está conectada a varias actividades, siendo una de ellas la psicoterapia. Adriaan Visser y Karl Goodkin escriben en la revista Patient Education and Counseling (Educación y Terapia del Paciente), que "Existe evidencia que la psicoterapia puede prolongar la sobrevivencia en algunos tipos de cáncer. La prolongación de la sobrevivencia puede estar relacionada, en parte, a un aumento de algunas mediciones de funciones inmunes (por ejemplo, actividad de las células asesinas naturales). Esto es factible debido a que la función del sistema inmunológico parece estar relacionada al crecimiento de tumores mamarios". 14

Factores psicosociales y enfermedades periodontales

El cáncer parece ser una de las enfermedades principales en el estudio de la psiconeuroinmunología, pero sin duda que no es la única. Un estudio llevado a cabo por Monteiro da Silva, Newman, y Oakley en Londres, y publicado en el Journal of Clinical Periodontology (Revista de Periodontología Clínica), revela una posible relación entre las condiciones psicosociales y las enfermedades periodontales inflamatorias. Los autores expresan que, "Al revisar la literatura relacionada con el posible rol de los factores psicosociales en la etiología de las enfermedades periodontales inflamatorias, puede concluirse que hay evidencia sólida que sugiere claramente que el estrés emocional es uno de las factores que predisponen a la gingivitis ulcerativa necrotizante aguda (acute necrotizing ulcerative gingivitis - ANUG)". 15

Psoriasis y estrés

La dermatología es otra especialidad en la medicina que está poniéndole atención a la psiconeuroinmunología. Una de las enfermedades a la que se le dedica más atención es la psoriasis, sin ser la única. Otras son urticaria, prurito, alopecia circunscrita, acné común, y eccema, y en todas se considera, según lo que muestran los estudios, que tienen fuertes causas psicogénicas.

La psoriasis es una enfermedad común de la piel, crónica e inflamatoria caracterizada por parches escamosos, y uno de sus principales investigadores es el médico Eugene Farber, del Psoriasis Research Institute (Instituto de Investigación de la Psoriasis) en Palo Alto, California. El Dr. Farber ha propuesto, "Un rol para los neuropéptidos como mediadores de inflamación neurogénica, y estableció la hipótesis de que la liberación de la substancia P y otros neuropéptidos de las fibras nerviosas sensoriales de la piel causan respuestas inflamatorias locales, las que producen lesiones psoriásicas". 16

En un estudio conducido por el Dr. Eugene Farber con Lexie Nall, Ph.D., reportaron que, "El estrés que ocurre por ansiedad, depresión, problemas maritales o financieros, o experiencias ‘cercanas a la muerte’ ha sido identificado como un factor activador en la presencia o agravamiento de la psoriasis en un 33%, 39%, y 42% de pacientes en estudios combinados que involucraron a más de 6,300 pacientes". 17 Farber y Nall agregaron que, "Pese a que ya se sabe que el estrés puede activar la presencia o agravamiento de la psoriasis, aún no se conoce el mecanismo exacto que la produce". 18

En cuanto a reducir el estrés que produce una reacción en cadena negativa desde la psicología a la neurología y a la inmunología del individuo, hay varias recomendaciones. Los principales consejos se refieren a una dieta saludable; ejercicio (incluyendo Yoga, Tai Chi, movimiento expresivo, así como otras prácticas similares), el cual debe regularse según la edad y el estado general de salud de cada persona; esencias florales; Reiki; Rolfing; Rosen; Watsu; kinesiología; reflexología; acupuntura; técnicas de relajación como la meditación; el masaje en sus varias formas; quiropráctica network; imaginería (visualizaciones guiadas); ‘breathwork’ (respiración catártica); hipnoterapia; psicoterapia individual y en grupo, así como grupos de apoyo mutuo, entre otras.

Las necesidades de los pacientes hospitalizados

Muchos estudios han mostrado que la actitud de los pacientes es un factor importante que afecta el resultado del tratamiento de una determinada enfermedad. Uno de los factores que afectan el estado mental de un paciente en un hospital, es el trato que recibe del personal hospitalario. Un estudio que seis investigadores llevaron a cabo en Inglaterra, mostró que dependiendo de la forma en que el personal hospitalario trataba a los pacientes, hizo que los pacientes sintieran que sus necesidades eran satisfechas o no. En relación al grupo de pacientes de cáncer estudiados, se concluyó que, "Pese a que la mayoría de los pacientes eran capaces de describir una situación en que el personal satisfacía sus necesidades, un 23% también describió una situación en donde esto no ocurría. Estos últimos incidentes generalmente se relacionaban con ansiedad, confusión, y un deseo de terminar su relación con el hospital. Los pacientes que reportaron que sus necesidades no eran satisfechas, solicitaron compartir más tiempo con el personal hospitalario y tener más información acerca de su diagnóstico y tratamiento". 19

Relaciones interpersonales y el sistema inmunológico

Las relaciones interpersonales también afectan al sistema inmunológico. Janice Kiecolt-Glaser y otros seis investigadores llevaron a cabo un estudio de 90 parejas de recién casados admitidos a una unidad de investigación de un hospital durante 24 horas. Los sujetos que mostraron más negatividad o comportamiento hostil durante una discusión de problemas maritales experimentaron un debilitamiento de su sistema inmunológico, mientras que aquellos sujetos que eran relativamente poco negativos mantuvieron su sistema inmunológico bastante más fuerte. Además, "La discusión de problemas maritales también produjo un aumento significativo de la presión sanguínea, la que se mantuvo elevada por más tiempo en los sujetos de alta negatividad que en los de baja negatividad". Y los investigadores luego agregan que, "Esta información proporciona una confirmación adicional al nexo entre las relaciones interpersonales y la función inmunológica". 20

La personalidad del paciente con cáncer

Varios investigadores han informado haber visto similaridades en la personalidad de los pacientes con cáncer. Susan Moss en su libro, "Keep Your Breasts!" (Mantén Tus Pechos), señala que, "el Dr. O. Carl Simonton, quien se sanó de cáncer a los diecisiete años de edad y ha trabajado con pacientes con cáncer por décadas, ha notado las siguientes características que forman el perfil de 'la personalidad del paciente con cáncer':

1. Una gran tendencia a guardar el resentimiento y una gran inhabilidad para perdonar.
2. Una tendencia a sentir lástima por sí mismo.
3. Una baja habilidad a desarrollar y mantener relaciones significativas a largo plazo.
4. Una visión de sí mismo muy negativa". 21

El Dr. Simonton considera que el factor fundamental en este tipo de personalidad es un "rechazo básico" hacia sí mismo y los demás.

Humor y el sistema inmunológico

Una de las formas más agradables de reducir el estrés y fortalecer el sistema inmunológico es usar el humor en sus varias formas. Norman Cousins, un destacado investigador en el campo de la psiconeuroinmunología que trabajó por muchos años en la Escuela de Medicina de la Universidad de California en Los Angeles (UCLA), investigó la relación entre el humor y el sistema inmunológico, y fundó el Equipo de Trabajo para la Investigación del Humor (Humor Research Task Force). La enfermera universitaria Patty Wooten, RN, escribe que, "La risa estimula el sistema inmunológico, compensando el efecto inmunológico inhibidor del estrés". 22

El enfoque holístico de la sanación

Lo que la investigación nos muestra es que el ser humano es una unidad, un todo. La especialización de la medicina, y la separación de las profesiones que se relacionan con la salud del ser humano han entregado muchos avances en las profesiones de la salud, sin embargo, estas divisiones ya no tienen tanto sentido, como lo pudieron haber tenido hace unas décadas. El camino que la investigación científica está señalando es de unidad, de integración. A medida que nos preparamos para comenzar un nuevo milenio, un nuevo enfoque hacia la medicina y la psicología está acercando estas disciplinas entre sí, para que podamos trabajar de una forma integral por una vida más saludable en los cuatro niveles de la expresión humana: físico, mental, emocional, y espiritual.

###

Referencias

1. Ferenc, P.P. About the Peace of the Spirit. Kolozsvar, Transilvania, 1680.
2. Booth, R.J. & Ashbridge, K.R. A fresh look at the relationship between the psyche and immune system: teleological coherence and harmony of purpose. Advances, 9:4-23, 1993.
3. Alexander, F. & French, T.M. Studies in Psychosomatic Medicine. An Approach to the Treatment of Vegetative Disturbances. Ronald Press. New York, 1948.
4. Solomon, G.F. Norman Cousins: healer of the medical profession. Advances 7:67-69, 1991.

5, 6. Munhall, P. Women's anger and its meanings: a phenomenological perspective. Health Care for Women International, 14:481-91, 1993.
7. Petitto, J.M.; Lysle, D.T.; Gariepy, J.L.; Clubb, P.H.; Cairns, R.B.; Lewis, M.H. Genetic differences in social behavior: relation to natural cell function and susceptibility to tumor development. Neuropsychopharmacology, 8:35-43, 1993.
8, 9, 10. Walker, L.G.; Eremin, O. Psychoneuroimmunology: a new fad or the fifth cancer treatment modality? The American Journal of Surgery. 170:2-4, 1995.
11. Bauer, S.M. Psychoneuroimmunology and cancer: an integrated review. Journal of Advanced Nursing, 19:1114-20, 1994.
12, 13. Flach, J.; Seachrist, L. Mind-body meld may boost immunity. Journal of the National Cancer Institute, 86:256-8, 1994.
14. Visser, A.; Goodkin, K. Current perspective on cancer education and counseling. Patient Education and Counseling, 28:115-119, 1996.
15. Monteiro da Silva, A.M.; Newman, H.N.; Oakley, D.A. Psychosocial factors in inflammatory periodontal diseases. Journal of Clinical Periodontology, 22:516-526, 1995.
16. Farber, E.M. Psychoneuroimmunology and dermatology. International Journal of Dermatology, 32:93-4, 1993.
17, 18. Farber, E.M.; Nall, L. Psoriasis: a stress-related disease. Cutis, 51:322-6, 1993.
19. Kent, G.; Wills, G.; Faulkner, A.; Parry, G.; Whipp, M.; Coleman, R. Patient reactions to met and unmet psychological need: a critical incident analysis. Patient Education and Counseling, 28:187-190, 1996.
20. Kiecolt-Glaser, J.K.; Malarkey, W.B.; Chee, M.A.; Newton, T.; Cacioppo, J.T.; Mao, H.Y.; Glaser, R. Negative behavior during marital conflict is associated with immunological down-regulation. Psychosomatic Medicine, 55:395-409, 1993.
21. Moss, Susan. Keep Your Breasts, Re:Source Publications, p. 255, 1992.
22. Wooten, P. Humor: an antidote for stress. Holistic Nursing Practice, 10:49-56, 1996.

Santiago, Chile
vlad@vladhuber.cl • www.vladhuber.cl

El Mercurio de Santiago
14 de enero, 2001
Sección Siglo XXI

Ciencia tradicional, ciencia actual

Vladimir Huber

Grandes cambios se manifiestan en el mundo de los negocios, educación, deportes, transporte, política, legislación, y en las demás actividades que se agrupan bajo los términos de ciencias y humanidades. Es decir, cada área del acontecer humano presenta los cambios propios de la evolución histórica que hemos vivido en las últimas décadas.

El avance en el mundo de la computación ha acelerado los cambios científicos, ya que hace unas décadas eran necesarios varios meses para completar ciertos cálculos, los que ahora sólo toman unas horas, y a veces, hasta minutos. Con esto, se acorta el tiempo en que se completa el proyecto que el científico esté realizando, lo cual redunda en un desarrollo científico a tal punto, que acelera el proceso de evolución de todas las demás áreas de la vida.

Pese a lo positivo de este avance, los humanos no siempre nos ponemos al día con lo que la ciencia nos está entregando. Se produce una evolución científico-tecnológica, sin que ocurra lo mismo en nuestra forma de pensar, sentir, y actuar. Esto lo comprobamos todos los días al ver las noticias en televisión, o al leerlas en la prensa —cuando toda la información transmitida por satélites, computadores, teléfonos celulares, y otros aparatos que denotan el avance científico-tecnológico— nos muestran exactamente lo opuesto en el comportamiento humano relatado en esa noticia. Las noticias nos recuerdan constantemente del atraso humano, siendo la otra cara de la moneda a tanta tecnología sofisticada.

Así mismo, los avances en genética, por nombrar un campo, nos permitieron la duplicación o clonación de la oveja Dolly en el Reino Unido, y ya se habla de realizarla en humanos, lo que muchos quieren impedir por los riesgos éticos y morales que ello implicaría. Me recuerda una película de ciencia ficción, en la cual luego de crear a Frankenstein, los científicos no sabían cómo controlarlo. ¿Es el destino de la clonación y de otros adelantos científicos?

¿Podemos detener el avance científico-tecnológico, como en ciertos círculos se propone? Es difícil lograrlo, especialmente con la globalización de la economía, la comunicación, y el transporte. Es muy complicado, o imposible, impedir que la gente se informe de lo que ocurre en casi todas las áreas del globo, por lo que el avance científico-tecnológico continuará. Entonces, la única alternativa es promover la evolución humana, con el fin de no sólo ponernos más a la par de lo que la ciencia nos muestra, sino que para permitirnos usar la ciencia actual, sin quedarnos aferrados del enfoque tradicional debido a nuestro atraso en el desarrollo de los aspectos del ser humano: físico, mental, emocional, y espiritual. Cuando logremos nuestra integración, o al menos, estemos más cerca de los adelantos que la ciencia nos ofrece, no temeremos la ciencia actual, sino que estaremos dispuestos a usarla como una herramienta más en el proceso de evolución humana.

La ciencia tradicional está basada en los principios del filósofo y matemático francés, René Descartes, quien hizo sus descubrimientos en la primera mitad del siglo XVII, hace casi cuatro siglos, y en los principios del físico y matemático inglés, Isaac Newton, cuyo trabajo lo realizó a fines del siglo XVII y comienzos del XVIII, hace tres siglos. Sus pautas aún rigen el mundo científico, pese a los avances en este campo que han quedado marginados, como los descubrimientos de Heisenberg, Einstein, Bohr, y los demás físicos que revolucionaron esta ciencia a comienzos del siglo XX, y por ende, afectaron las leyes que rigen la biología, química, astronomía, geología, y varias otras ciencias y disciplinas. Así y todo, casi un siglo después, la nueva física, también llamada cuántica, no ha sido aceptada en las cátedras de física, en donde Newton y Descartes siguen reinando, y lo mismo ocurre en las otras ciencias mencionadas.

El atraso en la incorporación de los descubrimientos científicos se debe a que la evolución humana marcha a la retaguardia de la científica, lo que nos impide aceptar el avance científico cuando este nos muestra una nueva visión de la realidad, como ocurrió con la mecánica cuántica.

De acuerdo al campo de la salud, en el cual me desempeño profesionalmente, el ser humano sólo es un cuerpo, un ser sin pensamientos, emociones, ni espíritu. Es el enfoque newtoniano y cartesiano de la ciencia materialista y objetiva, el modelo tradicional, el que se contrapone al modelo actual. Este enfoque que deja fuera tres cuartas partes de nuestro acontecer humano es el que se considera oficial, correcto, indiscutible, por lo tanto, un acto de fe ante el cual no podemos argumentar. Esto ha llevado a que un 70% de las enfermedades sean consideradas crónicas, por lo tanto, dolencias que el paciente debe aceptar con resignación que las tendrá por el resto de su vida, ya que el modelo materialista no tiene una solución para las mismas.

El modelo actual en medicina, en cambio, al considerar los cuatro aspectos de la persona está obteniendo resultados que supuestamente *no se deberían lograr,* de acuerdo a lo que hasta ahora se ha practicado con el modelo tradicional. Lo más interesante es que estos cambios los están obteniendo médicos dispuestos a trabajar con un modelo teórico actual para la aplicación del método científico. Es decir, los médicos que por una razón u otra han

logrado una mayor evolución en su aspecto humano, han logrado aceptar la nueva visión de la realidad que la ciencia actual nos muestra. Esto nos da esperanzas por un futuro en donde ese 70% de enfermedades crónicas se pueda reducir, produciendo bienestar en toda la comunidad humana.

www.vladhuber.cl
vlad@vladhuber.cl

Institute of Imaginal Studies
California

El fuego y el humo

escrito en inglés y traducido al español
por Vladimir Huber marzo-abril, 2000 - enero, 2001

I. El fuego y soltar la mano del bebé

Cuando era pequeño me gustaba jugar con cerillos. Me fascinaba la luz que aparece al encender el cerillo. En ese tiempo, en Chile los cerillos eran de madera. El poder de la llama envolviendo la madera, consumiendo todo lo que toca, limpiando, purificando y, si yo no tenía cuidado, causando mucho dolor. El fuego era algo que no sólo me gustaba, sino algo que yo respetaba profundamente.

A mis padres no les gustaba mucho verme jugar con cerillos. No sólo porque podría quemarme, sino porque las consecuencias de los juegos infantiles con cerillos le eran muy familiares a mi padre. Él era un bombero voluntario, así que estaba enterado de un sinnúmero de casos de niños que comenzaban incendios y, lo que es peor, de niños quemados por su fascinación juguetona con el fuego. No, mis padres no disfrutaban al verme jugar con cerillos.

Al pasar del tiempo, observando una chimenea, mientras las llamas consumían los troncos, el humo saliendo por el tiro de la chimenea, buscando una salida, tratando de alcanzar a los dioses, mostrándonos el camino a los cielos, ha mantenido vivo mi interés por las llamas. El fuego ha tomado otros significados, otras atracciones que nos ofrece, ya que no juego más con cerillos.

He visto al fuego como el ejecutor de la muerte necesaria de lo viejo, de las cosas que a veces no queremos dejar ir, de aquellos aspectos de la vida a los que nos aferramos, como un recién nacido que no está seguro de dónde está su mamá, apretando su mano a la de alguien más, porque esa mano es lo único que le hace sentir cerca de su madre. Así, el fuego nos lleva a abrir las manos, a dejar ir, no porque queramos, sino porque no tenemos otra alternativa, después de luchar por mantener a aquellos que amamos con nosotros. Abrazando de una forma que no deja lugar para escapar, abrazando con tal fuerza que duele, pero que al mismo tiempo nos ayuda a sentirnos a salvo, como si esa persona o ese aspecto nos ayudara a sentirnos completos, en paz, en armonía. Y así nos adentramos en el fuego purificador que lo consume todo, y nos liberamos. La liberación nos envuelve, la espada del fuego nos toca en la frente dejándonos saber que sin importar la fuerza de la mano, el bebé en nosotros tiene que soltarla. No es algo que podamos elegir, es asunto de vida o muerte, del día y de la noche, de abrir y cerrar, como si fueran distintos. Incluso así, con la liberación viene la síntesis, y aceptamos la comunión de las polaridades, la unión de los extremos, el matrimonio de aquello que ha estado separado. Y así vemos la luz de un nuevo camino, la luz del fuego.

II. Información natural acerca del fuego

El Diccionario No Resumido de la editorial Random House dice que el fuego es,

"1. un estado, un proceso, o un caso de combustión en el cual combustible u otra substancia es encendida y combinada con oxígeno, dando luz, calor, y llama...
3. la quema destructiva de un edificio, pueblo, bosque, etc.; conflagración.
4. calor usado para cocinar, especialmente el quemador de la cocina.
5. Ver Fuego griego.
6. luz relampagueante; apariencia luminosa.
7. brillo, como el de una gema.
8. pasión ardiente; excitación o entusiasmo; ardor.
9. vivacidad de la imaginación.
10. fiebre o inflamación.
11. prueba o problema severos; experiencia penosa.
12. exposición al fuego como una forma de tortura o experiencia penosa.
13. fuerza, como la de una bebida alcohólica...
18. Literario: un objeto luminoso, como una estrella: fuegos celestiales...
23. pasar por fuego y agua, afrontar cualquier peligro o resistir cualquier prueba..."1

Y para fuego griego nos dice... "1. mezcla incendiaria de composición desconocida, usada en la guerra en la época medieval por los griegos bizantinos."2

En la temprana mitología griega el fuego está presente, como en la cueva en que nace Zeus, lo que era considerado un secreto, según lo menciona Carl Kerényi en Dionisio.

“Sólo lo que no podía ser negado -el fiero resplandor que sale de la cueva– fue reconocido abiertamente, en realidad, registrado en el calendario. En un sentido puramente formal la situación es la misma que en los Misterios de Eleusis; en estos, el fuego tampoco se podía mantener en secreto. En Creta se dio una explicación mitológica al culto del fuego, consagrado en el calendario, cuyo resplandor emergía de la cueva: específicamente, que exactamente en ese momento la sangre que había sido conservada en la cueva después del nacimiento de Zeus ‘se derramó’ o 'alcanzó el punto de fermentación’. Esta última traducción proviene del hecho que *zein* también significa fermentar”.3

La fermentación es un proceso que requiere cierta temperatura para que los distintos componentes químicos cambien gradualmente a un componente deseado con un cierto color, sabor y aroma, entre otras características. En términos de color, el poeta habla acerca de tener *the blues*, que se podría traducir como estar en un período azul, con tristeza, y que incluso ha llegado a ser un género musical. También, el poeta menciona los colores del arco iris, con la olla de oro en uno de sus extremos. En términos de sabor, a medida que nos acercamos a nuestras metas podemos decir que la vida se vuelve más dulce. Cuando, después de un gran acontecimiento con todo tipo de obstáculos, llegamos finalmente al otro borde del tortuoso río, podemos detectar que el aroma de la primavera está con nosotros.

La fermentación es un proceso lento, y en ocasiones, intenso. Es necesario conocer el proceso, tener determinación, valor, amor a la vida, sabiduría, deseo de vencer obstáculos, aceptación de que es posible que debamos comenzar de nuevo en una dirección completamente distinta, y muchas otras cualidades similares. Una sobresale, y eso se reconoce como paciencia. Sin ella, lo demás pierde significado. Se convierte en algo sin valor. Y lo curioso es que con paciencia, que de alguna forma se puede definir como la voluntad de esperar por el momento preciso, en vez de hacerlo cuando queremos, las cosas parecen moverse más rápido, y también, en la dirección adecuada. Por lo tanto, no tenemos que realizar la misma acción una y otra vez. De alguna manera, debido a que el momento es el oportuno y la energía es la apropiada, las cosas parecen estar en un carril especial, en una pista especialmente diseñada para nosotros, como una vestimenta hecha a la medida por un sastre, con nuestras especificaciones. En ese momento, sabemos que estamos viajando a la velocidad de la vida. A propósito, se relaciona con la teoría de la relatividad de Einstein, ya que estamos a una velocidad cero, a pesar de ir muy rápido, cuando usamos, como en este caso, la vida como un punto de referencia. Ese momento, cuando hemos aceptado el fuego interior, lo podemos describir como un dulce arcoiris en medio de la primavera.

El fuego secreto está presente en el lugar de nacimiento del dios griego mitológico más famoso, Zeus, y luego, usado como una forma de combatir el fuego con el fuego, cuando Iakchos, un hombre divino, fue sepultado:

“Este hombre también puede haber sido una figura divina. Se ha dicho que suavizó el poder fogoso de Sirio a comienzos de su ascensión, y por lo tanto, de haber exterminado las epidemias que azotaban en esa época. Después de su muerte, él fue sepultado en una tumba con templo, y cuando los ritos sacrificatorios fueron completados, los sacerdotes tomaron fuego de su altar y lo transportaron a varios lugares, aparentemente, en un ritual mágico dirigido en contra de los poderes destructivos de la estrella. A través de Dionisio este fuego fue transformado en 'la luz pura del verano.'”4

Muchas culturas han usado el fuego en sus prácticas medicinales. En la medicina china el fuego es considerado uno de los cinco elementos necesarios para lograr un equilibrio en el cuerpo, con el fin de lograr la salud.

Dionisio, en la tradición griega, también usó el fuego como una herramienta sanatoria:

“En la figura de Iakchos, la conexión de Dionisio con la luz y el fuego fue preservada. 'El fuego es un arma dionisia', dice Luciano. Los bacantes eran capaces de transportar el fuego en el pelo. En la Antígona de Sófocles, el coro le pide a Dionisio, 'que lidera el círculo de estrellas que esparcen fuego', que cure a los enfermos de la ciudad de Tebas.”5

El pelo es un adorno sexual, una parte del cuerpo que se debe cubrir, de acuerdo a lo que señalan ciertas culturas y religiones, lo que se le recomienda especialmente a las mujeres, con el fin de que no tienten a los hombres. Así y todo, los hombres, tradicionalmente han usado sombreros como una forma de no mostrar su pelo, y lo han mantenido corto y aplanado con todo tipo de lociones para el pelo. En las fuerzas armadas de enfoque tradicional, es lo primero que se le quita a los hombres, como una forma de quitarles su individualidad, su poder, como le ocurrió a Sansón, que perdió el poder cuando perdió el pelo. Y el poder del pelo es sanador, ya que lleva el fuego, el poder interno, la energía sexual que muchos temen, pero que muy pocos conocen en profundidad, tal como es usado en muchas culturas, como un camino espiritual, como una fuerza sanadora.

Esta fuerza sanadora crea una transformación espiritual, promoviendo todo tipo de procesos en el cuerpo, muchos de los cuales eran considerados parte del misterio de la vida y su evolución. A medida que pasó el tiempo, el fuego fue considerado como la base de cualquier actividad humana significativa, debido a que cambió civilizaciones al cocinar los alimentos, forjar el metal, calentando los hogares. Erich Neumann lo describe en La Gran Madre, al mencionar que, “las experiencias de hambre y saciedad, sed y apaciguamiento, refrescamiento, y placer que se logra al satisfacerlos, son en realidad, más comunes que las experiencias de substancias intoxicantes, venenos, y medicina; pero, forman la fundación de la experiencia del misterio de la transformación de los alimentos, que se encuentra bajo todos estos fenómenos. A esta esfera pertenece también la modificación de los alimentos naturales por el fuego, y los

correspondientes procesos de hervir, asar, tostar, y los demás. Todos ellos son logros culturales cruciales de la humanidad; aún más, son la presuposición de toda cultura humana."6

Refiriéndose a La Gran Madre, Neumann menciona a la polaridad del fuego, las dos versiones del mismo elemento, el positivo y el negativo, antes que aceptemos la fuerza unificadora de los elementos de la vida. La polaridad es nuestra existencia diaria, tal como se nos la enseña, a medida que repetimos esa lección a los demás, a las generaciones más jóvenes, a nuestros familiares y vecinos, como la verdad obvia de la vida, sin considerar si es que hay un aspecto unificador en esto. No es una consideración que generalmente aceptemos en nuestra consciencia de nuestros alrededores internos y externos. Esta es la polaridad a la que Neumann se refiere cuando explica que,

"la diosa no es solamente el vehículo de la Gran Redondez; ella también es la dinámica de la vida contenida en la misma. En Egipto como en India y en la alquimia esta dinámica se manifiesta como fuego y calor. Este fuego puede ser devorador y destructivo, pero también puede ser el fuego positivo de la transformación."7

La polaridad de un elemento, tiene las características que pueden llevarnos a una visión unificadora, si es que lo permitimos. Este simbolismo no toma la misma forma en todas las tierras, culturas, visión del mundo, como en Egipto, en donde...

"El simbolismo del fuego es generalmente asociado con otra forma de la Gran Diosa, el Bast con cuerpo de gato, y la diosa leona Sekmet. La diosa leona simboliza el aspecto negativo, devorador del fuego y sol del desierto, el ojo solar que quema y juzga; mientras que Bast, pese a que es una diosa del este, no es una diosa del sol, sino que de la luna. Porque la luna, al igual que el sol, nace en el este y muere en el oeste."8

La polaridad es unificada cuando dos personas se juntan, como en el acto sexual, en la unión carnal, como cuando dos almas se derriten a sí mismas por medio de la conexión obvia de su expresión material, su cuerpo, pero, con mucho más que ofrecer en otros niveles si nos permitimos sumergirnos en otros campos, tal como la sexualidad es vista en otras culturas. Por lo que, por supuesto, la sexualidad no puede quedar fuera del cuadro. Sin esta, tal como lo sabemos, no estaríamos en la Tierra. Y en este planeta, tenemos un sistema patriarcal en funcionamiento, el que no siempre ha sido el preponderante. Las mujeres y el fuego han estado unidos por muchos siglos, pese a que nuestra cultura se ha olvidado de ello. ¡Oh, con qué facilidad nos olvidamos! Por lo tanto, cuando el aspecto matriarcal entra en el cuadro, el fuego tiene su lugar.

Neumann agrega que, "Este simbolismo matriarcal de los cielos sobrevivió en Egipto por miles de años después de que la teología solar patriarcal se transformó en la visión oficial del mundo. Encontramos una situación correspondiente en México, en donde el polo celestial fue considerado como el 'agujero' en el cual se insertaba el barreno para hacer fuego."9

De acuerdo a Einstein, el cambio es lo único permanente, lo que en un comienzo suena como una contradicción, pero poco a poco cobra sentido en la medida que gradualmente aceptamos el cambio en nuestras vidas, así como vemos que el movimiento no tiene que ser desconcertante, sino que algo que busquemos. Así y todo, los estudios muestran que el cambio es vivenciado como un factor estresante en la mayoría de las personas, ya que nos aferramos a lo que nos resulta familiar, por lo tanto, evitando el cambio, a veces a cualquier costo. Es una opción perdedora, ya que el cambio es inevitable. Estamos luchando en contra de la vida. Estamos utilizando demasiado ego, lo que, obviamente, nos perjudica. La montaña puede verse débil, pero si continuamos golpeándonos la cabeza en contra de ella, lo más probable es que sea la cabeza la que termine dañada. La montaña no será movida en cuanto a un desplazamiento físico. Puede ser movida emocionalmente, según los pueblos nativos norteamericanos, que consideran que la Naturaleza tiene sentimientos. Por lo tanto, a no ser que aceptemos el cambio, no podemos recibir el progreso, la sanación, el goce de la vida. La transformación interna producida por el fuego, también puede ser representada en términos bien concretos, tal como Neumann menciona que,

"Con el uso del fuego como el símbolo e instrumento de la transformación, el vehículo, también, es transformado; este es el origen de la cerámica. Y ahora comienza a ser mejorada al freír, asar, y hervir. Un desarrollo posterior es el horno para asar, íntimamente ligado a los misterios de la agricultura: grano y pan. Por lo tanto, lo Femenino se transforma en el recipiente de transformación, y en los misterios primordiales yace la fundación de la cultura humana, que es la naturaleza transformada."10

Cuando trabajamos o jugamos con la greda, las figuras, ollas, o cualquier otro objeto que hagamos tiene una cierta fortaleza, durabilidad, lo que nos permite llevar a cabo ciertas actividades con estas piezas. Pero, no son muy durables, a no ser que las pongamos en el horno y las cozamos. El fuego transformará esas piezas frágiles en unos recipientes más fuertes. Su mensaje es, "Permítete entrar en el fuego transformador, porque serás más fuerte". Nada queda igual después de un encuentro con el fuego. Nuevamente en la sexualidad, el varón entra en el horno de la mujer. El fuego ya está allí, descansando, encendiéndose con el encuentro.

"El principio luminoso del varón es vivido por la mujer de dos formas, como fuego y como luz más alta. En esta conexión, el fuego que en todas partes cuida la mujer es fuego bajo, fuego de la tierra y fuego contenido en la mujer, lo cual el hombre sólo tiene que 'barrenar' en ella para obtenerlo. La libido que se enciende en llamas en la

sexualidad, el fuego interno que lleva al orgasmo, y que tiene su correspondencia alta en el orgasmo del éxtasis, es en esta manera un fuego que yace 'en' lo Femenino, que sólo necesita ser activado por lo Masculino.”11

El acto sexual es comparado al acto de hacer fuego, lo que puede tener dos resultados para el varón.

“Esta asociación es probablemente tan antigua como el acto de hacer fuego, lo que comúnmente es interpretado como un acto sexual, con el fuego que sube, o en realidad, que nace en la madera femenina. Para la humanidad primitiva, la fricción no 'hace’ el fuego, sino que sólo lo llama. Por lo tanto, de forma arquetípica, el 'calor', el 'ardor', de la mujer también puede aparecer como un poder destructivo y diabólico que quema al hombre."12

El hijo divino es interpretado como la luz, el fuego, o relacionado con la divinidad, en varias culturas, tal como el fuego estaba presente en la cueva en la cual Zeus nació. Y en algunas culturas la sexualidad está relacionada con lo divino, por lo tanto, el fuego y lo divino caminan de la mano. Es algo que a la mayoría de los occidentales les puede resultar extraño, ya que la divinidad es generalmente asociada con el celibato, al punto que la sexualidad se transforma en algo que debe de ser escondido, y ojalá, evitado.

“El dios del fuego de la India, Agni, también es llamado 'aquel que se hincha en la madre (en la madera del fuego)'. Y en todos lados el significado de la luz y del fuego es atribuido al hijo divino, hasta Cristo, que dice: "Aquel que esté cerca de mí, está cerca del fuego', y 'Parte la madera, y estoy allí.’”13

El fuego y la fertilidad simbolizan la unión sexual

“Una y otra vez, la oscuridad de lo Femenino nocturno es encendido y fecundado por el fuego y la luz; e incluso cuando el abrazo luminoso significa un matrimonio de muerte para la mujer, es una muerte transfigurada en un nuevo nacimiento.”14

En términos de adicción, el fuego aparece en varias versiones de su significado, dependiendo de qué tipo de adicción estemos hablando. Primero que nada, si me puedo permitir ser arrogante, estoy en desacuerdo con el gran Fyodor Dostoievsky, cuando dice que, “Sin el sufrimiento, la felicidad no puede ser entendida. El ideal pasa a través del sufrimiento como el oro pasa a través del fuego. El reino de los cielos se logra a través del esfuerzo.”15 Lo veo como una adicción judeocristiana al sufrimiento en todas sus formas. Sí, podemos aprender del sufrimiento, pero no lo veo como un requerimiento para una vida plena, de gran riqueza interior, con la felicidad como uno de sus ingredientes. Sin embargo, se convierte en una profecía autocumplida de que encontraremos sufrimiento en gran cantidad, si lo hemos considerado como uno de los requisitos para la felicidad. Llegará, y tal como ocurre con cualquier obsesión, no estaremos satisfechos hasta que la encontremos, y una vez que la hayamos encontrado, no la dejaremos ir. Es una adicción al dolor, hasta que pasemos por otros tipos de fuego, los que, a lo mejor, nos pueden ayudar a liberarnos de tales obsesiones como el dolor y el sufrimiento, si es que ese momento de liberación llega, o si es que estamos dispuestos a buscarlo. Y cuando llegue, si es que estamos dispuestos a aceptarlo, abrazarlo, incorporarlo en nuestras vidas. Muchos si es que esperando por nuestra decisión a que dejemos ir la adicción al dolor, a medida que nos acostumbramos a entornos internos y externos más placenteros. A pesar de nuestras primeras impresiones, una tarea muy difícil de lograr, ya que la homeostasis –autorregulación de un sistema, con el fin de mantener la normalidad, lo que se considera habitual- emocional nos llevará de regreso a los entornos conocidos de dolor, condición de víctima, viejas heridas, y todo aquello que nos ha mantenido allí, allí abajo, de alguna forma manteniéndonos en el útero materno, muchos años después del nacimiento.

Por lo tanto, la mano, la mano amigable aparece, subiéndonos y sacándonos del útero materno. Hemos renacido, hemos encontrado la luz, la vida está con nosotros, el placer está en todas partes. ¿Suena familiar? Es lo que generalmente llamamos enamorarse. Y en inglés se dice to fall in love, que sería algo así como caer en el amor. Una interesante elección de palabras. Muchos autores han escrito sobre ellas, así como también lo han hecho los poetas. Se relaciona con la adicción, y pese a que parece ser de otro tipo, la dependencia se encuentra allí. Aquí tenemos que discriminar, ya que no todas las relaciones son adictivas, pero podemos reconocer ciertos aspectos que resultan familiares a nuestras vidas, a cierta gente que conocemos. La pareja que aquí se menciona es famosa, por lo que no tendrás problemas en reconocerla.

La añoranza y la pasión expresadas por ciertos amantes en ciertos casos puede ser una cualidad adictiva, y se relaciona con el fuego de la pasión. Linda Schierse Leonard nos cuenta la historia de una pareja de amantes famosos en relación a la adicción, al decir que,

“El preludio musical de Tristán e Isolda expresa una sola emoción, –una añoranza interminable e insaciable-. Esta añoranza es la añoranza de la adicción. La añoranza casi tiene una cualidad de drogas, la que está basada en la poción del amor que sella su pasión, lo que en un comienzo Tristán e Isolda tratan de controlar. Desde un comienzo su amor es un imposible; esa imposibilidad,–una vez que se han entregado a ella-, continúa su adicción. El filtro del amor es un símbolo del fuego de la pasión y de la inextinguible añoranza a través de la cual los amantes adictivos son poseídos.”16

El amor también puede tener una cualidad diferente, una creativa, la que redime el espíritu en una canción de liberación de las cadenas que hemos creado alrededor de nuestras vidas, el arte de encadenarnos con el fin de justificar la parálisis, para que podamos mostrar algo, ya que a un nivel más profundo sentimos que no tenemos nada que mostrar. El fuego divino y creativo del amor derrite las cadenas, purifica el humo y el dolor y la agonía residuales que han quedado de una vida, ¿varias vidas?, de heridas en nuestra alma individual y colectiva, por lo que con este fuego la herida se sana, el corazón está fresco como el rocío de la mañana, con todas sus gotas de agua mirando fijamente al sol del amanecer, reflejando el ser interior y verdadero, contestando las preguntas que los dioses han estado preguntando sin obtener una ninguna respuesta. Ahora, todas las respuestas están allí porque siempre estuvieron allí. Es que sólo ocurría que nuestra visión estaba borrosa, incapacitando nuestro andar, enmudeciendo nuestro hablar, dejándonos a la orilla del camino, como si la vida no tuviera significado, sólo porque desde ese lugar la vida no tiene significado.

En Los Hermanos Karamazov, de Fyodor Dostoievsky, el padre Zossima es una figura espiritual de gran sabiduría, después de haber pasado por la agonía de las más grandes tristezas, él menciona varios pasos que se pueden tomar para superar a las fuerzas oscuras de la vida, pero sin evitar las fuerzas de la oscuridad. Este es un hermoso recordatorio del trabajo de sombra –que es, permitirnos ver en nosotros mismos el lado que ocultamos, aquello que no publicitamos, lo que escondemos de nuestra personalidad, por sentirnos, en cierta forma, avergonzados de esas características-, ya que cuando evitamos la sombra, esta toma control de nuestras vidas. Mientras reconozcamos la sombra, hay esperanzas de superarla. Lo contrario es la negación de nuestra realidad, es caer en la codependencia, el camino hacia la adicción. Para superar la sombra, debemos enfrentarla cara a cara, sin importar el precio que debamos pagar para liberarnos del control que ejerce sobre nuestras vidas. Al evitar la sombra, hemos vendido nuestras vidas, lo que sólo nos lleva cada vez a una mayor y más profunda adicción, cualquiera sea la forma en que la adicción se manifiesta en nuestras vidas.

En cuanto a los pasos, se parecen al programa de 12 pasos de Alcohólicos Anónimos. Leonard nos dice que,

“Zossima enseña acerca de los 'pasos' de la ascensión del alma en la escalera espiritual de Dios. Estos pasos, como los doce pasos, requieren de la aceptación del sufrimiento, la humildad, el entregarse, la fe en un poder superior, tomar responsabilidad por nuestros pecados y por todos los humanos, la confesión, el perdón, el rezo y la meditación, y el don del amor hacia los demás. Estos pasos son el camino de la salvación y el éxtasis. Al practicarlos vivimos el éxtasis y los dones de la creación. La transformación de Zossima de la adicción a la creatividad es una que regenera la tierra, rescatando a la madre ausente y a lo femenino abusado, y uniendo a todos los seres desde el centro misterioso del corazón humano, que está guiado por el fuego del amor, divino y creativo.”17

Los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos tienen un enfoque con humildad, al admitir que como personas, como mortales no somos capaces de manejar el asunto por sí solos, por lo tanto, nos entregamos a un poder superior. Lo cual funciona para mucha gente. Así y todo, me pregunto si una recuperación que continúa para siempre –ya que alguien que ha tenido la adicción nunca se sanará, de acuerdo a Alcohólicos Anónimos- no es una decisión que promueve el concepto de que esa persona nunca será libre. En otras palabras, al decir que alguien nunca estará libre de la adicción, ¿no está esa persona cumpliendo con una profecía autocumplida de esclavizarse eternamente al proceso adictivo? Sé que es un tema complicado. Millones de personas que antes no podían funcionar en la vida hasta que encontraron el apoyo del programa y de las personas que actúan de voluntarios en las actividades de AA, los que actúan con respeto y amor, se han beneficiado de este programa. Así y todo, me pregunto si no contradice lo que dijo Einstein de que lo único constante es el cambio. Alcohólicos Anónimos dice que la gente puede lograr la sobriedad, pero que siempre serán adictos. Eso, si lo entiendo bien, me parece que se refiere a que la gente no cambia, por lo tanto el cambio no puede ser la única constante. Es un dilema muy truculento.

Y hablando de los que usan trucos, el trickster, que literalmente se traduce como tramposo o embustero, pero no es una buena traducción, es tanto una figura demoníaca como sanadora, y esta figura ha sido olvidada por lo que Jung llama "el hombre supuestamente civilizado", y al actuar esta negación de la realidad, el Trickster nos controla, ya que pretendemos que no existe. Esto lo podemos hacer de varios modos, y el más popular en cuanto a substancias químicas es el alcohol. Jack London nos menciona esto en su libro, John Barleycorn, cuando dice que, “Es un truco de John Barleycorn cambiar la sonrisa en una mofa sin dar el más mínimo aviso.”18

Según lo cita Leonard, Jack London continúa con su historia de John Barleycorn –‘barley corn’, que London transformó en un apellido, se refiere al grano de cebada, el que se usa para preparar bebidas alcohólicas– y los trucos que le hacía a London, al agotar su energía, apagando la pasión de su alma, y la energía de buscar su verdad interior, ya que London era quien tenía el fuego, el deseo de profundizar:

“Es a estos buenos tipos a los que consigue –los tipos con el fuego y el deseo de vivir en ellos-, los que tienen grandeza y calidez en sí mismos, y las mejores debilidades humanas. Y John Barleycorn apaga el fuego, debilita la agilidad, y, cuando no los mata o los enloquece inmediatamente, los vulgariza y entorpece, los tuerce y deforma, sacándolos de su naturaleza original de bondad y pureza.”19

Por una parte, la vida del adicto es una vida llena de los dolores y placeres más profundos. Una aventura plagada de sensaciones y emociones extremas, las que la mayoría de la gente trata de evitar. Es una montaña rusa imparable, de

esas que hay en los parque de atracciones, la que fue construida hace muchos años, por lo que, ¿cómo sabemos que es segura? En muchos casos no lo es, y los carros sencillamente salen volando de los rieles, aterrizando en un campo distante, quizá, sin tener la habilidad de retornar a los rieles. Sin embargo, el vuelo que termina en un aterrizaje doloroso puede ser la alarma del despertador que el adicto necesitaba para salir de su letargo. Así y todo, puede batallar a ese despertar, al ser arrastrado por esa homeostasis física y emocional que le dice que en donde se encuentra no es un territorio seguro ni conocido, por lo que es mejor, sin importar lo doloroso que resulte, regresar al territorio conocido, o sea, el estupor, el humo, la adicción. Y así, el adicto regresa a la supuestamente zona de seguridad, ahogando sus sentimientos y emociones, sin importarle las consecuencias.

El fuego está consumiendo todos los aspectos de esa recuperación. Primero, cuando el alma está quemándose, pero el adicto trata de apagar el fuego al practicar la adicción, y luego, cuando comienza la recuperación, el adicto se siente como si estuviera en el infierno. Sí, es un proceso doloroso, ya que los que tienen la adicción son testigos del fuego del ser real, de lo que fue eficientemente negado, de tener una visión clara de sí mismos, por dentro y por fuera.

Y así, Leonard dice del autor ruso que, “La historia de la vida de Dostoievsky –su vuelo y caída en la adicción, y el don de su recuperación espiritual y creatividad– muestra un alma ardiendo. A través de la transformación de sus propios patrones adictivos en creatividad, Dostoievsky era, como todos los adictos en recuperación, un 'testigo del fuego'. El estaba 'poseído' por las energías tanto del Amante Demoníaco (Demon Lover) como del Demonio Creativo (Creative Daimon). Muchas de las figuras arquetípicas en la adicción están representadas en varios personajes de sus novelas. De él, podemos aprender en profundidad no sólo de las poderosas conspiraciones de la mente del adicto, sino que también del camino de transformación y salvación de la recuperación y la creatividad."20

El Amante Demoníaco (Demon Lover) es el que nos ofrecemos en la adicción a través de sus variadas formas, al seducirnos, para finalmente esclavizarnos. El Demonio Creativo (Creative Daimon) es una fuerza interna, un espíritu del interior que nos trae energía, que promueve la expresión del aspecto creativo de nuestro interior. El Demonio Creativo nos ayudará a dejar la adicción, nos ayudará ser libres.

La negación de nuestra realidad interior queda quemada por lo que Leonard llama juicio de fuego. La Vida, Dios, el Universo, o como queramos llamarlo, llega un momento en que pierde la paciencia, por lo que somos empujados a una situación en la cual finalmente nos enfrentamos a nuestra desolada y dolorosa realidad. Esto no sólo se refiere a los adictos de substancias químicas, sino que a cualquiera que no desee enfrentarse a su propia realidad, mediante el uso de cualquier método o combinación de métodos disponibles para la práctica de la negación de la realidad.

En Los Hermanos Karamazov, de Dostoievsky, Fyodor es el padre que abusa a sus hijos, adicto al alcohol, y que luego es asesinado. De los hermanos, Dimitri es el hermano mayor y el que más se parece a su padre. Dimitri es el que más abiertamente expresa su odio y desprecio por su padre. Quizá, él ve demasiado claramente el reflejo del espejo que su padre representa para él, además de la herida y el dolor de haber sido abandonado por su padre a una temprana edad. Dimitri sigue el camino de su padre hacia la adicción, porque él espera, tal como es la norma del comportamiento adictivo, a ser vencido por la Vida, después de pasarse toda una vida en la negación de su realidad. Leonard dice que,

“Como muchos adictos, Dimitri fue incapaz de ver su vida claramente hasta que fue sacudido por la descarga de un rayo. El tuvo que ser hecho rehén y prisionero antes de que pudiera reconocer el abismo al cual ha caído. Pero, una vez que fue acusado y humillado públicamente, así como haber tenido su juicio de fuego interno, él entendió no sólo su sufrimiento, sino que el sufrimiento de todos los humanos. Y al aceptar ese sufrimiento, él pudo abrir su corazón a los demás.”21

Dostoievsky se encontraba escribiendo la continuación a Los Hermanos Karamazov en 1881 cuando falleció.

“El fue enterrado en el cementerio del monasterio de Alexander Nevsky, en donde descansan los restos de los compositores, artistas y escritores más famosos de Rusia. Treinta mil personas asistieron a su funeral, en el cual habían quince coros y setenta y dos delegaciones que portaban coronas de flores. La muerte de Dostoievsky causó dolor a personas de todos los niveles. Se transformó en una de las figuras mayores de la literatura mundial. El fue realmente una persona que pasó de la esclavitud del Amante Demoníaco al servicio del Demonio Creativo, y él dejó un gran obsequio. Su alma estaba ardiendo con la llama de la creación divina. Y, como el legendario pájaro de fuego de la antigua Rusia, él conscientemente se sacrifica, dejando el plumaje brillante de su escritura para que riegue la tierra, y que brille con la belleza, el amor y la esperanza trascendentes para aquellos que busquen verlo.”22

Austin Powers, el personaje del cine llamado el Hombre Internacional del Misterio (the International Man of Mystery) creado por Mike Myers mantiene al Dr. Malvado (Dr. Evil) bajo vigilancia, por lo que para disminuir los poderes de Powers, el Dr. le quita el mojo de Powers, lo que se podría traducir como el instinto sexual, y además, regulador de una serie de otros sistemas, entre los que se podría considerar su capacidad de arriesgarse por un fin de bien común, y esto se relaciona con el fuego, sin el cual Powers es un hombre ordinario, común y corriente. Powers necesita recuperarlo, ya que sabe que lo ha perdido. Ahora, no tiene la energía, los poderes especiales para derrotar al Dr. Malvado, a no ser que recupere lo que es esencialmente suyo. El Dr. Malvado lucha arduamente para evitar que

Powers recupere su fuego. El doctor sabe que sin el fuego el superagente es poco lo que puede hacer. Finalmente, el hombre del misterio lo recupera, y la justicia se restablece en la tierra.

De la misma manera, los dioses a veces se toman sus precauciones para entregar el fuego. El héroe tiene que usar su astucia para engañar a los dioses, con el fin de recuperar el fuego. Es el camino del adicto, o de cualquiera que esté dispuesto a trascender la existencia ordinaria mencionada por Hermann Hesse en sus obras, El Lobo Estepario y Demián, seres especiales, diferentes al resto. En una historia similar, Joseph Campbell relata el caso de un héroe polinesio que engañó a los dioses que guardaban el fuego, con el fin de recuperar su don, y devolvérselo a la humanidad. En un comienzo, la batalla se dió a favor del guardián del fuego, sin embargo...

"Maui de Polinesia se enfrentó a Mahu-ika, el guardián del fuego, para quitarle su tesoro y retornarlo a la humanidad. 'Despejen los arbustos de este campo para que podamos tener una contienda dentro de una rivalidad amigable'. Maui, debe decirse, era un gran héroe y un maestro de los artificios."23

Por lo tanto, lucharon lanzándose mútuamente en el aire, hasta que pareció que Maui había perdido la batalla, pero en un cambio rápido del evento, él comenzó a lanzar a Mahu-ika al aire.

"Mahu-ika giró y giró en el aire y comenzó a caer de espaldas; y cuando estaba a punto de tocar el suelo, Maui dijo estas palabras mágicas: 'Ese hombre, allí arriba, ¡que caiga de cabeza!'

"Mahu-ika cayó; su cuello se hizo pedazos, por lo que Mahu-ika murió. Inmediatamente, el héroe Maui tomó la cabeza del gigante Mahu-ika y se la cortó, y se apoderó del tesoro de la llama, el que le entregó a toda la humanidad."24

III. Mitología del fuego

Los mitos sufren transformaciones de todo tipo debido a una variedad de razones. Una de ellas es que generalmente las historias se transmiten de forma oral, con lo que cada relator de historias le quita o agrega unas palabras o interpretaciones. Con el tiempo, la historia cambia considerablemente, a causa de acciones conscientes e inconscientes.

Uno de estos casos es la historia de Jasón, quien se encontraba atrapado en la vientre de una ballena. Y Joseph Campbell relata que,

"En la historia esquimal de Ravén en el vientre de la ballena, el motivo de los palos de fuego ha sufrido una variación y subsecuente racionalización. El arquetipo del héroe en el vientre de la ballena es ampliamente conocido. La tarea principal del aventurero es generalmente hacer fuego con sus palos de fuego en el interior del monstruo, con lo que logra matar a la ballena y liberarse. Hacer fuego de esta manera es simbólico al acto sexual. Los dos palos –cavidad-palo, y broca– son conocidos respectivamente como el macho y la hembra; la llama es la nueva vida que se ha generado. El héroe que hace fuego en la ballena es una variación del sagrado matrimonio."25

Sin embargo, la historia esquimal sigue un camino diferente:

"El principio femenino fue personificado en la bella chica con quien Ravén se encontró en la gran sala dentro del animal; mientras tanto, la conjunción del macho y la hembra fue simbolizada separadamente en el flujo del aceite del tubo a la lámpara encendida. Ravén participa de este acto al probar el aceite. El cataclismo que resulta representó la típica crisis del nadir, el término de lo antiguo y el comienzo de lo nuevo. La emergencia de Ravén entonces simbolizó el milagro del renacimiento. Por lo tanto, los palos de fuego originales se han transformado en superfluos, un inteligente y entretenido epílogo fue inventado para darles una función en la trama. Al dejar los palos del fuego en el vientre de la ballena, Ravén pudo interpretar su redescubrimiento como una señal de mala suerte, lo que asustó e hizo que la gente se fuera, y así él solo gozó de toda la grasa de la ballena. El epílogo es un excelente ejemplo de elaboración secundaria. Demuestra el tipo de carácter astuto (trickster) del héroe, pero no es un elemento de la historia básica."26

Hay una repetición en los círculos de la vida, como las estaciones del año, luego que la cuarta completa su período, la primera vuelve a comenzar. Algo que las culturas occidentales no consideran, es el fin del período actual del mundo debido a un incendio. Campbell expresa que,

"El ciclo cosmogónico es normalmente representado repitiéndose a sí mismo, el mundo sin fin. Durante cada gran vuelta, disoluciones menores son generalmente incluidas, como el ciclo del sueño y del caminar se resuelve a través del período de una vida. De acuerdo a una versión azteca, cada uno de los cuatro elementos –agua, tierra, aire, y fuego– termina un período del mundo: eón de las aguas terminó en un diluvio, el de la tierra con un terremoto, el del aire con un viento, y el eón actual será destruido por el fuego."27

Tal como ocurre con los aztecas, en la tradición de los pueblos nativos de Estados Unidos el fuego tiene un papel importante. Mad Bear, Oso Loco, un médico tradicional nativo, mal llamado por los pueblos blancos, hechicero o curandero, del Clan de los Osos de la Confederación Iroqués de Seis Naciones de Estados Unidos y Canadá, una vez le mostró una lámpara que imitaba al fuego a un grupo de guerreros jóvenes que se encontraban tocando música y cantando con él. Oso Loco (Mad Bear) tenía un gran sentido del humor y una forma especial de ver a la gente y a la vida. Doug Boyd, el escritor que relata esta historia, a quien conocí hace un año, se encontraba presente, junto a un estudiante de medicina de una de las universidades prestigiosas del noreste de Estados Unidos, quien estaba interesado en el trabajo de Oso Loco.

“Todos llevamos sillas al garaje adjunto. Con la cama alzada y el automóvil en el patio, este espacio era más grande que los tres cuartos pequeños de la casa. Oso Loco llevó un bolo de papas fritas y un plato de galletas de la cocina. Pusimos las sillas en un círculo, y una batea para lavar se puso al revés en el centro. Parecía que los visitantes estaban acostumbrados a este ritual: con ellos tres golpeando el ritmo mientras cantaban, nos ofrecieron una variedad de 'canciones sociales', con Oso Loco participando de vez en cuando. ‘¡Oh, casi se me olvida!’ dijo, haciendo chasquear sus dedos, y saltando de su silla. ‘Tengo lo justo para esta ocasión. Creo que ustedes, hombres, no lo han visto. Lo había guardado, y lo encontré y saqué el otro día'.

Cuando regresó, traía una cosa de aspecto extraño con un cable de extensión. ‘Déjenme ponerlo aquí. Esto es algo muy exquisito'.

‘¡Oh, nos salve Dios!', gruñó uno de los chicos.

Oso Loco puso la cosa en el suelo y la encendió. Comenzó a crujir y rechinar a medida que el pequeño motor eléctrico giraba en el interior. Era una hoguera de campamento artificial de 'leños' de plástico con papel de celofán rojo y oropel girando alrededor de un foco que tenía en el interior. Oso Loco la observaba con una mirada contemplativa, tratando de aparecer serio.

‘¡Eso es totalmente ridículo'!, se quejó otro de los chicos.

‘Esto, se supone que es una fosa para el fuego, ¿o qué? Pareciera ser algo que los blancos diseñaron...' Nos miró. 'Oh, perdón'.

‘Bueno, no es exactamente un fuego sagrado', Oso Loco concedió, ahogando una risa. 'Pero, hay que considerar que estamos cantando canciones sociales en el garaje de cemento. Tienen que admitirlo. Es, en cierta forma, magnífico, si es que lo observan de la forma correcta'.

Sus tres amigos jóvenes pudieron eventualmente ignorar la cosa para poder volver a tocar los tambores y cantar, pese a que el motor pequeño que rechinaba y el ruido del celofán producía un fondo incongruente. Ellos tenían un extenso repertorio de canciones, y repitieron algunas de sus favoritas más de una vez. Ya llevábamos casi dos horas cuando Oso Loco sugirió que era hora de irse.

‘La cosa del fuego es bastante tonta', dijo cuando se habían ido. ‘Uno podría pensar que no les gustó, pero, creo que, en realidad les gustó. Estos chicos de la reserva, la vida no es fácil para ellos. Son criados en una especie de forma tradicional, pero, con la escuela y la televisión y todo lo demás, tienen que descubrir cómo pueden encajar en la sociedad blanca y cómo tener su propia identidad indígena. Es que, quizá, es bastante difícil para todos, en estos días. Cómo ser, ya no está tan claro. Y no hay suficiente ayuda para la gente. Pero uno no se puede tomar tan en serio, no importa quien seas o quien serás. De lo contrario, se hace muy pesado. Lo principal es, tienes que tener humor si quieres ser bueno.”28

¿Cuál es el fuego verdadero, la pasión real por la verdad y la sanación, el camino que nos lleva a recuperar todas las posibilidades? Oso Loco parece señalar el camino de no tomarse a uno mismo muy en serio, debido al peligro de terminar con un ego demasiado hinchado. Sin embargo, el camino se hace más difícil para aquellos que cabalgan en dos caballos, el nativo, como el de los guerreros jóvenes que desaprobaban de la lámpara de Oso Loco, mientras cabalgan el otro caballo de la cultura blanca que los rodea completamente. ¿Cuál es el correcto para ellos, y para aquellos que cabalgan dos caballos, como yo mismo?

Me siento tirado desde dos direcciones. Siento la añoranza por la manera de ser tradicional de mi gente, mientras acepto la nueva forma de ser a la que me he acostumbrado en las tierras del Norte. Por lo tanto, ¿me voy al Sur, o me quedo en el Norte? ¿Hacia donde va mi corazón, para estar tranquilo, en paz, cálido, sabiéndose deseado, aceptado? ¿O es una causa perdida, como a la que se enfrentan los guerreros jóvenes con sus dos caballos listos para llevárselos, pero en direcciones diferentes?

Esta combinación de dos antecedentes, de dos tipos de fuego es enriquecedora, pero muchos guerreros encontrarán insultante, raro, y sencillamente feo que se les ofrezca algo que no tiene el espíritu de lo que es real, en este caso, para ellos, el fuego. Quizá, con el paso del tiempo, como en el caso de Oso Loco, podemos apreciar la belleza en lo

falso de la imitación de la vida. Es una versión diferente del fuego de la vida, sin embargo es un intento a relacionarse con la misma, y allí puede que yazca su valor, en ese tender de la mano, en esa búsqueda del fuego original.

Otra versión del fuego se puede lograr en un simple cubo de basura en medio de un estacionamiento, cuando los ancianos, como en el caso del anciano Trueno Rodante (Rolling Thunder), deciden que está bien para realizar una ceremonia. El fuego, siendo el ingrediente principal, la fuerza unificadora del ritual de reunirse con el propósito de la sanación. La sanación, siendo la expresión, en muchas formas, de la unidad de todos los seres, en cualquier versión celebratoria que pueda tomar esa versión. Y el fuego está al centro de esta celebración, como un símbolo de la vida, del Espíritu, de la fuerza de la vida.

Dos culturas se unieron con un fin común cuando un grupos de indios navajos jóvenes hicieron un fuego ceremonial para hacer un ritual. Uno de los participantes era sensei (maestro) Jison, un monje japonés. Después de la ceremonia, un guerrero joven se quedó atrás, esperando a que el fuego se apagara, para recolectar las cenizas. Esto le preocupó a Jison, quien no entendía por qué el guerrero joven tenía que quedarse solo, mientras todos se iban, por lo que se ofreció a ayudar.

“’Está bien, yo puedo recolectar las cenizas por ti', dijo Jison, mientras regresaba hacia el fuego. Se sacó sus sandalias de madera y, agachándose, se sacó sus calcetines blancos y los depositó sobre las sandalias. Descalzo, se paró sobre el fuego, subiéndose la túnica para alejarla de las llamas. El fuego estaba bajo y casi apagado, pero los carbones estaban brillando al rojo vivo. Los carbones se partieron, a medida que los destrozaba bajo sus pies. Saltaban chispas. Esta no era una 'caminata sobre el fuego' común y corriente: Jison se quedó un largo tiempo en el fuego, pulverizando los carbones en pequeños trozos moliéndolos hasta convertirlos en ceniza al hacer girar los pies sobre estos, y luego parándose sobre los mismos hasta que quedaron apagados y lo suficientemente fríos como para recolectar la ceniza con sus manos. Extendió sus manos como si formaran un recipiente, y dijo algo en japonés.

“’¿Podemos poner las cenizas en el frasco?' tradujo Hiro.”29

Las cenizas eran lo que quedó del fuego. Son las memorias de la creación, de la vida que ha descansado. Las cenizas nos señalan que un nuevo día se avecina, luego que el antiguo fuego ha completado su ciclo. Las cenizas aún están un tanto tibias del día anterior, sin embargo, están listas para que se haga un nuevo fuego. Es cuando el pelo se pone gris, y luego, blanco, cuando entramos en los años plateados, cuando se está preparando para dejarle espacio a los nuevos fuegos que vienen a tomar nuestro lugar. Jison podía navegar el fuego y la ceniza, él estaba a gusto en ambos mundos, ya que había aprendido sobre la vida.

Ver al otro, al que tiene un aspecto diferente al nuestro, al que hace las cosas diferentes a como las hacemos nosotros, o tiene un acento cuando habla, puede ser una experiencia que da miedo, una fuente de inspiración, o un profundo sentimiento de rabia y odio, generalmente basado en el miedo, y a veces, en memorias de antiguas heridas que el tiempo no ha sanado. Arnold Mindell se refiere a todas estas emociones y las situaciones que las inspiran, en su libro, Sitting in the Fire, Large group transformation using conflict and diversity, (Sentándose en el Fuego, Transformación de un grupo grande usando conflicto y diversidad), en el cual explica el concepto de Worldwork (Trabajo mundial), el sistema que usa para promover la sanación entre las comunidades de antecedentes raciales y sociales diferentes. Tiene muchas similaridades con lo que llamamos patologización reflexiva en el Instituto de Estudios Imaginales (Institute of Imaginal Studies). La diferencia es que la gente que participa en Worldwork pertenece a una variedad de comunidades raciales y sociales, algo que desafortunadamente no ocurre en nuestra universidad, en donde la mayoría es de raza blanca y de un estrato socioeconómico de clase media. También, la gente que participa con Mindell, en algunos casos se reúnen una vez, y es posible que nunca se vuelvan a ver, lo que es muy diferente a nuestro programa, el que dura de dos a cuatro años, y durante todo este tiempo el grupo comparte todas las experiencias del proceso de aprendizaje y sanación, lo que encuentro enriquecedor y de un gran apoyo en el proceso de sanación de cada persona.

Al comienzo de este libro, él describe lo que es trabajar en diversidad, al decir que, “Crear libertad, comunidad y relaciones viables tiene su precio. Cuesta tiempo y valor aprender a sentarse en el fuego de la diversidad. Quiere decir, quedarse equilibrado mientras se permanece en el calor creado por los problemas.”30

Estoy pasando por enormes cambios personales en la universidad, los que están evolucionando mi vida en formas que jamás me había imaginado, por lo cual estoy agradecido, pero tengo una gran añoranza por diversidad en todas sus formas en nuestra universidad, especialmente en el caso de la diversidad étnica y racial, la cual brilla por su ausencia. Veo la ausencia de estudiantes de una variedad de colores y formas de ver la vida, como el resultado del miedo a lo que Mindell llama el fuego de la diversidad. La ubicación geográfica tampoco ayuda, ya que nuestra universidad se encuentra lejos de una gran ciudad, que es el lugar típico de residencia para la mayoría de las minorías. Me siento aislado cuando expreso mi punto de vista en una variedad de temas. Me veo como alguien cuya visión sería entendida en otros lugares, por otra gente, sin embargo en mi universidad soy el que piensa y siente de una forma un tanto rara. He optado por quedarme callado, pero no es una alternativa que me resulte fácil, ya que me gusta expresar mi punto de vista, a veces más de lo que es conveniente en ciertos círculos. Me meto en problemas, lo que me ocurre a menudo en mi grupo en la universidad, ya que me encuentro hablando en un idioma cultural completamente diferente, mientras recibo miradas en blanco de que no me entienden lo que quiero decir, de lo que tengo en mi corazón, o de la

forma que podría ser escuchado para captar mi mensaje. Tal como hablamos de la diferencia generacional, en este caso hay una enorme diferencia cultural, con ambos lados sin saber como traducir lo que el otro está diciendo.

De acuerdo a Mindell, Worldwork ofrece una variedad de nuevas perspectivas, como el Caos –similar a lo que proponemos en nuestro grupo/clase–, Aprender, Corazón Abierto, Autoconocimiento, y Lo Desconocido. En relación al Corazón Abierto, Mindell menciona que "Worldwork depende de la calidad del corazón para sentarse en el fuego del conflicto sin quemarse. Worldwork usa el calor del fuego para crear comunidad."31

En cuanto a Lo Desconocido, expresa que, "Worldwork reconoce que la comunidad sustentable siempre se ha basado en el respeto por lo desconocido."32

La perspectiva de Lo Desconocido choca de cabeza con la perspectiva occidental de establecer que la ciencia es la respuesta a todos los dilemas de la vida, lo que no deja espacio para la aceptación de lo desconocido, a aceptar el misterio de la vida, lo que crearía un espacio para que floreciera el mito y el simbolismo, el campo de los filósofos, místicos, y poetas, y en una aceptación aparentemente contradictoria de la integridad de la totalidad, pero que a la vez lo abarca todo, el científico también se uniría a esta categoría, ya que cuando la ciencia no es tratada con dogma, especialmente la perspectiva newtoniana de la ciencia, entonces deja suficiente espacio para cabalgar por la pradera del saber sin ser impedida por las limitaciones de la ciencia materialista, tal como es enseñada en las escuelas alrededor del mundo. Ese enfoque de la ciencia está comenzando a morir lentamente, dejando espacio para la ciencia fluida, la perspectiva de los opuestos unificadores que todo lo acepta, la visión de que las polaridades tienen un lugar en donde se pueden unir en el campo unificado, en una unión de los elementos, en una conjunción de los antiguos enemigos, en un Yin-Yang científico, la reunión final que tanto miedo inspira tanto en los creyentes como en los no creyentes, y por una buena y poderosa razón. No, en este caso, no es paranoia. Es un miedo basado en la realidad de que los opuestos colapsen debido a la presión ejercida por las fuerzas de la inclusión, algo que muy pocos están dispuestos a aceptar dentro o fuera de los confines de la ciencia.

En Los Arquetipos del Inconsciente Colectivo, Jung menciona el fuego de los alquimistas en relación a la palabra "idea," y conectado a la fuerza vital que nos conecta a todos nosotros. Todo esto es difícil de entender dentro de la noción materialista de la ciencia newtoniana, lo que se torna bastante reduccionista tanto en lo teórico como en su aplicación, al no aceptar más que aquello que puede medir, que es un concepto típicamente newtoniano. El positivismo en su máxima expresión. Por lo tanto, ¿el fuego y el inconsciente colectivo? "Muy bien, midámoslo, si crees que es tan real y científico," nos diría el positivista. Sin embargo, quizá haya más de un enfoque a la ciencia. Quizá también haya uno más expansivo, uno que en ciencias políticas se llamaría la política de la inclusión, la gran tienda, que es, dicho sea de paso, un debate constante dentro del Partido Republicano de Estados Unidos. Se continúan preguntando, "¿debemos incluir en nuestro partido a los gay, a las mujeres, y a las minorías?" Una difícil pregunta cuando algunas interpretaciones dadas por algunos miembros del partido nos dicen que la opinión de esa gente, en todo caso, no tendría mucho valor. ¿Suena extremo? Estoy de acuerdo en que no sólo suena extremo...

¿Y en dónde encaja el fuego en todo esto? Bien, veamos lo que el Dr. Jung desea decir. He puesto tres puntos, "..." cuando no podía reproducir las palabras usadas por Jung. Me parece que él está usando el alfabeto griego en esos casos.

"68 Tomen, por ejemplo, la palabra 'idea.' Se remonta al ... concepto de Platón, y las ideas eternas son ideas imágenes primordiales guardadas ... (en un lugar supracelestial) como formas eternas, trascendentes. El ojo de observador las percibe como 'imagines et lares,' o como imágenes en sueños y visiones reveladoras. O tomemos el concepto de energía, que es una interpretación de eventos físicos. En tiempos antiguos era el fuego secreto de los alquimistas, o flogisto, o la fuerza de calor inherente en la materia, como 'calor primario' de los estoicos, o el ... heraclitoneano (fuego eterno), que bordea en la noción primitiva de una fuerza vital que todo lo penetra, un poder de crecimiento y sanación mágica que generalmente es conocido como maná."33

Uno de los dilemas que los humanos han tenido a través de la historia es cómo determinar quien está sano y quien está loco, si vamos a usar un término no clínico y políticamente incorrecto, como le llaman en Estados Unidos a ese tipo de lenguaje. Una vez que etiquetamos a alguien con esa condición, como que de alguna forma ha perdido su sano juicio, la respuesta usual que tenemos con tal persona es el ostracismo, aislamiento, y que es la habitual que usamos con aquellos que piensan diferente a como piensa la mayoría de la sociedad. Y todo nuestro accionar está respaldado por la comunidad científica. Algunas personas, que piensan o han pensado de una manera diferente a las pautas del estado que establecen buenas normas de pensamiento y comportamiento, han sido enviados a hospitales siquiátricos de una manera recia y obvia en diferentes épocas de la historia, y aún se realiza hoy en día en varios partes del mundo, pero con un estilo mucho más sofisticado. Por lo tanto, pensar de una manera diferente al establecido puede serte no sólo peligroso para tu salud mental, sino que para la salud física, también. Así como recuerdo la película Atrapados sin Salida (One Flew Over the Cuckoo's Nest), en la que una vez que los pacientes entraban en el pabellón siquiátrico, les costaría mucho volver a salir. La respuesta del nativo norteamericano fue muy interesante, ya que aparentó ser sordomudo, protegiendo su vida de una situación que de otra forma hubiera sido insoportable.

Jung menciona la historia de un hombre que había sido diagnosticado como esquizofrénico paranoico. Jung lo conoció en 1906, antes de que Jung hubiera comenzado su estudio de la mitología y la arqueología, según relata. El hombre,

cuando el joven Dr. Jung fue a visitarlo, le pidió que moviera la cabeza y pestañeara tal como el hombre lo hacía. Le dijo a Jung que así le sería posible ver el pene del sol, y agregó que de este pene fue creado el viento. Jung describe el fuego como el dios sol. Cuatro años más tarde, a medida que Jung comenzó a estudiar mitología y arqueología, encontró un libro del filólogo Albretch Dieterich, en el cual escribe sobre el papiro griego. Es algo que viene de la escuela alejandrina del misticismo, lo que mostraba similaridades importantes con la historia que el paciente le había relatado a Jung cuatro años antes. En relación al trabajo de Dieterich, Jung dice que...

“106 Es obvio que la intención del autor es capacitar al lector para que tenga la experiencia de la visión que él tuvo, o al menos, en la que cree. El lector será iniciado en la experiencia religiosa interna, ya sea del autor, o –lo que parece más probable– de una de las comunidades místicas de las cuales Philo Judaeus da cuenta de manera contemporánea. El fuego –o dios del sol– que aquí se evoca es una figura que tiene un paralelo histórico cercano, por ejemplo, con la figura de Cristo del Apocalipsis. Por lo tanto, es una 'representación colectiva', tal como son las acciones rituales descritas, como la imitación de ruidos animales, etc. La visión está incluida en un contexto religioso de una naturaleza claramente extática y describe un tipo de iniciación a una experiencia mística de deidad.”34

Jung habla acerca del arquetipo del pequeño hombre viejo como del inconsciente y también, del sol, el fuego más grande, comparando la pequeñez de la figura del hombre pequeño al poder del mundo atómico en la física. Además, a veces en la vida el detalle más pequeño puede tener la clave que soluciona todo el enigma. Me sorprendió el interés de Jung por la física, sin embargo, la que puede ser considerada la más material de las ciencias está alcanzando a lo que podría considerado el mundo espiritual o místico, especialmente con la versión cuántica de la física, la que se encarga del estudio de las partículas más pequeñas del Universo, aquellas a las que Jung hace mención.

Por lo tanto, Jung continúa mencionando el sol, el fuego, y el tizón (palo a medio quemar, según el diccionario), en este caso, en relación a cuentos de hadas.

“409 En ciertos cuentos de hadas primitivos, la calidad iluminadora de nuestro arquetipo está expresada por el hecho que el hombre viejo es identificado con el sol. El trae un tizón consigo que usa para asar una calabaza. Después que ha comido, él se vuelve a llevar el fuego, lo que causa que la humanidad se lo robe. En una historia de los indios norteamericanos, el hombre viejo es un hechicero que es dueño del fuego. El Espíritu también tiene un aspecto de fuego, tal como lo sabemos del lenguaje del Antiguo Testamento y de la historia del milagro Pentecostal.”35

El fuego y la sexualidad están conectados, como vimos con anterioridad. Esta conexión surgió en una sesión cuando Jung, quien a veces usa dibujos cuando trabaja con sus pacientes, usó un dibujo en particular, que tenía el número 4, el cual muestra un simbolismo sexual. El usará esta descripción para hacer la conexión, más tarde, entre las emociones y el fuego. Describe el dibujo al decir...

”557 La serpiente de nuestro dibujo representa no tanto al espermatozoo, sino que con mayor precisión, al falo. Leone Ebreo, en su Diálogo de amor (Dialoghi d’amore), llama al planeta Mercurio el miembro viril (membrum virile) del cielo, o sea, del macrocosmos concebido como el hombre máximo (homo maximus). El espermatozoo parece, en realidad, corresponder a la substancia dorada que la serpiente está inyectando ectodermo invaginado del núcleo. Los dos pétalos plateados (?) probablemente representan al recipiente receptor, el plato en forma de luna en el cual la semilla del sol (oro) está destinado a descansar. Debajo de la flor hay un pequeño círculo violeta dentro del ovario, lo que señala por su color que es una 'nauraleza de unión doble', espíritu y cuerpo (azul y rojo). La serpiente tiene un halo amarillo claro, lo que representa su numinosidad (nota del traductor: espiritualidad, carácter sobrenatural).”36

Relacionando a las emociones con el fuego, Jung continúa trabajando con el Dibujo 4, esta vez cuando le muestra el dibujo a uno de sus pacientes. El menciona cómo el peligro de la serpiente es visto de forma diferente por hombres y mujeres:

“559 En cuanto al contexto del Dibujo 4, la señorita X enfatizó que lo que más la molestó fue la banda de mercurio del Dibujo 3. Ella pensó que la substancia plateada debía estar 'en el interior', y que las líneas negras de fuerza quedaran en el exterior para así formar una serpiente negra. Esta ahora rodearía la esfera. Ella pensó que en un comienzo la serpiente era un 'peligro terrible', como algo que hace peligrar la 'integridad de la esfera'. En el punto en donde la serpiente penetra la membrana nuclear, se produce un incendio (emoción). Su mente consciente interpretó esta conflagración como una acción defensiva por parte de la esfera, por lo tanto trató de representar el ataque como si hubiera sido rechazado. Pero este intento no logró satisfacer los 'ojos', pese a que me mostró un bosquejo hecho con lápiz del mismo. Ella, obviamente, se encontraba en un dilema: no podía aceptar la serpiente, porque su significado sexual era demasiado claro para ella sin ninguna asistencia de mi parte. Sólo le dije: 'Este es un proceso bien conocido, el que puede aceptar con seguridad', y le mostré un dibujo similar de mi colección, hecho por un hombre, de una esfera flotante que era penetrada desde abajo por un objeto negro con forma fálica. Luego, ella dijo: 'De súbito entendí todo el proceso en una manera más personal'. Fue la comprensión de una ley de la vida a la cual el sexo está subordinado. 'El ego no era el centro, sino que seguía una ley universal, yo circulé alrededor del sol'. Por lo tanto, ella fue capaz de aceptar la serpiente 'como una parte necesaria del proceso de crecimiento' y terminar el dibujo rápida y satisfactoriamente. Sólo una cosa continuó creando dificultades: ella tenía que dibujar la serpiente, dijo, 'Ciento por ciento en la parte superior, en el centro, para satisfacer los ojos'. Evidentemente, el inconsciente sólo estaría satisfecho con la posición más importante en la parte superior y en el centro –en contraste directo con el

dibujo que le había mostrado con anterioridad. Esto, como dije, fue hecho por un hombre, y mostraba el símbolo negro y amenazante que entraba en el mandala por abajo. Para una mujer, el peligro típico que emana del inconsciente proviene de arriba, de la esfera 'espiritual' personificada por el aspecto espiritual (ánimus), en cambio para el hombre viene del reino de los muertos (chthonic) del 'mundo y de la mujer', por ejemplo, el alma (ánima) proyectada en el mundo".37

Continuando con los dibujos, Jung menciona el mandala, una figura usada para la contemplación en algunas tradiciones orientales. De los tres círculos que algunos de ellos tienen, pintados en colores oscuros, como azul o negro, el externo está hecho de fuego, también conocido como el fuego de la concupiscentia, una palabra en latín que se refiere al deseo sexual, a la lujuria. Este fuego se relaciona con los tormentos del infierno, por causa de los deseos.

"Los horrores del cementerio generalmente son manifestados en el círculo exterior. En el interior hay un padma, 'flor de loto.' Luego viene una especie del patio de un monasterio con cuatro portones. Significa reclusión y concentración sagradas. Dentro de este patio hay, como regla, los cuatro colores básicos, rojo, verde, blanco, amarillo, que representan las cuatro direcciones y también las funciones síquicas, tal como muestra el Libro Tibetano de los Muertos. Luego, generalmente separado por otro círculo mágico, está el centro como el objeto esencial o meta de la contemplación."38

El fuego como el recopilador de las almas, como un centro de diálogo, para conocerse entre sí, el que reside en nuestro interior, el reflejo de nuestra alma en la personificación que se encuentra al otro lado del fuego. La luz que está entre tú y yo, el fuego que separa –¿o está unificando?– dos almas dispuestas a encontrarse con la otra. Es la tibieza que añoramos, la ternura ausente en nuestra vida cotidiana, el abrazo consolador del amigo, del amante. Por lo tanto, el fuego está allí para mostrarnos el camino hacia la tibieza, esa chispa en la vida que nos invita a dar más, para que así nos demos cuenta de lo que tenemos. ¿Dudamos a hacerlo? Te lo aseguro que sí, pero el fuego nos está mostrando el camino, como un padre que nos apoya mientras aprendemos a dar los primeros pasos. Y así, vacilantemente nos sujetamos de su mano, esperando que él se quede con nosotros, ya que la seguridad es sólo un concepto, válido por el tiempo que pensemos que va a durar. Es la condición transitoria de algo a lo cual nos estamos sujetando, esperando que no vaya a ser una realidad fugaz. A medida que pasa el tiempo, el fuego nos ha ayudado a acercarnos, así como gradualmente vamos bajando la guardia, los músculos tensos se relajan un tanto, mientras rediseñamos la manera como sostenemos nuestro cuerpo, aceptando que tenemos uno, por lo tanto, ¿para qué resistirlo tanto? La conexión con el otro se hace cada vez más cómoda, menos dolorosa, en la medida que aceptamos el cuerpo que hemos rechazado por tanto tiempo.

Timothy Leary –a quien conocí en Los Angeles mientras me dedicaba su autobiografía– el gran explorador del mundo psicodélico, viajó por todo el mundo, en algunas ocasiones para descubrir diferentes maneras de pensar y conceptuar la realidad, y durante viajes más urgentes, porque estaba escapando de la justicia, debido a sus prácticas inducidas químicamente, las que son ilegales en la mayoría de los países. En esta ocasión, él se encuentra visitando la India, y se dirige a la casa de un inglés que se había hecho maestro de la tradición hindú. Han estado hablando por un buen tiempo sobre prácticas y rituales espirituales. La conversación puede continuar eternamente, especialmente cuando la compañía en la cual nos encontramos tiene mucho que decir, y en una manera entretenida, de gran riqueza de contenido, y con una gran iluminación en el mensaje, como era el caso del inglés. Timothy se encontraba fascinado mientras escuchaba, pero era necesario un cambio en el ritmo, para que todo no fuera sólo palabras. Un recuerdo de que el alma sin un cuerpo no es algo que reconozcamos con facilidad. La necesaria conjunción de la tierra y los cielos, ambos apoyándose entre sí, como amantes que se entregan tibieza en una fría noche otoñal. En ese preciso momento, el inglés se pone de pie y le dice a Timothy, "Ya hemos hablado suficiente de rituales. Sentémonos junto al fuego en la cocina y cocinemos una comida para entibiar nuestras almas."39

Comidas calientes entibiando el alma, suena como si Roberto Assagioli se encontrara hablando a través del inglés, que es como Timothy lo llama. Assagioli, que fue el creador de la psicosíntesis, era un psiquiatra que vivió en Florencia, Italia, y que mencionaba dos niveles de desarrollo para que el individuo alcanzara esa psicosíntesis: Primero, el primer piso de la casa, la psicosíntesis de personalidad, que viene a ser la fundación para el segundo piso, que es la psicosíntesis espiritual. El describe un enfoque al estilo de "lo primero es lo primero" para lograr el desarrollo de la persona, por lo que el primer piso viene antes de que volemos a los cielos. Eso era a lo que el inglés se refería cuando mencionó que era suficiente de conversación de rituales, y que era el momento adecuado de acordarse del cuerpo, para que una comida caliente entibiara el alma. Es lo que les ocurre a los que saltan a las experiencias psicodélicas cuando el ego no se encuentra lo suficientemente fuerte y claro para aguantar esa experiencia. Es como comenzar la construcción de la casa desde el segundo piso, antes de que el primero esté lo suficientemente fuerte como para soportar el peso del segundo. Por lo tanto, algunas personas que van al segundo piso a través del camino químico, a veces se quedan allí, sin saber cómo regresar, si es que están conscientes de que se han quedado en el segundo piso. Por supuesto, la pregunta podría ser, ¿por qué iban a desear regresar? Aún así, lo veo más como una opción, ya que no buscaron quedarse allí en el primer lugar. Es como alguien que viaja por razones turísticas, y luego se queda en tierras lejanas. ¿Y si esa tierra fuera cautivante, al punto de ser superior al deseo de retornar?

Los poetas hacen un puente entre el primero y segundo piso. Ellos están familiarizados con ambos niveles, por lo que se ofrecen a ser los mensajeros entre ambas dimensiones. Los poetas son los mensajeros del cielo, nuestros traductores del mundo imaginal, nosotros, meros mortales que vivimos en el mundo material. Muchos poetas le han

cantado odas al fuego, como una inspiración a su oficio, sus esculturas de palabras basadas en la pasión, el dolor, y la celebración de la vida. Sus canciones han sido de tantos colores como el arcoiris es capaz de darnos. Uno de estos pintores del lenguaje es David Whyte, nacido en Inglaterra, pero residente en EE.UU., en donde ha tomado el inusual trabajo de llevar la poesía a las grandes corporaciones. Por definición, una contradicción de términos, sin embargo, está teniendo éxito, siendo aceptado por ingenieros y contadores, MBAs y administradores, lo que sugiere que la vida no tiene que ser tan gris, llena de corbatas, trajes, colores oscuros, y una distancia entre las almas que habitan las estructuras imponentes y amenazadoras en donde realizan sus actividades. Quizás, sólo quizás, esto se está transformando en algo menos amenazador a medida que se embarcan en viajes destinados al mundo imaginal, el mundo que nadie les dijo que existía, al menos, que no existía para la gente seria y profesional.

Y así, la poesía, los sueños, y las canciones del alma han entrado en Wall Street gracias a David Whyte y a todos los otros que se han ofrecido a hacer de puentes, aquellos que están recuperando el fuego del alma a lugares en donde por mucho tiempo pensaron y sintieron que tal cosa no existía. Y la comunidad empresarial está aceptando y buscando el llamado del alma, muchos de ellos bebiendo de la copa de la poesía con una mirada sedienta. Sí, ¿y cómo iba a ser?, te puedes preguntar. Exactamente. Por eso, David está ofreciendo talleres de poesía entre computadoras, estadísticas, diagramas, ingresos y utilidades, activos y pasivos. ¿Podría ser esta la razón de la más larga expansión económica en la historia de EE.UU.? Yo diría que sí. La perspectiva unidimensional ha recuperado su fuego, su mojo, como Austin Powers lo llamaría, finalmente aceptando la multidimensionalidad de la vida, el alma que todos tenemos y que nos rodea.

Whyte, a quien conocí en Seattle mientras asistía a uno de sus cursos, señala que,

"Vivimos, parece, sin importar la época, entre dos fuegos, uno caliente y uno frío, y debido a que la creatividad verdadera siempre ha tenido una corriente oculta de muerte y resurrección en la misma, como poetas o administradores debemos intuitivamente preguntarnos en qué elemento eventualmente pereceremos. Este es Robert Frost, a comienzos de este siglo (XX), en su voz íntima y modesta de Nueva Inglaterra (Noreste de EE.UU.), ponderando sus posibilidades.

Fuego y Hielo
Algunos dicen que el mundo se acabará por el fuego
Algunos dicen que en hielo.
De lo que yo he robado del deseo
Estoy entre los que favorecen al fuego.
Pero si tuviera que morir dos veces,
Creo que sé lo suficiente sobre el odio
Para decir que para la destrucción el hielo
También es excelente
Y sería suficiente.

"Este borde afilado entre la nutrición y el terror, entre todo lo que es apasionado y todo lo que está entumecido y frío, parece yacer, como el fuego que entibia nuestros corazones, al centro de la aspiración humana. Nuestras posibilidades fogosas por una vida apasionada y creativa llevan en todo momento consigo la posibilidad de ser quemadas por el fracaso o ser lanzadas en la oscuridad exterior de la frustración. Cuando se nos pide que hablemos sobre una verdad creativa pero perturbadora, nos congelamos ante tal posibilidad e inmovilizamos la lengua. Es mejor, pensamos, mantener ese fuego oculto, un destino congelado, vivido a un nivel de frustración es mucho más preferible a una satisfacción que se quema frente a nuestros ojos, y aún peor en el trabajo, ante los ojos de los demás. Nunca nos metemos totalmente en la oscuridad, pero tampoco nos acercamos a la llama de nuestra posesión más importante, y así transformarnos en el fuego mismo.

"El miedo a que nuestras fallas puedan ser reveladas a los demás o que podamos perder las relaciones de trabajo que nos sustentan a través de acciones arriesgadas y creativas, así como la desaparición de apariencias superficiales ha sido uno de los temas implícitos de la poesía y el drama, temas que aún informan nuestros intentos diarios de vivir los deseos del alma en nuestro lugar de trabajo."40

Nos enseñan en casa, luego en la escuela, y más tarde en nuestras nuevas familias, nuestros trabajos, por la religión, el sistema legal, y todas las otras instituciones y gente que modelan nuestras vidas, que es mejor que sigamos el camino. No es necesariamente lo que llamaríamos nuestro camino individual, sino que el camino que ha sido puesto frente a nosotros, para que lo caminemos y lleguemos a ser lo que se espera de nosotros por parte de aquellos que nos rodean, así como por nuestros antepasados y los antepasados de la sociedad. Sabemos que hay, quizá, consecuencias muy graves si no seguimos el camino que se nos ha dado. Uno de ellos es el ostracismo como consecuencia del proceso del chivo expiatorio, u otras aún más duras, dependiendo de las costumbres de cada comunidad. La historia está llena de estos casos, y algunos de nosotros hemos vivido represalias en nuestra vida. Por lo que, la sabiduría social básicamente nos dice, ‘sigue el camino’, pero la pregunta es, ‘¿cuál camino, el de ellos o el mío?’

David Whyte habla de seguir nuestro propio camino, el que llama...
"El Camino del Fuego

"De acuerdo a mi experiencia, mientras más verdaderamente somos con nuestros dones creativos, menos apoyo y ayuda hay en el comienzo desde el exterior. Mientras más estamos en el camino, más profundo es el silencio en los primeros pasos del proceso. Seguir nuestro camino es en realidad salirnos del camino, hacia el campo traviesa. Hay una etapa, al comienzo, cuando se nos deja acampando en la jungla, solos, con pocas voces de apoyo. Allí, en el silencio debemos construir un hogar, recoger las ramitas, y sacarle chispas al pedernal, para hacer el fuego nosotros mismos."41

El buscador es castigado por su desafío que se le dió y no tomó. No hay premios, a pesar del buen trabajo realizado por el buscador. Una opción es retirarse, hacerse ausente, evitar ser parte de la muchedumbre, de la escena, de las relaciones comunitarias. Es un autoostracismo, un alto precio a pagar para mantenernos leales al llamado de nuestro camino interior, pero a veces, es la única alternativa para mantenernos en donde creemos desde el lugar más cálido de nuestro corazón que es la decisión correcta, una opción de supervivencia, una de sanidad mental mientras nos mantenemos leales al llamado interno. En relación a evitar estar presente, David cita al creador de la tira cómica Doonesburry, Garry Trudeau que dice, "Estoy tratando de cultivar un estilo de vida que no requiera de mi presencia."42

¿Qué ocurre cuando no escuchamos a nuestra voz interior, a nuestro fuego interior, a los deseos que el alma está expresando, al pretender que esos deseos no se encuentran presentes? En realidad, pagamos un precio muy alto, expresado en la acumulación de humo. En muchos casos ese humo se transforma en una adicción, la única forma como quizá hayamos encontrado para sobrellevar el dolor y la aflicción que nos ha traído el que hayamos traicionado nuestra alma. El dolor que sentimos debido a la traición es tan grande que el entumecimiento, el aturdimiento es el analgésico escogido. La respuesta parece simple, escuchar el llamado del alma, satisfacer los deseos que hemos tenido durante toda una vida. Se presenta en la forma de una decisión, como una bifurcación en el camino, como una oferta a transformarnos en adultos. ¿Qué escogeremos?

En uno de sus poemas, David dice...
"Siempre esta energía arde sin llamas en el interior
cuando se mantiene apagada
el cuerpo se llena de humo denso.

"... Un recordatorio que negarse a abrirse al fuego y a la vitalidad en nuestra naturaleza, ya sea en el océano o en la cresta de la ola de una tormentosa reunión en la oficina no es un proceso pasivo. No podemos abandonar nuestro fuego interior sin dañarnos a nosotros mismos en el proceso. Una cierta vitalidad arde sin llamas en nuestro interior, sin importar si tiene una salida o no. Cuando se mantiene apagada, el cuerpo se llena de humo denso. Creo que todos vivimos con la esperanza de que podemos postergar nuestros imperativos creativos hasta más tarde, y no ser perjudicados en el proceso. Pero al rehusar darle un espacio al fuego, nuestro cuerpo se llena de un humo corrosivo, como si hubiéramos cubierto la llama y quitado el oxígeno. El interior del cuerpo se entumece y se ahoga con la materia granulosa. Los componentes tóxicos del humo son el resentimiento, la culpa, la queja, la autojustificación, y el martirio.

"Mientras más descuidamos el fuego, más somos vencidos por el humo. Pero, al menos tenemos el consuelo de recordar el viejo dicho, 'no hay humo sin fuego'. Si estamos sufriendo las consecuencias de la asfixia del combustible que arde sin llamas en nuestro interior, al menos tenemos consciencia de que hay un fuego y combustible, el cual podemos encontrar para respirar del mismo."43

El humo también puede ser creado al excederse en ciertas actividades que son consideradas positivas por aquellos que nos conocen. Esto se llama trabajolismo, una adicción interesante, ya que es una que es halagada por la sociedad, hasta que varios aspectos de la vida del trabajólico se comienzan a desintegrar, por supuesto, generalmente comenzando con las relaciones familiares. Y así, cuando descansamos, recobramos la conciencia de nuestros pensamientos y sentimientos, aquellos que hemos estado reprimiendo al mantenernos constantemente ocupados. En otras palabras, el trabajolismo es una forma de evitar el ser, y llevado a un lugar más profundo, es evitar satisfacer los deseos del alma, del fuego interno.

David lo expresa al decir que, "Al tomar tiempo para nosotros mismos y permitirnos descansar en el interior del cuerpo nos da permiso para que nuestra vida inconsciente más profunda se despierte. Las imágenes pertinentes a nuestro futuro espontáneamente comienzan a surgir a la superficie. Un cierto fuego interno comienza a arder. Estas imágenes se relacionan con los deseos más profundos y quizá más preciosos. Intuimos que la lengua está más cerca de articular estas imágenes cuando sentimos al mismo tiempo un regocijo extraño y familiar teñido con aflicción, vergüenza, y a menudo, si se han mantenido sin ser expresadas, arrepentimiento."44

Luego, si dejamos que pase el tiempo, si no nos importa vivir con el humo, si los que nos rodean también están llenos de humo, si se hace normal no escuchar las persistentes llamadas del fuego, ¿podemos siquiera olvidarnos de que, antes que nada, hay un fuego?

Una participante de uno de los cursos de David contó su historia con palabras bien precisas. Ella y los demás se sorprendieron con el relato de su historia, por la intensidad y dolor de su simple mensaje. Todos lo sintieron en su

interior, con propiedad, con un sentimiento compartido que deseaban que no hubiera ocurrido. "No, no, a veces es mejor no permitir que tus sentimientos acepten compartir una experiencia," se podrían haber estado diciendo. Sin embargo, era demasiado tarde. Ella ya había contado su historia, destapado la olla, creando una confusión que desordenaba todos los jardines y vidas perfectamente organizados de los presentes.

"Hace un tiempo, en la AT&T (principal corporación telefónica de EE.UU.), me encontré trabajando con una sala llena de gerentes especialmente sensibles. Estábamos viendo la forma cómo los humanos encuentran necesario sacrificar sus propios deseos sagrados y visiones personales al altar del trabajo y el éxito. Luego de esta conversación, una mujer escribió las siguientes líneas. Las leyó lentamente desde el fondo de la sala, sin estar consciente de lo golpeados que estábamos por el silencio que ella había creado.

"Hace diez años...
Giré mi cara por un momento

y se transformó en mi vida."45

IV. Mis descubrimientos

El niño ha sido olvidado, ha sido dejado solo en un espacio nebuloso, mirando para todos lados, sin saber a quien acudir. Yo estoy allí. De súbito, me doy cuenta de que es mi niño, el que solía jugar con cerillos, el que se cautivaba con el parpadeo de la llama, por el calor del fuego. El adulto se olvidó de la llama y del fuego, ya que no había mucho que recordar. El adulto se olvidó del niño, fue algo que no se grabó. El adulto soy yo.

¿Cómo se siente un niño traicionado? No lo sé. Tendría que hablar con él. Es algo atemorizante, e incluso, vergonzoso. ¿En dónde te encuentras, niño? ¿En dónde están tus cerillos? ¿Aún estás fascinado con la llama y el fuego? O, ¿también los has olvidado? Hazme saber si los recuerdas, a lo mejor, me puedes mostrar cómo mantenerlos vivos.

Veo cómo he olvidado el fuego interno, los deseos del alma, y en ese proceso he pagado un alto precio, el humo llenándome los pulmones, empañándome la visión, entumeciéndome. Sentimientos, intimidad, relaciones, un lejano recuerdo de años pasados. Poesía, sí, he escuchado al respecto, hace mucho tiempo, ya que por mucho tiempo ha estado ausente de mi vida, así como trato, tan seguido como puedo, de limpiar el humo que hay enfrente de mí, detrás de mí, en mi interior. Sólo veo el humo, y casi nada más. Sí, es sofocante. El peligro es que después de un tiempo no podía distinguir si había algo de humo. La vida, pensé, tenía humo. Eso es todo. Es gracioso, porque mi padre era un bombero voluntario. Cuando él solía apagar un incendio, se aseguraba de que estuviera totalmente apagado. En mi caso, es una pérdida desde el comienzo, ya que el fuego del alma no puede ser apagado, sólo transformado en humo.

El fuego es eterno , la llama del fuego ha estado inspirando creatividad y expresión del alma desde que la vida existe. Todas las generaciones se nutren de ello, sin embargo, los jóvenes parecen adoptarla con más pasión. Están en la plenitud en la mayoría de los aspectos de la vida, y el fuego que arde en su interior lo hace a toda máquina. ¿Es por eso que tememos a los jóvenes, ya que es una comparación muy fea cuando nos observamos y nos damos cuenta que nos hemos olvidado del significado del fuego? Y entonces, ¿qué nos están diciendo los jóvenes, qué están escuchando? Muchas llamadas, desde muchas direcciones. Una de ellas es Jewel, una poetisa, cantante, pensadora, que llama a la pasión y al deseo por la vida y la satisfacción de los deseos del alma de un fuego vivo. Besa la Llama (Kiss the Flame) es una petición de compromisos no incompletos con la vida, de mantener el fuego, de arriesgarse a quemarse, de un hombre que conoce su corazón, deseoso de adoptar lo salvaje en su interior, lo indomado. Ella está llamando a hombres valientes, los que están dispuestos a dejar ir el humo al besar la llama, al adoptar el fuego.

"Besa la Llama

Por favor, amor, no hagamos una promesa imparcial
Deja que todo se disuelva
Eso no es crucial ahora
Deseo un amor valiente, uno que me haga temblar en las rodillas
Quiero un amor loco, loco
Uno que me haga perder el control

Porque estoy cansada de todos estos peregrinos, estos puritanos, estos ladrones
De todos estos no creyentes que reducen el amor en las rodillas
Deja que estos caminos rápidos se destruyan solos
Deja que el mundo se duerma
Porque seremos perdonados

Quedaremos de pie
Para ver lo que queda del concreto y la miel

Besa la llama
Corramos con los buscados, los indomados
Besa la llama
Únete a los anónimos, los sin nombre
Besa la llama

Hay pesadillas en las aceras
Hay chistes en la televisión
Hay gente vendiendo negligencia
Con muchas víctimas
Pero, ¿por qué eres tú, Romeo?
¿A dónde han ido todos los hombres valientes?
Muéstrame un hombre que conoce su propio corazón
A él perteneceré

Besa la llama
Besa la llama
Besa la llama

Por favor, amor, no hagamos una promesa imparcial"46

"Kiss the Flame

Please love let's make no impartial vow
Let all fall away
That's not crucial now
I want a brave love, one that makes me weak in the knees
I want a crazy, crazy love
One that makes me come undone at the seams

'Cause I'm tired of all these pilgrims, these puritans, these thieves
Of all these unbelievers who whittle love down at the knees
Let these swift roads destroy themselves
Let the world fall into its sleep
For we shall be spared

We shall be left standing
To face what's left of concrete and honey

Kiss the flame
Let's run with the hunted, the untamed
Kiss the flame
Embrace the faceless, the unnamed
Kiss the flame

There are nightmares on the sidewalks
There are jokes on TV
There are people selling thoughtlessness
With such casualty
But wherefore are thou Romeo
Where have all the brave men gone
Show me one man who knows his own heart
To him I shall belong

Kiss the flame
Kiss the flame
Kiss the flame

Please love let's make no impartial vow"46

Referencias

1. The Random House Dictionary of the English Language, Second Edition Unabridged, Random House, Inc., p. 721.
2. Ibid, p. 837.
3. Carl Kerényi. Dionysos, archetypal image of indestructible life, Bolingen Series LXV, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, p. 33.
4. Ibid, p. 77.
5. Ibid, p. 78
6. Erich Neumann. The Great Mother, Bolingen Series XLVII, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, p. 60.
7. Ibid, p. 219.
8. Ibid, p. 220.
9. Ibid, p. 225.
10. Ibid, p. 285.
11. Ibid, p. 310.
12. Ibid, p. 310.
13. Ibid, p. 311.
14. Ibid, p. 312.
15. Linda Schierse Leonard. Witness to the fire, creativity and the veil of addiction, Shambala Publications, Inc., Boston Massachusetts, p. 258.
16. Ibid, p. 59.
17. Ibid, p. 321.
18. Ibid, p. 95.
19. Ibid, p. 100.
20. Ibid, p. 259.
21. Ibid, p. 308.
22. Ibid, p. 291.
23. Joseph Campbell. The hero with a thousand faces, Bollingen Series XVII, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, p. 182.
24. Ibid, p. 184.
25. Ibid, p. 247.
26. Ibid, p. 248.
27. Ibid, p. 261.
28. Doug Boyd. Mad Bear, Touchstone, Simon & Schuster, New York, p. 239.
29. Ibid, p. 331.
30. Arnold Mindell. Sitting in the Fire, Large group transformation using conflict and diversity, Lao Tse Press, Portland, Oregon, p. 17.
31. Ibid, p. 18.
32. Ibid, p. 18.
33. C.G. Jung. The Archetypes and the Collective Unconscious, Bollingen Series XX, Princeton University Press, New Jersey, p. 33.
34. Ibid, p. 51.
35. Ibid, p. 224.
36. Ibid, p. 314.
37. Ibid, p. 316.
38. Ibid, p. 356.
39. Timothy Leary. Flashbacks, an Autobiography. Jeremy P. Tarcher, Inc., Los Angeles, California, p. 219.
40. David Whyte. The Heart Aroused. A Currency Doubleday Book, New York, NY, p. 84.
41. Ibid, p. 87.
42. Ibid, p. 88.
43. Ibid, p. 91.
44. Ibid, p. 229.
45. Ibid, p. 230.
46. Jewel Kilcher. Spirit. Atlantic Records Corporation, New York, NY, song #4.

Santiago, Chile
vlad@vladhuber.cl • www.vladhuber.cl

El Mercurio de Valparaíso
Domingo 21 de abril, 2002
Castigos escolares al paredón

Sin medida ni clemencia

A pesar de la reforma educacional y de los discursos sobre la importancia de velar por la autoestima de los alumnos para mejorar el rendimiento académico, muchos establecimientos y con ellos su cuerpo docente aún siguen utilizando sanciones disciplinarias medievales. Los castigos psicológicos que, indican los expertos, dejan huella para la vida entera, siguen siendo una práctica habitual para mejorar la mala conducta al interior del aula.

Por Paola Passig V.

Albert Einstein estuvo a punto de irse a un politécnico alemán a estudiar carpintería o algún otro oficio. Así al menos se lo recomendaron a su madre los profesores quienes, viendo su comportamiento académico, estaban convencidos de que no tenía cabeza para ir a la universidad. ¿La razón? Desordenado, desconcentrado, bajo rendimiento. ¿El verdadero motivo de su actitud? Se aburría en clases. Afortunadamente, sus padres no siguieron el consejo y Einstein sí fue a la universidad, estudió física y descubrió la teoría de la relatividad que revolucionó el mundo científico.

Y si bien no todos los alumnos desordenados, desadaptados o desconcentrados terminarán convertidos en premios Nóbel, lo cierto es que muchos talentos pueden perderse o debilitarse en el camino desmotivados por sanciones humillantes que incidirán más tarde en su desarrollo laboral y emocional.

Pero, tal como lo afirma el psicólogo Vladimir Huber, el caso del científico alemán también demuestra que no siempre tras un niño desordenado se esconde un mal alumno y que el gran desafío de los profesores post reforma educacional es, sin duda, cómo lidiar con los estudiantes sin tener que recurrir a castigos psicológicos que corroen el alma.

Y estas sanciones, lejos de lo que muchos puedan pensar, son el pan de cada día. Hace poco más de un mes un chico de ocho años fue enviado durante tres semanas a un curso de niñas. ¿La razón? Inquieto y mal alumno. Su madre denunció que le habían cambiado el nombre por otro femenino y que esta experiencia, aparte de la humillación y la secuela psicológica, le provocó aversión a las niñas. Según otros apoderados este es sólo uno de los tantos castigos disciplinarios que se producirían en ese establecimiento santiaguino.

Otras conductas reñidas con el respeto a la autoestima que propugna la reforma es lo que le sucedió a Miguel, de sólo seis años, a quien su profesora jefe no lo dejó salir a recreo por ir al baño durante horas de clases. El chico le contó a su madre que cuando pidió permiso la profesora no se lo dio y como ya no se aguantaba más, tuvo que salir corriendo.

Rincón de los tormentos

Pero lo de aprender con garrote y zanahoria tiene su historia en Chile y en el mundo. Un ejemplo, hace cien años en Sudáfrica se inventó el "Castigador ortomático". El instrumento estaba inspirado un poco en el sillón destinado a las electrocuciones norteamericanas. Un diario de la época daba cuenta del mecanismo: "Se compone en efecto, de una silla, que sujeta al delincuente (alumno) desde el momento en que se le hace sentar en ella y que no lo suelta antes de que haya pagado su deuda a la justicia académica. Un sistema de correderas y tableros delimita y encuadra exactamente la parte del cuerpo sobre la cual ha de verificarse el castigo. Por otra parte, un mecanismo de relojería, esmeradamente graduado, regula matemáticamente el número y la intensidad de los golpes que el paciente debe cobrar, y una caña de Indias, de la más exquisita flexibilidad, se los administra automáticamente, con una sangre fría que le envidian todos los educadores de la infancia".

A mediados de siglo, en un prestigioso colegio de hombres de Viña del Mar la situación era la siguiente, según la describe un ex alumno, el hoy psicólogo Vladimir Huber. "Había varios profesores e inspectores que daban golpizas. Recuerdo uno en particular y que era inglés. El procedimiento era el siguiente: se llevaba al alumno hasta su oficina donde tenía unos nueve instrumentos de golpe. Había fustas de caballos, reglas, varillas, coligües, todo tipo de palos. Entonces el inspector decía en inglés "¡choose!" (escoge) y uno tenía que escoger el instrumento de la tortura. Claro, uno siempre trataba de escoger el que suponía causaba menos dolor. En todo caso, la duración de los golpes dependía más que de la falta, de cómo nos comportábamos durante la golpiza. Si el alumno gritaba mucho o trataba de esquivar los golpes, más castigo, mientras que a mayor sometimiento, te propinaban los golpes que estaban establecidos. Las marcas duraban varios días. Es curioso, pero este tipo de castigo entra en el nivel sadomasoquista. Es decir, el castigado colaboraba con el castigador escogiendo el instrumento de su dolor. Y, obviamente, este tipo de castigo influye en la formación de caracteres masoquistas activos que colaboran con el sádico".

Decreto salvador

Huber también recuerda otros castigos menores. "Usábamos el pelo muy corto. Entonces el profesor nos pasaba la goma de borrar desde la zona en que termina la patilla, hacia el área que rodea la oreja. Dolía una barbaridad. Nos daban muchos coscorrones y nos pegaban con la regla de canto sobre las yemas de los dedos unidas entre sí. Había una profesora encargada de propinar las palizas hasta sexta preparatoria. Tenía unas manos enormes y con los nudillos sobresalientes, quizás artríticas. Cuando entraba a la sala no volaba una mosca".

Lo golpes terminaron, recalca, cuando el Presidente Frei padre puso término por decreto a las golpizas en 1964, las que casi no existían en los establecimientos públicos, pero que eran práctica habitual en los privados. "Ese año cesaron en mi colegio, aunque no en el internado".

Diego Maquieira es otro ex alumno de colegio privado -estuvo en nueve- que vio con sus propios ojos cómo lo maestros propinaban violencia física a los alumnos, incluso con autorización de los padres. "Vi cachetazos feroces y empujones violentos; estuve en lugares donde eran permitidos los castigos físicos, y eso que se trataba de un colegio bastante elegante", comenta.

Pero, a pesar de todo no quedó traumado. Su fuerte resistencia interior lo salvó ileso, declara. "El colegio me hizo abrir los ojos y, por eso, nunca perdonaré a un profesor de química que se rehusó durante todo un año a darme la fórmula del agua bendita", protesta.

Vergüenza en la sala

Paula Osorio, periodista, cuenta sus recuerdos de cuarto básico, a mediados de los 70, en el Colegio Anglo Chileno de Santiago. "Es la única profesora de la que no olvidé el nombre. Se llamaba Elba Lillo, era alta, así al menos me lo parecía; delgada, como la novia de Popeye; tenía el pelo oscuro y largo, y usaba unas botas negras de charol donde sus piernas nadaban", recuerda. "A mí en particular no me castigó nunca, porque era una niña tímida, buena alumna, no daba problemas. Sin embargo, recuerdo a un compañero, Alfonso, que era rubio, pálido, flaco, con ojos de un azul debilucho. De hecho parecía un Papelucho esmirriado. Era hijo de un médico y debe haber tenido problemas. Y es que Alfonso se hacía pipí, y algunas veces otras cosas durante las clases. No alcanzaba a avisar. Lo tremendo era la reacción de la profesora que lo retaba delante del curso y lo sentaba en una silla en un rincón, para que todos los miráramos. A mí me empezaba a venir como un calor, no me atrevía a mirarlo, me daba una mezcla de pena y vergüenza ajena, pero jamás en ese momento pensé que la profesora pudiera estar equivocada. Pensaba, "qué bueno que yo no me hago pipí". Ahora, claro, lo encuentro horroroso. A ella debieron enviarla al psicólogo".

De rodillas

Rodrigo Roldán, diseñador gráfico, recuerda un episodio que le ocurrió en sexto básico allá por el año 1980, en el Colegio Cereceda de Viña del Mar. "Era buen alumno y no daba mayores problemas salvo los típicos de los niños. De hecho me habían becado. Pero una vez, en clases, nos pusimos a jugar con papeles y a contar chistes con unos compañeros. El profesor se indignó a tal punto que nos hizo arrodillarnos durante una hora delante del pizarrón. Ahí estuvimos, mientras se hacía la clase. Quise llorar, pero me aguanté. Cuando llegué a la casa conté lo que me había pasado y mi papá fue al otro día furioso. No quería reclamar, quería pegarle al profesor. Pero no pudo encontrarlo. Un auxiliar le contó que se había escondido. "Qué se esconda nomás, dijo mi papá, porque donde lo encuentre le voy a pegar". Obviamente, nunca le pegó y todo llegó hasta ahí. Si le llegara a suceder algo así a mi hija, yo voy a buscar al profesor a su casa".

Empezando el nuevo milenio las cosas no han cambiado mucho. No hace mucho en un colegio particular de Valparaíso a Julián y Camilo, de 10 años, los castigaron por hacer morisquetas obligándolos a pararse contra el pizarrón delante del curso. Julián también tenía ganas de llorar y también se aguantó. Terminado el castigo y a la salida de un recreo el mismo profesor lo sorprende amenzando con el puño a un compañero que está molestando a su amigo que es bajito y a quien molestan por lo mismo. Julián, siguiendo los consejos de la mamá, siempre trata de defender a sus amigos. Cuando el profesor lo sorprende le dice "así que ahora estamos de matón ¿ah?" y cuando Julián trata de explicar sus motivos, le dice: "¡y además contestador!". Su mamá se pregunta, ¿qué ganas le van a quedar a Julián de conversar y entender situaciones si el profesor no escucha razones?".

Otras prácticas que suelen ocurrir en el aula, más allá de dejarlos sin recreo o anotarlos en el libro, es, por ejemplo, arrancar las hojas del cuaderno porque está mal escrito o porque el alumno tiene mala letra.

¿Responsables o culpables?

Para Vladimir Huber, el sistema educativo que se practica en Chile y en gran parte del mundo está basado en la jerarquía militar, en el modelo patriarcal de sociedad, donde se supone que el adulto sabe más que el niño. "Y claro, puede saber unos datos más, pero no tiene la sabiduría de la niñez. El niño pierde la sabiduría a través del proceso de socialización que se imparte básicamente a través del sistema educacional, y por eso el adulto es luego tan limitado en su capacidad de espontaneidad, de comunicarse, en su sabiduría general", advierte.

Cuando hay una jerarquía vertical, donde el niño es el último de la cola, comienza poco a poco a sentirse de esa forma. "El niño está en una cultura foránea, la del adulto. Eso de sentar a un niño y de presionarlo para que esté quieto, callado, sobre un banco, es forzarlo a nivel biológico, fisiológico, psicológico y sociológico. Es natural que un niño quiera moverse y por eso, por comportarse como niños, se les castiga, se les humilla, y antiguamente se les golpeaba. ¿O sea el gran pecado del niño es comportarse como niño? La verdad es que los estamos maltratando y eso

explica que los adultos salgan después como salen y que veamos los resultados de esta socialización en los diarios o en la televisión".

Los niños, recalca, tienen problemas de conducta básicamente porque se les está forzando a ser algo o personas que no son. El problema, remarca, es que los profesores, que son profesionales con una gran dedicación y muy mal pagados, no reciben la preparación adecuada para lidiar con niños. "La pedagogía tal como se practica es una aberración, es de otra época, es feudal y es un modelo desfasado en la historia y en lo que podría ser la ciencia de la comunicación humana. Mientras sigamos formando niños así nadie va a quedar a gusto, ni los profesores ni los alumnos. Habría que diseñar otro sistema pedagógico para los profesores e implantarlo en las escuelas como una nueva cultura educacional. Se puede hacer mil reformas, pero más que nada son cambios cosméticos basados en el sistema que ha venido implantándose desde principios de siglo. El volumen de delincuencia y de drogadicción adolescente da pruebas de que el modelo no funciona".

Luz María Budge, decana de la Facultad de Educación de la Universidad Andrés Bello, no cree, en cambio, que las sanciones sean malas per se. "Creo que sirven para mejorar y corregir conductas y que cuando son bien aplicadas pueden ser productivas. Pero, para que sea eficaz, debe hacer sentir al niño la posibilidad de optar entre el placer de la conducta y el desagrado de otra. Debe entender que si hace algo para producir agrado, obtendrá lo mismo. En cambio, si genera desagrado, éste se le devolverá", sentencia.

La psicóloga Isidora Mena, doctora en Educación, considera que reemplazar el castigo por la conciencia del valor de una conducta positiva tiene mejores resultados en el comportamiento de los niños. "Si siempre estás castigando la conducta, estás ayudando a formar personas que guían lo que hacen o lo que no por el principio de evitar el displacer. Lo que es bien distinto a optar por formar en las personas una aptitud de hacer las cosas para conseguir agrado".

Miedo y culpa

Carlos Smith, sostenedor del colegio Gandhi de Valparaíso, que aplica un modelo educativo basado en la autonomía, sostiene que el castigo provoca culpa y miedo, y éste último coarta el desarrollo de la personalidad y con ello, el nivel académico. "El miedo es paralizante, lleva a tener comportamientos antisociales y es un proceso que crece y se desarrolla en la medida que se transforma en una constante. Hoy está absolutamente comprobado que el castigo no produce ningún efecto positivo".

Las razones del castigo se explican, a juicio de Smith, en el hecho de que el ser humano, llámese padre o profesor, siempre tiene expectativas respecto a otros y si éstas no se cumplen se castiga.

El castigo, además, produce otro efecto y es que no hace al castigado responsable, sino que sólo culpable. Cuando uno es responsable tiene la posibilidad de reparar, de reconfeccionar, de restaurar la situación. Por eso, en reemplazo de los castigos hay que buscar la consecuencia lógica. Se trata de un acuerdo al que se llega entre ambos, que tiene normas claras que se establecen de antemano y que tienen que ser, además, de carácter flexible. Por ejemplo, si tu hija va a una fiesta y les das permiso hasta la una, sabiendo ella que si no cumple se expone a que no tenga permiso para la próxima fiesta, es ella la que toma la decisión. Si falla es ella la que se autocastiga. Ahora, debe ser flexible. Por ejemplo, si se demora una hora más y llega radiante porque cree que conoció al príncipe azul, como padre uno tiene que tener la capacidad de entender ese proceso y flexibilizar el acuerdo".

Para Smith el problema de los castigos y la posibilidad de llegar a acuerdos y consecuencias lógicas entre alumnos y profesores se resuelve primero si el colegio tiene claro su proyecto y desde ahí capacitar a los profesores en función de ese proyecto. "La capacitación de los profesores en su comportamiento en el aula debe ser permanente. Y no es fácil, muchos se resisten. A nosotros nos ha costado, pero a los profesores hay que seducirlos y convencerlos de que no hay otra alternativa. También a los apoderados".

vlad@vladhuber.cl * www.vladhuber.cl

Institute of Imaginal Studies

Petaluma, California

Abuso de alcohol y drogas, y

Adicción de comportamiento

Agosto 1999

Vladimir Huber

1. Los modelos comunes de adicción son:

Podemos ver los modelos de adicción en dos formas básicas, como lo mencionan Darryl Inaba en "Uppers, Downers, All Arounders" (Subidores, bajadores, y drogas generales), y Stephanie Brown en "Treating the Alcoholic" (Tratamiento del alcohólico).

Inaba los agrupa en tres modelos básicos, que son:

1. **Modelo de enfermedad adictiva**
   "Este modelo define la enfermedad de adicción como una condición crónica, progresiva, recurrente, incurable y potencialmente mortal, que es en su mayor parte una consecuencia de irregularidades genéticas en los neurotransmisores, enzimas, y tejidos cerebrales que pueden ser activadas por el abuso de drogas." [1]

   Esta teoría le da un mayor valor al componente hereditario que al medio ambiente como motivo del uso descontrolado y compulsivo de drogas, estableciendo que las personas que tienen características hereditarias especiales reaccionan en forma distinta a la misma droga o experiencia que el resto de la población.

   De acuerdo a este modelo, la definición de enfermedad adictiva incluye lo siguiente:

   - consumo excesivo e impulsivo de drogas, intoxicación, necesidad de continuar el abuso;
   - las drogas toman control de la voluntad de quien las consume;
   - fallan los intentos de mantener abstinencia, y se tiende al abuso compulsivo;
   - el abuso de drogas crea problemas físicos, mentales, o sociales, y sin embargo el comportamiento continúa;
   - se crean problemas con la ley, en el trabajo, con relaciones personales, pérdidas momentáneas de conocimiento, o algunas otras condiciones de invalidez o incapacidad.

2. **Modelo de comportamiento y del medio ambiente**
   "Esta teoría enfatiza la avasalladora importancia de las influencias ambientales y de desarrollo en dirigir al usuario a desarrollar un comportamiento adictivo."[2]

   De acuerdo a varios estudios, esta teoría establece que los factores ambientales afectan el balance químico del cerebro, mencionando que la presión de los compañeros, el abuso, enojo y otros factores ambientales producen tensión física y emocional que pueden fomentar el consumo y abuso de drogas. Un ejemplo es que es posible que la tensión crónica reduzca los niveles de met-encefalina (un neurotransmisor) en el cerebro de ratones. Esto hace que los ratones que normalmente evitan el alcohol tienden a estar más dispuestos a consumirlo.

   El modelo de comportamiento y medio ambiente enfatiza los seis niveles de consumo de drogas: abstinencia, experimentación, consumo social o recreativo, habituación, abuso, y adicción.

3. **Modelo académico**
   "En este modelo, ocurre adición cuando el cuerpo se adapta a los efectos tóxicos de las drogas a los niveles bioquímicos y celulares. El principio es que dadas cantidades suficientes de drogas durante un período apropiado, ocurren cambios en las células corporales y cerebrales que llevan a la adicción."[3]

   Este proceso se caracteriza por cuatro cambios fisiológicos:

   - **tolerancia:** existe un aumento en la resistencia a los efectos de las drogas, lo que crea la necesidad de utilizar dosis más y más grandes;
   - **dependencia de los tejidos:** ocurren cambios reales en las células del cuerpo debido a un consumo excesivo, creando una dependencia en la droga para que el cuerpo mantenga un balance;

- **síndrome de abstinencia:** si se interrumpe el abuso de drogas, aparecen señales y síntomas físicos de dependencia en los tejidos;
- **dependencia síquica:** el adicto desea repetir los efectos causados por las drogas, y estos efectos refuerzan el deseo de continuar consumiendo las drogas.

Por otro lado, el libro "Treating the Alcoholic" (Tratamiento del alcohólico) de Stephanie Brown, tiene aspectos similares a la perspectiva de Inaba de los modelos, pero su agrupación es distinta. Me pregunto si algunas de las diferencias se pudieran deber a la diferencia de las sustancias reales, ya que Inaba se refiere a todos los tipos de sustancias adictivas, mientras que Brown sólo se refiere al alcohol.

Brown menciona seis modelos, y estos están basados en el trabajo de Kissin (1977).

1. Modelo médico

Este modelo "está basado en el concepto de enfermedad, y por ello designa al médico como el terapeuta primario". [4] Hace hincapié en los mecanismos biológicos, sin poner demasiada atención en los factores sicológicos o sociológicos. El uso de tranquilizantes y de medicamentos juegan un papel muy importante.

2. Modelo de modificación del comportamiento
"Hace hincapié en los principios de condicionamiento, tanto para comprender el desarrollo del alcoholismo como para su tratamiento."[5] En el tratamiento, este modelo incluye terapia de modificación de comportamiento, condicionamiento de aversión, y modificación del comportamiento por medio de refuerzo positivo.

3. Modelo sicológico
Aunque en este modelo Brown hace hincapié en el conflicto subconsciente, de acuerdo a Kissin ella incluye aspectos de la "personalidad alcohólica", conceptos tales como siquiatría social, "el nivel de inmadurez del alcohólico, sus deficiencias para relacionarse personal y socialmente, y su falta de disposición para enfrentarse a la realidad". [6]

4. Modelo social
La dependencia sicológica es el resultado de fuerzas sociales, que son la clave para este modelo. Kissin también incluye "nivel socioeconómico, grupo étnico, costumbres subculturales, y elementos de interacción familiar". [7] Como uno de los factores principales en el éxito de Alcohólicos Anónimos, Kissin menciona aprobación de los compañeros, y la forma en que este modelo ha sido incorporado en los programas de tratamiento.

5. Modelo de Alcohólicos Anónimos
Aunque este no es un modelo formal, Kissin lo toma en consideración ya que "es uno de los principales sistemas de tratamiento". [8] El propósito de Kissin es comprender este sistema y ver quiénes son sus mejores candidatos.

6. Modelo multivariante
Hace hincapié en la validez de los modelos previamente mencionados, promoviendo la idea de selección cuidadosa de un modelo y de un tratamiento adecuado a cada individuo.

No estoy seguro de esta definición. No comprendo por completo si está expresando que utiliza una variedad de modelos para seleccionar los mejores aspectos de cada uno de ellos, y luego los asocia para tratar a un individuo, o si sólo utiliza un solo modelo, el más adecuado a un individuo en particular. Yo preferiría la primera opción, a la que yo llamaría el "modelo ecléctico".

Concuerdo con Brown cuando ella menciona que todos los modelos son inadecuados, al enfocarse en el alcohólico que bebe, mientras se ignora la abstinencia y la recuperación. Además de ver la adicción como algo estático, en vez de un proceso evolutivo. La principal deficiencia para mí es que todos los modelos están basados en teorías médicas, sicológicas y sociales tradicionales, sin tomar en consideración la influencia arquetípica de nuestros deseos, que yo considero son la base de la adicción. Este concepto se expande en el punto #5.

2. Admitir una falta de poder es esencial a la filosofía de AA.

Porque ese es el principio básico de los 12 pasos del programa de AA, para rendirse a un poder supremo, ya que hasta ahora todo lo que el alcohólico ha intentado no ha dado buenos resultados. Por lo tanto, el poder viene del más allá, no de los humanos, sino de Dios, de acuerdo a AA.

En la página 59 del Big Book (Gran Libro), el texto básico de Alcohólicos Anónimos, AA establece los 12 pasos, que son:

1. Admitimos que no tenemos poder sobre el alcohol, que hemos perdido el control sobre nuestras vidas.
2. Descubrimos que un poder superior a nosotros puede restaurar nuestra salud mental.

3. Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, *tal como Lo entendemos*.
4. Tomamos un inventario moral de nosotros mismos, buscando la verdad sin temor.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estamos completamente listos para que Dios elimine todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que elimine nuestras imperfecciones.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que hemos lastimado, y estamos deseosos de compensarlos a todos ellos.
9. Compensamos directamente a dichas personas, siempre que sea posible, excepto cuando hacerlo pudiera lastimarlos a ellos o a otros.
10. Continuamos tomando inventario personal, y cuando estábamos equivocados, rápidamente lo admitimos.
11. Buscamos a través de las oraciones y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *tal como Lo entendemos,* rezando sólo para conocer el poder que tiene sobre nosotros, y la voluntad para cumplir con el mismo.
12. Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de seguir estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Al no contar en el poder humano, los miembros de AA aceptan el poder de Dios. La creencia básica es que los humanos, probablemente no son capaces de resolver la adicción alcohólica que sufre la persona, ya que esa persona había tratado de muchas formas y todas habían fallado, así que el único recurso que quedaba era una intervención no humana, y eso sólo puede suceder si el alcohólico es lo suficientemente humilde para aceptar la falta de poder, para rendirse ante Dios.

3. Las formas en que la familia de un individuo puede relacionarse con la gestación, la evaluación, y el tratamiento de desórdenes de abuso de drogas (incluyendo recaídas).

En general, se da énfasis en el individuo que es considerado alcohólico. Al resto de los miembros de la familia, a menos que también sean alcohólicos, normalmente no se les recomienda recibir terapia o asistir a AA, Hijos Adultos de Alcohólicos, o a ningún otro tipo de tratamiento. Esto es un gran error, ya que toda la familia está influenciada por el comportamiento del individuo alcohólico, por lo que debe considerarse a todos como miembros de una familia alcohólica.

La idea es que sólo el alcohólico debe mejorarse y, sin embargo, todos los miembros de una familia de alcohólicos tiene una peculiaridad común, que es la codependencia. Los Drs. Gay y Kathlyn Hendricks –con quienes estudié– en su libro "Conscious Loving" (Amor consciente), página 7, expresan que el diccionario aún no incluye una definición para codependencia, pero que incluye varios significados para la palabra dependiente. Dicen que de acuerdo al diccionario "Webster's New World Dictionary", dependiente significa (1) colgando, (2) determinado por alguien más, (3) se apoya en algo más, y (4) subordinado.

Los Drs. Hendricks también establecen que la primera definición, "colgando" es particularmente importante, ya que la depresión está relacionada en forma intrínseca a la codependencia. En términos de relaciones, son en realidad enredos. Ellos agregan que es como una red de la que es difícil escapar, lo que limita la libertad de aquellos que se encuentran enredados en la misma.

Aunque pertenecer a una familia alcohólica es una experiencia dolorosa para cada uno de sus miembros, de alguna forma todos los miembros están colaborando a la perpetuidad de los patrones destructivos que forman esa familia alcohólica, como lo indica Brown en el capítulo 8.

Hace apenas unas cuantas décadas, la esposa y los hijos de un alcohólico no eran considerados como candidatos para tratamiento, pero los tiempos cambian, y ahora todos los miembros de la familia generalmente son enviados a uno u otro tipo de tratamiento.

El término "familia alcohólica" se refiere a la familia en la que el alcohol es el principio organizador, como lo establece Brown. El otro ingrediente principal es la negación de esta característica.

Muchas de las personas que buscan terapia por una gran variedad de razones, tales como dificultades en el matrimonio, depresión, ansiedad, problemas profesionales, etc., podrían tener una causa básica común, que puede ser haber crecido en una familia de un alcohólico. Hasta que esa causa no sea reconocida, el trabajo de terapia permanecerá a un nivel superficial, mejorando algunos síntomas, pero sin llegar a la causa de los problemas.

Además, es posible que el alcohólico activo haya crecido también en una familia alcohólica, lo que es posible que niegue, al igual que lo hacen sus hijos con respecto a él y a la situación familiar en general. Hasta que él acepte esta realidad, su tratamiento no avanzará mucho hacia su recuperación y sanación.

El esposo o la esposa pasa por muchos cambios dramáticos a medida que progresa el comportamiento del alcohólico. Es posible que el esposo o la esposa trate de encubrir su comportamiento, pero puede llegar al punto

en que no sea posible seguir encubriéndolo. Entonces, él o ella debe enfrentarse a la dura realidad de que su esposo (o esposa) es alcohólico, que ella lo estaba encubriendo, y que posiblemente, como sucede a menudo, su padre también era un alcohólico, y ella no lo quería admitir a sí misma, por temor a destruir los recuerdos de su padre, como Sandra comenta su vida en la página 258 del libro de Brown.

Una vez que la familia acepta el hecho de que existe adicción y comienza el tratamiento, es importante que no todos los miembros de la familia sean tratados de la misma manera, ya que cada miembro de la familia puede haber sido afectado de distinta forma. También depende de la magnitud del daño en sus distintas formas causado a cada uno de los miembros de la familia, como el abandono y el abuso físico, emocional, y sexual, para nombrar algunos.

AA cuenta ahora con centros en todo EE.UU., y también en muchos otros países, a los que pueden asistir las personas que crecieron en familias de alcohólicos. Estos se conocen como centros para hijos adultos de alcohólicos (ACA). Para los adolescentes, AA tiene grupos como Alateen, aunque niños más pequeños también pueden asistir a ellos a recibir terapia infantil, para curar las heridas causadas por los años de abandono y abuso. También se considera como una medida positiva que los miembros de una familia alcohólica asistan a estos grupos mientras que también reciben terapia individual.

Cuando la esposa y, a veces, los hijos reconocen que existe alcoholismo, sufren mucho de sentimientos de culpa, ya que han aceptado una situación en la que no deseaban estar, pero a la que las circunstancias los forzaron. La/el cónyuge se siente solo, ya que ellos han abandonado el papel de víctima y salvador. Ahora que todos deben adquirir nuevos roles en su vida, es posible que no sepan cómo hacerlo. Se encuentran en territorio desconocido. Tienden a ir y venir de sus conceptos anteriores y actuales de la realidad, aceptando y abandonando su nueva fuerza para encararse a su nueva realidad, habiendo abandonado la actitud de negar la realidad.

En términos de recaída, es algo que afecta a toda la familia, a cada uno de sus miembros en su propia forma. Generalmente un sentimiento de demasiada confianza puede hacer que el alcohólico vuelva a beber. Una de las medicinas recetadas para evitar las recaídas es "Antabuse", que causa náuseas si la persona bebe mientras toma el medicamento. Para evitar la náusea, la persona no debe tomar el "Antabuse" durante tres días. Es necesario que exista un deseo por parte del alcohólico para dejar de beber, para que continúe tomando el medicamento.

Mientras más estén dispuestos los miembros de la familia a hacer su trabajo interno, más fácil será para toda la familia, incluyendo al alcohólico, sanar gradualmente las heridas que ocasionó la adicción en primer lugar. Por supuesto, como en cualquier tipo de crecimiento y cambio, existen momentos de miedo ante la nueva realidad, ya que se trata de una nueva experiencia. Los miembros de la familia de un alcohólico conocen muy bien el dolor y la vergüenza, la desesperanza y la depresión, así que cuando la nueva realidad comienza a presentarse en sus vidas podrían sentirse aprensivos. Eso es lo que George Leonard en su libro, Mastery, llama "homeostasis", en referencia al proceso fisiológico que intenta restaurar normalidad en el cuerpo físico. De la misma forma, es posible que cada uno de los miembros de la familia de un alcohólico trate de restaurar la “normalidad,” la forma anterior de vida, en su vida individual y colectiva, ya que la forma anterior es algo que conoce bien. Pero, con esperanza, por medio de tratamientos y grupos de apoyo, podrían gradualmente llegar a aceptar la nueva realidad, aceptando la sanación que está sucediendo en sus vidas.

4. Mecanismos fisiológicos de tolerancia y abstinencia. El papel que juegan en la adicción. Algunas personas desarrollan tolerancia y abstinencia a las drogas sin desarrollar una adicción

El concepto fisiológico básico es que el cuerpo considera que cualquier droga que se le introduce es una toxina, así que varios órganos, principalmente los riñones y el hígado, tratarán de deshacerse de ella para evitar que cause daños al cuerpo. Cuando el abuso continúa, el cuerpo no reacciona de la misma manera, ya que se está acostumbrando a la sustancia extraña, a la que deja de considerar extraña. Debido a esta adaptación del cuerpo, el adicto debe tomar mayores cantidades de la droga para obtener el mismo efecto.

Esto está relacionado al proceso de homeostasis mencionado en la pregunta anterior.

Existen siete distintos tipos de tolerancia, de acuerdo a "Uppers, Downers, All Arounders" ” (Subidores, bajadores, y drogas generales) de Inaba, en la página 54.

1. **Tolerancia de disposición.** Sucede principalmente con barbituratos y alcohol, cuando el cuerpo acelera la descomposición (metabolismo) de la droga, para eliminarla. Debido a esta reacción, es necesario ingerir más droga para alcanzar el mismo tipo de intoxicación.
2. **Tolerancia farmacodinámica.** Con los opioides, el cerebro genera más receptores, produciendo su propio antagonista, colecistoquinina. La tolerancia farmacodinámica sucede cuando las células nerviosas disminuyen la sensibilidad a los efectos de la droga.
3. **Tolerancia de comportamiento.** La persona aprende a cambiar las regiones del cerebro usadas dependiendo de la ocasión, tal como parecer sobrio ante la policía, pero ebrio una vez que la policía se ha ido.
4. **Tolerancia contraria.** La tendencia a ser más tolerante a la droga se invierte debido a la edad o a la destrucción de tejidos, tales como los tejidos del hígado en el caso de los alcohólicos. El alcohol

como tal pasa a través del cuerpo una y otra vez, ya que el hígado con cirrosis no metaboliza (digiere) el alcohol.

5. **Tolerancia aguda (taquifilaxis).** Es una adaptación instantánea del cuerpo a la droga, tal como ocurre con el tabaco, que comienza con la primera fumada.
6. **Tolerancia selectiva.** Aunque la tolerancia al éxtasis emocional aumenta, la tolerancia a los efectos físicos también aumenta, pero a un ritmo muy distinto. Es por ello que la cantidad de droga necesaria para obtener un éxtasis emocional se acerca a la dosis letal de la droga. Para cada droga el grado de tolerancia es distinto.
7. **Tolerancia inversa (kindling, prender fuego).** Después de un largo período de obtener un efecto mínimo de la droga, repentinamente el adicto tiene una reacción intensa, debido a los cambios en la química cerebral.

Los síntomas de abstinencia pueden ser muy dolorosos, emocional y físicamente, ya que el cuerpo trata de ajustarse al gran cambio de no recibir una substancia a la que se había acostumbrado. El uso de esa droga en particular ha creado tolerancia y dependencia en los tejidos. Todos los cambios creados por el cuerpo para apoyar la presencia constante de tal substancia, repentinamente no son necesarios, pero siguen estando presentes, de tal forma que el cuerpo trata de restaurar su balance original, produciendo cambios emocionales y físicos, como dolores, insomnio, vómitos, calambres, diarrea, escalofrío y, en ocasiones, convulsiones y alucinaciones.

Algunos adictos continúan consumiendo la droga para evitar las dolorosas experiencias, tanto físicas como emocionales, de los síntomas de abstinencia.

En términos de tolerancia y abstinencia sin adicción, depende de las condiciones emocionales y físicas de la persona. Por ejemplo, los niveles de abuso tienen mucha influencia, como la cantidad, la frecuencia y la duración del abuso de la droga sicoactiva. Digamos que la droga es el alcohol, y que alguien ha estado bebiendo seis cervezas (cantidad), como establece Inaba, dos veces a la semana (frecuencia) durante 12 años (duración), pero sin desarrollar ningún problema. Por otro lado, otra persona podría sólo beber los viernes, pero no deja de beber sino hasta que pierde la conciencia.

Es posible que la segunda persona tenga más problemas con la ley, de salud y económicos, y yo añadiría, también con la familia. Este último parece estar evitando ciertos asuntos en su vida, así que “necesita” perder la conciencia. El componente emocional presenta más dificultades a la segunda persona; por lo tanto, la posibilidad de que se presente adicción emocional parece ser mayor en la segunda persona que en la primera.

Es posible que la primera persona desarrolle algunos síntomas de tolerancia y abstinencia a nivel físico, pero sus emociones podrían no verse afectadas demasiado si dejara de beber y, por lo tanto, sin síntomas emocionales importantes.

5. **Enfoques acerca de la prevención del abuso de sustancias. El rol que el conocimiento de los arquetipos juega en la prevención.**

El consumo y abuso de las drogas y el alcohol ha cambiado a través de los tiempos, y esto ha dependido de la cultura del país y, en ocasiones, de la cultura de la región. Con frecuencia, también, la religión ha jugado un papel importante en determinar la actitud hacia el uso de sustancias que alteran el estado de ánimo. Por ejemplo, durante los años de la prohibición en los Estados Unidos, era ilegal vender alcohol, así que se desarrolló el comercio ilegal, generalmente controlado por sindicatos del crimen, que distribuía el alcohol por todo el territorio de los Estados Unidos. Esto se relaciona con el punto de vista puritano de la vida y a sus actividades en relación al esparcimiento. Incluso ahora, en las áreas de Utah, en las que existe una gran proporción de mormones, es difícil hallar alcohol, debido a la oposición que tiene esta religión a su consumo. Algo similar ocurre en áreas de Pensilvana y en otras partes de EE.UU.

La prevención también ha sido impulsada a través de campañas gubernamentales, aprovechando los medios de comunicación en todas sus formas, así como en las escuelas privadas y públicas, en que se educa a los niños acerca de los peligros del abuso de drogas y alcohol. Al parecer estas campañas no han atemorizado a los niños lo suficiente, ya que el consumo de drogas ha llegado al nivel más alto en la historia de EE.UU.

La policía, junto con las campañas en los medios de comunicación y la educación, ha tenido un papel importante en la confiscación de drogas, así como lo han tenido los gobiernos a nivel estatal y federal, aumentando las multas y el tiempo en prisión que se imponen a aquellos que quebrantan la ley.

La mayoría de las personas que se encuentran en prisión están ahí con cargos relacionados a las drogas. Las prisiones están tan llenas que en ocasiones los jueces ordenan que se ponga en libertad a un gran número de

reos, ya que no hay suficiente espacio para todos ellos. Normalmente se deja en libertad a los reos que no son violentos, para tener espacio para los violentos que están por llegar. El gobierno ya no tiene medios para proporcionar espacio para todos los reos, así que ha buscado una solución al problema en el sector privado. Algunas compañías privadas han construido prisiones, que luego administran para el gobierno a un cierto costo.

No existe una solución al problema de consumo de drogas en este país (EE.UU.) si el peso de la ley y las tácticas de miedo son la única forma en que se promueve la abstinencia al consumo de drogas. Culturalmente no tenemos una forma de satisfacer el deseo arquetípico de pasar a lo imaginal, ya que la mayoría de los rituales, si los ha habido, han desaparecido de nuestras prácticas culturales. Uno de los pocos rituales creados por nuestra cultura es el comercio, al punto de que algunas personas se han convertido en compradores compulsivos, por lo que se han creado grupos que dan asistencia a aquellos adictos a comprar.

Otras culturas tienen rituales en los que las comunidades comparten un momento, o en ocasiones, días, durante los cuales invocan la presencia de aliados, ancestros, deidades, y otras entidades que apoyan a la comunidad, ayudando a unirla, como forma de recordarles que son un grupo de personas con un propósito común. Durante estos rituales ellos llegan a los límites del mundo material y más allá, por medio de distintas prácticas, la mayoría desconocidas a la cultura blanca occidental. Estas prácticas, además de satisfacer la necesidad arquetípica de dirigirse a lo imaginal, también fomentan un sentido de comunidad, que es totalmente necesario para nosotros como individuos y como grupo, ya que somos seres humanos, con una necesidad profunda de pertenecer.

El aislamiento de los individuos en esta cultura, debido al énfasis excesivo en ser independientes, así como a la búsqueda de la felicidad por medio de la adquisición de posesiones materiales, ha rechazado todos los tipos de prácticas creativas, espirituales, y de sanación que pudieran sanar las heridas provocadas por el aislamiento. El propósito es crear una unión entre las personas de distintos antepasados culturales, espirituales, y religiosos, para aunar esfuerzos por un fin común. En este caso, esa meta es la de ayudar a reintegrarse a una vida productiva a aquellos que se encuentran sufriendo una adicción.

Hasta que decidamos unirnos como personas de distintas creencias y antepasados raciales, étnicos, religiosos, y socioeconómicos no podremos disminuir el dolor que la adicción al alcohol y las drogas está causando en nuestra sociedad. Al crear una comunidad, aceptar nuestras diferencias como algo que nos beneficia a todos, y al buscar lo imaginal, sanaremos las heridas dejadas por siglos de dolor que nos hemos causado entre sí por medio del aislamiento y del miedo a relacionarnos a un nivel más profundo.

La actitud actual hacia las drogas no puede tener éxito, ya que combate el instinto natural, el deseo arquetípico hacia lo imaginal, la creencia sagrada de que existe algo más que el mundo material que tenemos ante nuestros ojos.

Aparte de las adicciones químicas, tenemos **las adicciones de comportamiento,** las que raramente son consideradas como adicciones, pero son las que nos llevan a repetir comportamientos de por vida. Da igual que el comportamiento o sentimiento/emoción sea positivo o negativo, eso no le importa al cuerpo, ya que si algo estuvo instalado por un buen tiempo en nuestra vida, se transforma en algo que gradualmente se va transformando en una adicción. Internamente, ocurre algo similar a nivel fisiológico que con las adicciones químicas, ya que con las de comportamiento el cuerpo nos pide realizar una determinada acción, sentimiento o emoción, y nos resulta difícil resistirnos a repetirlos. Para verlo gráficamente, el documental What the bleep do we know -Y tú, ¿qué sabes?, en español-, lo muestra en dibujos animados durante la fiesta de matrimonio que allí se lleva cabo.

El trabajo terapéutico en sus diferentes versiones ayuda a la persona a dejar atrás acciones o emociones adictivas, con el fin de que se vaya liberando de la carga que en el día de hoy representa su pasado, para así tomar decisiones y tener emociones basadas más en lo que ocurre ahora, que en cómo esos recuerdos la condicionan en la actualidad.

Las adicciones de comportamiento se pueden dejar atrás, nos podemos liberar de ellas, pero para ello, necesitamos trabajar internamente los temas involucrados. Si se hace con los cuatro aspectos de la persona –físico, mental, emocional y espiritual-, tanto mejor serán los resultados.

Referencias

1. Inaba, Darryl; Cohen, William; Holstein, Michael. *Uppers, Downers, All Arounders*. CNS Publications, Inc., p. 66.
2. Ibid., p. 66.
3. Ibid., p. 67.
4. Brown, Stephanie. *Treating the Alcoholic*. John Wiley & Sons, Inc., p. 5.
5. Ibid, p.5.

6. Ibid, p.6.
7. Ibid, p.6.
8. Ibid, p.6.

Traducción: Patricia Porras, ingeniero químico, Universidad Iberoamericana, Ciudad de México, México. Miembro, American Translators Association. Original del autor, Vladimir Huber, en inglés.

Vladimir Huber, vlad@vladhuber.cl, www.vladhuber.cl

http://www.silviafreire.com/querayosabemos.html

el documental

¿¡Qué rayos sabemos!?, o ¡Y tú, ¿qué sabes?
(What the bleep do we know!?)

Subtítulos editados

En el comienzo fue el Vacío, colmado de infinitas posibilidades, una de las cuales eres tú…

¿Qué sucede y por qué estoy aquí?
¿De dónde venimos?
¿Qué hace la física cuántica?
¿Diferentes realidades existen simultáneamente?
¿Te has visto alguna vez a través de los ojos de otro en quien te has convertido, y te has mirado a través de los ojos del observador máximo?
¿Quiénes somos?
¿Qué deberíamos hacer... adónde vamos?
¿Por qué estamos aquí? Esa es la pregunta fundamental, ¿no?
¿Qué es la realidad?
Lo que creí que era irreal, ahora para mí, en cierta manera, parece ser más real de lo que creo que es real, que ahora parece ser más irreal.
No puedes explicarlo, y cualquiera que pasa demasiado tiempo tratando de explicarlo es probable que se pierda para siempre en el "hoyo del conejo" de lo misterioso.
Creo que cuanto más consideras la física cuántica, más misteriosa y maravillosa se vuelve.
La física cuántica, hablando muy sucintamente, es una física de las posibilidades.
Estas son preguntas que se enfocan en cómo sentimos el mundo, en dilucidar si hay una diferencia entre el modo en que sentimos el mundo y en como realmente es.
¿Alguna vez pensaron de qué están hechos los pensamientos?
Creo que algunas de las cosas que vemos con los niños hoy en día, son una señal de que la cultura está en el paradigma equivocado y que no aprecia el poder del pensamiento.
Cada era, cada generación, tiene suposiciones incorporadas. Que el mundo es plano, que el mundo es redondo, etcétera. Hay cientos de suposiciones ocultas, cosas que damos por sentadas, que pueden o no ser ciertas.
Históricamente, en la gran mayoría de los casos, estas cosas no son ciertas. Así que, probablemente, si la historia es una guía, mucho de lo que damos por sentado acerca del mundo, simplemente no es verdad.
Pero estamos encerrados en estos preceptos a menudo sin siquiera saberlo. Eso es un paradigma.
El materialismo moderno despoja a la gente de la necesidad de sentirse responsable y, con mucha frecuencia, lo mismo hace la religión. Pero creo que si tomas la mecánica cuántica con seriedad, pone la responsabilidad de plano en tu regazo. Y no da respuestas que son bien definidas y reconfortantes. Dice sí, que el mundo es un lugar muy grande. Que es muy misterioso. Que el mecanismo no es la respuesta, pero no te diré cuál es la respuesta porque tienes suficiente edad para decidir por ti mismo.
¿Es cada persona un misterio? ¿Es cada persona un enigma? Sin ninguna duda.
Formularte estas preguntas tan profundas abre nuevos modos de estar en el mundo. Aporta una bocanada de aire fresco. Hace que la vida sea más alegre.
El verdadero truco de la vida no es estar en el conocimiento, sino estar en el misterio.
¿Por qué recreamos constantemente la misma realidad?
¿Por qué seguimos teniendo las mismas relaciones?
¿Por qué seguimos obteniendo los mismos trabajos una y otra vez?
En este mar infinito de posibilidades que existe a nuestro alrededor, ¿cómo es posible que sigamos recreando las mismas realidades?
¿No es asombroso que tengamos opciones y posibilidades que existen pero que somos inconscientes de ellas?
¿Es posible que estemos tan condicionados a nuestras vidas diarias, tan condicionados a la manera en que creamos nuestras vidas, que creemos en la idea de que no tenemos ningún tipo de control?
Nos han condicionado para creer que el mundo externo es más real que el mundo interno.
Este nuevo modelo de ciencia propone justamente lo contrario. Dice que lo que ocurre dentro de nosotros creará lo que ocurre fuera de nosotros.
Hay una realidad física que es absolutamente sólida, y sin embargo...
Si quieren expresarlo de este modo, la realidad sólo empezaría a existir cuando choca contra otra pieza de realidad física. Esa otra pieza podemos ser nosotros y, claro, no somos imparciales en esos encuentros.
Pero no tiene necesariamente que ser sólo una de estas dos opciones.
Podría ser que una roca viene volando e interacciona con esta masa confusa de cosas que soy y, por supuesto, la situación se convierte en un estado particular de existencia.
Los filósofos en el pasado decían: "Si pateo una piedra y me lastimo el dedo, eso es real. Siento eso. Se siente real. Es vívido. Y eso significa que es realidad".
Pero aún es una experiencia. Aún es la percepción de esta persona de que el hecho es real.

Ciertos experimentos científicos demuestran que si tomamos un sujeto y observamos su cerebro en un tomógrafo y le pedimos que mire un determinado objeto, se ve que ciertas zonas de su cerebro se iluminan. Si luego le pedimos que cierre los ojos y que imagine ese mismo objeto, las mismas zonas de su cerebro se iluminan como si, de hecho, estuviera viéndolo.
Eso provocó que los científicos dieran un paso atrás y se preguntaran esto:
¿Quién ve entonces? ¿El cerebro o los ojos? Y, ¿qué es la realidad? ¿Es realidad lo que estamos "viendo" con nuestro cerebro o es realidad lo que estamos viendo con nuestros ojos?
Y la verdad es que el cerebro no reconoce la diferencia entre lo que vemos en su medio ambiente y lo que recordamos porque están actuando las mismas redes neuronales específicas.
Entonces, ¿qué es realidad?
Estamos bombardeados por cantidades enormes de información que entra a nuestro cuerpo y que procesamos. Entra por nuestros órganos sensoriales y se va filtrando más y más y en cada paso estamos eliminando información. Y finalmente, lo que resurge en el estado consciente es aquello que nos sirve mejor.
El cerebro procesa 400 mil millones de bits de información por segundo, pero sólo somos conscientes de 2 mil de esos bits.
Pero nuestro conocimiento de esos 2 mil bits de información se relaciona sólo al medio ambiente, nuestro cuerpo y el tiempo.
Vivimos en un mundo donde lo único que vemos es la punta del iceberg, la clásica punta de un inmenso iceberg de mecánica cuántica.
Si el cerebro está procesando 400 mil millones de bits de información, pero sólo llegan a nuestro conocimiento sólo 2 mil, eso significa que la realidad literalmente "ocurre" en el cerebro todo el tiempo. Está recibiendo esa información, sin embargo no la hemos integrado.
Los ojos son como el lente. Pero la cinta que realmente está viendo es la parte posterior del cerebro.
Se llama corteza visual.
Es como una cámara de video y su cinta.
¿Sabías que el cerebro graba o registra sólo lo que tenemos la capacidad de ver?
Esto es importante. Por ejemplo: una cámara de video vería mucho más a mi alrededor de lo que yo puedo ver, porque no tiene ninguna objeción ni ningún juicio.
La única película que está rodando en el cerebro se corresponde con aquello que tenemos la capacidad de ver.
Entonces, ¿es posible que nuestros ojos, nuestras cámaras, vean más de lo que nuestro cerebro tiene la capacidad de procesar conscientemente?
Por como está conectado nuestro cerebro, sólo vemos lo que creemos que es posible. Combinamos patrones que ya existen dentro de nosotros mismos a través del condicionamiento. Así que una historia maravillosa que yo creo que es cierta es que cuando las naves de Cristóbal Colón se acercaban por primera vez a las costas de las islas del Caribe, los indios, los aborígenes americanos, no pudieron verlas en absoluto. Eran algo tan diferente de lo que conocían que no pudieron verlo. Ninguno de los nativos pudo ver las naves aunque existían en el horizonte. El motivo por el que no podían verlas, era que no tenían ningún conocimiento en su cerebro, ninguna experiencia acerca de la existencia de las carabelas.
Así que el chamán empezó a notar que había ciertas ondas en el océano pero no podía ver ninguna nave. Pero empezó a preguntarse qué podría estar causando ese efecto. Así que, cada día iba a la costa y miraba y miraba y miraba. Y después de un cierto tiempo, pudo por fin ver las naves. Y una vez que las vio, les dijo a los demás que esas naves efectivamente existían. Y como todos confiaban y creían en él, también pudieron verlas.
Nosotros creamos la realidad. Somos máquinas que producen realidad. Creamos los efectos de la realidad todo el tiempo. Siempre percibimos algo después de que se refleja en el espejo de la memoria. En cuanto a si vivimos o no en un gran espejo holográfico, es una pregunta para la que no tenemos una buena respuesta. Creo que es un gran problema filosófico con el que debemos lidiar en términos de lo que la ciencia puede decir sobre nuestro mundo, porque nosotros somos siempre el observador en la ciencia. Así que estamos siempre limitados por lo que en última instancia entra al cerebro humano que nos permite ver y percibir las cosas que hacemos. Así que es concebible que todo esto realmente sólo sea una gran ilusión de la que no tenemos forma de salir para ver lo que realmente hay en el exterior.
Tu cerebro no sabe la diferencia entre lo que está ocurriendo ahí afuera y lo que está ocurriendo en su interior. No existe un "ahí afuera" independiente de lo que ocurre "ahí dentro".

En realidad, hay alternativas en la dirección de cómo puede ir una vida dependientes de que los efectos cuánticos de nivel pequeño no se desvanezcan. Ante todo, hablemos sobre el mundo subatómico y luego hablaremos sobre lo que nos dice acerca de la realidad. Lo primero que quiero decirles sobre el mundo subatómico es que es totalmente una fantasía creada por físicos locos intentando dilucidar qué diablos ocurre cuando hacen ciertos pequeños experimentos. Me refiero a grandes energías en espacios pequeños, en fracciones infinitesimales de tiempo.
Todo se vuelve una locura en ese reino de cosas, y la física subatómica se inventó para tratar de dilucidar ese aparente caos. Necesitábamos una nueva ciencia, y se la llamó física cuántica y está sujeta a toda una serie de hipótesis discutibles, pensamientos, sentimientos, intuiciones acerca de qué diablos está ocurriendo.
La materia no es lo que hace mucho que creemos que es. Para los científicos, la materia siempre se consideró como lo fundamental, en cuanto a que es estática y predecible. Pero dentro de los átomos y moléculas, las partículas ocupan un espacio insignificante del volumen total. El resto es vacío.

Aparentemente, las partículas aparecen y desaparecen todo el tiempo. Entonces, ¿adónde van cuando no están aquí? Podría darles dos respuestas. Respuesta número uno: entran a un universo alternativo donde la gente se hace la misma pregunta acerca de esas partículas cuando las ve desaparecer. Dicen: "¿Adónde van?".
Hay un gran misterio llamado el misterio de la dirección del tiempo. Hay una idea por la cual las leyes fundamentales de la física que tenemos no hacen ninguna distinción interesante entre el pasado y el futuro. Por ejemplo, es un enigma desde el punto de vista de las leyes fundamentales de la física por qué deberíamos tener la capacidad de recordar el pasado, pero no de tener el mismo tipo de acceso epistémico al futuro. Es un enigma desde el punto de vista de estas leyes por qué deberíamos pensar que por actuar ahora podemos afectar el futuro, pero no el pasado. Estas cosas, que tenemos un tipo diferente de acceso epistémico al pasado y al futuro, que tenemos un tipo diferente de control al actuar ahora sobre el futuro que el que tenemos sobre el pasado, estas cosas son tan fundamentales con respecto a la manera en que experimentamos el mundo que en mi opinión, no tener curiosidad acerca de ellas es estar a tres cuartas partes del camino de estar muerto.
De hecho, el universo está prácticamente vacío. Nos gusta pensar en el espacio como vacío y la materia como sólida. Pero, en realidad, esencialmente no hay absolutamente nada en la materia. Es completamente insustancial.
Echen un vistazo a un átomo. Lo consideramos como una especie de bola dura. Luego decimos. "Bueno, en realidad, no. Es sólo un minúsculo punto de materia realmente densa justo en el centro, rodeado de una especie de nube confusa de electrones que aparecen y desaparecen de la existencia".
Luego, resulta que ni siquiera eso es correcto. Incluso el núcleo, que consideramos muy denso aparece y desaparece tan rápidamente como los electrones. Lo más sólido que se puede decir sobre toda esta materia insustancial es que es más bien un pensamiento, es como un bit concentrado de información.
Lo que constituye las cosas no son más cosas, sino que lo que constituye las cosas son las ideas, los conceptos, la información.
Y las cosas realmente nunca se tocan. Los electrones de un objeto desarrollan una carga que repele a la de los electrones de otro objeto, antes de que se toquen. Así que nadie toca nada.

Una partícula, que consideramos como una cosa sólida, en realidad tiene dos naturalezas. Cuando no estás mirando, es como una onda. Cuando estás mirando, es como una partícula. Cuando no estás mirando, hay ondas de posibilidades. Cuando estás mirando hay partículas de experiencia.
La superposición cuántica implica que una partícula puede estar en dos o más lugares o estados simultáneamente. En el mismo instante en que miras toma inmediatamente una de esas ubicaciones o estados posibles. Este es un concepto muy extraño y uno de los distintivos del mundo cuántico.
Los superhéroes usan superposición, donde el mundo es un conjunto de franjas potenciales de realidad hasta que elegimos. Ellos eligen lo que quieren: estar en muchos lugares a la vez, experimentar muchas posibilidades juntas. Y luego utilizan la opción que eligieron. La pregunta es: ¿hasta qué profundidad del hoyo del conejo quieres ir?
¿Cómo puede un sistema o un objeto estar en dos o más lugares o estados al mismo tiempo? Es muy fácil: no pensando en las cosas como cosas. Todos tenemos la costumbre de pensar que todo a nuestro alrededor es ya una cosa, que existe sin mi participación, sin mi elección. Tienes que desterrar ese tipo de pensamiento. En vez de eso, tienes que reconocer que incluso el mundo material a nuestro alrededor, las sillas, las mesas, los cuartos, la alfombra, todos ellos no son nada más que posibles movimientos del estado consciente. **Y yo elijo, momento tras momento, de entre esos movimientos para lograr la materialización de mi experiencia. Este es el único cambio de pensamiento que necesitas hacer. Pero, es tan radical… Es tan difícil porque nuestra tendencia es a creer que el mundo ya está ahí, independiente de mi experiencia. No es así. La física cuántica ha sido muy clara al respecto. El mismo Heisenberg, codescubridor de la física cuántica, dijo que *los átomos no son cosas, sólo son tendencias*. Así que, en vez de pensar en cosas, tienes que pensar en posibilidades. Todas son posibilidades de la conciencia.**
Ahora se pueden ver en numerosos laboratorios en los Estados Unidos, objetos que son suficientemente grandes como para verse a simple vista y están en dos lugares simultáneamente. Hasta se les puede sacar una fotografía. Ahora bien, supongo que si mostraras esa foto, te dirían: "Fantástico. Aquí está este bonito bulto de luz coloreada y veo que hay un poquito aquí y otro poquito ahí. Así que tienes una foto de dos puntos. ¿Qué hay con eso?". Pero no son dos cosas. Es un solo objeto. Es la misma cosa en dos lugares.
No estoy seguro de que la gente se quede atónita al enterarse de esto, porque me parece que en el fondo no lo creerían. No digo que la gente dirá: "Mientes", o "Los científicos están confundidos". Creo que es tan misterioso que ni siquiera puedes entender lo asombroso que es. Y luego, además, has visto “Viaje a las Estrellas” y todo eso. "Teletranspórtame, Scotty". Así que todo se resume en: ***Es el mismo objeto y está en dos lugares a la vez***. Pero tienes que detenerte a pensar seriamente qué significa eso.
Cuando los científicos hacen estos descubrimientos en el laboratorio, luego se van a almorzar, o se distraen, o se enojan, y luego se van a sus casas, y siguen sus vidas como si nada increíblemente asombroso sucediera, porque así es como se espera que debes reaccionar. Y sin embargo, esta magia completamente asombrosa está delante de tus ojos.
La física cuántica calcula únicamente las posibilidades. Pero si aceptamos esto, entonces surge inmediatamente la pregunta: ¿quién o qué elige entre estas posibilidades para traer el acontecimiento en sí a la experiencia?
Así que directamente, inmediatamente, vemos que la conciencia debe estar involucrada. No se puede ignorar al observador. Sabemos lo que un observador hace desde el punto de vista de la física cuántica, pero no sabemos quién o qué el observador es en realidad. No significa que no hemos tratado de hallar una respuesta. Hemos buscado. Entramos dentro de tu cabeza. Nos metimos en cada orificio que tienes para encontrar algo llamado un observador. Y no hay nadie ahí. No hay nadie en el cerebro. No hay nadie en las regiones corticales del cerebro. No hay nadie en las regiones subcorticales o en las regiones límbicas. No hay nadie ahí llamado un observador.

Empero, todos tenemos esta experiencia de ser algo llamado un observador observando el mundo ahí afuera. ¿Es éste entonces el observador?
En mi representación, el observador es el espíritu dentro del biotraje de cuatro capas. Por lo tanto, es como el fantasma en la máquina. Es la conciencia que está guiando el vehículo y está observando el entorno. Las cuatro capas del biotraje tienen todo tipo de sistemas sensoriales para captar señales del entorno.

En Washington DC, la supuesta capital mundial del asesinato, hubo un gran experimento en el verano de 1993, donde cuatro mil voluntarios vinieron de cien países para meditar en forma colectiva durante largos períodos de tiempo a lo largo del día. Se predijo con anterioridad que, con un grupo de ese tamaño, habría una disminución del 25% en crímenes violentos, tal como los definía el FBI. El jefe de policía apareció en televisión diciendo, irónicamente, que se necesitarían 60 cm. de nieve durante el verano para reducir el crimen en ese porcentaje. Al final, el departamento de policía se convirtió en colaborador de este estudio, porque los resultados de hecho demostraron una disminución del 25% en crímenes violentos en Washington DC, lo cual nosotros pudimos predecir basados en 48 estudios previos que ya se habían hecho en una escala más pequeña.
Esto lleva naturalmente a que uno se pregunte si la gente afecta el modo en que la realidad efectivamente se ve. Por supuesto que sí. Cada uno de nosotros afecta la realidad que vemos incluso si tratamos de ignorar este hecho y de representar el papel de víctimas pasivas, que es lo que generalmente estamos haciendo.

En Japón, Masaru Emoto se interesó muchísimo en la estructura molecular del agua y de lo que la afecta. El agua es el más receptivo de los cuatro elementos, y Emoto pensó que tal vez respondería a hechos no físicos. Así que estableció una serie de estudios, le aplicó estímulos mentales, y la fotografió con un ultramicroscopio.
Por ejemplo, fotografió el agua del Dique Fujiwara antes y después de recibir la bendición de un monje budista zen, y antes y después de dedicarle una plegaria. También tomó varias botellas, les colocó rótulos y las dejó a la intemperie toda la noche, para luego fotografiarlas. La primera era simplemente agua destilada, la esencia misma del agua; los rótulos de las demás contenían: “Chi de amor”, “Gracias”, “Me das asco”, “Te mataré”… En todos los casos las fotografías mostraron que la organización de las moléculas del agua reflejaba claramente el significado contenido en el rótulo, o el hecho de haber recibido o no la bendición del monje o la plegaria.
El mecanismo por el cual esos mensajes afectan a las moléculas del agua es desconocido… aunque no para las moléculas de agua, por supuesto.
Y es realmente fascinante cuando recuerdan que el 90% de nuestro cuerpo es agua. Hace que te cuestiones, ¿no?
Si los pensamientos pueden hacerle eso al agua, imagina lo que nuestros pensamientos pueden hacernos a nosotros.
El pensamiento absolutamente solo puede cambiar el cuerpo.
La mayoría de las personas no afecta la realidad de una manera consistente, sustancial, porque no creen que pueden. Escriben una intención y luego la borran, porque piensan que es una tontería. No puedo hacer eso, dicen. Y luego la vuelven a escribir y luego la borran. Así que, en promedio, el efecto es muy pequeño.
Y realmente se resume en el hecho de que creen que no pueden hacerlo.
Si aceptaras completamente, con cada célula, con todo tu Ser que puedes caminar sobre el agua, ¿ocurriría? Sí, ocurriría.
Ya saben, es como el pensamiento positivo. El pensamiento positivo es una idea maravillosa pero lo que significa generalmente es que tengo una pequeña mancha de pensamiento positivo cubriendo toda una masa de pensamiento negativo. Así que habitualmente no pensamos en positivo sino que sólo disfrazamos el pensamiento negativo que tenemos.
Cuando pensamos en cosas, hacemos la realidad más concreta de lo que es, y es por eso que nos quedamos atascados. Nos quedamos atascados en la uniformidad de la realidad. Si la realidad es concreta, obviamente, soy insignificante. No puedo cambiarla. Pero si la realidad es mi posibilidad, la posibilidad de la conciencia misma, entonces inmediatamente surge la pregunta de cómo puedo cambiarla. ¿Cómo puedo hacerla mejor? ¿Cómo puedo hacerla más feliz? ¿Ven cómo estamos extendiendo la imagen de nosotros mismos?
En el viejo pensamiento, yo no puedo cambiar nada porque no tengo ningún papel en la realidad. La realidad ya está ahí. En los objetos materiales que se mueven a su manera a partir de leyes deterministas, y la matemática determina qué harán en una situación dada. Yo, el que experimenta, no tengo ningún papel.
En la nueva perspectiva, la matemática todavía puede darnos algo. Nos da las posibilidades que todos estos movimientos pueden asumir, pero no puede darnos la experiencia propiamente dicha que yo experimentaré en mi conciencia. Yo elijo esa experiencia.
Y por lo tanto, literalmente, creo mi propia realidad. Puede que suene como una afirmación extravagante de alguien de la “New Age” sin ninguna comprensión de la física, pero la física cuántica nos está diciendo eso.

La realidad se resume en experiencias.
¿Alguna vez pensaste de qué están hechos los pensamientos? ¿Existe una sustancia de pensamiento? Supongo que depende de lo que crees que es real. El mundo como posibles series cronológicas de realidad hasta que elegimos…
¿Todas las realidades en el campo cuántico existen simultáneamente?
Mi definición de una adicción dice que es algo que no puedes detener.
Literalmente, existen diferentes mundos en los que vivimos.
Está el mundo macroscópico que vemos. Está el mundo de nuestras células. Está el mundo de nuestros átomos. Está el mundo de nuestros núcleos. Cada uno de éstos es un mundo totalmente diferente. Tienen su propio idioma. Tienen su propia matemática. No son simplemente más pequeños. Cada uno es totalmente diferente. Pero son complementarios,

porque yo soy mis átomos, pero también soy mis células. También soy mi fisiología macroscópica. Es todo verdad. Simplemente son diferentes niveles de verdad.
El nivel de verdad más profundo descubierto por la ciencia y la filosofía es la verdad fundamental de la unidad. ***En ese nivel subnuclear más profundo de nuestra realidad, tú y yo somos uno. Somos Uno.***
Me despierto a la mañana y conscientemente creo mi día tal como quiero que ocurra. Ahora bien, algunas veces, dado que mi mente está examinando todas las cosas que necesito realizar, me toma un poco asentarme y llegar al punto donde realmente e intencionalmente estoy creando mi día. Pero éste es el asunto. Cuando yo creo mi día y de la nada, ocurren cosas pequeñas que son tan inexplicables, sé que son el proceso o el resultado de mi creación. Y cuanto más hago eso, más construyo una red neuronal en mi cerebro por la que acepto que eso es posible. Me da el poder y el incentivo para hacerlo al día siguiente.

En la adicción, tenemos una oportunidad hermosa, suprema para descifrar cuál es el mecanismo por el que se manifiesta nuestro carácter en la rutina diaria, en un mundo tridimensional, a través de nuestros cuerpos.
Y lo que aprenderemos es que la adicción es la sensación de un flujo químico que se vierte en nuestros cuerpos a través de toda una variedad de glándulas endocrinas y a través del líquido medular. Una sensación que algunos llamarían una fantasía sexual.
Sólo se necesita una fantasía sexual para que un hombre tenga una erección. En otras palabras, sólo se necesita un pensamiento aquí para que un hombre tenga una erección en su miembro. Y sin embargo, no hubo nada fuera de él que le provocara eso. Fue lo que estaba dentro de él lo que se lo provocó.

Cuando era más joven tenía muchas ideas acerca de lo que era Dios. Y ahora me doy cuenta de que no soy lo suficientemente consciente como para comprender verdaderamente lo que significa ese concepto. Que soy uno con el gran ser que me hizo y me trajo aquí y que formó las galaxias y los universos, etcétera, ¿cómo se eliminó eso de la religión? No fue difícil. Fue a través de errores como que Dios es un ser absolutamente separado de nosotros, a quien debo ofrecerle adoración, a quien debo complacer y esperar lograr de su parte una recompensa al final de mi vida. Eso no es lo que es Dios. Eso es una blasfemia.
Dios es una cosa tan amplia. Algunas partes del mismo... la mayoría de las partes del mismo que están asociadas con la religión organizada, el algo que me provoca un rechazo. Es algo que creo que causó mucho daño al mundo, que perjudicó a las mujeres, perjudicó a los pueblos oprimidos, causó daño al World Trade Center.
Lo más cercano que la ciencia ha logrado explicar la interpretación de Jesús de que la semilla de la mostaza era más grande que el reino de los cielos es a través de la física cuántica.
Ahora tenemos una gran tecnología, imanes de antigravedad y campos magnéticos de energía cero. Tenemos todo eso y todavía tenemos este concepto feo, supersticioso, anticuado, de Dios.
La gente se conforma muy rápidamente cuando está amenazada por estas frases cósmicas de castigo eterno. Pero Dios no es así.
Y al empezar a cuestionar las imágenes tradicionales, las caricaturas de Dios, la gente siente que eres un agnóstico o un ateo o un destructor del orden social.
Pero, ¿cómo puede cualquier hombre o mujer pecar contra Su grandeza?
¿Cómo puede cualquier pequeña unidad de carbono sobre la tierra, en los rincones más remotos de la Vía Láctea, en las regiones selváticas, traicionar a Dios Todopoderoso?
Eso es imposible. La altura de la arrogancia es la altura del control de aquellos que crean a Dios a su propia imagen.

El cerebro, cuando dispara sus pensamientos, se asemeja al paisaje de un nubarrón. Y la fisura sináptica es el cielo entre la tormenta y la tierra. Y Uds. ven esta nube oscura, agorera, hirviendo en el cielo, y ven impulsos eléctricos que se mueven a través de ella, venas de luz eléctrica, y luego la ven golpear el suelo. El cerebro se parece a un nubarrón cuando está presentando un pensamiento coherente.
Nadie ve nunca el pensamiento. Lo que sí se ve en la neurofísica es que hay una tormenta bramando alrededor de los diferentes cuadrantes del cerebro. Esas son áreas que están trazadas en el cuerpo y a las que una persona debe responder, una imagen holográfica.
Ira, asesinato, odio, compasión, amor. El cerebro no reconoce la diferencia entre lo que ve en su medio ambiente y lo que recuerda porque las mismas redes neuronales específicas están actuando.
El cerebro está compuesto de minúsculas células nerviosas llamadas "neuronas". Estas neuronas tienen ramas diminutas que se extienden y se conectan con otras neuronas para formar una red neuronal. En cada lugar donde se conectan, se incuba un pensamiento o un recuerdo.
El cerebro construye todos sus conceptos por la ley de memoria asociativa. Por ejemplo, las ideas, los pensamientos y los sentimientos están todos construidos e interconectados en esta red neuronal y todos tienen una posible relación el uno con el otro.
El concepto y el sentimiento del amor, por ejemplo, está almacenado en esta amplia red neuronal. Pero construimos el concepto de amor a partir de muchas otras ideas diferentes. Algunos tienen el amor conectado con la desilusión. Cuando piensan en el amor, experimentan el recuerdo del dolor, la pena, el enojo e incluso la ira. La ira puede vincularse a una herida, que puede vincularse a una persona, que luego se conecta de regreso con el amor.
Construimos modelos de cómo vemos el mundo fuera de nosotros. Y cuanta más información tenemos, más refinamos nuestro modelo de una u otra manera. Y lo que hacemos en última instancia es contarnos una historia acerca de lo que es el mundo exterior.

Cualquier información que procesamos, cualquier información que absorbemos del medio ambiente, está siempre coloreada por las experiencias que hemos tenido y por una respuesta emocional que tenemos a lo que estamos aportando.
¿Quién está al volante cuando controlamos nuestras emociones o cuando respondemos a nuestras emociones?
Fisiológicamente, las células nerviosas que se disparan juntas, se conectan. Si practicas algo una y otra vez, finalmente esas células nerviosas se relacionan. Si te enojas diariamente, si te frustras diariamente, si sufres diariamente, si das motivo para la victimización en tu vida, estás reconectando y reintegrando esa red neuronal diariamente, y esa red neuronal ahora tiene una relación a largo plazo con todas esas células nerviosas, una "identidad".
También sabemos que las células nerviosas que no se disparan juntas, no se conectan. Pierden su relación a largo plazo porque cada vez que interrumpimos el proceso del pensamiento que produce una respuesta química en el cuerpo, cada vez que lo interrumpimos, esas células nerviosas conectadas una a la otra empiezan a interrumpir la relación a largo plazo.
Cuando empezamos a observar y a interrumpir esa reacción automática, observando los efectos de esa interrupción, entonces ya no somos la persona emocional con mente física que está respondiendo a su ambiente como de forma automática.
¿Significa eso que las emociones son buenas o son malas? No, las emociones están diseñadas para reforzar químicamente algo en la memoria a largo plazo. Es por eso que las tenemos.
Toda emoción es sustancias químicas impresas de manera holográfica.
La farmacia más sofisticada del universo está en nuestro cuerpo. Hay una parte del cerebro que se llama el hipotálamo, que es como una minifábrica, y que reúne ciertas sustancias químicas que combina con ciertas emociones que experimentamos. Y esas sustancias químicas se llaman "péptidos". Son pequeñas secuencias encadenadas de aminoácidos.
El cuerpo es básicamente una unidad de carbono que fabrica en total unos 20 aminoácidos diferentes para formular su estructura física. El cuerpo es una máquina que produce proteínas. En el hipotálamo, tomamos pequeñas cadenas de proteínas llamadas péptidos y las reunimos en determinados neuropéptidos o neurohormonas, que combinan los estados emocionales que experimentamos diariamente.
Así que hay sustancias químicas para el enojo y para la tristeza, y hay sustancias químicas para la victimización. Hay sustancias químicas para la lujuria. Hay una sustancia química que coincide con cada estado emocional que experimentamos. Y justo cuando experimentamos ese estado emocional en nuestro cuerpo, o en nuestro cerebro, el hipotálamo inmediatamente reúne el péptido correspondiente y luego lo libera a través de la pituitaria, en la corriente sanguínea.
En el instante en que llega a la corriente sanguínea, encuentra su camino a diferentes centros o diferentes partes del cuerpo. Cada una de las células del cuerpo tiene receptores en el exterior. Y una célula puede tener miles de receptores tachonando su superficie, como abriéndose al mundo exterior. Y cuando un péptido se encaja en una célula, literalmente como una llave que encaja en una cerradura, se ubica en la superficie del receptor y se adhiere a él y, digamos, que mueve al receptor y, como si fuera un timbre sonando, envía una señal a la célula.
Lo que ocurre en la adultez, es que la mayoría de nosotros, que hemos tenido fallos en el camino, estamos operando en un lugar emocionalmente separado, o estamos operando como si hoy fuera ayer. No estamos operando como un todo integrado.
A lo largo del exterior de la célula, están estos billones de sitios receptores, que en realidad sólo son receptores de información de entrada. Un receptor que tiene un péptido encima, cambia la célula de muchas maneras. Activa toda una cascada de acontecimientos bioquímicos y algunos terminan provocando cambios en el núcleo de la célula.
Cada célula está definitivamente viva y cada célula tiene una conciencia, particularmente si definimos conciencia como el punto de vista de un observador. Siempre existe la perspectiva de la célula. De hecho, la célula es la unidad más pequeña de conciencia en el cuerpo.
Mi definición de una adicción es realmente simple: algo que no puedes detener.
Nos causamos situaciones que satisfarán el ansia bioquímica de las células de nuestro cuerpo.
Y el adicto siempre necesitará un poquito más para lograr el frenesí o la euforia de lo que está buscando químicamente.
Así que mi definición significa que si no puedes controlar tu estado emocional, eres adicto al mismo.
Entonces, ¿cómo se puede decir que estás enamorado de una persona específica, por ejemplo? Sólo estás enamorado de la anticipación de las emociones a las que estás adicto. La misma persona podría no complacerte la semana siguiente al no cumplir tus expectativas.
Cielos, ¿no cambia eso el paisaje de nuestra perspectiva emocional sobre necesidades e identidades personales? Nosotros somos emociones y las emociones somos nosotros. Nuevamente, no puedo separar las emociones. Cuando consideras eso, cada aspecto de tu digestión, cada esfínter que se abre y se cierra, cada grupo de células que viene buscando nutrición y luego se aleja para curar algo o reparar algo, todas ellas están bajo la influencia de ***las moléculas de la emoción.***
Así que te preguntas si las emociones son malas. Las emociones no son malas. Son la vida. Suman a la riqueza de nuestra experiencia. El problema es nuestra adicción. La mayoría de la gente no se da cuenta de que cuando comprende que está adicta a las emociones, no es algo simplemente psicológico. Es bioquímico. Considera esto: la heroína usa los mismos mecanismos receptores en las células que nuestras sustancias químicas emocionales. Es fácil de ver entonces que si podemos ser adictos a la heroína, podemos ser adictos a cualquier péptido neural, a cualquier emoción.

Ni siquiera podemos dirigir nuestra mirada sin tener un estado emocional relacionado. Nuestra mente literalmente crea nuestro cuerpo. Así que todo empieza en la célula. La célula es una máquina que produce proteína pero recibe su señal del cerebro. Una de las cosas acerca de los receptores es que cambian en su sensibilidad. Si un determinado receptor para una determinada droga o jugo interno es bombardeado durante un largo tiempo a una intensidad elevada, literalmente se encogerá. Habrá menos de ellos. O se desensibilizará. Así que la misma cantidad de droga o jugo interno producirá una respuesta mucho más pequeña. ***Si estamos bombardeando la célula con la misma actitud y la misma química una y otra vez diariamente, cuando esa célula finalmente decide dividirse, cuando produce una célula hermana o una célula hija, esa nueva célula tendrá más sitios receptores para esos neuropéptidos emocionales en particular y menos sitios receptores para las vitaminas, minerales, nutrientes o, incluso, para la liberación de productos de desecho o toxinas.***
Todo envejecimiento es el resultado de una producción inadecuada de proteínas. ¿Qué sucede cuando envejecemos? Nuestra piel pierde elasticidad. Bien, la elastina es una proteína. ¿Qué sucede con nuestras enzimas? No digerimos tan bien. ¿Qué sucede con nuestro fluido sinovial? Esas son proteínas que se vuelven frágiles y rígidas. ¿Qué sucede con nuestros huesos? Se vuelven menos densos. Así que el envejecimiento es el resultado de la producción inadecuada de proteínas.
Surge entonces la pregunta: ¿realmente importa lo que comemos? Y, ¿la nutrición realmente tiene un efecto si la célula ni siquiera tiene los sitios receptores adecuados, después de 20 años de abuso emocional, para aunque sólo sea recibir los nutrientes necesarios para su salud?
Muy bien, muchachos. Es hora de corregir el curso de nuestra trayectoria a lo largo del sendero de nuestra aventura. Y esa corrección del curso es el movimiento hacia un nuevo paradigma, simplemente una expansión del viejo, tal como nuestro modelo del universo tuvo que adecuarse cuando comprendimos que era más grande de lo que creíamos.
Y siempre es más grande de lo que creemos que es.

Hace que te cuestiones, ¿no? Si los pensamientos pueden hacer eso al agua, imagina lo que pueden hacernos a nosotros.
Nunca apareció nadie que te haya dado suficiente conocimiento inteligente sobre tu hermoso ser.
¿Por qué tienes adicciones? Porque no tienes nada mejor. No has soñado con nada mejor porque nunca nadie te enseñó a cómo soñar mejor.
¿Creo que eres malo? No creo que seas malo.
¿Creo que eres bueno? No creo que seas bueno tampoco.
Creo que eres Dios.
En general, el campo de la psiquiatría realmente no permite la suficiente libertad de acción por parte de la gente, y eso significa una enorme cantidad de problemas, no todos, por supuesto, pero una enorme cantidad de problemas que se etiquetan como problemas psicológicos, en realidad sólo significan que la gente toma decisiones muy malas. Y se les debería enseñar a tomar decisiones diferentes.
Cuando hablo de que "nosotros" desaparecemos, no me refiero a que desaparecemos físicamente. Me refiero a que nos apartamos de la zona del cerebro que tiene que ver con nuestra personalidad, que tiene que ver con nuestra asociación con gente, nuestra asociación con lugares, nuestra asociación con cosas y momentos y acontecimientos. No existimos en los centros asociativos en nuestro cerebro que reafirman nuestra identidad y reafirman nuestra personalidad.
La persona corriente que vive su vida y la considera aburrida y exenta de inspiración, no ha hecho ningún intento para obtener conocimiento o información que la inspire. Está tan hipnotizada por su medio ambiente, a través de los medios de prensa, a través de la televisión, a través de la gente que vive y crea ideales, que lucha para llegar a ser... y nadie puede en realidad llegar a ser, en términos de apariencia física y de definiciones de belleza y valor que son todas ilusiones.
Así que la mayoría se rinde y vive su vida en la mediocridad. Y puede vivir esa vida, y puede que realmente su deseo nunca suba a la superficie para que pueda ser diferente.
Pero si sube a la superficie y se pregunta a sí mismo si hay algo más, o por qué está aquí, o cuál es el propósito de la vida, o adónde va, o qué ocurrirá cuando muera; si empieza a formularse esas preguntas, comprenderá que quizá no esté sufriendo un colapso nervioso, comprenderá que está viendo cómo sus viejos conceptos acerca de cómo veía su vida y el mundo empiezan a desplomarse.
Estamos en un territorio completamente nuevo en nuestro cerebro, y por eso mismo estamos reconectando el cerebro, literalmente reconectándolo a un concepto nuevo.
Y en última instancia, nos cambia de adentro para afuera. Si cambio de idea, ¿cambiaré mis elecciones? Si cambio mis elecciones, ¿cambiará mi vida?
¿Por qué no puedo cambiar? ¿A qué estoy adicto? ¿Qué perderé a lo que estoy químicamente apegado? ¿Qué persona, lugar, cosa, momento o acontecimiento al que estoy químicamente apegado no quiero perder porque no quiero suspender mi adicción?
He aquí el drama humano.

¿Cuál es el único planeta en la Vía Láctea que tiene población y está empapado de una enorme subyugación a la religión? ¿Saben por qué es eso? Es porque la gente ha establecido qué está bien y qué está mal. Si hago esto, Dios me castigará. Si hago esta otra cosa, seré recompensado.
Esta es realmente una descripción pobre que intenta trazar un camino en la vida para que nosotros lo sigamos, pero con resultados deplorables. Porque en realidad no existe tal cosa como bueno y malo. Estamos juzgando cosas demasiado superficialmente de ese modo.

¿Significa que estás a favor del pecado y el libertinaje y la depravación? No. Simplemente significa que necesitas mejorar tu expresión y comprensión de con qué estás lidiando aquí.
Hay cosas que hago y que sé que me harán evolucionar. Hay otras cosas que no me harán evolucionar. Pero no es bueno o malo. No hay ningún Dios esperando para castigarte porque hiciste una cosa o la otra. No hay ningún Dios condenando a la gente.
Todos somos Dios. Y al mismo tiempo, Dios es esta especie de nombre que colocamos para esas partes de nuestra experiencia del mundo que son de algún modo trascendentes, de algún modo sublimes.
No tengo la menor idea de lo que es Dios. Sin embargo, tengo una experiencia de que Dios existe. Hay algo muy real acerca de esta presencia llamada Dios, aunque no tengo la menor idea de cómo definir a Dios. Aparentemente, no puedo hacerlo.
Pedirle a un ser humano que explique qué es Dios, es similar a pedirle a un pez que explique qué es el agua en la que nada.
Dios es una superposición de todo el espíritu de todas las cosas. Tú eres un dios en proceso, y tienes que recorrer este sendero. Pero algún día, tienes que amar lo abstracto tanto como amas la condición de la adicción.
La única manera en que algún día seré maravillosa para mí misma, no es por lo que le haga a mi cuerpo, sino por lo que le haga a mi mente. Así que, si conscientemente estuviéramos diseñando nuestro destino y si fuéramos conscientes desde un punto de vista espiritual, contemplaríamos la idea de que nuestros pensamientos pueden afectar nuestra realidad o afectar nuestra vida, porque realidad es igual a vida.
Entonces, tengo este pequeño pacto que hago cuando creo mi día. Digo: "Me estoy tomando este tiempo para crear mi día y estoy infectando el campo cuántico. Ahora, si éste es de hecho el observador mirándome todo el tiempo mientras hago esto, y hay un aspecto espiritual para mí, entonces muéstrame una señal hoy de que prestaste atención a cualquiera de estas cosas que yo he creado y tráelas de una manera que yo no esperaría. Así estaré sorprendido ante mi capacidad de poder experimentar estas cosas, y hazlo de manera tal que yo no tenga ninguna duda de que ha venido de ti".
El cerebro es capaz de millones de cosas diferentes, y las personas realmente deberían aprender cuán increíbles son y cuán increíbles son sus mentes. Y que no sólo tienen algo increíble dentro de su cabeza que puede hacer tantas cosas y que puede ayudarnos a aprender y a cambiar y a adaptarnos, sino que también puede hacernos algo mejor de lo que somos y puede ayudarnos a que trascendamos. Que tal vez haya una manera de que pueda llevarnos a un nivel más alto de nuestra existencia donde de hecho podamos entender el mundo de un modo más profundo, entender nuestra relación con las cosas y la gente de un modo más profundo y, en última instancia, alcanzar un significado mayor para nosotros en nuestro mundo.
Hay una parte espiritual de nuestro cerebro a la que todos podemos tener acceso. Debemos formular lo que queremos y estar tan concentrados en eso y tan enfocados en eso y ser tan conscientes de eso que perdamos la noción de nosotros mismos, la noción del tiempo, la noción de nuestra identidad. Y en cuanto nos involucramos tanto en esa experiencia, esa imagen es la única imagen que es real.
Y todos han tenido esa experiencia cuando han decidido que quieren algo.
Eso es física cuántica en acción. Eso es manifestar la realidad. Eso es el observador en pleno acción.
Tu estado consciente influye en otros a tu alrededor. Influye en las propiedades materiales. Influye en tu futuro. Estás cocreando tu futuro.
Muéstrame una señal hoy de que prestaste atención a cualquiera de estas cosas que yo he creado y tráelas de una manera que yo no esperaría. Así estoy sorprendido ante mi capacidad de poder experimentar estas cosas y hazlo de manera tal que yo no tenga ninguna duda que ha venido de ti.
¿Realmente nos conocemos el uno al otro?
¿Qué es mi vida?
La conciencia de la religión es algo fundamental.
¿Te has visto alguna vez a través de los ojos de otro en quien te has convertido?
Qué iniciación.
¿Te has detenido un momento para mirarte a ti mismo a través de los ojos del observador máximo?
Soy mucho más que lo que creo que soy. Puedo ser incluso mucho más que eso. Puedo influir mi medio ambiente, a la gente. Puedo influir en el espacio mismo. Puedo influir en el futuro.
Soy responsable por todas esas cosas.
Yo y el entorno no estamos separados. HAZ CONOCIDO LO DESCONOCIDO.
Son parte de una unidad. Yo estoy conectado a todo eso. No estoy solo.
Creo que saber que existe esta interconexión del universo, que todos estamos interconectados y que estamos conectados al universo en su nivel fundamental, es la mejor explicación para la espiritualidad.
Es mi opinión que nuestro propósito aquí es desarrollar nuestros dones de intencionalidad y aprender cómo ser creadores eficaces.
Estamos aquí para ser creadores. Estamos aquí para infiltrar el espacio con ideas y mansiones de pensamiento.
Estamos aquí para hacer algo con esta vida. Reconocer el cuanto en sí mismo, reconocer el lugar donde realmente tenemos elección, reconocer la mente.
Cuando ocurre ese movimiento de perspectiva, decimos que alguien ha sido iluminado.
La mecánica cuántica permite que el fenómeno intangible de la libertad se entrelace con la naturaleza humana.
La física cuántica, hablando muy sucintamente, es una física de las posibilidades. Abre fundamentalmente la cuestión de las posibilidades de quién y qué elige entre estas posibilidades para darnos el acontecimiento real de la experiencia.

La única respuesta que es satisfactoria tanto lógica como significativamente, es la respuesta de que la conciencia es el fundamento de todo ser.
Debemos buscar el conocimiento sin ninguna interferencia de nuestras adicciones y, si podemos hacer eso, manifestaremos el conocimiento en realidad, y nuestros cuerpos lo experimentarán de nuevas maneras, en una química nueva, en hologramas nuevos, nuevos lugares recónditos de pensamiento, más allá de nuestros sueños más insólitos.
Todos nosotros alcanzaremos un día el nivel de los avatares sobre quienes leímos en la historia: los Buda y los Jesús.
Bienvenidos al reino de los cielos, sin juicios, sin odio, sin pruebas, sin nada.
El hecho de que simplemente somos, ha permitido esta realidad que denominamos real, del poder de la intangibilidad, para salir de la inercia, acción... caos... y lo mantenemos en su forma y lo denominamos materia.
¿Cómo podemos medir los efectos? Vivimos nuestra vida y vemos entonces, si en alguna parte de nuestras vidas algo ha cambiado. Y entonces, si ha cambiado, nos convertimos en los científicos de nuestra vida, lo cual es todo el motivo por el que estamos aquí.
No lo aceptes a su valor nominal. Pruébalo y ve si es verdad o no.

-Has regresado. -He regresado.
-Nunca contestaste mi pregunta. -¿Qué pregunta?
¿Hasta qué profundidad del hoyo del conejo quieres ir?
Mediten eso durante un tiempo.

Copyright 2007 Silviafreire.com, Buenos Aires, Argentina
Tel: 011-4567-2581, E_mail: sf@silviafreire.com

What the Bleep do we know?

Comentarios

La mecánica cuántica cada vez está llegando más a la vida cotidiana de muchas personas. Así estaba diseñado y se está cumpliendo el fenómeno. Tengo la firme creencia de que todo lo que se proyecta en el cine suele ser lo que de una u otra forma un grupo numeroso de personas han estado pensando y así se logra materializar en forma de película para llevar el mensaje a millones de personas más. No es coincidencia en absoluto -bueno, nada lo es- que en esta época de la vida surja una de las películas, un filme independiente de William Arnts, más aclamadas del momento. Estoy seguro que será una película referencial para millones de personas, donde se muestra claramente una Nueva Conciencia de la realidad. Estoy hablando de "What the Bleep do we know?", un nuevo tipo de película. Un film que resulta en la combinación de tipo documental con tipo historia, con tipo metafísica y ciencia, y tipo cinta de humor y extraordinarios efectos especiales, mostrando la mecánica cuántica en la vida cotidiana. ¡Festejo este despertar a una Nueva Conciencia colectiva! Ahí vamos. Sé que la Nueva Conciencia es una filosofía que promueve precisamente este despertar también, poco a poco y sin embargo, a pasos agigantados.

Trata de la vida de una mujer, la protagónica Amanda, que de un momento a otro empieza a ver la realidad en su dimensión del campo cuántico. Como todo héroe, al principio Amanda cae en una crisis cuestionándose todas las premisas fundamentales de su vida que los nuevos hallazgos le han generado, para pronto darse cuenta de que todo lo que ella creía no es así en realidad. Luego de que Amanda aprende a relajarse viviendo esta Nueva Conciencia de la realidad, aprende a que no es víctima de las circunstancias sino que se transforma en la fuerza creadora de su propia vida, como todos lo somos cuando nos damos cuenta del campo cuántico. La vida de la protagonista nunca vuelve a ser la misma, como lo que nos pasa a todos los que nos damos cuenta de esta dimensión de la realidad. En el mundo de las películas, desde 1977 en Star Wars ya se venía comentando "La Fuerza" que fluye en todo y en todos, pero que sólo los Jedi tenían acceso a este estado de conciencia cuando se dan cuenta de ello.

Lo mismo postula más profundamente "The Matrix", al alcanzar a ver lo que nos une a todos. Sé que ha llegado la hora de que millones y millones de personas despierten a esta verdad que a muchos quizá moleste por su innegable presencia, misma que romperá creencias que automáticamente se volverán obsoletas. Esa es la historia de esta Nueva Conciencia, con la que hemos llegado a un punto donde la religión y la ciencia se dan la mano.

Es precisamente en "La Fuerza del Pensamiento: descubre cómo puedes crear tu propia realidad". ¡Estoy tan emocionado de que esto se explique mediante la comprensión del campo cuántico y la relación con nuestro pensamiento y conciencia! Pronto comentaré más detalles al respecto. Desde México, Ariza.

Visita y ve la entrevista del creador en: www.whatthebleep.com

Fuente:Notas del diario Nueva Conciencia
http://nuevaconciencia.com.mx
* * * * * *

Sinopsis

What the bleep do we know?

Es un nuevo tipo de filme. Es parte documental, parte historia y parte efectos visuales y animaciones elaboradas e inspiradoras. La protagonista, Amanda, representada por Marlee Matlin, se encuentra en una experiencia fantástica de Alicia en el País de las Maravillas, cuando su vida diaria sin inspiración, comienza literalmente a desenredarse, revelando el mundo incierto del campo cuántico escondido detrás de lo que consideramos nuestra realidad normal en estado despierto.

Ella se ve literalmente zambullida dentro de una espiral de eventos caóticos, mientras los personajes con los que se encuentra en esta odisea, revelan el conocimiento más profundo y escondido que ella ni siquiera sabe que pidió. Como todo héroe, Amanda es lanzada a la crisis, cuestionándose las premisas fundamentales de su vida, que la realidad en la que ha creído sobre lo que son los hombres, sobre cómo deberían ser las relaciones con los demás, y cómo sus emociones están afectando su trabajo, ¡no es para nada la realidad!

Conforme Amanda aprende a relajarse dentro de la experiencia, ella conquista sus miedos, adquiere sabiduría y obtiene las claves de los grandes secretos de las edades, todo de la forma más entretenida. Ya no es entonces la víctima de las circunstancias, sino que está en camino de ser la fuerza creativa en su vida. Su vida nunca será la misma.

Los catorce científicos renombrados y los místicos entrevistados en el estilo de documental, sirven como un Coro Griego actual. En una danza fílmica ingeniosa, sus ideas se tejen como un tapiz de verdad. Los pensamientos y las palabras de uno de los miembros del coro, se mezclan dentro de los del siguiente, agregando mayor énfasis al concepto esencial del filme de la interconexión de todas las cosas.

Los miembros del coro actúan como anfitriones que viven fuera de la historia, y desde este punto de vista desde el Olimpo, comentan sobre las acciones de los personajes que están abajo. También están allí para introducir las Grandes Preguntas formuladas tanto por la ciencia como por la religión, lo que divide el filme en una serie de actos. A través del curso del filme, la distinción entre la ciencia y la religión se vuelve cada vez más borrosa, porque nos damos cuenta de que, en esencia, tanto la ciencia como la religión describen el mismo fenómeno.

El filme emplea la animación para lograr el conocimiento radical que la ciencia moderna ha descubierto en años recientes. Secuencias cinemáticas poderosas exploran el funcionamiento interno del cerebro humano. Extrañas animaciones nos introducen a la pequeña forma de conciencia en el cuerpo, la célula. Efectos visuales deslumbrantes refuerzan el mensaje del filme en una forma excitante y poderosa. Hechas con humor, precisión e irreverencia, estas escenas son sólo parte de lo que hace único a este film en la historia del cine, y un éxito de taquilla.

Copyright © 2004 Lord of the Wind Films, LLC - All Rights reserved
http://www.whatthebleep.com

What the Bleep Do We Know?

Traducida libremente como ¿Qué Rayos Sabemos?

Esta película creada por el cine independiente estadounidense se presenta como una de esas grandes oportunidades de compartir y analizar aquellos temas que ocupan a personas interesadas en explicarse experiencias y fenómenos que normalmente no tienen explicación científica.

En los Estados Unidos tiene un año de recorrido estado por estado, con sólo cuarenta copias y atrayendo audiencias hasta de 2500 personas a presenciar y discutir esta nueva forma de presentar las eternas preguntas, que ya han sido explicadas por las antiguas tradiciones espirituales, pero en esta ocasión las vemos en imágenes convincentes y de la mano de científicos altamente calificados. Pareciera ser que la brecha entre ciencia y espiritualidad que comenzó desde tiempos de los griegos, se está cerrando a la luz de las nuevas teorías de la física cuántica, la teoría sistémica, la **psiconeuroinmunología (PNI)** y muchas otras derivadas de las reflexiones, la tecnología y los experimentos de los últimos tiempos.

Preguntas como: ¿Por qué estamos aquí? ¿De que están hechos los pensamientos? ¿Vemos el mundo tal como es? ¿Qué es un cambio de Paradigma? ¿Qué nos dice la Física Cuántica acerca de la naturaleza de la realidad? ¿Cómo podemos crear conscientemente nuestros días? ¿Cuál es el poder de la intención? ¿Cómo experimentamos nuestras conexiones cerebrales? ¿Cómo podemos liberarnos del pasado?, son algunas de las interrogantes que se formulan en la película.

¿Qué es un cambio de Paradigma?

La palabra paradigma viene del griego paradigma y significa en forma simple "modelo" o "ejemplo" del mundo. Es una palabra muy antigua que fue refrescada por el filósofo Thomas Kuhn en su libro "La estructura de las Revoluciones Científicas"(1962), quien planteó también el término "cambio de paradigma" y se refería a la práctica de la ciencia. Luego, este concepto se fue popularizando al punto de ser una palabra que comúnmente usamos para describir el grupo de experiencias, valores y creencias que afectan la forma en como percibimos la realidad y como la realidad responde a esa percepción.

Un "cambio de paradigma" sería entonces un cambio en la forma como percibimos la realidad y un cambio en la realidad misma. Aquí tienen mucho que ver nuestras creencias sobre la realidad, y es en este punto donde el cerebro y nuestros condicionamientos pasan a jugar un papel importante.

¿Cómo influyen las emociones en nuestro cuerpo?

Una de las preguntas que responde la película de una forma bien visual y descriptiva es como influyen las emociones en nuestro cuerpo y como está nuestro cerebro ligado a la forma como reaccionamos.

Dos investigaciones científicas apoyan esta información. Por un lado la de la Dra. Candace B. Pert (www.candacepert.com) autora del libro Moléculas de las Emociones, quien aparece entrevistada en la película y descubrió...
"que un grupo de moléculas denominadas péptidos, son los mensajeros moleculares que facilitan la conversación entre los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico, concluyendo que estos tres en realidad SON UNO SOLO formando una RED. Esto fue muy significativo, puesto que como sabemos siempre se han separado estos tres sistemas estudiándolos en diferentes áreas: neurología, endocrinología e inmunología, respectivamente. Según **Candace Pert**, los tres sistemas deben verse como UNA RED SICOSÓMATICA. Los péptidos son una familia de sesenta a setenta macromoléculas y fueron estudiados originalmente en otros contextos recibiendo múltiples nombres: hormonas,

endorfinas, neurotransmisores, etc., y llevó muchos años reconocer que en realidad forman una sola familia de mensajeros moleculares"... tomado de http://www.homeopatia.com.mx/memorias2003/HomeopyIaInmunologia.htm Lo importante de esto es saber que estos neuropéptidos se programan a partir de nuestra experiencia emocional y hacen que repitamos reiteradamente patrones que inclusive pueden ser experimentados como adicciones.

La otra investigación que apoya esta premisa es la del conocido japonés Masaru Emoto www.masaruemoto.com que con sus fotos sobre la molécula del agua comprobó la influencia del pensamiento sobre la materia. Es conocida su investigación visual publicada en varios libros llamados El Mensaje del Agua, donde fotografía agua congelada que ha sido previamente rotulada con palabras o con música, descubriendo que aquellas rotulaciones que incluyen palabras como AMOR, GRACIAS, etc., producen hermosos cristales, y aquellas que dicen, por ejemplo, TE ODIO, crean cristales deformes y sucios. En esta página pueden ver ejemplos de la investigación www.muscaria.com/agua.htm

La Realidad Cuántica

La película con ejemplos elocuentes nos pasea por los conceptos básicos de la realidad cuántica. Pero, ¿qué nos dicen la física y la mecánica cuántica?

La mecánica cuántica es una precisa descripción matemática del comportamiento de las partículas fundamentales que conforman la realidad física. Una de las conclusiones más asombrosas es que las partículas observadas, especialmente, los electrones, se comportan de dos formas: como partículas y como ondas. “Como onda el electrón no tiene una ubicación precisa y existe a partir de un "campo de probabilidades". Como partícula el campo de probabilidades colapsa para fijar un objeto sólido en el tiempo y el espacio. Esto significa que cuando el electrón no está siendo medido es onda, y cuando es observado se convierte en partícula. Toda nuestra realidad está construida con partículas que se comportan de esta curiosa manera”..... Esta dependencia de la existencia de la partícula con el observador es el llamado principio de Incertidumbre formulado por Heisenberg. Quiere decir que depende del observador el que la realidad se fije y pueda ser observable, y que sin el observador la realidad es sólo un campo de posibilidades.

Otra idea interesante de la física cuántica es lo que plantea el teorema de Bell, o el de la realidad no localizada. Bell probó con su teorema que cualquier realidad compatible con la teoría cuántica debe permitir que la información viaje instantáneamente, lo que sugiere que el universo está conectado por información y que esta puede aparecer en cualquier lugar instantáneamente. (Ver artículo El ADN y Las Emociones)

La película da para mucho más, la co-creación, el poder de la intención, la consciencia crea la realidad y creando nuestros días, son algunos de los tópicos que quedan por comentar. Por ahora te invito a verla y a disfrutar que el cambio de paradigma llegó a la pantalla.

Bibliografía:

http://www.whatthebleep.com/guide/

¿Qué rayos sabemos?

Parte 2 por Abjini Arráiz

Co-creación y el nuevo paradigma

Seguimos comentando la película What the Bleep do we know!? Seguimos profundizando en el agujero del conejo rumbo a la realidad cuántica, al nuevo paradigma de libertad y empoderamiento que nos trae la edad de oro, la nueva energía.

Uno de los temas más interesantes que se plantea en la película es el que se deriva de las preguntas, ¿a qué vinimos?, ¿por qué estamos aquí? Preguntas que cada uno de nosotros en alguna ocasión nos hemos hecho. Una respuesta casi unánime es que vinimos a aprender a manifestar, a crear la realidad, a ser co-creadores.

Queremos comentar algunos aspectos de la co-creación para introducir el tema. La co-creación conlleva en primer lugar a tomar responsabilidad sobre nuestra propia realidad, es decir, tomar responsabilidad de lo que nos pasa y como nos pasa. Hasta ahora nuestro sistema de creencias ha sostenido la idea de que no podemos modificar la realidad, de que las cosas que nos suceden están predeterminadas. Ahora sabemos basados en la realidad cuántica que el observador es quien modifica la realidad a partir de la conciencia, que existe un vasto campo de probabilidades y el observador es el que decide donde poner su atención e intención. A pesar de que las investigaciones científicas en este sentido no han sido concluyentes, muchos de nosotros reconocemos intuitivamente que la intención y la atención tienen un poder.

El otro de los aspectos que marca la premisa de la co-creación es la sincronicidad, o el flujo constante de la realidad que se produce dentro del tiempo cuántico donde pasado, presente y futuro se encuentran simultáneamente.

Esa red que interconecta las cosas en una manera peculiar e impredecible, y nos trae sorpresas y milagros. Profundicemos un poco en estos conceptos, comencemos por el poder de la intención.

El Poder de la Intención

La intención es algo que afecta nuestras vidas diariamente, es la que mueve muchas de nuestras acciones. Por ejemplo, si ponemos la intención en crear una silla, sabemos que el proceso de creación conlleva una serie de pasos cuyo producto final es la suma de todos. Este es un concepto básicamente lineal, pero vamos a verlo como ejercicio. Entonces, queremos hacer una silla, primero nos imaginamos la silla, creamos una imagen en nuestra mente de cómo queremos que esta silla sea, puede que la dibujemos o que estudiemos la ergonomía de las personas que se van a sentar en la silla, luego decidimos qué materiales vamos a usar.... hasta aquí podríamos decir que esto es un proceso mental. Para seguir, buscamos los materiales, le damos a la silla la forma necesaria y la construimos, y así, hemos creado algo material. Esta sería la forma de creación que hasta ahora hemos conocido, influenciando la realidad en forma indirecta por medio de la acción. Pero, cuando hablamos del poder de la intención no se trata de modificar la realidad física a través de la acción, se trata de influenciar el mundo físico en forma directa sin actuar sobre él. Dice la guía de estudio de la película... "El verdadero misterio no es cuando las intenciones influencian el mundo indirectamente, sino cuando la mente humana influencia el mundo físico con un acto de intención directa, sin contacto físico de ninguna clase."

Digamos que la intención dentro de este nuevo concepto es el acto de dirigir nuestra mente con atención y eficacia hacia algo para conseguir un resultado. La intención puede ser usada de diferentes maneras. Podemos, por ejemplo, usarla para nuestro propio beneficio a través de visualizaciones, afirmaciones, emociones. Podemos, también, dirigirla hacia otros para inducir cambios corporales como en la sanación y visualización a distancia, o por medio de la oración

y la meditación, podemos también con estas herramientas dirigirla al colectivo para mejorar el medio ambiente social. Estos son sólo algunos ejemplos.

La intención conlleva una carga energética que se desplaza en el campo cuántico influenciando una o varias posibilidades. Se sabe que producimos una cantidad enorme de pensamientos diarios (36.000 aprox.) más los que escuchamos y tomamos de las demás personas, muchos de los cuales son negativos, lo que generalmente hacemos inconscientemente. Se trata, entonces, de influir el campo con aquellos pensamientos positivos que queremos para nosotros, soltándolos y permitiendo que el universo los traiga de vuelta de la mejor manera y para nuestro más alto bien.

Sincronicidad

Otro de los conceptos importantes de la co-creación es el de la sincronicidad. La primera persona en explorar y nombrar este concepto fue el psicólogo suizo Carl G Jung, el cual habló también de "coincidencias significativas" ya que no las podía explicar a partir de la ley de causalidad o de causa y efecto. Es bien conocida la anécdota de una de sus pacientes que cuenta, que ella en un sueño recibía un escarabajo dorado, cuyo contenido simbólico es significativo para la mitología Egipcia sobre el tema de la vida y la muerte. Cuenta Jung que cuando la mujer estaba relatándole su sueño en la consulta, escuchó un ruido en la ventana y cuando este la abrió entró a la habitación un escarabajo, él lo tomo en sus manos y se lo entregó, diciéndole, "Aquí está su escarabajo". Este evento dio un vuelco en Jung en la forma de ver las coincidencias, y lo llamo sincronicidad, produciendo también en la paciente una ruptura en la forma como hasta ahora había visto su vida, y por tanto, la sanación.

Podríamos decir que la sincronicidad es un principio de no causalidad que demuestra el tejido conectivo entre las cosas. Este tejido conectivo o entramado es lo que la realidad cuántica llama el campo de probabilidades.

Todos hemos experimentado en alguna ocasión el hecho de que al cambiar alguna idea sobre como percibimos la realidad, o sobre como creemos que son las cosas, sobrevienen una secuencia de coincidencias que nos llevan a dar pasos evolutivos aceleradamente, se dice que estas "coincidencias significativas" siempre han sucedido, que lo que pasa es que no nos damos cuenta o no las tomamos en cuenta, esto generalmente sucede porque no confiamos en nuestra intuición.

Creando tu día

La película nos abre a la aventura de la experimentación y la creación de nuestra realidad diaria, desde el lugar que escojamos. Esta práctica es realmente una forma nueva y fascinante de vivir la realidad más conscientemente.

Joe Dispenza lo plantea en la película de la siguiente forma: ..."Me despierto en la mañana y creo conscientemente mi día de la forma que quiero que pase. Algunas veces me toma un rato el llegar al punto donde estoy en realidad creando mi día... (luego durante el día) suceden pequeñas cosas que son inexplicables y surgen de la nada. Yo sé que son el proceso o el resultado de mi creación. Estamos lanzando conscientemente la idea, desde el punto de vista espiritual, de que nuestros pensamientos pueden afectar nuestra realidad y nuestra vida. Yo tengo este pequeño pacto.... Digo: “estoy tomando este momento para crear mi día y estoy influenciando el campo cuántico. Ahora, si es un hecho que existe el observador y que este me está mirando todo el tiempo mientras hago esto, que es este aspecto espiritual de mí mismo, entonces, "muéstrame una señal hoy de que le pusiste atención a alguna de las cosas que creé. Tráelas a mí de una forma que sea inesperada, que me sorprenda sobre mi habilidad de experimentar estas cosas y que no tenga duda de que vienen de ti”.

En la guía de estudio de la película (la puedes descargar de acá) hay un capítulo completo para enseñarnos como crear nuestro día. Lo que sigue son algunas de las sugerencias prácticas que se nos proponen:

".....Tómate un momento en la mañana, simplemente para proyectar lo que quieres que se manifieste en el día. Joe no se enfoca en conseguir satisfacer necesidades materiales o emocionales, sino en cultivar las cualidades que lo hagan estar alineado con sus más altos valores. Y luego, simplemente le pone atención a los resultados..."

Sugerencias para la práctica

1) Practica diariamente el crear tu día
2) Escoge un lugar y tiempo donde no te interrumpan
3) Medita y comprométete con la práctica
4) Usa la intención y la atención
5) Busca estar con el corazón abierto
6) Cultiva la consciencia de las sincronicidades
7) Crea afirmaciones y visualizaciones que apoyen tu práctica
8) Sé paciente contigo mismo

Esta práctica es realmente poderosa y reconfortante, especialmente si planteas tu día dentro de los más altos ideales y te abres a nuevas forma de percibir la realidad. Recuerda que el futuro es el presente.

Todavía quedan temas por tocar y profundizar, es posible que en una próxima entrega reflexionemos sobre las adicciones a las emociones, las redes neuronales, el funcionamiento del cerebro, la necesidad de sanar nuestro pasado, el poder sanador del amor y así ir realmente mucho más profundo en el agujero del conejito blanco.

Fuentes:
http://ar.geocities.com/webmaster_aac/07-jul/05-07-09/050709_abjini
Abjini Arráiz - www.portalterraluz.com - elacam@cantv.net
http://www.manantialcaduceo.com.ar/film/what_the_bleep.htm

Difusión:
http://www.laneta.apc.org/redanahuak
Nueva información para el cambio.

Chile, entre jaguar y medio pollo

La pobreza, una cultura que queremos silenciar

por Ximena Duarte, periodista

Enrique es un vendedor de una exclusiva tienda del mall Alto Las Condes. Con el tiempo, la buena pinta y una favorable evaluación de los jefes, pasó a hacerse cargo de la tienda. Eso significa que está a cargo del equipo de vendedores y tiene las llaves de la tienda. También implicó un aumento de sueldo aunque no muy notorio.

Tiene tres hijos, René de 14 años, quien no es parte de su actual familia, Lorenzo de 8 años y Matilde de apenas 9 meses. Los dos últimos son resultado de su matrimonio actual. El mayor va a un colegio semisubvencionado muy tradicional que tiene una mensualidad cercana a los 120 mil pesos. Su mujer recientemente compró un auto de segunda, año 99, de casi tres millones de pesos y lo pagaron al contado. Él tiene un "Golf", un modelo que se puso recientemente de moda y que está dentro de los más caros. También es usado... pero "como nuevo", dice.

Él y su familia viven en la casa de sus suegros pagando las cuentas de consumo básico, aunque no es poco común encontrar el teléfono fuera de servicio. No pagan arriendo ni colaboran con el dividendo, aunque sus suegros están a punto de perder la casa construida hace treinta años en un barrio de La Reina, que actualmente es un sector de alto valor agregado. Sin embargo, Enrique invita a sus amigos durante la noche a jugar ping-pong y tomar cervezas, sin compartir con el resto de la familia. Eso, de noche, porque de día, cuando tiene algún día libre, pasa más pegado a la tele viendo partidos de fútbol que interesado en lo que pasa a su alrededor.

Él y su mujer tienen celulares de atractivos diseños. Su mujer lo usa en casa —pese a que hay teléfono de red fija— y las contadas veces que sale en auto.

Enrique no tiene estudios técnicos ni universitarios, y su mujer, que estudió administración bancaria, decidió no ejercer ya que como vendedora ganaba mucho más dinero. Ella desconoce cuánto dinero gana realmente su esposo, y se hace cargo de la mayoría de los gastos que ocasionan sus hijos. Sospecha casi con seguridad que su esposo tiene otra mujer y comúnmente está descifrando la clave de acceso al celular de su esposo, para reconocer llamadas recientes de una amiga, a la que ella conoce perfectamente. A veces, cree que la mañana de los sábados cuando él va a jugar tenis, realmente visita a su amante. Aunque podría jugar tenis y luego verla, igualmente, ya que sale de casa a las 10 de la mañana y llega a las seis de la tarde.

De niño, Enrique vendió helados en la calle vociferando su oferta, la mayoría de las veces, sin zapatos. Lo mismo hicieron sus 5 hermanos. Su mujer no sufrió grandes precariedades, pese a que su padre rara vez tuvo empleo fijo.

Para ninguno de los dos el tema político es importante, menos la participación en instancias sociales o partidistas. Tienen una gran desconfianza del sistema y quienes lo componen, y cuando este tema surge en la conversación, lo discuten con un tono irónico y rápidamente pierden el interés.

Sin embargo, ambos pertenecen a una cultura poderosa y persistente, que siguen reproduciendo a diario más allá de los autos y televisores que han logrado acumular. La pobreza como cultura, se cuela constantemente en la cajita feliz que piden como almuerzo en el McDonald's, aquella condición inexpresada y casi oculta, que por omitida se vuelve evidente. La vergüenza de haber pertenecido a una familia pobre y la inconsciencia de seguir perteneciendo a ella a través de la conducta. Seguir siendo pobres por un decreto generacional que pesa como mochila de escalador.

¿Nosotros, pobres?

Hace 30 años, Chile era fundamentalmente un país pobre y la conciencia respecto a este hecho anunció importantes procesos políticos y económicos con dudosos resultados. Las condiciones actuales siguen siendo alarmantes, sin embargo, la percepción social en torno al tema parece haberse desplazado, y rápidamente el país y, por cierto sus habitantes, surgen como los nuevos ricos del sur o los jaguares de Latinoamérica. Hemos adquirido los valores típicos de una clase media globalizada con los consecuentes problemas de identificación.

Sin embargo, la pobreza reciente arroja algo más que una situación económica específica; arroja también un tipo de cultura que no es simple de superar aún habiendo aumentado el ingreso económico. Una cosa es mejorar un estatus económico, pero otra muy distinta es dejar de ser lo que somos, e incluso, lo que hemos aprendido a ser por generaciones.

En este sentido, una empresa que no conoce el tema de la **pobreza como cultura**, revela una debilidad estratégica disfrazada de ignorancia. Los criterios de eficiencia, tal como se han aplicado en los países del Norte, y en donde parecen brindar notorios resultados, pueden no acogerse aquí si se aplican de la misma manera, no tanto por un problema de incapacidad, como por un asunto de objetivos mal diseñados.

En naciones del primer mundo, la fortaleza de la economía parece, al menos aparentemente, ser un conducto lógico para favorecer el desarrollo de la sociedad. En las naciones del tercer mundo, en cambio, la receta no cuaja como en el Norte. Pese a que la mayoría de los países tercermundistas han adoptado el libre mercado como fórmula económica, graves problemas de eficiencia y planificación amenazan con destruir la economía, pese a confiar ciegamente en los consejos de organismos internacionales, como en el caso argentino.

Pocos se detienen a analizar las características sociales en las que se intenta aplicar un determinado modelo económico y los problemas que ello representa. En el caso de América Latina, y por ende en el caso chileno, el tema de la pobreza como cultura parece haber quedado como elaboración teórica de los años 70, y no como aprendizaje concreto de nuestras sociedades.

¿Cultura de qué...?

Como en la historia de Enrique, la gran masa laboral de nuestro país pertenece, ha pertenecido, o deviene de familias que pertenecieron a los estratos sociales más pobres. Y si la cultura de la pobreza es, en suma, un sistema de vida notablemente estable y persistente que ha pasado de generación en generación a lo largo del tiempo, entonces la idea de la pobreza como cultura se vuelve importante en el contexto empresarial. Graves problemas asociados a la gestión se hallan anclados no tanto en la implementación del sistema, como en los valores culturales de los sujetos que componen la empresa.

Entre los investigadores clásicos del tema se encuentra el antropólogo norteamericano Oscar Lewis, famoso por sus publicaciones sobre la vida de familias pobres en diferentes regiones del continente americano. De hecho el término "cultura de la pobreza" es una elaboración de Lewis.

Mediante un trabajo sistemático con diferentes culturas (con énfasis en la latinoamericana) logró establecer una serie de patrones comunes que al parecer comparten las comunidades que viven en la pobreza, independientemente del lugar geográfico y la cultura específica a la que pertenecen.

Para Lewis "La pobreza viene a ser un factor dinámico que afecta la participación en la esfera de la cultura nacional creando una subcultura por sí misma. Uno puede hablar de la cultura de la pobreza, ya que tienen sus propias modalidades y consecuencias distintivas sociales y psicológicas para sus miembros".

Lewis identifica 70 rasgos característicos que definen lo que denomina "cultura de la pobreza", los que en síntesis plantean una congruencia entre:

- Estructura familiar
- Relaciones interpersonales
- Orientaciones temporales
- Sistema de valores
- Patrones de gasto
- Sentido de comunidad

En un detalle más específico estos patrones se convierten en los rasgos siguientes:

- Falta de participación e integración efectivas de los pobres en las principales instituciones de la sociedad.
- Gran implicancia de las creencias y prácticas religiosas.
- Deficiente vida en comunidad en la que destacan los hacinamientos, mínima organización, espíritu gregario, deficiencias estructurales de las habitaciones, etc.
- Escaso sentido del sentido de Historia y de lo que se encuentra más allá de su comunidad inmediata.
- Inexistencia de identificación o conciencia de clase.
- A nivel familiar, se observa una infancia especialmente prolongada, iniciación sexual temprana, uniones libres, abandono de mujeres e hijos, marcada predisposición al autoritarismo, falta de intimidad, la creencia generalizada en la superioridad del varón, alta incidencia de alcoholismo, violencia familiar, y en particular, en la formación de los niños, entre otros rasgos.
- En el ámbito individual, existe un fuerte sentimiento de marginalidad, impotencia, dependencia e inferioridad, apatía, fatalismo y bajo nivel de aspiraciones, orientación temporal dirigida primordialmente hacia el presente, incapacidad de aplazar los deseos o de planear el futuro.

Varios de los puntos que Lewis trata en sus investigaciones de los años 70 se encuentran aún palpables en la pequeña historia de Enrique y su familia, aunque revestidos de los toques de modernidad de nuestra época.

¿Cuál es el problema? Que muchos de estos factores no hacen más que limitar a la persona, y por ende, su accionar social y personal. De ese modo tenemos a sujetos que no sólo están limitados por lo que han aprendido a ser sino además, y en estos tiempos, autolimitados tratando de ocultar su propia cultura para incorporarse de lleno a un modelo moderno de ser humano.

¿Soluciones? Hay que entender que toda cultura posee su propia identidad y que dicha identidad va cambiando en el tiempo. Sin embargo, los investigadores suponen que es posible superar la cultura de la pobreza en un sentido positivo, cambiando los sistemas de valores y actitudes de la gente, de manera que dejen de sentirse marginales, que empiecen a sentir que su país o su institución es ***suya***, que son parte de aquellos proyectos. Esto, ligado a un mejoramiento de las condiciones materiales y físicas de vida, puede sugerir el camino hacia la superación de una ***cultura de la carencia*** que empantana nuestras ideas de desarrollo.

Ximena Duarte
Periodista
Licenciada en Comunicación Social
Universidad de Santiago de Chile
Profesora de Periodismo
Universidad Academia de Humanismo Cristiano

Relación entre la mente y el sistema inmune

*** Dra. María de los Angeles Rodríguez**

Por años se ha tenido la evidencia de cierta asociación entre la mente y el sistema inmune. No es desconocida la relación entre la depresión, el estrés, y el cáncer. Por otro lado, cada día generamos células potencialmente malignas y estas no proliferan en gran medida, porque existe un sistema inmune eficiente en eliminarlas. ¿Qué fenómenos deben ocurrir para que el sistema falle y se desarrolle un cáncer?

No cabe duda de que el desarrollo del cáncer no es un evento unifactorial, es probable que intervengan múltiples factores, pero es interesante mostrar algunas evidencias de la importancia del sistema inmune y su conexión con la mente, ya que en esta esfera se ha demostrado algunas prácticas que podrían ser útiles para ayudar a estos pacientes.

En primer lugar, el libro que a continuación se comenta, hace una completa revisión, aportando elementos de gran interés en este tema:

Las Moléculas de la Emoción

Libro de la Dra. Candace Pert

Profesora Investigadora del Departamento de Fisiología y Biofísica, Georgetown University Medical Center, Washington D.C.

El primer componente de las moléculas de la emoción es una molécula encontrada en la superficie de las células en el cuerpo y en el cerebro, llamado el receptor de opiáceos. Este descubrimiento fue el que lanzó la carrera científica de la Dra. Pert a comienzos de los 70. Todos los receptores son proteínas y ellas se agrupan en la membrana celular esperando por las llaves químicas correctas para nadar hacia ellas a través del líquido extracelular y para ligarse a ellos mediante la adaptación como una llave a cerradura en un proceso llamado unión o ligazón. La llave química que se une al receptor es el ligando, al unirse se produce una alteración que lleva a la molécula a reorganizarse, cambiando de forma hasta que la información entra a la célula. El ligando transmite el mensaje molecularmente al receptor. El receptor transmite el mensaje al interior de la célula, donde el mensaje puede cambiar dramáticamente el estado de la misma. Una reacción en cadena de eventos bioquímicos es iniciada y dirigida por el mensaje del ligando, comienza numerosas actividades como síntesis de nuevas proteínas, división celular, apertura o cierre de canales iónicos, etc. En suma, la vida de la célula está determinada por qué receptores están en su superficie y si estos están ocupados por ligandos o no. El proceso de unión es un proceso muy específico.

Las tres áreas clásicamente separadas: neurociencia, endocrinología e inmunología y sus varios órganos: cerebro, glándulas, bazo, ganglios linfáticos y médula ósea están unidos entre ellos en forma multidireccional por una red de comunicación ligada por transportadores de esa comunicación conocidos como neuropéptidos.

El dolor : La zona gris alrededor del acueducto entre el tercer y cuarto ventrículo está llena de receptores de opiáceos relacionados con el control del dolor. En esta zona se encuentran receptores para prácticamente todos los neuropéptidos que han sido descritos. Se ha descrito que a través del cambio de la forma de la respiración, llamada respiración consciente se produce un cambio en la cantidad y tipo de péptidos liberados desde el cerebro. Dado que muchos de estos péptidos son endorfinas (opiáceos naturales del cuerpo) se produce una disminución del dolor.

Mente y cuerpo: el cuerpo es inseparable de la mente. Los neuropéptidos y sus receptores están en el cuerpo y la mente está en el cuerpo. Ej: el intestino está lleno de receptores, la excitación y el enojo aumentan la motilidad intestinal y la contención la reduce.

El cerebro está bien integrado con el resto del cuerpo a nivel molecular. Es una red con el sistema neuronal, hormonal, gastrointestinal e inmune para comunicarse entre ellos vía péptidos o receptores específicos de los péptidos. Cada segundo ocurre un masivo intercambio de información en el cuerpo. Los neuropéptidos son los mensajeros que llevan esta información para ligar estos sistemas mayores en una unidad cuerpo-mente.

Salud y emociones

¿Hay relación entre la mente y las emociones y el estado de salud?
Una de las formas como el sistema inmune afecta nuestra salud es la formación de placas en las arterias, las células del sistema inmune liberan péptidos que aumentan o disminuyen la construcción de la placa en los vasos coronarios. ¿Cuál es el rol de las emociones en todo esto? Se ha demostrado que aumentan los ataques cardiacos los lunes en la mañana y en periodos significativos como la Navidad.

Otra conexión del sistema inmune es con los virus que usan los mismos receptores de los neuropéptidos para entrar a la célula y depende de cuanto péptido haya alrededor del receptor y disponible para unirse al virus, éste tendrá mayor o menor dificultad para ingresar a la célula. Por siglos se ha dado mucha atención a la influencia de los procesos

mentales y emocionales en la salud y enfermedad. Sólo en el siglo XX los investigadores han encontrado herramientas poderosas para demostrar estas uniones con el sistema inmune.

Robert Ader, Psicólogo de Rochester School of Medicine y Nicolás Cohen entrenaron ratones experimentalmente para asociar cierto estímulo con un evento, dar una droga inmunosupresora con sacarina, posteriormente se les dio sacarina sola y la respuesta también fue la supresión de la respuesta inmune. Mientras estos estudios han demostrado que el sistema inmune puede ser condicionado a nivel subconsciente, Howard Hall demostró en 1990 que el sistema inmune puede ser conscientemente controlado con las llamadas estrategias ciberfisiológicas. Prácticas autoregulatorias como la relajación, imaginería guiada, autohipnosis, entrenamiento de biofeedback .

Si el sistema inmune puede ser alterado por la intervención consciente, ¿Qué relación puede haber con el tratamiento de enfermedades como el cáncer?
En 1940, Ranti afirmó que el cáncer resulta de una falla en expresar las emociones. En los 80, Lidia Temoshock, psicóloga, demostró que los pacientes con cáncer que esconden sus emociones tienen una recuperación más lenta. La supresión crónica de las emociones, resulta en un trastorno masivo de la red psicosomática.

En todos nosotros están creciendo células cancerosas en todo momento y las células Natural Killer las atacan y destruyen, un trabajo coordinado con varios péptidos del cerebro y sus receptores.

Todas las emociones son saludables, el enojo, el temor, la tristeza o emociones negativas, son tan saludables como la paz, la fuerza y la alegría; así, su represión, altera la integridad del sistema. La clave es **expresar** los sentimientos.

Virus VIH y sistema inmune

El virus VIH entra al linfocito T CD4, el cual tiene un receptor específico para el virus. Se ha encontrado receptores para el virus a nivel del cerebro, lo cual podría tener alguna relación con los trastornos neurológicos observados en los pacientes infectados. Se ha encontrado una molécula similar al CD4 en el cerebro, especialmente a nivel del hipocampo y la corteza cerebral. Hay datos que sugieren que el receptor de CD4 puede ser un receptor de neuropéptidos. Si se encuentra un receptor natural del cuerpo que se ligue al receptor de CD4, se podría obtener una terapia no tóxica para impedir la entrada del virus a la célula.

El receptor de CD4 no es exclusivamente para unirse al virus. El GP120 de la envoltura externa del virus, es la parte que se une al receptor de CD4. Se ha logrado sintetizar una molécula capaz de unirse al receptor y así desplazar al gp120, se le ha llamado péptido T.

VIP: péptido intestinal vasoactivo, se le ha encontrado en la corteza frontal, en el timo, intestino, pulmones y algunas células del sistema inmune y del sistema nervioso autónomo. El virus competiría con el VIP por los receptores en la superficie de las células del sistema inmune y del cerebro y dependería de la cantidad de la molécula presente, la facilidad del virus para entrar a la célula (Proceedings Nat. Acad. of Science, Dic. 1986)

Posteriormente, se han identificado otros péptidos que hacen lo mismo.

El VIP es activo en el intestino, donde regula el flujo de agua y en el cerebro, donde promueve el crecimiento y salud de las neuronas. Cuando el gp 120 se une a las neuronas en el cerebro y altera la actividad del VIP, las neuronas meren o pierden sus axones y dendritas, provocando los efectos de demencia observados en algunos pacientes con SIDA. El VIP también se encuentra en el timo y médula ósea, donde controla la maduración de los linfocitos responsables de un sistema inmune fuerte y sano. La ocupación del receptor por gp120, causa apoptosis o muerte celular programada, que es otra forma de decir que acorta el ciclo de vida normal de los linfocitos T CD4, resultando en un sistema inmune alterado y una mayor susceptibilidad a infecciones oportunistas, que causan la muerte de la mayoría de los pacientes con SIDA. Para estos investigadores, el bloqueo del VIP por el gp120, resulta en una falla de las neuronas para crecer y de las células inmunes para madurar.

La emaciación (baja de peso), fue comprendida más tarde, usando la misma teoría, cuando se probó que el gp120 también se adapta y bloquea la hormona estimulante del crecimiento.

En la Fenway Clinic, en Boston, se hizo una investigación en 30 hombres y mujeres con SIDA, y se demostró la desaparición de algunos síntomas al administrarles el péptido T, los mismos resultados obtuvo otro grupo en Princeton.

Búsqueda de otros péptidos y su aplicación clínica

Si se pudiese interferir y bloquear receptores específicos del glutamato inmediatamente después de un accidente vascular cerebral, se lograría que las víctimas que hoy mueren o quedan permanentemente dañadas, podrían recuperarse. En pacientes con trauma cerebral o Accidente Vascular Cerebral, un neurotransmisor, que es el glutamato, sale de las neuronas y con el tiempo mata las células.

Posteriormente se demostró que el anestésico conocido como PCP (polvo de ángeles), usa como receptor el mismo que el glutamato que se necesita bloquear. Después de ardua investigación, se sintetizó un péptido llamado neuroprotectina, para ser usado en pacientes con trauma y accidente vascular cerebral.

Asociación de métodos alternativos a la terapia médica

En 1992, el National Institutes of Health, estableció la oficina de Medicina Alternativa, para investigar y evaluar muchas de las terapias alternativas, incluyendo acupuntura, homeopatía, técnicas de sanación manipulativas como quiropraxia, visualización y biofeedback.

La influencia de las emociones de la mente en la inmunidad

Si sabemos que los pensamientos y sentimientos pueden influenciar una enfermedad, por qué no expandir la investigación para determinar a qué enfermedades son más aplicables estas modalidades y efectuar experimentos para obtener respuestas que lleven a posibles curas. Por ejemplo, la imaginería guiada, es una de las modalidades que más allá de toda duda, puede influenciar la recuperación de los pacientes con cáncer.

El efecto de la meditación sobre el estrés y su impacto en la inmunidad, viene a corroborar la importancia de la conexión mente-cuerpo.

A fines de los 50, se demostró que al transplantar tumores a ratas sometidas a estrés, éstos crecieron más rápidamente. Esto se atribuyó a niveles elevados de esteroides, que suprimían la respuesta inmune. Cuando el estrés impide a las moléculas de la emoción fluir libremente, en un gran proceso autonómico, regulado por el flujo de péptidos, como la respiración, flujo sanguíneo, inmunidad, digestión y eliminación.

La meditación permite a los péptidos retornar al cuerpo y a las emociones a sanar.

Existe una nueva imagen integrada de cuerpo y mente, con inteligencia emocional y un alma espiritual. Cada uno de nosotros es un sistema dinámico, con un potencial para el cambio en el cual la autocuración es la norma, más que un milagro. Yo tengo el potencial para intervenir conscientemente en el sistema y tomar un rol activo en mi propia curación.

En el antiguo modelo reduccionista, enfermedades crónicas como las enfermedades cardiacas y el cáncer, son vistas como fuerzas atacando el cuerpo, haciéndonos víctimas inútiles, incapaces de cualquier respuesta fuera de la medicina altamente tecnológica.

La felicidad es lo que sentimos cuando nuestros bioquímicos de la emoción , los neuropéptidos y sus receptores están abiertos y fluyendo libremente a través de la red psicosomática, integrando y coordinando sistemas, órganos y células en un movimiento suave y rítmico. Fisiología y emociones son inseparables.

El hipotálamo es parte del cerebro emocional, el sistema límbico y sus neurotransmisores tienen axones que se extienden en la glándula pituitaria que está debajo. Estos axones secretan un neuropéptido llamado CRF (cortisol releasing factor, o factor liberador del cortisol), que controla la liberación de otra sustancia. Cuando el CRF actúa a nivel de la pituitaria, estimula la secreción de ACTH, que viaja a través del torrente sanguíneo a la glándula suprarrenal, donde se une a receptores específicos en las células.

La adrenalina producida en la suprarrenal, es la responsable de la respuesta al peligro, real o imaginario. El estrés también aumenta con la mayor producción de esteroides. Se ha visto en niños muy estresados, que los receptores se desensibilizan , escondiéndose y disminuyendo en número.

Impacto ambiental de toxinas y contaminantes

Los niveles celulares de metales pesados y dioxinas de herbicidas y pesticidas son 300 a 400 veces que la primera vez que se emplearon. Existe 80 a 100.000 contaminantes químicos en nuestro ambiente. Los contaminantes ambientales pueden entrar en la membrana celular y cambiar la forma de sus receptores y esto podría afectar la transferencia de la información necesaria para hacer funcionar estos delicados sistemas.

Los contaminantes suspendidos en las membranas celulares, alterarían e interrumpirían el flujo de electrones, causando privación de energía, fatiga crónica, alergias y sensibilización química.

Es alarmante el que los contaminantes acumulados en nuestro cuerpo, simulan y alteran la acción de nuestras hormonas sexuales: estrógenos, progesterona, testosterona. Impresiona la poca atención dada a la relación entre esta toxicidad y el cáncer de mama. Un informe reciente publicado en la revista Science, ha demostrado que toxinas ambientales estrógeno símiles, se unen a los receptores estrogénicos, donde pueden estimular el crecimiento del cáncer de mama. Igualmente, otras toxinas pueden actuar como la testosterona en el hombre e inducir cáncer de próstata.

Es probable también que niveles elevados de toxinas ambientales estén causando alteraciones en la capacidad de nuestro sistema inmune.

Recomendaciones para mantener el sistema libre de toxinas

- Altas dosis de vitamina C, 1000 o más mg/día
- Dieta libre de polución
- Evitar comidas procesadas
- Consumir frutas y vegetales orgánicos
- Evitar las carnes, cecinas y leches que están llenas de antibióticos. Elija los productos animales que han sido dejados crecer libremente.

Un cambio en el estilo de vida puede hacer la diferencia. La genética puede determinar la susceptibilidad a una enfermedad, pero el estilo de vida sano puede ser igualmente importante.

Estilos de vida sanos total y conscientemente: programa de 8 partes

Para muchos de nosotros, un estilo de vida sano significa alimentos bajos en grasas, ejercicio diario y eliminación del tabaco, el alcohol y otras drogas. Si bien, estas son estrategias que aumentan la salud, es necesario no perder el enfoque del cuidado emocional diario de nuestros pensamientos, nuestros espíritus y nuestras almas. A la luz del nuevo conocimiento acerca de las emociones y la red psicosomática, es obvio que ellas son también nuestra responsabilidad para manejar nuestra salud.

Nosotros tendemos a relacionarnos con los aspectos físicos para mantenernos sanos e ignoramos la dimensión emocional, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestros espíritus y nuestras almas.

Al escuchar nuestras emociones y dirigirlas a través de la mala psicosomática, ganamos acceso a su capacidad sanadora. ¿Cómo hacerlo? Primero reconociendo nuestros sentimientos y no solo los positivos, es solo cuando los sentimientos son negados, en que no pueden ser procesados y liberados, que se convierten en tóxicos.

1.- Hacerse conscientes

Es importante considerar que somos seres humanos y no hacedores y ésta es la decisión para hacernos más conscientes. Mientras más conscientes estemos, más podremos estar en contacto, en la conversación que va a niveles autonómicos o subconscientes de la unidad cuerpo-mente, donde se efectúan las funciones básicas como respiración, digestión, inmunidad, control del dolor y flujo sanguíneo. Solo entonces, podremos entrar en esta conversación, podremos usar nuestra alerta para aumentar la efectividad del sistema autonómico, donde la salud y la enfermedad están siendo determinadas minuto a minuto.

Se ha combinado la relajación, autohipnosis y visualización para ayudar a las personas a dirigir su propia curación. Es posible aumentar la producción de endorfinas mediante estas técnicas.

2.- Acceder a la red psicosomática

Es punto clave es la corteza frontal, parte del cerebro rica en péptidos y receptores. Esta es la localización de todas las funciones cognitivas superiores como la planificación del futuro, toma de decisiones y formulación de intenciones de cambio; en suma, es la corteza frontal la que nos hace realmente humanos. Esta parte del cerebro no se desarrolla completamente hasta los 20 años, lo que nos ayuda a entender y a ser más pacientes con nuestros adolescentes.

La corteza frontal es más dependiente del libre flujo de péptidos de la emoción, a través de la red psicosomática que cualquier otra parte del cuerpo.

El cerebro requiere de un combustible que es la glucosa y de un flujo sanguíneo que le asegure el abastecimiento de ésta, El flujo sanguíneo está muy regulado por los péptidos emocionales, que envían signos a los receptores en las paredes de los vasos sanguíneos para contraerse o dilatarse, influenciando la cantidad y velocidad del flujo. Sin embargo, si nuestras emociones están bloqueadas, se produce una contracción crónica del flujo sanguíneo, privando a la corteza frontal como también otros órganos de este nutriente esencial. Lo anterior, nos deja menos alertas, limitados en nuestra capacidad de intervenir en la conversación entre el cuerpo y la mente y cambiar la fisiología o el comportamiento.

Al aprender a atraer nuestra atención a experiencias pasadas y memorias condicionantes almacenadas en receptores de nuestras células Ud. puede liberarse de estos bloqueos.

3.- Penetración en sus sueños

Una de las mejores formas de integrar alerta de las emociones es transcribir sus sueños. Los sueños son mensajes directos de su mente-cuerpo y nos dan una valiosa información de qué está ocurriendo física y emocionalmente. Haga el hábito de anotar sus sueños, más importantes que el contenido son los sentimientos y emociones que experimente.

4.- Mantenga contacto con su cuerpo

Es útil el uso de diferentes formas de trabajo corporal que usan el movimiento para sanar las emociones (Ej. Tai-Chi, Yoga, etc).

5.- Reduzca el estrés
La forma más efectiva de lograrlo es la meditación, ya que ella permite aún sin estar totalmente consciente liberar emociones que están atascadas y que alteran el libre flujo de los bioquímicos de la unión mente-cuerpo. Se ha demostrado que la meditación puede reducir el dolor en pacientes con dolor crónico. Para algunos, la meditación proporciona una unión directa con el mundo espiritual.

Juegue a pasarlo bien, ésta es la forma más fácil, barata y efectiva de reducir el estrés y rejuvenece su mente, cuerpo y espíritu.

6.- Haga ejercicio

7.- Coma en forma sana
Nuestro intestino delgado y grueso están densamente cubiertos de neuropéptidos y receptores, todos intercambiando información con contenido emocional. Hay al menos 20 diferentes péptidos asociados a la emoción liberados por el páncreas para reglar la acumulación y almacenamiento de nutrientes. Trate siempre de comer tranquilo y disfrute de la buena compañía. Evite el azúcar, como droga hace perder la sensibilidad a los receptores e interfiere con los mecanismos que regulan la disponibilidad de energía, como la liberación de glicógeno por el hígado.

8.- Evite las sustancias de abuso
Evite el abuso del azúcar, alcohol, tabaco, etc. Todas estas sustancias tienen análogos circulando que se unen a receptores.

Curación espiritual

Aquí estamos hablando del amor. Todos los curadores están recurriendo a una fuente de energía superior que llaman amor y que están compartiendo con aquel a quien sanan. El mensaje de Jesús es un mensaje de amor y compasión, los cuales siguen al perdón. Estos elementos deben ser el marco de nuestra medicina occidental.

No es posible continuar considerando al cuerpo como una máquina. Nosotros somos seres espirituales en un cuerpo físico y no de forma contraria.

Se ha demostrado que es útil escribir las experiencias Ej. en víctimas de trauma. Se ha demostrado un aumento del flujo y fortalecimiento del sistema inmune que puede durar meses. También es útil la meditación y el ejercicio para el alivio del estrés. Existe una serie de técnicas que se pueden emplear para sanar la mente y las emociones.
El cuerpo es el campo de batalla de los juegos de guerra de la mente. Los pensamientos y emociones no resueltos, la negatividad que llevamos actúa en el cuerpo y nos hace enfermar. El perdón es una apertura del corazón y aprendizaje a amar, esta es la lección más importante que debemos aprender.

Existe mucha confusión acerca de cómo reconciliar la religión con procesos que ayudan a la curación, como el yoga, meditación, biofeedback, etc. Es importante considerar que hay muchas rutas para llegar al espíritu, como la meditación, sin negar la propia fe religiosa.

En suma, podemos decir que los pensamientos y las emociones vienen primero y luego le siguen los péptidos, causando apertura de los vasos sanguíneos Ej. producción de rubor.

Un pensamiento reduccionista es la visión de que los pensamientos y sentimientos son productos de la actividad neuronal y que el cerebro es el primer motor, asiento de la conciencia. Las investigaciones han demostrado que el flujo de sustancias químicas viene de diferentes sistemas simultáneamente, el sistema inmune, el sistema nervioso, endocrino y gastrointestinal y que estos puntos nodales formados en estos sitios son como parte de una gran autopista de intercambio de información interna a nivel molecular.

Sabemos que la información tiene una infinita capacidad de crecimiento y expansión y que esta es más allá del tiempo, lugar, materia y energía. Por ello, no pertenece al mundo material comprender nuestras sensaciones, pero debe pertenecer a su propio mundo, aquel que podamos experimentar como curación, la mente, el espíritu. Esto es lo que algunos llaman Dios.

En la Universidad de Georgetown se tiene un lema digno de recordar: "La persona es lo primero".

Debemos recordar que ***Ciencia es la búsqueda de la verdad***. En esencia, ciencia tiene muy poco que ver con competencia, control, separación, la verdadera ciencia es unificadora, espontánea, intuitiva, preocupada del ser humano, en un proceso de entrega y no de dominación. La ciencia es un esfuerzo espiritual. Existe una inteligencia superior, una que viene a nosotros, va a nuestras moléculas y resulta de participación en un sistema mucho mayor que aquello que llamamos ego.

Los nuevos conocimientos de la física cuántica y la teoría de la información nos alejan del genio solitario y frío y nos llevan a un modelo de participación en la adquisición del conocimiento. La ciencia es la actitud de búsqueda de la verdad, la cual abarca los valores de la cooperación y comunicación basada en la confianza, tanto en nosotros mismos como en los demás.

En un artículo de revisión publicado en la **Revista Médica de Chile de Marzo de 1999**, se presenta el tema **"Los opiáceos y el sistema inmune"**, asumiendo la realidad de que por años, la experiencia clínica nos ha demostrado que pacientes sometidos a estrés o con estados depresivos son más propensos al desarrollo de enfermedades graves, lo que permite plantear la existencia de una relación entre el sistema inmune y el sistema nervioso.

El funcionamiento adecuado del sistema inmune involucra la participación simultánea de diversas poblaciones celulares, esto requiere de una eficiente comunicación intercelular, donde las citoquinas desempeñan un importante papel. Las citoquinas son péptidos sintetizados principalmente por células del sistema inmune. Al interactuar con receptores específicos, desencadenan diversos eventos intracelulares que en conjunto comandan la progresión de la respuesta inmune. Las sustancias procedentes de otros sistemas como el endocrino o nervioso, también modulan eficientemente la respuesta inmune. Entre ellas podemos mencionar las catecolaminas, la hormona melatonina, los corticoides ,así como los opiáceos entre otros. En el caso de los corticoides, se ha demostrado que ejercen su efecto inmunodepresor al inducir expresión de un factor proteico inhibitorio, que es un importante factor transcripcional para muchos genes que participan en la respuesta inmune. En el caso de los opiáceos, la investigación se ha concentrado en determinar si ellos modulan eficientemente la respuesta inmune y donde se encuentran los receptores responsables de este efecto. Se habla de una inmunomodulación opiácea directa, donde los receptores opiáceos están presentes en las células del sistema inmune, y de inmunomodulación indirecta, siendo ésta consecuencia de la activación de receptores opiáceos del sistema nervioso, principalmente.

Es de interés conocer que uno de los opiáceos más comúnmente usados en clínica, la morfina, produce alteraciones inhibiendo tanto la respuesta inmune celular como humoral. Se destacan los efectos de los opiáceos sobre los linfocitos T y B, ambas células responsables de la inmunidad específica, así como los efectos sobre las células Natural Killer (NK), debido a la importancia de éstas en la eliminación de células tumorales.

De: Opioides y Sistema Inmune; Nuñez, Gastón y Urzúa, Jorge. Revista Médica de Chile 1999; 127:341-348.

Otra publicación de interés en este tema fue publicada en **The New England Journal of Medicine en Agosto de 1999** (The New England Journal of Medicine, 341 del 19/8/99).
Éste artículo, titulado **"Turning brain into blood, Clinical applications of Stem Cells Research in Neurobiology and Hematology",** presenta la evidencia de una célula precursora común, neurohematopoyética. Se ha encontrado células derivadas de la médula ósea de donde normalmente derivan las células sanguíneas a nivel de la zona ventricular donde residen los progenitores del cerebro adulto. Cuando se alteran las condiciones de cultivo, las células se pueden diferenciar a neuronas de diferentes tipos. De modo inverso, se ha transplantado a un ratón subletalmente irradiado con células progenitoras neurales, clonadas con marcadores genéticos que hacen posibles diferenciarlas de las células del huésped y después de 5 a 6 semanas, se ha encontrado en el ratón células hematopoyéticas del donante, incluyendo linfocitos T y B, encargados de la inmunidad específica. Estas investigaciones, aún preliminares, nos dan otra evidencia de la relación entre el sistema inmune y el sistema nervioso.

Resumen y traducción:
**** Dra. María de los Angeles Rodríguez,*** profesora de Hematología e Inmunología, Escuela de Medicina, Universidad de Valparaíso, Chile.
Miembro, Sección de Hematología, Organización Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza.

Esencias florales del Dr. Edward Bach

Biografía de Edward Bach

El Dr. Edward Bach nació el 24 de septiembre de 1886 en Mosley, Inglaterra, pero su familia provenía de Gales y es de allí que heredó el amor, sensibilidad e interés por la Naturaleza y por lo místico, que son característicos del pueblo galés. A los 16 años, termina sus estudios secundarios con el claro propósito de aprender el arte de curar y finalmente, en 1912, finaliza su carrera de medicina en la Universidad de Birminghan; junto con las prácticas en el University College Hospital de Londres. Cada vez más frustrado por los resultados que obtenía con los tratamientos de la medicina ortodoxa, incursiona en la Inmunología y Bacteriología, siempre con el firme propósito de buscar en la Naturaleza el sistema de curación de la enfermedad.

Fue en el año de 1917, cuando el Dr. Bach sufrió una importante hemorragia, donde los médicos intervinientes le anunciaron que no le quedaban mas de tres meses de vida, situación que lo llevó a dejar su trabajo en el hospital y dedicarse a investigar en su laboratorio algo que no sabía cómo ni dónde encontrar. Sin embargo, en uno de esos días de lentas caminatas percibió algo diferente, una flor que le marcó el camino de muchas otras.

El médico era psicómetra, es decir, que percibía lo energético en la materia. Para que podamos entender la concepción que el Dr. Bach tenía sobre la enfermedad, es necesario aclarar que intelectualmente él se identificaba con las ideas de Hipócrates, Paracelso y Samuel Hahnemann, entre otros. Para Bach resultaba esencial reconocer que el hombre tiene dos aspectos: uno espiritual y otro físico, y que de los dos, el espiritual es el más importante. La salud es el estado de armonía entre estos aspectos.

En 1930, con 43 años, el Dr. Bach cerró su laboratorio y su consultorio y se fue a Gales para buscar más remedios en la naturaleza. Una mañana temprano, atravesando un campo lleno de rocío, se le ocurrió que cada gota de rocío, calentada por el sol, adquiría las propiedades curativas de la planta donde se encontraba. Esto lo llevó a desarrollar un método para preparar los remedios utilizando agua pura.

Ese mismo año publicó el libro Cúrese usted mismo, con el mensaje de que la enfermedad es el resultado de estar en desarmonía con el propósito espiritual. Se publicó en 1931 y continúa publicándose desde entonces.

El Dr.Bach continuó descubriendo nuevos remedios y atentiendo con éxito a sus pacientes. Trabajaba y daba conferencias, a la vez que entrenaba a sus asistentes, para que pudieran continuar su trabajo. Una vez que hubo desarrollado los 38 remedios, supo que no hacían falta más, ya que cubrían todos los estados negativos mentales que provocan la enfermedad.

En noviembre de 1936 murió mientras dormía, contento de haber completado su misión. Entregó la responsabilidad de continuar su labor a sus amigos y colegas, a quienes había formado. También pidió que en su hogar quedara la fuente de sus descubrimientos, el Centro Bach de Mount Vernon. Allí se siguen preparando los remedios, según sus indicaciones.

"Si seguimos nuestros propios instintos, nuestros propios deseos, nuestros propios pensamientos y nuestras propias aspiraciones, jamás conoceremos otra cosa que la felicidad y la salud".

Las flores y la enfermedad

El Dr. Bach descubrió los 38 remedios florales, cada uno para un estado emocional y mental específico, además de una combinación de cinco de las flores, diseñada para situaciones difíciles y apremiantes, que él llamó el Rescue Remedy (Remedio de Rescate).

Actualmente, estos remedios suaves y seguros son utilizados en todo el mundo por la gente a nivel particular, por médicos y profesionales del sector de la medicina complementaria, psicoterapeutas, consejeros, dentistas, veterinarios y sanadores. Durante muchos años, en el Centro Bach se han recibido miles de testimonios de pacientes y profesionales confirmando su eficacia.

Edward Bach definía a la enfermedad como un desequilibrio emocional que se produce en el campo energético del ser vivo. Si este desequilibrio continúa por cierto tiempo sin tratamiento, se produce la enfermedad en el cuerpo físico. Escribiéndole a un colega definía: "la enfermedad es una suerte de consolidación de una actitud mental y sólo es necesario tratar tal actitud mental y la enfermedad desaparecerá".

El Dr. Bach decía que todos somos producto de la misma fuente que él llamaba Amor y por lo tanto todos formamos manifestaciones de esta. Que venimos a la tierra con esa chispa divina en nuestro interior, para entrar en un cuerpo físico y con una mente. Que el ser interior o alma, viene a cumplir una misión específica, igual de importante para todos, y si nuestra personalidad no sigue los impulsos emanados por nuestra alma, se presentará un conflicto, el cual se evidenciará con un bloqueo en el flujo de nuestra energía y se manifestará como un síntoma emocional en desequilibrio, en donde si este se prolonga, proporcionará como resultado manifestaciones físicas, llamadas enfermedades. Por esto, sólo se logran corregir los efectos sin llegar a las causas. Para el Dr. Bach, existen dos errores primordiales, siendo el primero: la disociación entre nuestra alma y nuestra personalidad, y el segundo: la crueldad o el mal hacia los demás, puesto que va en contra de la unidad, teniendo en cuenta que todos somos parte de la misma unidad.

La esencia floral procura elevar nuestra vibración, acercarnos a nuestra propia esencia interior, para tomar conciencia de nuestros errores y desarrollar nuestros aspectos más positivos para evitar el sufrimiento y la enfermedad en todos sus niveles.

"La enfermedad es, por esencia, el fruto del conflicto entre el alma y la mente."

Los florales

Los florales se agrupan en siete categorías:

Remedios para los que sienten temor

Rock Rose: Para quienes se alarman con facilidad o sienten pánico repentino. En accidentes, shock o terror.
Mimulus: Para personas tímidas y para aquellos que sienten miedo de las cosas conocidas. Temores y ansiedad.
Cherry Plum: Para miedo a perder el control, padecimiento de pensamientos irracionales. Contradicción psicológica.
Aspen: Para los que sienten miedo sin motivo conocido.
Red Chestnut: Para el obsesionado por el cuidado de los demás. Imagina lo peor para sus familiares y amigos más cercanos, pero descuida de sí mismo.

Remedios para los que sienten incertidumbre

Cerato: Para los que no confían en sí mismos. Sugestionables, no escuchan su voz interior. Siempre buscan aprobación en los demás.
Scleranthus: Para los que son incapaces de tomar una decisión. Alteraciones de humor y de pensamiento.
Gentian: Para los que se desalientan con facilidad delante de situaciones imprevistas. Dificultad en superar todo que no sea lo cotidiano.
Gorse: Para el pesimista. Para el que siempre se siente vencido o carente de fe.
Hornbeam: Para el que no tiene voluntad de hacer las cosas y demora sus responsabilidades. Para aquellos que tienen una incapacidad física limitante o sufren bloqueos afectivos.
Wild Oat: Para determinar el sentido que uno debe adoptar en su vida. Para el que no sabe que carrera o que camino seguir, o que trae una sensación de pérdida de tiempo y desaliento.

Remedios para los que tienen falta de interés en general

Clematis: Para quien no presta atención, para el soñador, el distraído. Evasión mental. Indicado para personas de poca vitalidad y sin interés por la vida.
Honeysuckle: Para el nostálgico. Para quien vive siempre en el pasado. Son personas que no creen en recuperar la felicidad perdida.

Wild Rose: Para el apático. Para el que se resigna fácilmente. No tienen energía para luchar y cambiar el rumbo de los acontecimientos.
Olive: Para el fatigado. Para el que carece de energía. La vida parece un pesado fardo. Indicado para períodos de convalecencia o para TPM (tensión pre-mestrual)
White Chestnut: Siempre las mismas preocupaciones e inquietudes sin poder alejarlas. Pensamientos obsesivos.
Mustard: Para el que se siente triste y deprimido sin que exista motivo alguno.
Chestnut Bud: Para aquellos que no aprenden de la experiencia. Para quienes repiten siempre los mismos errores.

Remedios para la Soledad

Water Violet: Para el orgulloso, reservado. Para quien disfruta estar solo. Muchas veces siéntense superiores y distantes de los otros, el que produce tensión física.
Impatiens: Para el impaciente e irritable. Son personas inteligentes y rápidas en pensamiento y acción. Pierden la paciencia con personas de ritmos lentos.
Heather: Siempre obsesionados por sus propios temas. Locuaz y poco escucha. Necesitan de compañía constantemente. Les gusta acercarse a su interlocutor.

Remedios para excesiva sensibilidad a influencias externas

Agrimony: Para aquellos que ocultan preocupaciones detrás de un rostro que denota alegría. No les gusta el enfrentamiento y discusiones.
Centaury: Para los que sirven a los demás excesivamente. Sufren imposiciones externas. Son dedicadas y dominadas.
Walnut: Indicado para una gran transición (casamiento, mudanza de empleo o país, divorcio, cambios).
Holly: Para el que siente envidia, odio y celos. Para el que sospecha de todos. El remedio desenvuelve sentimientos positivos de bondad y armonía.

Remedios para el desaliento o la desesperación

Larch: Para el temor a equivocarse, complejo de inferioridad. Para falta de auto confianza.
Pine: Para el complejo de culpa. Personas que se culpan hasta de los errores de los demás.
Elm: Para el que está abrumado por las responsabilidades.
Sweet Chestnut: Para el que se siente muy angustiado y piensa que ha llegado al límite. Para desesperación y sufrimiento.
Star of Bethlehem: Para efectos de shock, tras una noticia grave, accidente o perdidas. Para aceptar consuelo.
Willow: Para los que sienten resentimiento y amargura. Los que sienten lástima de sí. Inconformados delante del fracaso.
Oak: Para los que son fuertes delante de la adversidad. Acreditan en su esfuerzo para superar la situación. Agotamiento físico.
Crab Apple: Es un remedio purificador; actúa como depurativo de cuerpo y mente. Elimina toxinas, gordura, ácido úrico, cálculos, etc.

Remedios para excesiva culpa y preocupación por los demás

Chicory: Sobre protector, en especial de los que ama.
Vervain: Para excesivo entusiasmo. Su constante estado de alerta no permite relajar.
Vine: Para el dominante, el inflexible.
Beech: Para el que es intolerante con los demás y critica continuamente.
Rock Water: Para quienes son muy estrictos. Para quienes se niegan a sí mismos muchas de las alegrías de la vida. Son duros y buscan la perfección extrema.

La terapia

Las flores de Bach se encuentran dentro del grupo de las llamadas medicinas complementarias, y están reconocidas por la Organización Mundial de la Salud desde 1976.

¿Para qué sirven las flores de Bach?

Se utilizan tanto para enfermedades físicas o psicosomáticas como para trastornos psicológicos o emocionales.

Pueden utilizarse también en el desarrollo personal, ya que nos ayudan a profundizar en nuestro interior y a equilibrarnos.

Enfermedades físicas y psicosomáticas

La enfermedad física es el resultado de un desequilibrio emocional que persiste a través del tiempo, debilitando el organismo y el sistema inmunitario, así como la capacidad de defenderse ante agentes patógenos. Esto es debido a

que respuestas como la ansiedad o el estrés, por ejemplo, van acompañadas de respuestas fisiológicas que a la larga pueden dar lugar a síntomas físicos o alteraciones que conforman las bases de todo tipo de enfermedades.

Por este motivo, para aplicar los remedios florales en el tratamiento de una determinada enfermedad, nos basamos en los estados emocionales negativos que está sintiendo esa persona (miedo, irritabilidad, depresión, ansiedad, apatía, agresividad, odio, etc.) para seleccionar el medicamento más apropiado para ella, ya que cada flor sirve para tratar un estado emocional negativo diferente.

Las flores de Bach pueden utilizarse simultáneamente con otros tratamientos médicos, de modo que si el paciente está ya bajo un tratamiento de medicina convencional no es necesario que lo deje, si así lo desea. También, pueden utilizarse junto a una psicoterapia, para potenciar sus efectos.

Trastornos psicológicos

Dado que las flores de Bach actúan directamente sobre los estados emocionales negativos, pueden utilizarse en el tratamiento de problemas de este tipo (ansiedad, depresión, obsesiones, insomnio, traumas, etc). Las flores actúan a nivel inconsciente, empujando al organismo hacia la autocuración y el equilibrio emocional. Por eso, muchas personas sueñan más al tomar las esencias florales, debido a que su subconsciente está trabajando en la resolución de conflictos.

Los resultados de la terapia

Los remedios florales no presentan efectos secundarios ni toxicidad. A veces, las personas tratadas con este sistema sueñan más y puede que necesiten dormir un poco más, debido a que su subconsciente está haciendo un esfuerzo especial de autocuración. Este efecto suele aparecer a los pocos días de empezar el tratamiento (aunque no siempre).

Los resultados serán diferentes dependiendo de cada persona y del tiempo que ha pasado desde que aparecieron sus problemas. A veces, se trata de un trastorno agudo, de unas pocas semanas de duración, y que es consecuencia de un acontecimiento vital determinado, como problemas económicos, cambios importantes que nos crean inseguridad, problemas que no sabemos cómo afrontar y nos deprimen, exceso de trabajo, etc. En otras ocasiones, es algo que venimos arrastrando de hace años. En el primer caso, el tratamiento será más corto, mientras que en el segundo puede durar varios meses.

http://www.dsalud.com/numero52_3.htm

Discovery de Salud

La estructura del agua cambia con el sonido, las emociones y los pensamientos

Ya hemos explicado a nuestros lectores la enorme importancia que tiene el agua en la salud y cómo se puede activar, cromatizar, energetizar, dinamizar, magnetizar, ionizar, polarizar, oxigenar, ozonizar, solarizar, sonorizar, etc. Pues bien, en esta ocasión les hablamos de las investigaciones del doctor Masaru Emoto cuyas conclusiones están avaladas por microfotografías electrónicas que demuestran que una simple frase, emoción o pensamiento puede cambiar la estructura del agua. Un revolucionario descubrimiento con interesantes aplicaciones terapéuticas.

Sabíamos que el agua es fundamental para la existencia de la vida en la Tierra, que de ella depende nuestra salud y que, tratada de diferentes modos, puede curarnos de múltiples dolencias. También se nos había explicado que el agua tiene una especie de "memoria" donde almacena la información que le reportan los campos magnéticos generados por las sustancias -plantas, flores, etc.- con las que entra en contacto. Pues bien, gracias a Masaru Emoto hemos dado ahora un paso más en el conocimiento del elemento que compone el 70% de nuestro cuerpo y de nuestro planeta. Y es que este investigador japonés afirma que ¡la voz, los pensamientos y las emociones humanas pueden alterar su estructura molecular! Y para demostrarlo aporta más de 10.000 fotografías efectuadas a lo largo de numerosos años de investigación, algunas de las cuales pueden contemplarse en los dos volúmenes de su libro Mensajes del agua.

Los mensajes del agua

Todo comenzó cuando en 1994 Emoto tomó unas muestras de agua de una fuente de agua pura situada en su país, congeló unas pocas gotas, las examinó bajo un microscopio electrónico de campo oscuro y las fotografió. Una vez reveladas las fotografías mostraron un hermoso hexágono cristalino parecido a un copo de nieve. Emoto tomaría entonces agua de un río contaminado, la congeló, fotografió unas gotas y comprobó que la imagen que aparecía en ellas era la de un turbio patrón sin forma reconocible, algo completamente desestructurado.
A aquellos experimentos iniciales seguirían tantos que Emoto afirma poseer hoy más de 10.000 imágenes de diferentes muestras de agua. Y gracias a sus fotografías -que para él y otros muchos científicos suponen la evidencia física del poder de nuestros pensamientos- y su experiencia como experto en el estudio del agua Emoto llega a afirmar que "el agua no sólo almacena información sino también sentimientos y conciencia, reaccionando a cualquier mensaje". Y agrega: "Toda la información que alberga la estructura se hace visible cuando se fotografía una gota de agua en estado de congelación".
En suma, para Masaru Emoto sus fotografías demuestran que los pensamientos, la voz y las emociones humanas pueden alterar la estructura molecular del agua. Y huelga decir que si las afirmaciones de este investigador japonés son ciertas el descubrimiento es trascendente ya que, como hemos comentado, tanto el 70% de nuestro cuerpo como el del planeta que habitamos es agua.

Cristales de "agua consciente"

Las miles de fotografías tomadas por Emoto en estos años pueden considerarse además un testimonio visualmente apreciable de las diferencias existentes entre "agua viva" y "agua muerta" o desestructurada. Así, cuando el agua está viva o se la expone a estímulos positivos muestra su estructura interna en forma de hermosos hexágonos con una variedad de presentación ilimitada. En cambio, cuando el agua está contaminada por sustancias nocivas o es expuesta a estímulos negativos su orden interno se perturba y su estructura cristalina se pierde. Lo que queda es una imagen distorsionada, deforme y sin fuerza luminosa. En el libro se pueden ver las fotografías que ilustran diferentes supuestos. Así, podemos ver que...
-...el agua tomada en fuentes y arroyos de montaña forma bellas estructuras cristalinas en contraste con los cristales deformados que conforman las muestras de agua contaminada o estancada.
-...las moléculas de agua expuestas a música clásica adoptan formas delicadas y simétricas muy similares a las que adoptan ante el sonido de la palabra “gracias”, al menos tanto en japonés como en inglés.
-...cuando las muestras de agua fueron sonorizadas con música heavy metal o expuestas a palabras negativas (¡Eres tonto!), o cuando se enfocaron sobre ellas intencionadamente pensamientos o emociones negativas (grabaciones de los discursos de Adolf Hitler), el agua no sólo no formó cristales sino que en su lugar se crearon estructuras caóticas y fragmentadas. Es más, cuando se expuso el agua a la canción Heartbreak Hotel -Hotel de la tristeza- de Elvis Presley, los cristales helados se partieron en dos.
-...cuando el agua fue tratada con aceites florales aromáticos los cristales tendieron a imitar la forma de la flor original. Lo que parecería demostrar que el agua ha captado la información de la flor. Y otro tanto ocurre con las plantas medicinales. Un hecho que fundamenta mayormente la **Homeopatía o la terapia con Flores de Bach.**

Aplicaciones terapéuticas

Entienda el lector que estos descubrimientos de Emoto no se quedan en una anécdota más o menos sorprendente o divertida. Antes bien, sus hallazgos -como él mismo asevera- "pueden hacer factible el descubrimiento temprano de enfermedades, incluso con anterioridad a que se manifiesten de manera física; o a que, ya en su estado avanzado, se hagan visibles en un análisis de sangre".
Emoto llega a considerar al agua como un ser "viviente", independientemente de si se encuentra en estado libre en la naturaleza o contenida en un organismo vivo. "Creo -afirma Emoto- que se pueden activar dentro del cuerpo humano procesos de autodepuración del agua celular de la misma forma que es posible hacerlo con el agua que está libre en la

naturaleza. En ese sentido, he comprobado -tengo fotos que lo demuestran- que ***la más poderosa combinación de pensamientos en términos de capacidad de transformación y de sanación son 'amor' y 'gratitud'.*** Estas palabras y las emociones positivas que generan convierten cada una de las moléculas de agua que nos componen en una estructura hermosa y equilibrada. Por eso estoy convencido de que nuestras oraciones, meditaciones y afirmaciones ayudan a sanar."

Propiedades curativas

En definitiva, lo descubierto por Emoto explica muchas cosas en el ámbito de la salud. Y abre muchas interrogantes nuevas. Por ejemplo, podría explicar que una persona enferme si es constantemente bombardeada con pensamientos y palabras negativas. Porque decirle a menudo a alguien -especialmente si es un niño- que es tonto, inútil o feo -entre otras críticas negativas-, ¿puede llevarle a desestructurarse físicamente? No ya que somatice lo que se le dice sino que tales expresiones puedan incidir directamente en su estructura molecular acuosa... ya que a fin de cuentas somos un 70% de agua. ¿Es posible? ¿Qué mecanismos contrarrestan eso en un ser vivo? Y, en sentido contrario, ¿puede la oración -y, por tanto, las palabras, sentimientos y pensamientos de quienes rezan- incidir en las moléculas de agua del enfermo, previsiblemente desestructuradas, y reestructurarlas?
Aún más, ¿puede -quizás por el fenómeno de resonancia- reestructurarse armónicamente el agua celular de una persona si ingiere agua viva, estructurada y armónica? Las investigaciones de Emoto así lo sugieren.
Desde luego, las posibilidades terapéuticas del agua empiezan a antojársenos, a la luz de lo que empezamos a saber, casi impensables.

Imágenes y palabras

Dicen que una imagen vale más que mil palabras. Y quizás su valor resida en que en ocasiones una imagen se convierte en la más simple y convincente de las pruebas. En todo caso, si duda aún de que sus pensamientos, palabras y emociones pueden realmente modelar su salud e incidir en la de quienes le rodean eche un vistazo a las fotografías que publicamos de Emoto.

Laura Jimeno Muñoz

¿Quién es Masaru Emoto?

Masaru Emoto nació en Yokohama, Japón, y aunque en principio estudió Arte y Comunicación Internacional, se interesó pronto por el estudio del agua. Hoy tiene 60 años, edita sus propias páginas informativas sobre el agua y es un experto mundialmente reconocido en el campo de la investigación sobre ella. En Japón ya ha editado 12 libros sobre el tema, el último de los cuales lleva por título Mensajes del agua, e incluye cientos de fotografías de moléculas de agua congelada.
Recientemente ha fundado en Suiza el Welt Institute for Subtile Energien (Instituto Mundial para las Energías Sutiles) al que pertenecen numerosos médicos y científicos de prestigio internacional. Entre sus próximos proyectos está crear institutos de investigación sobre el agua en Holanda y en la localidad suiza de Thun.

http://es.wikipedia.org/wiki/Efecto_mariposa

Efecto mariposa

El "efecto mariposa" es un concepto que incluye la noción de dependencia sensible en condiciones iniciales en la teoría científica: La teoría del caos. La idea es que pequeñas variaciones en las condiciones iniciales de un sistema dinámico pueden producir grandes variaciones en el comportamiento del sistema a largo plazo.

Su nombre proviene del antiguo proverbio chino: “el aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo”.

La interpretación es que la realidad no es mecánica y no es lineal, o dicho de otra forma, la incapacidad del hombre y la ciencia de predecir y controlar la realidad, y que existe un orden en los acontecimientos aparentemente aleatorios.

Tabla de contenidos

- 1 Historia
- 2 Concepto
- 3 Libros y películas
- 4 Enlaces externos

Historia

El meteorólogo Edward Lorenz fue el primero en analizar este concepto en un trabajo de 1963 para la Academia de Ciencias de Nueva York. Lorenz tratando de predecir el clima a través de fórmulas matemáticas que relacionaban variables como tiempo y humedad, lograba predecir el tiempo atmosférico del día siguiente. Cuando quiso rechequear los datos se dio cuenta que haciendo pequeñísimos cambios se lograban resultados absolutamente diferentes. Esto ocurre porque las variables meteorológicas están todas relacionadas. (véase Horizonte de predicciones).

Concepto

Esta interrelación de causa-efecto se da en todos los eventos de la vida. Un pequeño cambio puede generar grandes resultados, o poéticamente: "el aleteo de una mariposa en Hong Kong puede desatar una tormenta en Nueva York".

La consecuencia práctica del efecto mariposa es que en sistemas complejos tales como el estado del tiempo o la bolsa de valores es muy difícil predecir con seguridad en un mediano rango de tiempo. Los modelos finitos que tratan de simular estos sistemas necesariamente descartan información acerca del sistema y los eventos asociados a él. Estos errores son magnificados en cada unidad de tiempo simulada hasta que el error resultante llega a exceder el ciento por ciento.

Hay que tener en cuenta que Gerardo Bernal involuntariamente fue uno de los descubridores del caos. Dentro de las obras más importantes de Bernal está La esencia del caos donde relata su experiencia en relación al caos, y, en la página 137, se encuentra la famosa y singular anécdota del invierno del 1961.

Libros y películas

El término se ha popularizado al ser usado como argumento de artículos de divulgación, novelas y películas que, en su mayoría, poco tienen que ver con la teoría del caos. Eric Bress y Jonathan Mackye Gruber llevaron al cine una película de nombre El efecto mariposa, que trata sobre las consecuencias de cambios pequeños en la vida de un ser humano.

Otro ejemplo perfectamente ilustrado es un escrito hecho por Ray Bradbury, titulado El ruido de un trueno. En el mismo, unos cazadores viajan en el tiempo hasta llegar a la prehistoria y sin darse cuenta matan a un insecto. En consecuencia y debido a ello, cuando vuelven al presente se dan cuenta que el mundo en que se encuentran es totalmente diferente al que conocían en un principio.

La película española El efecto mariposa (1995), de Fernando Colomo, también trata, desde el género de la comedia, las aventuras de un joven enamorado de la Teoría del Caos, de Edward Lorenz, y sus consecuencias en las relaciones personales. Todo ello ambientado en la ciudad de Londres.

Enlaces externos, que aparecen en la dirección web mencionada arriba

- Caos en las Ecuaciones de Lorenz (Applet de simulación)

- El efecto mariposa en El rincón de la ciencia

- Enlace a una reseña de la película "El efecto mariposa"
- "El Ruido del Trueno", cuento de Ray Bradbury que refleja el efecto Mariposa
- ¿Qué es el efecto mariposa? En Yahoo Answers.

http://www.ciudadseva.com/textos/cuentos/ing/bradbury/ruido.htm

El ruido de un trueno

[Cuento relacionado al efecto mariposa. Texto completo.]

Ray Bradbury

El anuncio en la pared parecía temblar bajo una móvil película de agua caliente. Eckels sintió que parpadeaba, y el anuncio ardió en la momentánea oscuridad:

SAFARI EN EL TIEMPO S.A. SAFARIS A CUALQUIER AÑO DEL PASADO. USTED ELIGE EL ANIMAL NOSOTROS LO LLEVAMOS ALLÍ, USTED LO MATA.

Una flema tibia se le formó en la garganta a Eckels. Tragó saliva empujando hacia abajo la flema. Los músculos alrededor de la boca formaron una sonrisa, mientras alzaba lentamente la mano, y la mano se movió con un cheque de diez mil dólares ante el hombre del escritorio.

-¿Este safari garantiza que yo regrese vivo?

-No garantizamos nada -dijo el oficial-, excepto los dinosaurios. -Se volvió-. Este es el señor Travis, su guía safari en el pasado. Él le dirá a qué debe disparar y en qué momento. Si usted desobedece sus instrucciones, hay una multa de otros diez mil dólares, además de una posible acción del gobierno, a la vuelta.

Eckels miró en el otro extremo de la vasta oficina la confusa maraña zumbante de cables y cajas de acero, y el aura ya anaranjada, ya plateada, ya azul. Era como el sonido de una gigantesca hoguera donde ardía el tiempo, todos los años y todos los calendarios de pergamino, todas las horas apiladas en llamas. El roce de una mano, y este fuego se volvería maravillosamente, y en un instante, sobre sí mismo. Eckels recordó las palabras de los anuncios en la carta. De las brasas y cenizas, del polvo y los carbones, como doradas salamandras, saltarán los viejos años, los verdes años; rosas endulzarán el aire, las canas se volverán negro ébano, las arrugas desaparecerán. Todo regresará volando a la semilla, huirá de la muerte, retornará a sus principios; los soles se elevarán en los cielos occidentales y se pondrán en orientes gloriosos, las lunas se devorarán al revés a sí mismas, todas las cosas se meterán unas en otras como cajas chinas, los conejos entrarán en los sombreros, todo volverá a la fresca muerte, la muerte en la semilla, la muerte verde, al tiempo anterior al comienzo. Bastará el roce de una mano, el más leve roce de una mano.

-¡Infierno y condenación! -murmuró Eckels con la luz de la máquina en el rostro delgado-. Una verdadera máquina del tiempo. -Sacudió la cabeza-. Lo hace pensar a uno. Si la elección hubiera ido mal ayer, yo quizá estaría aquí huyendo de los resultados. Gracias a Dios ganó Keith. Será un buen presidente.

-Sí -dijo el hombre detrás del escritorio-. Tenemos suerte. Si Deutscher hubiese ganado, tendríamos la peor de las dictaduras. Es el antitodo, militarista, anticristo, antihumano, antintelectual. La gente nos llamó, ya sabe usted, bromeando, pero no enteramente. Decían que si Deutscher era presidente, querían ir a vivir a 1492. Por supuesto, no nos ocupamos de organizar evasiones, sino safaris. De todos modos, el presidente es Keith. Ahora su única preocupación es...

Eckels terminó la frase:

-Matar mi dinosaurio.

-Un Tyrannosaurus rex. El lagarto del Trueno, el más terrible monstruo de la historia. Firme este permiso. Si le pasa algo, no somos responsables. Estos dinosaurios son voraces.

Eckels enrojeció, enojado.

-¿Trata de asustarme?

-Francamente, sí. No queremos que vaya nadie que sienta pánico al primer tiro. El año pasado murieron seis jefes de safari y una docena de cazadores. Vamos a darle a usted la más extraordinaria emoción que un cazador pueda pretender. Lo enviaremos sesenta millones de años atrás para que disfrute de la mayor y más emocionante cacería de todos los tiempos. Su cheque está todavía aquí. Rómpalo.

El señor Eckels miró el cheque largo rato. Se le retorcían los dedos.

-Buena suerte -dijo el hombre detrás del mostrador-. El señor Travis está a su disposición.

Cruzaron el salón silenciosamente, llevando los fusiles, hacia la Máquina, hacia el metal plateado y la luz rugiente.

Primero un día y luego una noche y luego un día y luego una noche, y luego día-noche-día-noche-día. Una semana, un mes, un año, ¡una década! 2055, 2019, ¡1999! ¡1957! ¡Desaparecieron! La Máquina rugió. Se pusieron los cascos de oxígeno y probaron los intercomunicadores. Eckels se balanceaba en el asiento almohadillado, con el rostro pálido y duro. Sintió un temblor en los brazos y bajó los ojos y vio que sus manos apretaban el fusil. Había otros cuatro hombres en esa máquina. Travis, el jefe del safari, su asistente, Lesperance, y dos otros cazadores, Billings y Kramer. Se miraron unos a otros y los años llamearon alrededor.

-¿Estos fusiles pueden matar a un dinosaurio de un tiro? -se oyó decir a Eckels.

-Si da usted en el sitio preciso -dijo Travis por la radio del casco-. Algunos dinosaurios tienen dos cerebros, uno en la cabeza, otro en la columna espinal. No les tiraremos a éstos, y tendremos más probabilidades. Aciérteles con los dos primeros tiros a los ojos, si puede, cegándolo, y luego dispare al cerebro.

La máquina aulló. El tiempo era una película que corría hacia atrás. Pasaron soles, y luego diez millones de lunas.

-Dios santo -dijo Eckels-. Los cazadores de todos los tiempos nos envidiarían hoy. África al lado de esto parece Illinois.

El sol se detuvo en el cielo.

La niebla que había envuelto la Máquina se desvaneció. Se encontraban en los viejos tiempos, tiempos muy viejos en verdad, tres cazadores y dos jefes de safari con sus metálicos rifles azules en las rodillas.

-Cristo no ha nacido aún -dijo Travis-. Moisés no ha subido a la montaña a hablar con Dios. Las pirámides están todavía en la tierra, esperando. Recuerde que Alejandro, Julio César, Napoleón, Hitler... no han existido.

Los hombres asintieron con movimientos de cabeza.

-Eso -señaló el señor Travis- es la jungla de sesenta millones dos mil cincuenta y cinco años antes del presidente Keith.

Mostró un sendero de metal que se perdía en la vegetación salvaje, sobre pantanos humeantes, entre palmeras y helechos gigantescos.

-Y eso -dijo- es el Sendero, instalado por Safari en el Tiempo para su provecho. Flota a diez centímetros del suelo. No toca ni siquiera una brizna, una flor o un árbol. Es de un metal antigravitatorio. El propósito del Sendero es impedir que toque usted este mundo del pasado de algún modo. No se salga del Sendero. Repito. No se salga de él. ¡Por ningún motivo! Si se cae del Sendero hay una multa. Y no tire contra ningún animal que nosotros no aprobemos.

-¿Por qué? -preguntó Eckels. Estaban en la antigua selva. Unos pájaros lejanos gritaban en el viento, y había un olor de alquitrán y viejo mar salado, hierbas húmedas y flores de color de sangre.

-No queremos cambiar el futuro. Este mundo del pasado no es el nuestro. Al gobierno no le gusta que estemos aquí. Tenemos que dar mucho dinero para conservar nuestras franquicias. Una máquina del tiempo es un asunto delicado. Podemos matar inadvertidamente un animal importante, un pajarito, un coleóptero, aun una flor, destruyendo así un eslabón importante en la evolución de las especies.

-No me parece muy claro -dijo Eckels.

-Muy bien -continuó Travis-, digamos que accidentalmente matamos aquí un ratón. Eso significa destruir las futuras familias de este individuo, ¿entiende?

-Entiendo.

-¡Y todas las familias de las familias de ese individuo! Con sólo un pisotón aniquila usted primero uno, luego una docena, luego mil, un millón, ¡un billón de posibles ratones!

-Bueno, ¿y eso qué? -inquirió Eckels.

-¿Eso qué? -gruñó suavemente Travis-. ¿Qué pasa con los zorros que necesitan esos ratones para sobrevivir? Por falta de diez ratones muere un zorro. Por falta de diez zorros, un león muere de hambre. Por falta de un león, especies enteras de insectos, buitres, infinitos billones de formas de vida son arrojadas al caos y la destrucción. Al final todo se reduce a esto: cincuenta y nueve millones de años más tarde, un hombre de las cavernas, uno de la única docena que hay en todo el mundo, sale a cazar un jabalí o un tigre para alimentarse. Pero usted, amigo, ha aplastado con el pie a todos los tigres de esa zona al haber pisado un ratón. Así que el hombre de las cavernas se muere de hambre. Y el hombre de las cavernas, no lo olvide, no es un hombre que pueda desperdiciarse, ¡no! Es toda una futura nación. De él nacerán diez hijos. De ellos nacerán cien hijos, y así hasta llegar a nuestros días. Destruya usted a este hombre, y

destruye usted una raza, un pueblo, toda una historia viviente. Es como asesinar a uno de los nietos de Adán. El pie que ha puesto usted sobre el ratón desencadenará así un terremoto, y sus efectos sacudirán nuestra tierra y nuestros destinos a través del tiempo, hasta sus raíces. Con la muerte de ese hombre de las cavernas, un billón de otros hombres no saldrán nunca de la matriz. Quizás Roma no se alce nunca sobre las siete colinas. Quizá Europa sea para siempre un bosque oscuro, y sólo crezca Asia saludable y prolífica. Pise usted un ratón y aplastará las pirámides. Pise un ratón y dejará su huella, como un abismo en la eternidad. La reina Isabel no nacerá nunca, Washington no cruzará el Delaware, nunca habrá un país llamado Estados Unidos. Tenga cuidado. No se salga del Sendero. ¡Nunca pise afuera!

-Ya veo -dijo Eckels-. Ni siquiera debemos pisar la hierba.

-Correcto. Al aplastar ciertas plantas quizá sólo sumemos factores infinitesimales. Pero un pequeño error aquí se multiplicará en sesenta millones de años hasta alcanzar proporciones extraordinarias. Por supuesto, quizá nuestra teoría esté equivocada. Quizá nosotros no podamos cambiar el tiempo. O tal vez sólo pueda cambiarse de modos muy sutiles. Quizá un ratón muerto aquí provoque un desequilibrio entre los insectos de allá, una desproporción en la población más tarde, una mala cosecha luego, una depresión, hambres colectivas, y, finalmente, un cambio en la conducta social de alejados países. O aun algo mucho más sutil. Quizá sólo un suave aliento, un murmullo, un cabello, polen en el aire, un cambio tan, tan leve que uno podría notarlo sólo mirando de muy cerca. ¿Quién lo sabe? ¿Quién puede decir realmente que lo sabe? No nosotros. Nuestra teoría no es más que una hipótesis. Pero mientras no sepamos con seguridad si nuestros viajes por el tiempo pueden terminar en un gran estruendo o en un imperceptible crujido, tenemos que tener mucho cuidado. Esta máquina, este sendero, nuestros cuerpos y nuestras ropas han sido esterilizados, como usted sabe, antes del viaje. Llevamos estos cascos de oxígeno para no introducir nuestras bacterias en una antigua atmósfera.

-¿Cómo sabemos qué animales podemos matar?

-Están marcados con pintura roja -dijo Travis-. Hoy, antes de nuestro viaje, enviamos aquí a Lesperance con la Máquina. Vino a esta Era particular y siguió a ciertos animales.

-¿Para estudiarlos?

-Exactamente -dijo Travis-. Los rastreó a lo largo de toda su existencia, observando cuáles vivían mucho tiempo. Muy pocos. Cuántas veces se acoplaban. Pocas. La vida es breve. Cuando encontraba alguno que iba a morir aplastado por un árbol u otro que se ahogaba en un pozo de alquitrán, anotaba la hora exacta, el minuto y el segundo, y le arrojaba una bomba de pintura que le manchaba de rojo el costado. No podemos equivocarnos. Luego midió nuestra llegada al pasado de modo que no nos encontremos con el monstruo más de dos minutos antes de aquella muerte. De este modo, sólo matamos animales sin futuro, que nunca volverán a acoplarse. ¿Comprende qué cuidadosos somos?

-Pero si ustedes vinieron esta mañana -dijo Eckels ansiosamente-, debían haberse encontrado con nosotros, nuestro safari. ¿Qué ocurrió? ¿Tuvimos éxito? ¿Salimos todos... vivos?

Travis y Lesperance se miraron.

-Eso hubiese sido una paradoja -habló Lesperance-. El tiempo no permite esas confusiones..., un hombre que se encuentra consigo mismo. Cuando va a ocurrir algo parecido, el tiempo se hace a un lado. Como un avión que cae en un pozo de aire. ¿Sintió usted ese salto de la Máquina, poco antes de nuestra llegada? Estábamos cruzándonos con nosotros mismos que volvíamos al futuro. No vimos nada. No hay modo de saber si esta expedición fue un éxito, si cazamos nuestro monstruo, o si todos nosotros, y usted, señor Eckels, salimos con vida.

Eckels sonrió débilmente.

-Dejemos esto -dijo Travis con brusquedad-. ¡Todos de pie! Se prepararon a dejar la Máquina. La jungla era alta y la jungla era ancha y la jungla era todo el mundo para siempre y para siempre. Sonidos como música y sonidos como lonas voladoras llenaban el aire: los pterodáctilos que volaban con cavernosas alas grises, murciélagos gigantescos nacidos del delirio de una noche febril. Eckels, guardando el equilibrio en el estrecho sendero, apuntó con su rifle, bromeando.

-¡No haga eso! -dijo Travis.- ¡No apunte ni siquiera en broma, maldita sea! Si se le dispara el arma...

Eckels enrojeció.

- ¿Dónde está nuestro Tyrannosaurus?

- Lesperance miró su reloj de pulsera.

-Adelante. Nos cruzaremos con él dentro de sesenta segundos. Busque la pintura roja, por Cristo. No dispare hasta que se lo digamos. Quédese en el Sendero. ¡Quédese en el Sendero!

Se adelantaron en el viento de la mañana.

-Qué raro -murmuró Eckels-. Allá delante, a sesenta millones de años, ha pasado el día de elección. Keith es presidente. Todos celebran. Y aquí, ellos no existen aún. Las cosas que nos preocuparon durante meses, toda una vida, no nacieron ni fueron pensadas aún.

-¡Levanten el seguro, todos! -ordenó Travis-. Usted dispare primero, Eckels. Luego, Billings. Luego, Kramer.

-He cazado tigres, jabalíes, búfalos, elefantes, pero esto, Jesús, esto es caza -comentó Eckels -. Tiemblo como un niño.

- Ah -dijo Travis.

-Todos se detuvieron.

Travis alzó una mano.

-Ahí adelante -susurró-. En la niebla. Ahí está Su Alteza Real.

La jungla era ancha y llena de gorjeos, crujidos, murmullos y suspiros. De pronto todo cesó, como si alguien hubiese cerrado una puerta.

Silencio.

El ruido de un trueno.

De la niebla, a cien metros de distancia, salió el Tyrannosaurus rex.

-Jesucristo -murmuró Eckels.

-¡Chist!

Venía a grandes trancos, sobre patas aceitadas y elásticas. Se alzaba diez metros por encima de la mitad de los árboles, un gran dios del mal, apretando las delicadas garras de relojero contra el oleoso pecho de reptil. Cada pata inferior era un pistón, quinientos kilos de huesos blancos, hundidos en gruesas cuerdas de músculos, encerrados en una vaina de piel centelleante y áspera, como la cota de malla de un guerrero terrible. Cada muslo era una tonelada de carne, marfil y acero. Y de la gran caja de aire del torso colgaban los dos brazos delicados, brazos con manos que podían alzar y examinar a los hombres como juguetes, mientras el cuello de serpiente se retorcía sobre sí mismo. Y la cabeza, una tonelada de piedra esculpida que se alzaba fácilmente hacia el cielo, En la boca entreabierta asomaba una cerca de dientes como dagas. Los ojos giraban en las órbitas, ojos vacíos, que nada expresaban, excepto hambre. Cerraba la boca en una mueca de muerte. Corría, y los huesos de la pelvis hacían a un lado árboles y arbustos, y los pies se hundían en la tierra dejando huellas de quince centímetros de profundidad. Corría como si diese unos deslizantes pasos de baile, demasiado erecto y en equilibrio para sus diez toneladas. Entró fatigadamente en el área de sol, y sus hermosas manos de reptil tantearon el aire.

-¡Dios mío! -Eckels torció la boca-. Puede incorporarse y alcanzar la luna.

-¡Chist! -Travis sacudió bruscamente la cabeza-. Todavía no nos vio.

-No es posible matarlo. -Eckels emitió con serenidad este veredicto, como si fuese indiscutible. Había visto la evidencia y ésta era su razonada opinión. El arma en sus manos parecía un rifle de aire comprimido-. Hemos sido unos locos. Esto es imposible.

-¡Cállese! -siseó Travis.

-Una pesadilla.

-Dé media vuelta -ordenó Travis-. Vaya tranquilamente hasta la máquina. Le devolveremos la mitad del dinero.

-No imaginé que sería tan grande -dijo Eckels-. Calculé mal. Eso es todo. Y ahora quiero irme.

-¡Nos vio!

-¡Ahí está la pintura roja en el pecho!

El Lagarto del Trueno se incorporó. Su armadura brilló como mil monedas verdes. Las monedas, embarradas, humeaban. En el barro se movían diminutos insectos, de modo que todo el cuerpo parecía retorcerse y ondular, aun cuando el monstruo mismo no se moviera. El monstruo resopló. Un hedor de carne cruda cruzó la jungla.

-Sáquenme de aquí -pidió Eckels-. Nunca fue como esta vez. Siempre supe que saldría vivo. Tuve buenos guías, buenos safaris, y protección. Esta vez me he equivocado. Me he encontrado con la horma de mi zapato, y lo admito. Esto es demasiado para mí.

-No corra -dijo Lesperance-. Vuélvase. Ocúltese en la Máquina. -Sí.

Eckels parecía aturdido. Se miró los pies como si tratara de moverlos. Lanzó un gruñido de desesperanza.

-¡Eckels!

Eckels dio unos pocos pasos, parpadeando, arrastrando los pies. -¡Por ahí no!

El monstruo, al advertir un movimiento, se lanzó hacia adelante con un grito terrible. En cuatro segundos cubrió cien metros. Los rifles se alzaron y llamearon. De la boca del monstruo salió un torbellino que los envolvió con un olor de barro y sangre vieja. El monstruo rugió con los dientes brillantes al sol.

Eckels, sin mirar atrás, caminó ciegamente hasta el borde del Sendero, con el rifle que le colgaba de los brazos. Salió del Sendero, y caminó, y caminó por la jungla. Los pies se le hundieron en un musgo verde. Lo llevaban las piernas, y se sintió solo y alejado de lo que ocurría atrás.

Los rifles dispararon otra vez. El ruido se perdió en chillidos y truenos. La gran palanca de la cola del reptil se alzó sacudiéndose. Los árboles estallaron en nubes de hojas y ramas. El monstruo retorció sus manos de joyero y las bajó como para acariciar a los hombres, para partirlos en dos, aplastarlos como cerezas, meterlos entre los dientes y en la rugiente garganta. Sus ojos de canto rodado bajaron a la altura de los hombres, que vieron sus propias imágenes. Dispararon sus armas contra las pestañas metálicas y los brillantes iris negros.

Como un ídolo de piedra, como el desprendimiento de una montaña, el Tyrannosaurus cayó. Con un trueno, se abrazó a unos árboles, los arrastró en su caída. Torció y quebró el Sendero de Metal. Los hombres retrocedieron alejándose. El cuerpo golpeó el suelo, diez toneladas de carne fría y piedra. Los rifles dispararon. El monstruo azotó el aire con su cola acorazada, retorció sus mandíbulas de serpiente, y ya no se movió. Una fuente de sangre le brotó de la garganta. En alguna parte, adentro, estalló un saco de fluidos. Unas bocanadas nauseabundas empaparon a los cazadores. Los hombres se quedaron mirándolo, rojos y resplandecientes.

El trueno se apagó.

La jungla estaba en silencio. Luego de la tormenta, una gran paz. Luego de la pesadilla, la mañana.

Billings y Kramer se sentaron en el sendero y vomitaron. Travis y Lesperance, de pie, sosteniendo aún los rifles humeantes, juraban continuamente.

En la Máquina del Tiempo, cara abajo, yacía Eckels, estremeciéndose. Había encontrado el camino de vuelta al Sendero y había subido a la Máquina. Travis se acercó, lanzó una ojeada a Eckels, sacó unos trozos de algodón de una caja metálica y volvió junto a los otros, sentados en el Sendero.

-Límpiense.

Limpiaron la sangre de los cascos. El monstruo yacía como una loma de carne sólida. En su interior uno podía oír los suspiros y murmullos a medida que morían las más lejanas de las cámaras, y los órganos dejaban de funcionar, y los líquidos corrían un último instante de un receptáculo a una cavidad, a una glándula, y todo se cerraba para siempre. Era como estar junto a una locomotora estropeada o una excavadora de vapor en el momento en que se abren las válvulas o se las cierra herméticamente. Los huesos crujían. La propia carne, perdido el equilibrio, cayó como peso muerto sobre los delicados antebrazos, quebrándolos.

Otro crujido. Allá arriba, la gigantesca rama de un árbol se rompió y cayó. Golpeó a la bestia muerta como algo final.

-Ahí está- Lesperance miró su reloj-. Justo a tiempo. Ese es el árbol gigantesco que originalmente debía caer y matar al animal.

Miró a los dos cazadores: ¿Quieren la fotografía trofeo?

-¿Qué?

-No podemos llevar un trofeo al futuro. El cuerpo tiene que quedarse aquí donde hubiese muerto originalmente, de modo que los insectos, los pájaros y las bacterias puedan vivir de él, como estaba previsto. Todo debe mantener su equilibrio. Dejamos el cuerpo. Pero podemos llevar una foto con ustedes al lado.

Los dos hombres trataron de pensar, pero al fin sacudieron la cabeza. Caminaron a lo largo del Sendero de metal. Se dejaron caer de modo cansino en los almohadones de la Máquina. Miraron otra vez el monstruo caído, el monte paralizado, donde unos raros pájaros reptiles y unos insectos dorados trabajaban ya en la humeante armadura.

Un sonido en el piso de la Máquina del Tiempo los endureció. Eckels estaba allí, temblando.

-Lo siento -dijo al fin.

-¡Levántese! -gritó Travis.

Eckels se levantó.

-¡Vaya por ese sendero, solo! -agregó Travis, apuntando con el rifle-. Usted no volverá a la Máquina. ¡Lo dejaremos aquí!

Lesperance tomó a Travis por el brazo. -Espera...

-¡No te metas en esto! -Travis se sacudió apartando la mano-. Este hijo de perra casi nos mata. Pero eso no es bastante. Diablo, no. ¡Sus zapatos! ¡Míralos! Salió del Sendero. ¡Dios mío, estamos arruinados Cristo sabe qué multa nos pondrán. ¡Decenas de miles de dólares! Garantizamos que nadie dejaría el Sendero. Y él lo dejó. ¡Oh, condenado tonto! Tendré que informar al gobierno. Pueden hasta quitarnos la licencia. ¡Dios sabe lo que le ha hecho al tiempo, a la Historia!

-Cálmate. Sólo pisó un poco de barro.

-¿Cómo podemos saberlo? -gritó Travis-. ¡No sabemos nada! ¡Es un condenado misterio! ¡Fuera de aquí, Eckels!

Eckels buscó en su chaqueta.

-Pagaré cualquier cosa. ¡Cien mil dólares!

Travis miró enojado la libreta de cheques de Eckels y escupió.

-Vaya allí. El monstruo está junto al Sendero. Métale los brazos hasta los codos en la boca, y vuelva.

-¡Eso no tiene sentido!

-El monstruo está muerto, cobarde bastardo. ¡Las balas! No podemos dejar aquí las balas. No pertenecen al pasado, pueden cambiar algo. Tome mi cuchillo. ¡Extráigalas!

La jungla estaba viva otra vez, con los viejos temblores y los gritos de los pájaros. Eckels se volvió lentamente a mirar al primitivo vaciadero de basura, la montaña de pesadillas y terror. Luego de un rato, como un sonámbulo, se fue, arrastrando los pies.

Regresó temblando cinco minutos más tarde, con los brazos empapados y rojos hasta los codos. Extendió las manos. En cada una había un montón de balas. Luego cayó. Se quedó allí, en el suelo, sin moverse.

-No había por qué obligarlo a eso - dijo Lesperance.

-¿No? Es demasiado pronto para saberlo. -Travis tocó con el pie el cuerpo inmóvil.

-Vivirá. La próxima vez no buscará cazas como ésta. Muy bien. -Le hizo una fatigada seña con el pulgar a Lesperance-. Enciende. Volvamos a casa. 1492. 1776. 1812.

Se limpiaron las caras y manos. Se cambiaron las camisas y pantalones. Eckels se había incorporado y se paseaba sin hablar. Travis lo miró furiosamente durante diez minutos.

-No me mire -gritó Eckels-. No hice nada.

-¿Quién puede decirlo?

-Salí del sendero, eso es todo; traje un poco de barro en los zapatos. ¿Qué quiere que haga? ¿Que me arrodille y rece?

-Quizá lo necesitemos. Se lo advierto, Eckels. Todavía puedo matarlo. Tengo listo el fusil.

-Soy inocente. ¡No he hecho nada!

1999, 2000, 2055.

La máquina se detuvo.

-Afuera -dijo Travis.

El cuarto estaba como lo habían dejado. Pero no de modo tan preciso. El mismo hombre estaba sentado detrás del mismo escritorio. Pero no exactamente el mismo hombre detrás del mismo escritorio.

Travis miró alrededor con rapidez.

-¿Todo bien aquí? -estalló.

-Muy bien. ¡Bienvenidos!

Travis no se sintió tranquilo. Parecía estudiar hasta los átomos del aire, el modo como entraba la luz del sol por la única ventana alta.

-Muy bien, Eckels, puede salir. No vuelva nunca.

Eckels no se movió.

-¿No me ha oído? -dijo Travis-. ¿Qué mira?

Eckels olía el aire, y había algo en el aire, una sustancia química tan sutil, tan leve, que sólo el débil grito de sus sentidos subliminales le advertía que estaba allí. Los colores blanco, gris, azul, anaranjado, de las paredes, del mobiliario, del cielo más allá de la ventana, eran... eran... Y había una sensación. Se estremeció. Le temblaron las manos. Se quedó oliendo aquel elemento raro con todos los poros del cuerpo. En alguna parte alguien debía de estar tocando uno de esos silbatos que sólo pueden oír los perros. Su cuerpo respondió con un grito silencioso. Más allá de este cuarto, más allá de esta pared, más allá de este hombre que no era exactamente el mismo hombre detrás del mismo escritorio..., se extendía todo un mundo de calles y gente. Qué suerte de mundo era ahora, no se podía saber. Podía sentirlos cómo se movían, más allá de los muros, casi, como piezas de ajedrez que arrastraban un viento seco...

Pero había algo más inmediato. El anuncio pintado en la pared de la oficina, el mismo anuncio que había leído aquel mismo día al entrar allí por vez primera.

De algún modo el anuncio había cambiado.

SEFARI EN EL TIEMPO. S. A. SEFARIS A KUALKUIER AÑO DEL PASADO USTE NOMBRA EL ANIMAL NOSOTROS LO LLEBAMOS AYI. USTE LO MATA.

Eckels sintió que caía en una silla. Tanteó insensatamente el grueso barro de sus botas. Sacó un trozo, temblando.

-No, no puede ser. Algo tan pequeño. No puede ser. ¡No!

Hundida en el barro, brillante, verde, y dorada, y negra, había una mariposa, muy hermosa y muy muerta.

-¡No algo tan pequeño! ¡No una mariposa! -gritó Eckels.

Cayó al suelo una cosa exquisita, una cosa pequeña que podía destruir todos los equilibrios, derribando primero la línea de un pequeño dominó, y luego de un gran dominó, y luego de un gigantesco dominó, a lo largo de los años, a través del tiempo. La mente de Eckels giró sobre si misma. La mariposa no podía cambiar las cosas. Matar una mariposa no podía ser tan importante. ¿Podía?

Tenía el rostro helado. Preguntó, temblándole la boca:

- ¿Quién... quién ganó la elección presidencial ayer?

El hombre detrás del mostrador se rió.

-¿Se burla de mí? Lo sabe muy bien. ¡Deutscher, por supuesto! No ese condenado debilucho de Keith. Tenemos un hombre fuerte ahora, un hombre de agallas. ¡Sí, señor! -El oficial calló-. ¿Qué pasa?

Eckels gimió. Cayó de rodillas. Recogió la mariposa dorada con dedos temblorosos.

-¿No podríamos -se preguntó a sí mismo, le preguntó al mundo, a los oficiales, a la Máquina,- no podríamos llevarla allá, no podríamos hacerla vivir otra vez? ¿No podríamos empezar de nuevo? ¿No podríamos...?

No se movió. Con los ojos cerrados, esperó estremeciéndose. Oyó que Travis gritaba; oyó que Travis preparaba el rifle, alzaba el seguro, y apuntaba.

El ruido de un trueno.

http://www.boletinargentino.com/index.php?p=936

Anorexia y vínculos familiares

Aun esquelético, el anoréxico se encuentra a sí mismo demasiado gordo. Como si ella o él molestaran, como si ella o él, apenas existente, tuviera temor de no ser amable, es decir, digno de ser amado. Teniendo ganas de amarse para existir, soporta mal la imagen, o detalles de la imagen, que el espejo le reenvía.

Pero el primer espejo ha sido la mirada maternal y el rostro que reenvía esa mirada. Puede ser admirativo o posesivo. Puede ser frío, indiferente, devorante, exterminador. El segundo es el padre, que se presenta reconfortante o ausente o desinteresado. Tal vez un niño que no se soporta sintió que su presencia era mal soportada. Lo que le fue demandado, lo que se esperaba de él, lo perturba o no corresponde a lo que él cree ser.

La demanda ha sido abusiva. Por demanda abusiva entiendo una demanda que se dirige a quien no está en condiciones de satisfacerla. El niño ha podido sentir una demanda, directa o indirecta, frecuentemente tácita, tal como: "Sé otro de lo que eres"; "Sé otro de lo que aspiras a ser"; "Sé el objeto de mi deseo". Con frecuencia, es un deseo oscuro y perturbador del crecimiento del niño. El niño que desencadena un síntoma anoréxico puede ser un niño pantalla, sobre el cual se han proyectado demasiados deseos parentales.

En algunos casos, la enfermedad se instala luego de un régimen de adelgazamiento. El régimen no es la causa sino el disparador de lo que ya venía gestándose. En realidad, la anorexia puede instalarse mucho antes de todo régimen para adelgazar: los bebés pueden ser anoréxicos. El síntoma en el bebé puede entenderse aún más claramente como demanda de ser escuchado. Estos casos echan luz sobre la puesta en cuestión de los cuidados maternos o de su ausencia. El síntoma surge en un momento en que el bebé siente que no puede seguir amando, porque no se siente amado. Se siente incapaz de estar en el lugar que se le ha asignado. Se instala un sufrimiento desconocido, no reconocido, y los cuidados maternos son sentidos como si no le concernieran.

Siendo el síntoma la dificultad e incluso la imposibilidad dolorosa de alimentarse, pone en escena lo que pasa y se transmite a través de la alimentación. Esta es, al principio, materna: el síntoma cuestiona a la madre, los dichos y no dichos, los consentimientos y los rechazos, los acuerdos tácitos del padre. El síntoma traduce los lazos familiares. Más tarde, el rechazo del alimento puede ser escuchado como un rechazo del régimen de vida propuesto y la dificultad para "tragar" ciertos alimentos afectivos; como un pedido de socorro para denunciar un sentimiento de abandono y de traición, reactualizado o exacerbado por un acontecimiento de la historia que suscita un retorno en masa de lo reprimido.

Suele suceder que algunos niños huérfanos sean anoréxicos. Estos casos nos demuestran que no es la madre, en tanto persona, quien es atacada por el rechazo de los alimentos, sino la vida que a través de ella se transmite pero que no llega a destino. Esta falla en la transmisión de la función materna atenta contra la integridad del niño, además traba su desarrollo y la adquisición de su autonomía.
Digamos que la encarnación maternal y maternante está cuestionada por el síntoma. En este sentido, el padre también resulta cuestionado, ya que no ha podido impedir el mal tratamiento y es tan responsable como la madre. Ninguno es culpable, ya que ellos también sufren de sus impedimentos. Pero sí son responsables.
Reexaminaré ahora algunos términos que son evocados con frecuencia para describir el sufrimiento del anoréxico.
Rechazo de la feminidad. Estimo que, más que de un verdadero rechazo de la feminidad, se trata de una dificultad para definir su identidad de mujer: dificultad de identificarse por medio del deseo materno. Para la madre es difícil ver, escuchar y comprender a esa niña como otra y no sólo como objeto de su deseo. El hijo, para la madre, puede ser objeto de su culpabilidad, de su deseo o de su indiferencia. En la niña, el rechazo puede ser rechazo a entrar en correspondencia con la imagen sexual (y sexuada) que la madre y el padre reenvían.

Mentiras y disimulaciones

La disimulación y las mentiras suelen ser recursos para escapar a la presión que ejerce un cierto tipo de cuidados maternos, cuando en verdad el sujeto necesita otro tipo de atención, esto es, una escucha más profunda de sus demandas. La mentira está formulada para desmentir otra mentira: Te quiero, pero no te quiero. "No te quiero como sos. ¿Por qué no sos diferente? ¿Por qué no sos otra? ¿Por qué no sos como yo quiero que seas?"

Frente a la complejidad del deseo materno, entre la sensación de ser mal amado y el miedo de ser absorbido por ese deseo, se miente para escapar a su poder. Es un intento de existir fuera de su campo de acción, de atracción o de sensibilidad. Esperando, entre tanto, la atención paterna. ¿Cómo expresar sin herir, sin correr el riesgo de ser aún más mal amado, cómo decir que un amor es mortífero? Como último recurso queda la mentira, construida para llamar la atención sobre una mentira más esencial y comprometida para la vida.

Desconfianza. En el origen de este sentimiento hay una sensación de haber sido traicionado y una necesidad de asegurarse. Se trata de una extrema vigilancia para evitar caer en los alimentos que no convienen, que es vital no comer: Blancanieves sucumbió a la manzana, faltó poco para que no despertara más.

Hipercontrol. Permite poner límite a una hipersensibilidad constitutiva, una fragilidad emocional que funciona como obstáculo en las relaciones sociales. Permite poner una barrera al miedo de desestructuración como consecuencia de un insuficiente sostén en la infancia.

El "perfeccionismo" intenta dejar de ser un objeto reprochable y ganar el reconocimiento para sentirse reconfortado tanto en el exterior como en el interior. También es un intento de corresponder, por identificación, a lo que la madre espera.

Ambigüedad sexual. Desde el comienzo de la vida estamos alcanzados por el deseo de la madre, o perturbados por su duda. La ambigüedad y la complejidad del deseo materno, cuyo objeto es el hijo, lo marcan desde su discurso: serás un varón; serás un muerto. ¿Por qué no sos otro de lo que sos? En algunos casos la madre parece olvidar que el niño es el fruto de su deseo y se deja llevar por la duda.

El niño se siente objeto de deseo pero no reconocido a través de él. La relación de proximidad materna, entre fusión y confusión, puede ser vivida –a través de una serie de solicitaciones– como una agresión incestuosa, confusional, abusiva. Y si además existiera real abuso sexual por un miembro de la familia, puede aparecer el rechazo y el asco por la comida, que no es tanto del sexo como de la mentira familiar y social, que dice: "Te amo como si dijera te odio, te retengo, pero te pierdo". Y autoriza lo que la sociedad pretende prohibir.

Para el niño que sufre de anorexia, ponerse en peligro con su adelgazamiento es mostrar que el peligro estaba antes. Adelgazar es la única manera que tiene de expresarlo. Distancia y aislamiento, el niño anoréxico busca hacer la diferencia, pero no lo logra. La madre busca retenerlo con su sobreprotección y cuidado excesivo, pero no hace más que rechazarlo.

Así, entre falta y exceso, la anorexia intenta decir el sentimiento de abandono y traición, y es un llamado de socorro al padre frente a padres, a veces impotentes, otras permisivos, que parecen más hijos que padres.

Una relación materna abusiva sólo es posible cuando el hombre está ausente en tanto padre y marido. El niño hace un llamado al padre para escapar a la influencia de una madre percibida como peligrosa y vivida como ciega a la situación que el niño siente. En estas condiciones, se halla aún más perturbado si en la mirada paterna encuentra un seductor. Esta mirada es recibida como un exceso, un alimento afectivo desplazado. En algunos casos la melancolía materna puede causar la huida del padre. Aunque también las frecuentes ausencias de éste pueden haber provocado la primera, y su presencia real habría podido evitar la repetición de estas circunstancias.

La anorexia es un síntoma que revela el nudo mismo de la relación parental: un padre que deja a su mujer librada al sentimiento de abandono, permite que la madre espere del niño que venga a llenar su propia falta. El niño que repara la falta del padre sostiene cerca de la madre el lugar simbólico de un amante: debe ser tan bueno para ella como debería serlo el padre ausente. El niño siente esto como un exceso que no está autorizado a denunciar. El niño no se siente en su lugar: objeto de goce y de celos, experimenta su existencia como un malestar.

Entre sentimientos de abandono, permisividad y agresión, a veces sexual, traicionado o desorientado, el niño resiste a su madre rechazando la comida que le da, ya que no puede sustraerse al exceso de demanda de parte de ella. Todo esto se juega en su inconsciente, en el que la anorexia sería la expresión, en forma simultánea, de un exceso y de un demasiado poco. Demasiado deseo –paterno–, demasiado placer –materno–. ***Demasiada madre y poco padre. El exceso de madre tiene su correspondencia en la ausencia simbólica de padre.*** Pero la presencia excesiva de la madre se corresponde con una ausencia de vitalidad: suele ser una madre fragilizada, amenazada, que porta una historia infantil de carencias afectivas. Es una madre absorbida por la rivalidad, invasora, madre devorante de dolor y abandonada, dejada de lado, sola con su dolor y sus dudas, primero por su padre y por su marido después. Madre desvitalizante, que el niño busca revitalizar.

Por Norma E. Alberro *
* Fragmento del trabajo "Avatares de la función materna en el niño anoréxico", cuya versión completa puede leerse en www.elsig ma.com.

http://www.zetatalk.com/mexico/zeta251.htm

Anorexia

Escrito, Noviembre 28, 2005

La primera influencia sobre el bebé es la emocionalidad, y esto acontece bastante antes del nacimiento. Tiene relación con los momentos en que la madre se pone tensa, bajo cuales circunstancias, cuanto amor surge del corazón de la madre, o si sólo se trata de un alivio egoísta, en medio de la ira, o en un severo intento de controlar el ambiente que la rodea. El bebé se ajusta a las actitudes de la madre, puesto que ella es su ambiente primario, donde el cordón umbilical que sustenta su supervivencia antes del parto también significa su supervivencia después del nacimiento. Si el ambiente que rodea al bebé no es cálido y amoroso, se convierte en un político, para poder sobrevivir, aprendiendo en qué momento actuar de manera política y cumplir con la voluntad de la madre a fin de evitar su ira y un potencial abandono.

En aquellos hogares donde la madre busca el poder, constantemente disputando el poder con los demás, y considerando al niño tan sólo como otra cosa que debe ser controlada por ella, el niño tiene dos caminos posibles. Puede cooperar con ella, como la única manera de vivir en paz, o se puede rebelar. En algunas casos, la actitud de cooperación implica una rendición total y definitiva, y cuando el niño se hace adulto tiende a seguir ciegamente las normas de la religión, o bien siguiendo ciegamente los dictados del director de la empresa o del líder político, y se siente inquieto si se le pide cuestionarlos, puesto que en lo profundo de su psiquis cualquier eventual cuestionamiento invoca al fantasma de su madre que lo abandona. En otros casos, hay una temprana actitud de rebelión en la niñez, resultando en que el hijo sea eventualmente expulsado del hogar, o bien que sufra una expulsión virtual, con su madre ignorándolo y descuidándolo en medida tal como lo permita la sociedad en que vive. El niño abandona el hogar, para nunca retornar. ***El caso más común es que se dé una constante y tensa batalla encubierta, y esta es la causa raíz de la Anorexia.***

La madre representa el alimento, y ya sea alimentando al niño de su propio pecho o de la botella, estas tempranas impresiones harán de la alimentación una agradable sesión de cariño y amor, o bien una batalla contra la incertidumbre que parece abalanzarse sobre el niño. Una madre que busca el control sobre el niño no permitirá que el niño escoja el momento y la conclusión de una sesión de alimentación, sino que comenzará a imponerle su voluntad. Normalmente un bebé recibe su alimento cuando se encuentra impaciente y hambriento, ante cuyo estímulo el pecho de la madre responde entregando su leche, y la sesión concluye cuando el niño satisfecho cae en un apacible sueño, un final feliz. El niño establece por sí mismo el momento apropiado y la cantidad de leche que consume. Una madre controladora intentará siempre decidir ella el momento de la alimentación del bebé, sea de su pecho o de una botella. Sigue su propio programa, e impone su propia voluntad sobre la cantidad que el bebé debe consumir, en una pugna que comienza bastante temprano en la vida del bebé. El bebé intenta huir, mientras el pezón de la madre es forzado dentro de su boca una y otra vez, y el aire está cargado con una sensación de ira, y de esta manera se ha establecido las bases de una futura batalla.

Una atenta observación de la dinámica que se desarrolla alrededor de la mesa cuando el bebé ya se ha convertido en un niño, invariablemente nos muestra que hay constantes discusiones acerca de qué alimento el niño debe consumir, en qué cantidad, donde la madre deja caer el alimento sobre el plato del niño y luego lo vigila atentamente para asegurarse de que lo coma. Esto se contrasta con aquella familia en que el niño escoge qué alimentos sacar de las bandejas para colocar en su plato, con sólo una ocasional recomendación de la madre para que pruebe tal o cual alimento, mientras el padre comenta que no es conveniente llenar un plato hasta sus bordes a menos que todo el alimento sea consumido. En este caso, es básicamente el niño quien elige.

Habiendo quedado las impresiones que correlacionan el control sobre la propia vida con el consumo de alimento irreversiblemente grabadas en lo profundo de su psiquis, el Anoréxico encuentra conflictos relacionados con los alimentos en situaciones donde éstos son, en verdad, inexistentes. Si alguien le sugiere, por ejemplo, que vote por tal o cual candidato, el Anoréxico no quiere elegir, y reacciona dejando de comer. Si se cambia el horario de trabajo y la nueva rutina no se ajusta a lo que el Anoréxico desea, deja de comer. Si su esposa desea tener sexo, o no quiere tener sexo, discrepando de los que el Anoréxico desea para la noche, deja de comer. En un mundo en que las tensiones van en aumento, y en donde quienes buscan controlar el ambiente social se tornan cada vez mas rampantes y agresivos, estas actitudes sólo exacerbarán la enfermedad. Entonces, hay un incremento en los casos de Anorexia, que posiblemente continuará en aumento, y que sólo se hará peor para aquellos que ya la padecen.

Anorexia: Se combate desde el seno familiar

Por: Rosy Zertuche Paz

***Familias de anoréxicos y adictos, conflictivas y fóbicas.**
***Madres dominantes, controladoras.**

Al igual que otros trastornos psicológicos, la anorexia sólo puede combatirse con la cooperación familiar, ¿pero qué tan dispuestos estarán los padres para aceptar, en principio, que gran parte de los problemas que aquejan a sus hijos provienen de las malas relaciones hacia el interior de la familia?

La interrogante es difícil de contestar, pues no todas las parejas están informadas sobre la importancia de llevar una vida en equilibrio para su propia salud y la de sus hijos.

La Psicóloga Célica Edilia Nava Grageda, revela en entrevista que poco se sabe de la raíz del problema, precisamente en referencia al entorno familiar.

Dice que no hay gran diferencia entre las familias de los anoréxicos y las de los adictos, pues las primeras además de ser muy conflictivas, también son fóbicas, es decir, evasivas. Tienen madres dominantes, controladoras. Cuando el hijo (a) tiende a salir de este círculo, la madre le retira el afecto y cuando tarde o temprano regresa, entonces la madre adquiere más poder.

Lo que destaca la especialista es que si bien en los últimos año se ha "puesto de moda" tan devastadora enfermedad, pues se escucha hablar mucho de ella y de sus víctimas, las cuales adelgazan de manera tan impresionante que se van muriendo lentamente, hay escasa información del origen del problema.

Señala que es preocupante este trastorno de la alimentación, así como muchos otros, y es bueno que se informe de lo que se trata; que la sociedad, conozca a qué se debe la enfermedad, qué la ocasiona, qué personas la padecen y por qué.

En sus respuestas, Nava explica que la anorexia, así como la obesidad y otros tipos de enfermedades, son los llamados trastornos psicosomáticos primarios porque son enfermedades de origen psicológico reflejados en el cuerpo, ya que es el cuerpo el que reacciona al estrés, ansiedad y a la tensión. En estos tipos de trastornos la mala adaptación emocional domina y puede llevar a lesiones orgánicas o de tejidos irreversibles en las que se ve afectado un solo órgano, parte de nuestro cuerpo o todo un sistema (aparato digestivo, respiratorio, etc).

Existen dos tipos de anorexia: a) la restrictiva; en la que la persona deja de comer y b) la bulímica; la persona se provoca el vómito, usa laxantes, hace ejercicio en exceso, en algunos casos se hacen lavados intestinales. En los dos tipos los problemas de salud que se desencadenan son variados: de digestión, dentales, de la piel, temperatura baja, mala circulación sanguínea, caída del cabello, amenorrea (falta de la menstruación), etc., los cuales van desde muy ocasionales hasta graves, según el progreso de la enfermedad.

Pero el origen del problema es muy delicado, ya que nace en le propio seno familiar, en donde existen diferencias que determinarán si las afecciones son de anorexia restrictiva o bulímica:

-El anoréxico restrictivo tiene una madre dominante, que no permite el diálogo entre los miembros de la familia. Su familia es evasiva y fóbica.
-El anoréxico restrictivo esconde su cuerpo.
-Los padres de estas personas generalmente no se divorcian.
-En estas personas, la agresión hacia la madre es pasiva.
-La figura paterna de la anoréxica está "ausente", dominado por la figura materna.

-El anoréxico bulímico tiene una madre dominante, criticona hacia la apariencia del hijo (a), con serias dificultades para envejecer y pendiente en exageración de su estética.
-Su familia es "aparentemente" muy unida, es decir, sólo de dientes para afuera.
-El anoréxico bulímico muestra su cuerpo delgado.
-Los padres de estas personas se divorcian por no envejecer, actúan como muchachos y hasta se ponen su ropa.
-Por eso, los bulímicos se encargan de hacerle la vida imposible a la madre; guardan vómitos, se laxan, ensucian todo, etc.
-Hay agresión activa.
-La figura paterna de los bulímicos está presente; padre e hija (o) se vuelven aliados contra la madre.

Nava Grageda cita que si bien los casos de anorexia se dan más en mujeres, también los hombres la padecen; y se manifiesta durante la adolescencia, ya que cuando un niño deja de comer o come poco, se le trata como un trastorno menor de alimentación, debido más que nada a los hábitos alimenticios inculcados por la madre.

Las recomendaciones que emite para los padres de jóvenes con estos trastornos, es ante todo mostrar apertura para aceptar la responsabilidad que tienen en este asunto y de esa forma poder salvar a sus hijos.

"Debido a que este trastorno empieza en el núcleo familiar, es toda la familia quien debe atenderse en una terapia sistémica, es decir, familiar, para así llegar a la raíz del problema y ayudar al síntoma; que es el miembro de la familia que manifiesta la anorexia.

Antes de concluir la entrevista, subraya una advertencia, “sobre todo, no se debe esperar a que el problema tenga grandes dimensiones para pedir ayuda, pues esta enfermedad avanza silenciosamente, pero arrasa con la salud de manera impresionante, hasta causar la muerte”.

La Tercera
Santiago, 26 de mayo, 2000

Presión social y baja autoestima pueden gatillar estos trastornos de la alimentación

Bulimia y anorexia: problemas de salud pública

Especialistas del país y del extranjero manifestaron su preocupación por un problema que a nivel mundial afecta al diez por ciento de las mujeres jóvenes.

Daniela Rusowsky

Tras un año de funcionamiento, el Programa de Trastornos Alimentarios del Centro Neurosiquiátrico de Santiago agotó su capacidad de atención. La creciente demanda y los testimonios de las pacientes evidenciaron la gravedad del problema: cañerías tapadas con vómito en los colegios, baños custodiados o bajo llave durante las horas de comida y grupos de alumnas que se alimentan sólo de yogurt dietético, agua y manzanas.

Según el doctor Alfredo Nudman, director del Programa, "nuestra impresión es que se ha registrado un aumento dramático. Estos trastornos afectan principalmente a mujeres en edad activa y fértil, de entre 12 y 30 años, lo que puede tener consecuencias graves y convertirse en un serio problema a nivel de salud pública".

La anorexia nervosa se caracteriza por un miedo obsesivo a engordar, y pese a estar muy bajo el peso normal, la persona se encuentra siempre obesa. Esta enfermedad afecta principalmente a las mujeres de personalidad obsesiva, rígida, restrictivas emocionalmente y de baja autoestima. Algunas consecuencias son caída del cabello, uñas quebradizas, piel seca, insomnio, sensación de frío, pérdida de la concentración y aparición de un vello fino en todo el cuerpo. En casos severos hay problemas de osteoporosis, infertilidad y anemia.

Por su parte, las pacientes con bulimia comen compulsivamente y luego vomitan lo que ingieren. Muchas mantienen su peso normal o incluso sobrepeso, pero su salud también se deteriora. Presentan erosión dental, inflamación de las glándulas parótidas, arritmia, gastritis y deshidratación. La bulimia afecta al 40 % de las mujeres en edad universitaria, afectando especialmente a las emocionalmente inestables e impulsivas.

"Los niños son muy vulnerables en su autoestima. Si una niña tuvo un hermano que la molestaba o una madre que se preocupaba demasiado por su alimentación, corre un riesgo, el que se ve aumentado si es una niña perfeccionista o competitiva", declara el doctor Joel Yager, quien trabajó en la elaboración de las normas de tratamiento de los trastornos alimentarios de la Asociación Psiquiátrica Americana. "Vivimos en una cultura de ser cada vez más delgados, sin importar si eso es bueno para nuestra salud. Las mujeres que tienen baja autoestima buscan sentirse mejor bajando de peso, como una forma de reaccionar a la presión social", agrega Yager.

Un tercio de las pacientes logra recuperarse, mientras los dos tercios restantes jamás vuelven a la normalidad. La estadística de muerte es brutal: dos de cada diez pacientes crónicas muere en un lapso no superior a 20 años después de declarada la enfermedad. Sólo un tratamiento precoz de sicoterapia familiar, asesoría nutricional y el consumo recetado de algún sicofármaco, podría salvarlas.

Nota
Este tipo de automaltrato –la autolesión-, es evidente, obvio, consciente, pero sería útil considerar el otro tipo de maltrato, el que recibimos diariamente, ya sea, de parte de nosotros mismos, o en el que invitamos –no expresamente-, a otros a que nos hagan daño. Este segundo tipo de maltrato es más sutil, elegante, solapado, por lo tanto, mucho más difícil de identificar, ya que no deja marcas en los brazos, o en otras partes del cuerpo. Por ello, nos resulta más fácil de negar o justificar. Ambos causan daño, pero el que se nota, es el que ahora nos compete. Claro, no olvidemos el otro, ya que suele haber una relación entre ambos. Vlad

http://www.terra.com/salud/articulo/html/sal3608.htm

¿Por qué se cortan muchas adolescentes?

Sitios en Internet como "la web de Gabrielle" se han convertido en un auténtico refugio donde las adolescentes explican cómo y por qué se auto-lesionan con cortes o quemaduras, algo que cada vez preocupa más a los psicólogos.

"Me llamo Gabrielle y tengo 19 años. He pasado cuatro años haciéndome daño. Ahora quiero compartir mi historia con otras personas que se auto-lesionan para que sepan que no están solas", señala la joven en la web www.self-injury.net.

Este sitio es un cajón de sastre sobre esta aflicción, e incluye "técnicas para distraerse" -como ejercicios de respiración o visualizaciones-, un apartado de "arte" con poemas, dibujos y cuentos y un sitio de charla donde cientos de usuarias ventilan sus problemas.

Mi madre descubrió mis cicatrices

Por ejemplo, "Edana Amaris" cuenta en un reciente mensaje cómo fue descubierta, una vez más, por su madre, precisamente el día de su 14 cumpleaños.

"Llevaba manga corta porque pensaba que las cicatrices no eran visibles..., y mi madre volvió a enfadarse conmigo. Quiere que vaya a un sicólogo, pero yo no quiero ayuda ahora, todavía no estoy preparada", señala la joven bajo el seudónimo "Edana Amaris".

A primera vista, todos los usuarios del foro de Gabrielle son mujeres, lo cual no es de extrañar si se tiene en cuenta que las adolescentes sufren depresiones en doble medida que los hombres.

Los jóvenes y el suicidio

Los datos de los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) muestran que uno de cada cuatro adolescentes estadounidenses contempla la idea del suicidio y que, cuando concluyen la enseñanza secundaria, uno de cada diez ha intentado suicidarse al menos una vez.

En el año 2000, el suicidio era la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años, según Women'sENews, que indica que entre 1995 y 2000 la proporción de mujeres que se suicidaron fue cuatro veces mayor que la de los hombres.

Los psiquiatras señalan que, hasta ahora, las auto-lesiones han sido difíciles de rastrear debido a que los jóvenes lo guardaban en secreto. Sin embargo, esto ha cambiado en los últimos tiempos, en parte gracias a Internet.

Autolesiones, un mal entre las jóvenes

Para Linda Lebelle, directora de la organización con sede en Maryland "Focus Adolescent Services", los cortes auto-infligidos son un mal que se produce sobre todo entre mujeres, una idea que comparten los expertos de "Safe Alternatives", un servicio que trata exclusivamente con personas que se auto-lesionan.

"Tradicionalmente, los chicos son capaces de expresar sus emociones más directamente, mientras que las chicas viven en una cultura más centrada en el cuerpo", indica "Safe Alternatives" en su web (en la dirección www.selfinjury.com).

Los recursos en Internet son tan numerosos como los foros, desde "Self Injury Awareness Movement" (www.si-am.info), hasta "Stop Harm" (en la dirección pub129.ezboard.com/bstopharm).

El asunto no sólo recibe atención en Internet.

Artículos periodísticos en publicaciones de todo el país y películas como "Secretaria" o "Thirteen" muestran adolescentes que responden a su soledad, angustia o malos tratos quemándose o cortándose.

Una rápida búsqueda en la librería Amazon.com arroja una lista de decenas de libros sobre el asunto, desde "Cut", de Patricia McCormick, hasta "Ataque al cuerpo: una aproximación psicoterapéutica a la autolesión", de Fiona Gardner.

Un mecanismo para hacer frente al estrés emocional

Los médicos indican que, aunque las tendencias suicidas suelen acompañar este comportamiento, en muchos casos es un mecanismo para hacer frente al estrés emocional, lidiar con sentimientos negativos, castigarse a uno mismo o, simplemente, aliviar la tensión.

Incluso en este último caso, se trata de algo muy preocupante.

La aflicción, que incluye quemaduras con cigarrillos, cortes con cristales, tijeras u otros objetos punzantes o incluso arrancamiento del cabello, puede llegar a convertirse en una droga que algunas adolescentes necesitan consumir todos los días.

Terra/Efe

La siguiente información aparece en un sitio web muy amplio, por lo que aquí sólo aparece una parte del mismo. Si el tema te interesa, te invito a visitar el siguiente link…
http://www.autolesion.com/services.asp

Autolesión

La autolesión es la conducta de hacerse daño físico para poder hacer frente a estados emocionales insoportables.

Para dejar de cortamos, quemamos, pincharnos, arrancarnos el pelo, etc. tenemos que entender porqué lo hacemos y buscar a alguien con quién platicarlo.

Para ayudar a alguien que se hace daño, también tenemos que primero entender la conducta y después saber cómo abordar el tema.

En esta página, Autolesión.com, te damos la información que te va a servir para comprender la conducta.

Hay una sección de información general para entender la autolesión, una sección específicamente para los que se autolesionan, otra para familiares y amigos, y una para los profesionales de la salud mental.

También encontrarás una encuesta. Tu colaboración con esto es sumamente importante por dos razones:

1) Es muy difícil explicar y comunicar lo que implica la autolesión, por lo que la encuesta te puede ayudar a organizar tus ideas y a tener un poco de más claridad acerca de lo que te esta sucediendo.

2) Hay poca información de la autolesión en países hispanohablantes, por lo que es de suma importancia empezar a recabar experiencias, para así poder informar verazmente lo que es la autolesión.

* **1. ¿Te Autolesionas?**
    - o Guía Rápida
    - o Viviendo con AL
    - o ¿Ir al psicólogo?
    - o Cómo escoger al psicólogo
    - o Qué sucede en terapia
    - o Para antes de AL
    - o Primeros Auxilios
* **1a. **Auto-Ayuda**
    - o Auto Ayuda
* **2. Para entender la AL**
    - o Resumen
    - o Qué es la AL
    - o Por qué se AL
    - o Quién se AL
    - o Causas
    - o Qué es un trauma
* **2a. Para antes de AL**
    - o Para antes de AL
* **3. Familia y Amigos**
    - o Introducción

o Resumen de AL
o Lo que llegas a sentir
o Lo que llegas a pensar
o Qué hacer y qué no
o Relatos
* 4. Para el Psicólogo
o Introducción
o Tipos de AL
o Causas
o Predominio
o Diagnóstico
o Tratamientos
o Psicoterapia
o Bibliografía
* 5. Encuesta
o Encuesta

1a. **Auto-Ayuda

Autoayuda

Esta sección contiene diversas opciones para ayudarte a dejar de hacerte daño.

1. ¿ Estoy preparada para dejar de hacerlo?
2. ¿Cómo empiezo a dejarlo?
3. Qué hacer EN ESTE MOMENTO en lugar de autolesionarme.
4. ¿Qué tal y si hago todo esto, y todavía me quiero hacer daño?
5. Entendiendo la necesidad de sentir dolor.
6. Sugerencias para dejar de autolesionarse.
7. Dejé de hacerme daño, pero sigo pensando en autolesionarme. ¿Qué hago?
8. Primeros Auxilios.

¿Estoy preparada/o para dejar de hacerlo?

Decidir dejar de hacerte daño es una decisión muy personal. Vas a tener que tomarte tu tiempo antes de decidir si estás lista(o) para comprometerte a una vida sin cicatrices y moretones.

No te desanimes si llegas a la conclusión que todavía no estás lista(o) para parar; de ser así, lo que sí puedes hacer es tener más control sobre tu autolesión, el cuando y qué tanto te harás daño, poniéndote límites al lesionarte, y tomando la responsabilidad de ello. Si decides por esta opción, tienes que hacerlo de manera segura: no compartas navajas ni cuchillos, y conoce lo básico de Primeros Auxilios para curar tus heridas.

Antes de que te dejes de hacer daño, Alderman (1997) sugiere hacerte a ti misma(o) las siguientes preguntas. No es necesario poder contestar afirmativamente todas las preguntas, pero las más que puedas lograr, será más fácil dejar de auto-lesionarte.

- Tengo una red de apoyo emocional sólida de amigos, familia y/o profesionales que puedo utilizar cuando tengo la necesidad de hacerme daño.
- Hay por lo menos dos personas a las que les puedo hablar si me quiero hacer daño.
- Puedo platicar sin sentirme muy incómoda(o) de la autolesión con al menos tres personas.
- Tengo una lista de al menos 10 cosas que puedo hacer en lugar de lastimarme.
- Tengo un lugar a donde ir si tengo que salir de mi casa para no tener que hacerme daño.
- Siento la confianza en mi misma(o) de poder deshacerme de los utensilios que me pueden servir para hacerme daño.
- Ya les dije a por lo menos dos personas que voy a parar de autolesionarme.
- Estoy dispuesta(o) a sentirme perturbada(o), asustada(o) y frustrada(o).
- Tengo la confianza en mí misma(o) de que puedo pensar en hacerme daño sin llegar a hacerlo.
- Quiero dejar de hacerme daño.
- Si no estás lista o listo, no importa, lo estarás en el momento que sea el indicado para ti.
- Si te sientes preparada(o) para dejar de hacerte daño, a continuación hay varias ideas de cómo lograrlo.

¿Cómo empiezo a dejar de hacerme daño?

Hay varias estrategias que se pueden utilizar para cuando se está en un momento de crisis y te surge la necesidad de hacerte daño. Una estrategia que me ha funcionado es el hacer cualquier cosa que no sea hacerme daño y que

produzca una sensación intensa: agarrar hielo con la mano y apachurrarlo, tomar una ducha bien fría o un baño calientito, morder un chile verde, ponerte Vicks Vaporub® debajo de la nariz, etc. El hacer corresponder una emoción a una acción es algo que puede ser muy útil.

Estas estrategias funcionan debido a que las emociones intensas que provoca la autolesión son transitorias; vienen y van como olas de mar, y si logras mantenerte de pie en una de ellas tendrás la oportunidad de respirar antes de que llegue la siguiente. Las más olas que logres tolerar sin caer, lo más fuerte que te volverás.

Claro que surge la pregunta: ¿no son estas estrategias equivalentes al castigo que te impones al cortarte, quemarte, o pegarte? La diferencia crucial es que no producen resultados que perduran. Si exprimes en tu mano hielo hasta que se derrita, o si metes un par de dedos dentro de un bote de helado por unos minutos, te va a doler mucho, pero no va a dejar cicatrices. No va a dejar ninguna huella que luego tengas que explicar de donde vino. Lo más probable es que no te sientas culpable después de hacerlo, a lo mejor un poco tonta, o bien algo orgullosa de que pudiste salir de la crisis sin auto-lesionarte, pero no culpable.

Este tipo de 'distracción' no sirve para curar los orígenes y entender las razones de auto-lesionarte: sirve para empezar a tener una opción diferente que la quemada, la cortada, el pegarte. Estas técnicas sirven para ayudarte a sobrepasar momentos intensos y difíciles sin a la larga hacer las cosas peores. Son técnicas que te enseñan como salir de una crisis sin hacerte daño. Las vas a ir refinando, e incluso desarrollando tus propios y mejores mecanismos para disminuir la necesidad de hacerte daño y reducir el papel tan preponderante que ocupa en tu vida.

Usa estos métodos provisionales para demostrarte que puedes manejar situaciones difíciles sin hacerle daño a tu cuerpo. Cada vez que uses estas técnicas, logras que para la próxima crisis la autolesión sea una opción menos probable y tengas la capacidad de hacer algo diferente.

Tu primera tarea cuando ya hayas decidido dejar de hacerte daño es romper el ciclo, forzarte a intentar nuevos mecanismos para hacer frente a la crisis. Y es verdad que te tienes que forzar hacerlo, no llega solito. Tienes que trabajarle, que luchar, tienes que hacerte hacer las cosas de manera diferente. Cuando tomas el cuchillo, o el encendedor, o te preparas para darte contra la pared, tienes que conscientemente tomar una decisión de hacer algo diferente.

A lo mejor al principio haces algo muy 'primitivo', o te castigas de alguna manera, no le hace. Lo importante es que tomaste una decisión, elegiste hacer algo diferente. Inclusive aunque no logres tomar la decisión, para la próxima tienes ya la conciencia de que puedes hacer algo diferente. Y si la próxima crisis decides hacerte daño, sabrás que tú lo elegiste, lo cual implica que existe otra alternativa. Lo que logramos es quitar tu impotencia ante la situación.

¿Qué puedo hacer en lugar de hacerme daño?

Mucha gente intenta acciones substitutas como las descrita en la sección anterior, y reportan que algunas veces sí funcionan, y otras vences no. Una manera de incrementar la posibilidad de que una ayuda substituta/distractora calme el deseo de hacerse daño, es la de hacer corresponder una acción a la emoción que se está sintiendo en el momento.

Primero, tómate unos minutos y trata de ver que hay detrás del deseo. ¿Qué estás sintiendo?, ¿estás enojada?, ¿frustrado?, ¿triste?, ¿desesperada?, ¿ansías la sensación del auto-daño?, ¿despersonalizada?, ¿te sientes como muerto?, ¿te sientes dispersa?, ¿necesitas apapacho?

Ahora, trata de corresponder tu emoción con una acción. Por ejemplo:

- Enojada, frustrado, desesperada.
- Intenta algo físico y violento, algo que no sea contra un ser vivo: haz tronar una botella de plástico vacía, infla una bolsa y rómpela, deshaz una camiseta vieja.
- Haz una muñeca de trapo que represente todas las cosas que odias. Córtala en lugar de cortarte a ti misma.
- Aplasta latas de aluminio, lo más rápido que puedas.
- Usa un cojín para pegarle a la pared.
- Desbarata un directorio telefónico, papel periódico o la sección amarilla (de años anteriores, de ser posible).
- En una foto tuya, marca con rojo lo que te quieres hacer. Corta y despedaza la foto.
- Con plastilina haz diferentes modelos, luego aplástalos.
- Avienta hielos a una pared o adentro de la tina, lo suficientemente fuerte para despedazarlos.
- Grita lo más fuerte que puedas.
- Pon la música fuerte y baila hasta cansarte.
- Limpia y ordena tu cuarto (o aún mejor, toda la casa).
- Sal a correr o a caminar.
- Patea el piso con zapatos de plataforma.
- Pégale a una pelota lo más fuerte que puedas, con o sin raqueta (aprovecha para cansar a tu perro).

- Triste, melancólico, deprimida, vulnerable.
- Haz algo lento y acogedor.
- Tómate un baño de agua caliente con burbujas.
- Acurrúcate entre almohadas con un chocolate caliente.
- Haz algo que te haga sentir apapachada.
- Escucha música suave.
- Úntate una crema o loción en las partes del cuerpo que te quieres dañar.
- Háblale a una amiga o amigo y platica de las cosas que te gustan.
- Prepárate cosas ricas de comer, métete a la cama y ve la tele o lee un libro.
- Visita un amigo.
- Ansiar la sensación, sentirse despersonalizado, disociada, no-real.
- Haz algo que logre una sensación física intensa y aguda.
- Apachurra con muchas ganas hielo (realmente sí duele).
- Coloca un pedazo de hielo donde te quieres quemar, lo cual brinda la misma sensación de quemarte y además deja una marca roja parecida a la de una quemada.
- Mete uno o varios dedos en comida congelada (o helado) por un minuto.
- Úntate debajo de la nariz un ungüento con olor fuerte y penetrante.
- Ponte una liga alrededor de la muñeca, estírala y suéltala.
- Toma una ducha bien fría.
- Patea el piso.
- Fíjate en cómo se siente respirar. Date cuenta de cómo se mueve tu estómago y tu pecho con cada respirada.

OJO: gente ha reportado que estar en el Internet mientras se sienten en estado de disociación les afecta para mal. Ten cuidado.

si necesitas enfocarte, si estás dispersa

- Haz una actividad que requiera concentración, y que sea divertido.
- Juega un juego de computadora: tetris, minas, carta blanca.
- Agarra un manojo de pasitas y cómete cada una de manera que pongas mucha atención en su forma, siente su textura, su color; fíjate en cómo se siente en tu mano, su olor antes de meterla a la boca, la sensación en tus labios, en tu lengua; mastícala lentamente y haz una nota mental de lo que estás sintiendo.
- Elige un objeto. Examínalo con mucho detenimiento, y luego escribe una descripción lo más detallada que puedas, incluyendo todo lo que se te ocurra: tamaño, forma, peso, textura, color, posibles usos, etc.
- Elige un objeto al azar, como un clip, y trata de enlistar 30 diferentes usos que se le pueden dar.

si necesitas ver sangre

- Píntate con un plumón rojo en los lugares donde te quieres cortar.
- Toma una botellita con colorante comestible de color rojo. Caliéntalo dentro de una taza de agua caliente por unos cuantos minutos. Destápalo y presiona la punta contra los lugares donde te quieres cortar. Utiliza la botellita como si fuera cuchillo, presionándola para que con el movimiento vaya saliendo el líquido rojo y calientito.
- Toma hielo y coloréalo con cinco o seis gotas del mismo líquido rojo. Agarra el hielo y utilízalo como si fuera un cuchillo. Presiónalo en las partes donde te quieres cortar.

si necesitas ver cicatrices o marcas

- Consigue un paquete de tatuajes de gena. Ponte la gena como si fuera una pasta en el lugar donde quieres tu marca. Deja la pasta una noche completa, al día siguiente arráncala cómo si fuera una costra y te dejará una marca entre roja y anaranjada.

- Cuando sientas la necesidad, date 15 minutos antes de hacerte daño. Cuando hayan pasado los 15 minutos, date otros 15 minutos a ver si aguantas sin hacerte daño. Y así te puedes seguir. Esto me ha servido sobretodo durante la noche, donde no hay otra cosa que hacer que pensar en hacerme daño.

¿Qué tal y si hago todo esto, y todavía me quiero hacer daño?

Hay veces que ya hiciste un gran esfuerzo para tratar de no hacerte daño, pero parece que no está funcionando. Tu mano ya está dormida de tanto hielo, ya deshiciste varias camisetas, ya estás toda pinturrajiada, y la necesidad de lesionarte la sientes hasta las entrañas. Sientes que si no te haces daño vas a explotar. ¿Qué hacer?

Contesta las siguientes preguntas. Puedes sacarle varias copias y tenerlas a la mano.

En mi experiencia me ha sido muy útil contestarlas. Hay veces que el expresar lo que estamos sintiendo nos permite tener más claridad de nuestras emociones y así tener control sobre nuestras acciones. Tener la opción de decidir qué hacer es una bendición.

Contesta las preguntas honestamente y con el más detalle que puedas. Nadie va a ver las respuestas, solamente tu. Mentir no sirve de nada. Si cuando llegues a la pregunta #9 honestamente respondes Sí, entonces date permiso de hacerlo, pero define tus límites. No permitas que la urgencia de hacerlo te controle. Si decides hacerlo, entonces toma decisiones antes de dañarte: cuánto y cómo. No te salgas de los límites que tu te impusiste. Ten cuidado, toma precauciones y asume tu responsabilidad.

Preguntas para antes de hacerme daño:

1. ¿Porqué siento la necesidad de autolesionarme? ¿Qué fue lo que me trajo a este punto?
2. ¿Me he sentido así antes? ¿Qué hice para manejar la situación? ¿Cómo me sentí de manejarla de esa forma?
3. ¿Qué he hecho hasta ahora para aliviar este malestar? ¿Qué otra cosa puedo hacer que no me lastime?
4. ¿Qué acción correspondería a mi emoción?
5. ¿Cómo me siento en este momento?
6. ¿Cómo me voy a sentir mientras me hago daño?
7. ¿Cómo me voy a sentir después de autolesionarme?
8. ¿Puedo evitar lo que estoy sintiendo? ¿En un futuro, habrá una mejor manera de manejarlo?
9. ¿Necesito autolesionarme?

Si te vas hacer daño, toma tus precauciones.

Algunos aspectos que tienes que tener en mente si decides hacerte daño:

- No compartas los utensilios para cortarte: puedes adquirir las mismas enfermedad que si compartes agujas (hepatitis, SIDA, etc.)
- Mantén limpios tus utensilios.
- Trata de mantener las cortadas lo más superficial posible. Ten a la mano el botiquín de primeros auxilios, y aprende qué hacer en caso de emergencia
- Haz el mínimo requerido para tranquilizarte. Pon límites. Decide cuánto te vas a permitir hacer (cuántas cortadas, quemadas, moretones, que tan profundos y severos, cuánto tiempo te vas a dedicar a lastimarte). Mantente en los límites que decidiste. Si logras esto, aunque sea vas a tener cierto control sobre tu autolesión.
- Si te vas a quemar, cuídate que no sea una quemada de tercer grado, ya que tendrás que ir al hospital y las curaciones son de lo peor. Mantén tus quemadas de primer o segundo grado y que sean pequeñas.

Entendiendo la necesidad de sentir el dolor

La autolesión sirve para provocar un dolor, el cual se le define como 'dolor simulado".

El concepto de "dolor simulado" ayuda a explicar porqué las habilidades de manejar y tolerar la angustia son tan cruciales.

De lo que he leído, compartido con otros que se autolesionan y mi propia experiencia, estoy convencida de que la razón por la que la gente se auto-lesiona es para desviar un dolor desconocido y que aterra en algo comprensible, real y concreto. El dolor interno incomprensible que se siente se hace manejable al realizar un "dolor simulado" o un "pseudo dolor". El llamar este fenómeno un "dolor simulado" no implica de ninguna manera que no duele: duele y mucho.

Cuando los pensamientos, los recuerdos, creencias o eventos que suceden son excesivamente dolorosos, en lugar de enfrentarlos de frente y sentir el dolor 'genuino" que provocan, desviamos la angustia que esto provoca en dolor físico, el cual podemos entender, sentir y controlar, como es el dolor provocado por la autolesión: es un dolor físico que simula el dolor real.

El dolor real que se asocia al pensamiento, al recuerdo, o al evento lo tratamos de evitar, y de manera consciente o inconsciente sentimos la necesidad y el deseo de provocarnos dolor físico. El dolor físico o simulado duele muchísimo, pero es controlable y familiar; en cambio el dolor real que estás evitando da miedo, no lo puedes definir y se entremete en tu vida y en tus entrañas, sin manera de controlarlo. A lo mejor sientes que si entras en contacto con el dolor real vas a perder control: "si empiezo a llorar, nunca voy a parar" o bien "si me enojo nunca voy a para de gritar o agredir".

Es muy fácil acudir al dolor simulado, al dolor provocado por la autolesión. El tratar de encontrar la fuente de tu malestar puede dar mucho miedo, ya que no sabes con que te vas a encontrar cuando desenmarañes tu sentir.

En lugar de enfrentar la raíz de tu angustia, inconscientemente la desvías lejos de tus recuerdos o sentimientos que la generaron hacia la autolesión. El hacerse daño es muy seductor: tu lo controlas. Conoces los límites, aun si te sientes fuera de control. Hace sentido y logra que la angustia se vaya, aunque sea por un rato.

La autolesión es un mecanismo muy astuto: toma lo que parece insoportable y lo transforma en algo que puedes controlar. El único problema es que cuando desvías el dolor nunca te enfrentas a él y por lo tanto nunca se va a disminuir su intensidad. Regresa y regresa y tienes que seguir cortándote o quemándote.

Vas a tener que enfrentarte a lo que es insoportable si quieres en algún momento que ya no tenga tanto poder sobre ti. Cada vez que logres enfrentarte cara a cara con el dolor real, lo puedas sentir y tolerar, va a ir perdiendo su habilidad de tumbarte y eventualmente se convertirá en un recuerdo.

Para esto necesitas ir construyendo tolerancia a la angustia y al miedo. Tienes que ir enfrentando poco a poco (con ayuda de un terapeuta entrenado) los eventos que te han llevado hasta aquí. El ir compartiendo tus miedos, tus temores, tus vergüenzas, tu coraje, tu tristeza, vas quitándoles la fuerza de hundirte, y así poco a poco se van volviendo recuerdos de tu pasado y no enemigos de tu presente.

2. Para entender la AL

Resumen

Si te confunde el hecho de que una persona se puede hacer daño físico de manera deliberada, o bien si ya llevas tiempo haciéndolo y no te habías dado cuenta de que ya es reconocido como un problema psicológico real en sí mismo, entonces esta página es un buen principio para empezar a aprender y entender lo que es la autolesión.

Lo que es y lo que no es la autolesión

Se le llama de muchas maneras: autoviolencia, autolesión, auto-daño, parasuicidio, cortarse delicadamente, auto-abuso, flagelación, automutilación.

Hablando de manera general, la autolesión es un acto que intenta alterar un estado de ánimo al infligir un daño físico lo suficientemente serio para causar daño en los tejidos de tu cuerpo.

Este daño puede ser a base de cortarse (con cuchillo, con navajas, con vidrio, u objetos filosos), quemarse, pegarle a tu cuerpo con objetos o con tus propios puños, golpearle a un objeto pesado (como a una pared), arrancarte pelo hasta sangrarte, morderte, etc. Las formas más comunes son cortarse, quemarse y golpearse en la cabeza. El "daño a tejidos" normalmente se refiere a daño que rompe, raspa o quema la piel, algo que cause el sangrado o marcas que no desaparecen en unos cuantos minutos.

El estado de ánimo que uno quiere alterar a través de auto-lesionarse puede ser positivo o negativo, o ninguno de los dos; algunos se auto-lesionan para darle fin a un estado de disociación o bien para terminar con un sentimiento que los acosa y que no pueden controlar, o incluso uno acude a dañarse cuando está en tal confusión emocional que no sabe lo que está sintiendo. La autolesión logra regresarlos a la realidad. La autolesión logra enfocarlos a una dolor que pueden describir y justificar. La autolesión da fin a una tormenta interna.

NO es autolesionarse si tu propósito principal es:

- placer sexual
- decorar tu piel
- iluminación espiritual a través de un ritual
- ser parte de un grupo

El tipo de autolesión que este sitio aborda es la autolesión iterativa (que se repite). Las personas que se auto-lesionan aprenden que al hacerse daño logran aliviar un estado emocional agobiante; es por esto que la autolesión es un mecanismo para manejar emociones.

¿Porqué el autolesionarse hace sentirse mejor a algunas personas?

Hay varias razones, y la respuesta es una mezcla de ellas. Por un lado reduce tensión y por otro es un método que tiene la gente para manejar emociones fuertes las cuáles no han aprendido a manejar de mejor manera.

El autolesionarse hace que el nivel de tensión tanto psicológico como fisiológico regrese a un estado que se puede soportar.

Cuando una persona siente una emoción negativa muy fuerte y no sabe como manejarla, aprende que al hacerse daño reduce ese sentimiento de incomodidad en el que se encuentra de manera inmediata. A lo mejor se sienten mal después de hacerlo, pero por lo menos ya no tienen esa sensación de desesperación intensa; digamos que es sentirse mal pero en calma.

Esto explica el porqué el autolesionarse puede ser adictivo: Funciona. Cuando tienes una manera rápida y fácil de hacer que las cosas malas desaparezcan por un rato, ¿porqué tratar de encontrar una manera más tardada y que requiere más esfuerzo para lograr lo mismo? Sin embargo, a la larga, las consecuencias negativas de este comportamiento se van sumando, y la gente pide ayuda.

No todos tenemos la oportunidad de aprender a manejar las emociones de manera efectiva. No nacemos sabiendo como expresar y manejar nuestras emociones; lo aprendemos de nuestros padres, nuestros hermanos, nuestros amigos, maestros y la gente que nos rodea.

Un factor que es común para la mayor parte de la gente que se hace daño, hayan o no sufrido de algún abuso, es la invalidación. Aprendieron, desde una edad muy temprana, que la interpretación de sus emociones y sus sentimientos acerca de lo que les rodea estaban equivocadas e inclusive eran "malas". Aprendieron que ciertos sentimientos no estaban permitidos, dándose casos donde se les castigaba por tenerlos.

Al mismo tiempo, la gente que tenía una fuerte influencia sobre ellos, no tenía a su vez buenos mecanismos para manejar sus propias emociones. Uno no puede aprender a manejar efectivamente situaciones de tensión, a menos que crezca y se desenvuelva con personas que manejan estas emociones de manera efectiva y positiva. ¿Tu crees que podrías aprender a cocinar si nunca has visto alguien cocinando?

Aunque es común que la gente que se autolesiona haya sufrido algún tipo de abuso, no todos los que se hacen daño han sufrido abuso. Hay veces, que la invalidación de sentimientos y la falta de una buena guía para manejar las emociones es suficiente para que se de esta conducta.

Los neurotransmisores ¿podrían tener algo que ver?

Así como se ha visto que la manera en que el cerebro utiliza la serotonina juega un papel en la depresión, algunos científicos piensan que problemas con el sistema de la serotonina puede predisponer a algunas personas hacerse daño, haciéndolas ser un tanto más agresivas e impulsivas que la mayoría de la población.

La tendencia hacia el impulso de agresión, combinada con la creencia que las emociones están mal o equivocadas, puede llevar a voltear la agresión hacia uno mismo. Y una vez que la persona se hace daño, se da cuenta que esta conducta reduce su nivel de tensión y el ciclo comienza. Para los detalles técnicos de la posible influencia de la serotonina en AL, ver la sección de causas en la página de psicofarmacología.

¿Qué tipo de gente se autolesiona?

Las personas que se autolesiona viene de todos los diferentes medios. La gente que se hace daño pueden ser hombres o mujeres; con estudios de postgrado o que solamente cursaron la primaria; ricos o pobres; de cualquier país; heterosexuales, homosexuales o bisexuales. Algunas personas que se autolesionan logran funcionar de manera efectiva en puestos muy altos y demandantes; pueden ser maestros, terapeutas, médicos, abogados, ingenieros, trabajadores. Algunos tienen alguna discapacidad. La edad varía desde la preadolescencia hasta entrados los sesenta años; unos más jóvenes, otros más grandes.

De hecho, la incidencia de la autolesión es muy similar a la de los desordenes alimenticios, con la diferencia que al ser una conducta altamente estigmatizada, la mayor parte de la gente esconde cuidadosamente sus marcas, sus cortadas o ampollas. También tienen muchas excusas que se pueden sacar de la manga cuando alguien les pregunta de las cicatrices (¡hay muchos gatos mañosos rondando por la ciudad!).

La gente que deliberadamente se hace daño, ¿no serán realmente psicóticos?

No más que las personas que ahogan sus penas en una botella de tequila. El hacerse daño es un mecanismo, que se le suma la agraviante que no es entendido por la mayor parte de la gente, y no es tan aceptado y conocido como lo es el alcoholismo, la drogadicción, la anorexia, bulimia, el fumar, el trabajo en exceso, y los demás tipos de mecanismos que usa la gente para evadir sus emociones.

Entonces, ¿es otra manera de describir un fracaso de intento de suicidio?

No. Las personas que se inflingen daño físico normalmente lo hacen para intentar mantener su integridad psicológica: es una manera de no suicidarse. A través de hacerse daño, logran acabar con emociones insoportables y una presión agobiante, lo cual reduce el deseo de suicidarse. Y aunque hay casos de personas que se autolesionan y que en algún momento intentan suicidarse, casi siempre utilizan un método diferente al usual para hacerse daño.

La autolesión es un mecanismo inapropiado para manejar situaciones conflictivas, es una forma de mantenerse vivo, de sobrevivir. Desgraciadamente, hay gente que no comprende esto, y piensan que obligarlos y coartarlos de no hacerlo es la única forma para lidiar con una persona que se hace daño. La hospitalización, especialmente a la fuerza, puede hacer más daño que bien.

¿Se puede hacer algo por la gente que se autolesiona?

Sí. Este sitio tiene varias ideas para la auto-ayuda , al igual que consejos para familia y amigos de aquellos que se hacen daño.

Se están realizando investigaciones con medicamentos que estabilizan el humor, alivian la depresión, y calman la ansiedad; en algunos casos se ha reportado que estos medicamentos ayudan a que el paciente ya no se haga daño.

Hay diferentes tipos de terapia psicológica que se han desarrollado y se siguen desarrollando, para ayudar a los que se hacen daño aprender nuevos mecanismos que les permitan manejar sus emociones, y así enseñarles técnicas apropiadas como alternativas a la autolesión. Este trabajo terapéutico se basa en que una vez que el paciente entiende sus patrones de auto-violencia y se estabiliza, entonces se puede empezar a trabajar con los problemas que subyacen a la autolesión.

Esto no implica que se debe de obligar a los pacientes a no hacerse daño. Cualquier intento de reducir o controlar la cantidad de auto-lesiones que una persona se hace, debe de estar basada en el deseo del paciente en emprender el difícil trabajo que es controlar o parar el auto-daño. El tratamiento no debe de estar basado en los sentimientos y creencias personales del profesional sobre la conducta de auto-lesionarse.

La autolesión evoca muchas emociones incómodas en la gente que no lo hace: repulsión, enojo, miedo, disgusto, entre otros. Si un profesional no se siente capaz de manejar sus propias emociones a cerca de la autolesión, entonces tiene la obligación a sí mismo y al paciente de referirlo con otro que pueda hacer el trabajo. Además, tiene la responsabilidad de estar seguro que el paciente entiende que el referirlo es debido a su propia incapacidad de manejar la autolesión, y no con ninguna posible singularidad del paciente.

Las personas que se hacen daño, lo hacen generalmente debido a una dinámica interna, no lo hacen para molestar, enfurecer o irritar a otros. El autolesionarse es una respuesta conductual a un estado emocional, y usualmente no se hace para frustrar al profesional. En las salas de urgencias, la gente con heridas hechas por sí mismos, se les dice directa o indirectamente que no merecen el mismo trato que alguien que se lastimó de manera accidental. Son tratados de manera grosera por el mismo doctor que trataría de manera amable a una anoréxica que llega debido a un desmayo. El medico debe de estar consciente que una herida de una persona que se auto-lesiona responde a un sufrimiento psicológico y por ende debe de tratarse como trataría una herida accidental.

La autolesión es una conducta para manejar emociones insoportables.

2. Para entender la AL

Qué es la AL

OJO: Esta sección contiene material que puede causar angustia. Si estás en un período en que te estás haciendo daño o que lo hiciste en el pasado, por favor, toma tus precauciones antes de leer esta sección; podría llegar a intensificar tu deseo de auto-lesionarte.

En esta sección puedes encontrar:

- Clasificación de la Autolesión
- Definiciones
- Diversidad de la Autolesión
- Autolesión y suicidio
- Autolesión y Munchausen

Clasificación de la Autolesión

Todos llegamos hacer cosas que no son buenas para nosotros y que nos hacen daño. También hacemos cosas que nos hacen daño físico pero que su intención principal es para algo diferente. Algunas formas de hacerse daño son culturalmente sancionadas mientras que otras son vistas como patológicas. ¿Cuál es cuál?

Para distinguirlos se puede analizar si el hacerse daño es deliberado y causa un daño físico de inmediato. Por ejemplo, cortarte, quemarte o pegarte con un martillo son claramente actos de autolesión inmediata y deliberada. En cambio el fumar, los problemas alimenticios, el no hacer ejercicio, etc. son actos que hacen daño a la larga pero en el momento de hacerlos no se busca un daño inmediato. Ahora bien, ¿dónde quedan los tatuajes y el piercing (hacer perforaciones para aretes, anillos, etc.)?

El primer paso para clasificar la autolesión, como lo demostró Favazza (1996), es decidir qué tipo de autolesión es patológica y qué tipo es culturalmente sancionada.

La autolesión que es socialmente sancionada se divide en dos grupos: Rituales y Prácticas. Modificar el propio cuerpo (tatuajes, piercings, etc.) puede caer en cualquiera de estos dos grupos.

Los Rituales reflejan una tradición cultural, y normalmente tienen una fundamentación simbólica, y representan una forma en que el individuo se conecta con su comunidad. Los Rituales pueden tener el propósito de curación, de expresión de espiritualidad, o para fines de demostrar un orden social. En cambio las Prácticas tienen poco significado cultural o simbólico y muchas veces son una respuesta a lo que está de moda. Las Prácticas se hacen con fines de decoración y/o para identificarse con un grupo cultural.

La autolesión patológica se puede clasificar en: fines de suicidio, auto-mutilación (que se subdivide en mayor, estereotípica y superficial / moderada), o en conducta enferma.

Kahan y Pattison (1984) identificaron tres componentes en los actos de autolesión: dirección, letalidad y repetición.

Dirección

Se refiere a que tan intencional fue la conducta. Un acto con intención es aquel que se logra en un lapso de tiempo corto, se está consciente de los efectos dañinos que tiene y propositivamente se busca lograrlos. De no ser así, se considera un acto indirecto de autolesión.

Letalidad

Se refiere a la posibilidad de que el acto resulte en la muerte, ya sea de inmediato o en un futuro próximo. En un acto letal casi siempre la intención es la muerte. Si no se quiere o se piensa en la posibilidad de morir, el acto no tiene el componente de letalidad.

Repetición

Se refiere a si el acto se hace una vez, o se repite con frecuencia por un período de tiempo. Si el acto se considera repetitivo, es que se realiza varias veces.

Definiciones

Una muy buena definición de lo que es la autolesión se encuentra en Winchel y Stanley (1991), que la definen de la siguiente manera:

... el cometido de deliberadamente hacerse daño a su propio cuerpo. La lesión se hace a uno mismo, sin la ayuda de otra persona. La herida es lo suficientemente severa para causar daño en los tejidos (y dar como resultado cicatrices o marcas). Los actos que tienen una intención suicida o que están asociados a la excitación sexual están excluidos de esta definición.

El Diccionario Médico de Mosby (1994) da la siguiente definición:

... estado en el que se encuentra un individuo que tiene un alto riesgo de hacerse daño pero no de matarse, y que produce daño en los tejidos y logra aliviar la tensión que siente. Los grupos de alto riesgo son las personas que son incapaces de manejar tensión psicológica de manera sana, estar en estado de ansiedad, culpa o despersonalización, en necesidad de estimulación sensorial para regresar a la realidad, deprivación de cuidado paterno / materno o perteneciente a una familia disfuncional.

Gente en riesgo incluye a pacientes con personalidad limítrofe (especialmente mujeres entre 16 y 25 años de edad), pacientes en estado sicótico (frecuentemente varones jóvenes adultos), niños golpeados o con disturbios emocionales, niños con retraso mental o autistas, pacientes con un historial de autolesión, o con un historial de abuso físico, emocional o sexual.

Malon y Berardi (1987) hacen un resumen del proceso que consideran subyace a la autolesión:

Los investigadores han descubierto patrones comunes en la conducta de cortarse. El estímulo que lo provoca parece ser una amenaza de separación, rechazo o decepción. Lo que sustenta la conducta es un sentimiento de tensión abrumante y de soledad derivante de un miedo al abandono, de odio a sí mismo, y de una aprehensión de ser capaz de manejar su propia agresión. La ansiedad se incrementa y culmina en una sensación de irrealidad y vacío que produce un adormecimiento de las emociones y la despersonalización. El cortarse es un medio primitivo para combatir la despersonalización.

Este resumen coincide con la definición que da Mosby a cerca de los que son más susceptibles a la autolesión.

Este sitio está enfocado a la autolesión moderada / superficial, que es directa, repetitiva y con un grado bajo de letalidad. La autolesión moderada se puede subdividir en impulsiva y compulsiva.

Diversidad en la autolesión

Favazza (1986) clasifica a la autolesión en tres tipos:

1. Auto-mutilación mayor (incluye cosas como castración, amputación de miembros, sacarse los ojos, etc.) es un fenómeno poco común y normalmente está asociada a estados sicóticos.

2. Autolesión estereotípica incluye acciones como golpearse la cabeza rítmicamente contra una pared, etc. Este tipo de AL se presenta principalmente en personas con retraso mental, autistas o sicóticos.

3. Autolesión superficial o moderada. Este tipo de Al es el más común y es del que se trata este sitio. Incluye cortarse, quemarse, rascarse hasta sangrar, arrancarse el pelo, romperse huesos, pegarse, lastimarse sobre una herida deliberadamente, interferir con la saneamiento de una herida, y casi cualquier método en que uno mismo se infrinja daño físico. En estudios clínicos y en una encuesta informal, el acto más popular fue el de cortarse, y los lugares más comunes fueron las muñecas, parte alta del brazo, y la parte interior de los muslos. Mucha gente ha usado más de un método, sin embargo prefieren uno sobre los otros, y casi siempre se dañan en los mismos lugares.

Autolesión compulsiva

Favazza (1996) subdivide a la autolesión superficial/moderada en tres tipos: compulsiva, episódica, y repetitiva.

La autolesión compulsiva tiene diferencias de carácter en comparación con las otras dos, y está asociada con el desorden obsesivo-compulsivo. El auto-daño compulsivo incluye el arrancarse el pelo (tricotilomanía), fricción excesiva de la piel, y excoriación cuando se hace para remover defectos percibidos en la piel.

Estos actos pueden se parte de un ritual obsesivo-compulsivo con pensamiento insistentes: la persona al hacerse daño trata de aliviar la tensión y prevenir algo terrible que piensan puede pasar.

La autolesión compulsiva tiene una naturaleza diferente y raíces diferentes de la autolesión impulsiva (episódica y repetitiva).

Autolesión impulsiva

Tanto la autolesión episódica como la repetitiva son actos impulsivos, y la diferencia entre ellos tiene que ver más con el grado o nivel de hacerlo.

La autolesión episódica es una conducta llevada a cabo tan a menudo que la persona que lo hace ni lo piensa y no se consideran como gente que se hace daño. Generalmente es un síntoma de algún otro desorden psicológico.

Lo que empieza como una autolesión episódica puede escalar hasta llegar a ser repetitiva. Muchos terapeutas (Favazza and Rosenthal, 1993; Kahan and Pattison, 1984; Miller, 1994; entre otros) consideran que la autolesión repetitiva debería estar clasificada por separado en el Eje I como trastorno del control de los impulsos no especificados.

La autolesión repetitiva se caracteriza por conscientemente considerar el hacerse daño incluso aunque se lleve a cabo, y las personas se identifican a sí mismas como gente que se autolesiona.

La autolesión episódica se vuelve repetitiva cuando lo que inicialmente era un síntoma se vuelve una enfermedad en sí misma (como se puede constatar en mucha gente que se hace daño y describe a la autolesión como 'adictiva'). Es impulsiva por naturaleza, y normalmente se convierte en una respuesta reflejo a cualquier tipo de estrés, positivo o negativo. Así como los fumadores que agarran un cigarro cuando se sienten abrumados, los que se auto-lesionan de manera repetitiva agarran un encendedor o una navaja, o un cinturón cuando ya no pueden soportar una situación.

En un estudio de bulímicos que se autolesionan, Favaro y Santonastaso (1998), utilizaron una técnica estadística llamada análisis factorial para distinguir entre los actos compulsivos de naturaleza y los impulsivos. Reportaron que el vomitar, morderse las uñas de manera severa y jalarse el pelo estaban cargados con un factor compulsivo. En cambio, intentos de suicidio, abuso de substancias, abuso de laxantes, cortarse la piel y quemarse estaban cargados de un factor impulsivo.

Los actos de autolesión ¿se deben de considerar como intentos manipulativos de suicidio?

Favazza (1998) es muy categórica y definitiva cuando afirma que "la autolesión es diferente al suicidio. Revisiones de importancia han apoyado y sustentado esta diferencia. Algo básico de entender es que la persona que realmente intenta suicidarse busca terminar con toda emoción, en cambio la persona que se autolesiona busca sentirse mejor".

Aunque algunas veces a las conductas de autolesión se les llama "parasuicidas", la mayor parte de los investigadores reconocen que la gente que se hace daño generalmente no tiene la intención de morir como resultado de sus actos, sino que busca sobrevivir y le ofrece un alivio a su malestar. En contraste "se ha reportado que intentos de suicidio no proveen alivio, no se repiten frecuentemente y no tienen un valor comunicativo menor" (van der Kolk et al., 1991). Ahora bien, hay casos en que pacientes que se autolesionan sufren de se excluidos por la sociedad y por desesperación puede que intenten suicidarse.

No obstante los actos de autolesión no son un intento de suicidio, puede llevar a idear un suicidio, o incluso cuando un autolesionador se le pasa la mano, llegar a suicidarse.

Herpertz (1995) hace notar que la gente que se autolesiona distingue de manera precisa entre los actos de autolesión y los suicidas. Solomon y Farrand (1996) dicen que "aunque los actos de autolesión y los suicidas se confunden, su significado es distinto. Lo que emerge es una liga entre los dos actos: la autolesión es una alternativa al suicidio, y es una alternativa preferible".

En una revisión de la literatura, Favazza (1998) señala que es únicamente recientemente que la autolesión se le reconoce como una manera enferme de manejar emociones, la cual se podría convertir en suicidio cuando el paciente siente que ya no tiene escape o alternativa. Nos dice que "tradicionalmente se a trivializado (corte suave de las muñecas), mal-identificado (intento de suicidio) y considerado como un síntoma (de la personalidad limítrofe)", cuestión que tiene que cambiar al ir informando a los profesionales de la salud.

Otra referencia que apoya lo distintivo de la naturaleza de un acto de autolesión, viene de un estudio de diagnóstico psiquiátrico entre gente que se auto-lesiona en contraste con la gente que intenta suicidarse (Ferreira de Castro et al., 1998). En el Eje I, 14% de auto-lesionadores (AL) fueron diagnosticados con depresiones mayores, opuesto al 56% de los que intentaron suicidarse (IS). Con respecto a la dependencia al alcohol, 16% de AL fue diagnosticado en contrate con 26% de IS. Únicamente el 2% del grupo de AL se les consideró esquizofrénicos y del grupo IS, al 9%. Fue más común que el grupo de AL un trastorno distímico (12% vs. 7%), o bien de ser diagnosticados con trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo (24% vs. 6%). Claro que el hecho de que el grupo de los que se intentó suicidar pudo influenciar el diagnóstico relacionados con la depresión.

El estudio reveló que las personas que se hacen daño para morir y las personas que se hacen daño para poder lidiar con su estado emocional, presentan perfiles psiquiátricos muy diferentes.

Encuestas informales vía el Internet demuestran que muchos de los que se auto-lesionan están muy conscientes de la cuerda floja por la que caminan, y también muy resentidos con los médicos y profesionales de la salud mental que confunden los incidentes de autolesión por intentos de suicidio, sin darse cuenta que es un intento desesperado de no suicidarse.

¿Es lo mismo la Autolesión que el síndrome de Munchausen, u otros similares?

Una vez más la respuesta es NO. Poca investigación se ha realizado entre la vínculo entre AL y Munchausen o síndromes similares, sin embargo profesionales de la salud confunden ambos.

En la AL, la persona se hace daño para escapar de una tensión emocional y fisiológica que no puede soportar; en Munchausen las heridas que se provocan son deliberadas y calculadas para producir síntomas específicos logrando así ser admitidos en un hospital. Aunque algunos de los que se autolesionan desean la hospitalización, es casi siempre a la sección psiquiátrica y no a piso general. Pacientes con Munchausen, por otro lado, le huyen al cuidado psiquiátrico y buscan ser admitidos a un hospital general.

2. Para entender la AL

Causas

Trauma del pasado / invalidación como antecedente

Van der Kolk, Perry y Herman (1991) realizaron un estudio con pacientes que se cortaban y presentaban conductas suicidas. Encontraron que la existencia de abuso físico o sexual, negligencia física o emocional, y condiciones familiares caóticas durante su infancia y adolescencia, fueron componentes que permitieron predecir de manera confiable la cantidad y severidad de la cortada.

Concluyeron que la negligencia es el componente más poderoso para predecir conductas auto-destructivas. Esto implica que aunque traumas de la infancia contribuyen fuertemente a la iniciación de conductas auto-destructivas, la

falta de relaciones y apegos que brinden seguridad y confianza hacen que la conducta se mantenga. Los sujetos que no se acordaban de niños sentir que eran especiales o queridos por alguien, como adultos fueron menos capaces de controlar su conducta auto-destructiva.

Mientras más temprano en la edad del paciente se dé el abuso, lo más probable que el sujeto se corte y ésta sea más severa.

En el mismo reporte, van de Kolk et al. hacen notar que la disociación y la frecuencia de experiencias disociativas parecen estar relacionadas con la presencia de actos de autolesión. La disociación en adultos ha sido relacionada con abuso, negligencia y traumas en la infancia. La teoría de que el abuso físico o sexual o el trauma son antecedentes importantes para la autolesión, también es expuesta en un artículo de 1989 del "American Journal of Psychiatry". Greenspan y Samuel presentan tres casos en el que mujeres que aparentemente no tenían ningún antecedente psicopatológico, presentaron conducta de autolesión (cortarse) después de una violación traumática.

Invalidación independiente del abuso

Aunque el abuso físico o sexual y la desatención podrían precipitar conductas de autolesión, no implica que la inversa ocurra: muchos de los que se hacen daño no sufrieron ningún abuso en su infancia. En 1994 en un estudio realizado por Zweig-Frank et al. se demostró no haber relación alguna entre abuso, disociación y autolesión entre pacientes diagnosticados con el trastorno de personalidad limítrofe. Un estudio subsiguiente de Brodsky et al. (1995) indicó que el sufrir abuso como niño no implica que como adulto presente disociación y conductas de autolesión.

Debido a estos estudios y otras lecturas, se puede decir que hay una característica presente en la gente que se hace daño que no está presente en los que no lo hacen, y la causa es algo más sutil que el haber sufrido abuso en la infancia.

Linehan (1993ª) explica que la gente que se autolesiona (automutila) ha crecido en "ambientes de invalidación". Aunque un hogar donde se presenta abuso existe la invalidación, también se presenta en otras situaciones "normales". Un ambiente de invalidación es aquél donde la comunicación de experiencias privadas e íntimas es recibida por respuestas erráticas, inapropiadas o extremas. En otras palabras, lo dicho de una experiencia íntima o privada no es validado, en su lugar es castigado y/o trivializado. La experiencia de emociones dolorosas es negada. La interpretación que hace el individuo de su propia conducta, incluyendo la intención y motivación de la misma, es descartada.

La invalidación tiene dos características principales. La primera es que le dice al individuo que está mal y equivocado tanto en su descripción como es su análisis de su propia experiencia, particularmente en su punto de vista de lo que está causando sus emociones, creencias y acciones. La segunda, el individuo atribuye su experiencia a rasgos de personalidad que no son socialmente aceptados.

Las respuestas que invalidan pueden ser de diferentes formas:

"Estás enojada pero simplemente no lo admites"
"Dices que no pero lo que realmente quieres decir es sí, yo te conozco"
"Tu lo hiciste (algo que realmente no hiciste). Deja de mentir"
"Estás hipersensible"
"Simplemente eres una floja"
"No voy a dejar que me manipules de esa forma"
"Anímate, déjalo ir. Tú lo puedes sobrepasar"
"Si vieras el lado positivo de las cosas y dejaras de ser un pesimista ..."
"No estás tratando lo suficiente"
"Vas a ver, si quieres llorar te voy a dar algo por qué realmente llorar"
"¡Ah! Así es la vida (y sigue como si no hubieras dicho nada)

Todos tenemos la experiencia de haber sido invalidados en algún momento, pero para las personas que crecieron en ambientes de invalidación, estos mensajes los recibían constantemente. A lo mejor los padres tenían buenas intenciones pero se sentían tan incómodos con las emociones negativas que no permitían que sus hijos las expresaran, dando como resultado una invalidación no intencional. La invalidación crónica puede llevar a la auto-invalidación y auto-desconfianza a nivel subconsciente, y al sentimiento de "yo no importo" que van der Kolk et al. describieron.

Consideraciones biológicas y Neuroquímica

Las investigaciones que se han realizado bajo este rubro, consideran la hipótesis de que la autolesión (automutilación) resulta de una disminución de neurotransmisores cerebrales necesarios. Este punto de vista está justificado por la evidencia encontrada por Wichel y Stanley (1991). Ellos descubrieron que aunque los sistemas de dopamina y de opioide no están implicados en la autolesión, el sistema de serotonina sí lo está.

Drogas que logran que llegue más serotonina al cerebro parecen tener cierto efecto en la conducta de autolesión. Wichel y Stanley plantean la hipótesis de una relación entre este hecho y las similitudes clínicas entre el trastorno obsesivo-compulsivo (que se sabe que se le puede ayudar con drogas que aumenten los niveles de serotonina) y conductas de autolesión. Se dieron cuenta que algunas drogas que estabilizan el estado de ánimo (como Tegretol, Depakote) pueden estabilizar la conducta de hacerse daño.

Coccaro et al. (1997c) han realizado estudios para ver si el sistema de serotonina está implicado en la conducta de autolesión. Encontraron que la irritabilidad es la conducta central correlacionada con la función de serotonina, y que el tipo de conducta agresiva que se muestra en respuesta a la irritabilidad parece ser dependiente de los niveles de serotonina. Si los niveles de serotonina son normales, la irritabilidad se expresa gritando, aventando cosas, etc. Si los niveles de serotonina son bajos, la agresión aumenta y la respuesta a la irritación va en escalada hacia la autolesión, el suicidio o atacar a otros.

Simeon et al. (1992) hallaron que la conducta de autolesión (automutilación) estuvo considerablemente correlacionada negativamente con el número de sitios de unión de la imipramina en plaquetas (los autolesionadores tienen menos sitios de unión de imipramina en plaquetas, un nivel de actividad de la serotonina) y observan que esto "puede reflejar disfunción serotonérgica central con inhibición pre-sináptica de la liberación de serotonina. . . . La disfunción serotonérgica puede facilitar la autolesión".

Cuando estos resultados son considerados a la luz de trabajos como el de Stoff et al. (1987) y Birmaher et al. (1990), que vinculan los números reducidos de sitios de unión de la imipramina en plaquetas con la impulsividad y agresión, parece que la clasificación más adecuada para la conducta de autolesión podría ser un desorden del control de los impulsos similar a la tricotilomanía, cleptomanía, o juego compulsivo.

Herpertz (Herpertz et al, 1995; Herpertz y Favazza, 1997) ha investigado la forma en que los niveles de prolactina en la sangre responden a dosis de d-fenfluramina en sujetos que se autolesionan y sujetos que no lo hacen. La respuesta de la prolactina en los sujetos auto-lesionadores fue deficiente, lo cual "sugiere un déficit en toda, y principalmente, la función central pre-sináptica 5-HT (serotonina)". Stein et al. (1996) hallaron un déficit similar en la respuesta de prolactina en el desafío a la fenfluramina en sujetos con trastorno compulsivo de la personalidad, y Coccaro et al. (1997c) hallaron que la respuesta de prolactina variaba inversamente con las puntuaciones en la escala de “Historia de Vida con Respecto a la Agresión”.

No está claro si estas anormalidades son causadas por experiencias de trauma/abuso/invalidación o bien si algunos individuos con este tipo de anormalidades cerebrales tienen experiencias traumáticas que les imposibilita aprender maneras efectivas de manejar situaciones estresantes, y por ende, sienten que tienen poco control sobre lo que les pasa y acaban por recurrir a la autolesión como mecanismo de sobrevivencia.

Saber cuando parar – el dolor no es un factor

Muchos de los que se autolesionan (automutilan) no logran explicar bien su conducta, pero lo que sí saben es cuando parar una sesión de autolesión. Después de cierta cantidad de heridas, su necesidad o desesperación es de alguna manera resuelta, y la persona se siente tranquila, calmada, en paz. Únicamente el 10% de los encuestados por Conterio y Favazza (1986) reportaron sentir “mucho dolor al lesionarse; el 23% reportaron dolor moderado, y el 67% reportaron tener poco o nada de dolor. En un estudio (Richardson y Zaleski, 1986) se les dio a los auto-lesionadores Naxolone, una droga que bloquea la acción de la reducción de dolor de las endorfinas producidas naturalmente por el cuerpo. Los resultados indican que no fue efectiva, es decir, seguían reportando sentir poco o nada de dolor. El dolor no influye en parar las lesiones. Haines et al. (1995) encontraron que la reducción de tensión psico-fisiológica es el propósito principal de la autolesión. Cuando cierto nivel de tranquilidad fisiológica se logra, el autolesionador ya no siente la urgencia de hacerle daño a su cuerpo. La falta de dolor puede ser debida a la disociación que ocurre en el momento, o bien en que la autolesión sirve para poder enfocarse al 100% en algo concreto y el resto de los estímulos son bloqueados, incluyendo el dolor físico y emocional.

Condicionamiento operante

Es importante tener en cuenta que las explicaciones basadas en el condicionamiento operante son relevantes cuando se trabaja con la autolesión estereotipada (personas con retraso mental, autistas, psicóticos), y menos útiles con conductas episódicas o repetitivas.

Para explicar la autolesión (automutilación) en términos de condicionamiento operante, se parte de dos paradigmas. Uno es el que los individuos que se autolesionan tienen un reforzamiento positivo al llamar y obtener la atención, y por ende tienden a repetir estos actos. Una de las implicaciones de esta teoría es que la estimulación sensorial asociada al auto-daño podría servir como reforzador positivo y en consecuencia ser un estímulo para el auto-abuso en el futuro.

El otro paradigma plantea que los individuos que se autolesionan lo hacen para remover estímulos adversos o condiciones desagradables (emocionales, físicas). Este paradigma de reforzamiento negativo, tiene eco en una

investigación que indica que la intensidad de la autolesión puede incrementar al incrementar la "demanda" de la situación. De hecho, la autolesión es una manera de escapar de un dolor emocional intolerable.

Contingencias sensoriales

Una de las hipótesis más comunes es que la gente que se hace daño están tratando de mediar los niveles de los estímulos sensoriales. La autolesión puede incrementar la sensación sensorial (se reporta que las personas al hacerse daño se sienten más "reales") o disminuirla al enmascarar un input sensorial que es inclusive más estresante que la autolesión.

Esto está relacionado con lo que Haines y Williams (1997) encontraron: la autolesión (automutilación) provee una liberación dramática de una tensión / estimulación fisiológica. Cataldo y Harris (1982) concluyen que las teorías de estimulación sensorial, aunque satisfactorias en su parsimonia, requieren tomar en cuenta las bases biológicas de estos factores.

Haz click en el siguiente link para tener acceso a la encuesta…
http://www.autolesion.com/services.asp?service=28

5. Encuesta

Si en este momento necesitas hacerte daño, te recomendamos ir a la sección de Auto-Ayuda o contestar las preguntas de Auto-Evaluación.

Esta encuesta tiene dos objetivos:

1. Al ser un tema difícil de explicar e incluso compartir con los demás, el llenar esta encuesta te da la oportunidad de hacerlo. Al tener que escribir por lo que estás pasando, lo que implica y significa la autolesión para ti, puedes ir esclareciendo tus ideas y de esta forma será más fácil que encuentres opciones para dejar de hacerlo.

2. Debido a que hay poca información e incluso equivocada a cerca de la conducta de autolesión, es muy importante educar e informar sobre el tema al público en general y en particular a los psicólogos, psiquiatras, médicos y enfermeras. Para lograrlo, es necesario tener cada vez más información, de primera mano, de gente hispanohablante que se hace daño. Por esto agradecemos mucho tu ayuda al llenar esta encuesta.

Narcisismo versus yo herido

http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/narcisismo.html

La problemática narcisista es inherente a la especie humana. Creo que el conflicto actual más extendido del hombre moderno es la falta de empatía, de respeto hacia sí mismo y por extensión hacia los otros y hacia su entorno natural.

Una de las diferentes fuentes de sufrimiento es la ausencia de empatía (incomprensión, insensibilidad, carencia de ternura,...) de los padres hacia el hijo. Esta inadecuada relación produce un daño al sí mismo (yo del bebé/niño), ocasiona un quiebre en su desarrollo personal (psicocorporal) y reduce su expansión vital y emocional. Entonces, deja de sentirse un ser vivo, convirtiéndose en un ser corporal-mente muerto, pues sus sensaciones físicas quedan reducidas. Muere emocionalmente, pues sus capacidades de sentir en su corazón se apagan. A pesar de que este hombre pueda lucir una fachada o hacer "como si", en el fondo de él no se siente vivo y no sabe moverse espontáneamente ni amar. Se encamina hacia conductas autodestructivas, ya sea bajo formas depresivas (derrumbándose) o por medio de formas hiperactivas (endureciéndose).

¿Qué se entiende por problemática narcisista? Desde hace unos cuantos años, quizás más de medio siglo, estamos viviendo en una sociedad en donde predomina la imagen por encima del resto de valores tanto sociales como personales. En el último cuarto de siglo la veneración por la imagen del poder se ha incrementado, debido entre otros factores, a un excesivo dominio de la técnica que distancia y enfría; un ritmo acelerado, una cultura centrada en el afuera, en el consumo y en la competencia, donde importa más el hacer que el ser, un sistema desvitalizado de valores y de ética, pero con una erotización del éxito económico, sexo y fama. La lucha social entre hombres y mujeres por ganar una posición igualitaria desmembra la familia y roba tiempo a la intimidad. Las madres asalariadas tienen menos disponibilidad para criar a sus hijos y el estrés agota los canales de vitalidad y ternura.

En este contexto, las personas se quejan de quiebres en su autoimagen, dificultades de individuación, dificultad para amar, insatisfacción en la relación con los otros, sentimientos de vacío y de alienación. Son personas cuya preocupación es la inflación de su yo junto al reforzamiento de un sí mismo grandioso. Para desarrollar este funcionamiento necesitan construirse una coraza rígida, que les evite caer en un terror o angustia insoportable. ¿En qué etapa de la vida una persona se encuentra más vulnerable a ser herida por su entorno, y cómo puede quebrarse su yo?

Desde la simbiosis original con la madre el bebé desarrolla su identidad corporal a través de la piel, o mejor dicho por medio del diálogo tónico-sensorio-emocional, como un delimitador paulatino entre su mundo interno y el externo. La piedra angular de esta problemática está en un déficit o mala relación entre la madre y su hijo. En función del grado de trastorno narcisista la herida puede comenzar en el útero materno, en el parto, post-parto, o bien durante el primer y/o segundo año. El niño quizás puede sentir que no habita un espacio suficientemente seguro. Es a partir de esta relación tan primaria, biológica-intuitiva cuando se irá gestando la enfermedad del vínculo materno-filial, fijándose una falta básica en el niño. Es probable que las señales deficitarias y observables se produzcan durante el nacimiento y a partir del alumbramiento.

Es en esta primera fase de la vida, vínculo madre-bebé, cuando se van a nutrir y desarrollar las posteriores relaciones íntimas, ya sean homo o heterosexuales. Entonces podemos decir que el problema de la persona narcisista es una falla vincular, en donde el lazo materno-filial no ha sido atado.

Es posible que la primera sensación que tiene un ser humano de existir la experimente desde sus ritmos internos, a través de sentir sus pulsaciones, vibraciones, sensaciones térmicas, auditivas, olfativas, visuales, etc... Quizás sea debido a esto que los psicóticos tienen el problema de no sentirse existir. No es un problema de identidad, es un problema anterior, es decir, de existir estando reflejado en su existencia. Pero, ¿qué es existir, sino percibir sensaciones primarias esenciales, pulsaciones, algo que produce variaciones tónicas, es decir propioceptivas y movimientos? Todo esto se comunica con palabras a la madre que va a captarlas y a responder a ellas.

¿Qué ocurre cuando un bebé no ha podido vivir estas experiencias humanizadoras y organizadoras de su identidad corporal? Un ejemplo de esta carencia puede ser cuando el bebé hace un gesto espontáneo hacia la madre y ella no le responde, o bien lo hace inadecuadamente. Entonces, el bebé lo vivirá como un ataque de su madre, aunque no haya sido intencionado. La repetición de esta disonancia somatopsíquica va a dar lugar a un clima particular, en que la desconfianza del bebé hacía la madre será lo que predomine. ¿Qué defensa utiliza y cómo la emplea la personalidad narcisista?

Una de las tareas más importantes en ayudar a estas personas, una vez que han construido un buen vínculo, es el desenmascaramiento del falso "self". Cuando el hombre, todavía niño, es injustamente agredido por su entorno familiar, se sentirá herido, y al no poder expresar su dolor, él se retraerá, y si la fuente de agresión persiste, se acorazará.

El niño, para protegerse de los peligros externos/internos, los cuales vive con una angustia inimaginable, utiliza unos modos defensivos para negar su realidad interna y construir un nuevo funcionamiento en relación con las demandas externas; esto lo consigue construyéndose un sistema protector. Hace más de medio siglo ***Wilhelm Reich*** definió este sistema defensivo como una máscara, que es una especie de coraza o escudo rígido, que tiene la función de proteger al yo rudimentario del niño. Sin embargo, al mismo tiempo, inmoviliza la energía y las potencialidades reales de su organización somatopsíquica. Tal actitud limita al hombre-niño, llevándole a sentirse atrapado en su propia trampa, sin saber cómo salir de su autoencarcelamiento.

Esta coraza se estructura tanto al nivel físico, en forma de una tensión muscular crónica localizada en la base del cráneo, en los músculos que ligan la cabeza al cuello. Este bloqueo somático se transforma a nivel mental en un mecanismo de negación de los sentimientos. Este patrón de defensa psicocorporal ha protegido a estas personas desde su más tierna infancia de sentimientos tan dolorosos como los ya mencionados. Naturalmente que esta protección narcisista el bebé-niño la ha creado por medio de la asimilación e imitación de sus modelos parentales. Para conseguirlo, el niño tiene que renunciar a su verdadero yo-corporal y decantarse hacia los deseos y demandas de sus progenitores, dando lugar a un falso Self. O sea, que el niño deja de existir cómo yo verdadero para amalgamarse a los otros y convertirse en un Yo falso, superficial, irreal. Al alienar el niño su Ser, dirigiéndose y fijándose en los otros, deja de tener una vida interior y se deshumaniza.

El filósofo español Ortega y Gasset nos dice que el hombre es el único ser que vive desde dentro. Ser verdaderamente humano es tener un ser interior y una vida interior. Los animales viven en una constante hipervigilancia, siempre en guardia, mirando fuera en busca de sustento y protegiéndose del peligro. Las personas con trastornos narcisistas viven en un estado permanente de hipervigilancia, como expresión interna de su terror, por sentir inconscientemente la amenaza externa. Si entendemos el Self o Sí mismo cómo las experiencias que tenemos de nosotros y con lo que nos identificamos que incluye: necesidades, deseos, iniciativas, valores, ideales, etc. Y además, la conciencia de sentirse separado, tanto en la forma de sentir, pensar y actuar de los demás. Precisamente las personas con trastornos narcisistas tienen dificultades de experimentar a los otros cómo personas separadas. Utilizando las palabras de ***Winnicott***, un prestigioso psicoanalista inglés, cuando habla del verdadero Self, refiriéndose a los niños dice que el autentico Sí mismo viene de la vida, de los tejidos corporales, del libre juego de las funciones del cuerpo, de la respiración, del corazón, etc, es decir, de sentir el cuerpo vivo.

¿Y cómo se manifestará este problema al hacerse adulto el bebé? Si la madre no ha podido encarnar a su hijo con su cuerpo y su psiquismo, este niño durante el resto de su vida se sentirá inseguro, desorientado, confuso, planteándose preguntas tan dolorosas como: ¿quién soy yo, qué hago, a dónde voy? A nivel relacional van a tener dificultades en establecer relaciones estables e íntimas, debido a la ausencia de intimidad y confianza con su entorno maternal. Esto va a dar lugar a las patologías neuróticas y/o psicóticas, como resultado de la ruptura de algún o varios eslabones de la cadena psicosomática, interrumpiéndose la continuidad somatopsíquica, sensaciones tónicas, emociones, percepciones y representaciones, que obstaculizan su desarrollo ante la deficiente integración de las diferentes vivencias que acontezcan en su proceso evolutivo. Las personas con un narcisismo inflado, tienden a creerse especiales y únicas, con la pretensión de que tienen derecho a todo. Tienen dificultades a reconocer o identificarse con los sentimientos de los demás. Pero este funcionamiento no es más que el positivo de la fotografía, en el reverso o negativo su autoestima es muy baja, tienen incapacidad para quererse a sí mismos, se sienten vacíos y necesitan a los demás cómo espejos de aceptación y de compensación. Tienden a agarrarse a lo que sea, tanto si son personas cómo cosas, substancias, a modo de salvavidas. O sea, que para tapar este derrumbamiento depresivo de la autoestima se "ponen la máscara", que ha sido construida por las apariencias de las imágenes prepotentes alimentadas por el ego, que se mueve hacia el éxito, el poder y la fama. La sustitución de nuestra humanidad por una imagen que no admite fallos se debe a una herida, o a muchas heridas a lo largo de nuestro desarrollo. Un pensamiento típico de los trastornos narcisistas es : "Es más fácil controlar las cosas si no tienes sentimientos".

Hay personas que expresan una imagen estatuaria, como producto de su rigidez muscular; pero que debajo de esta fachada se esconden fuertes sentimientos de vergüenza y de humillación. Esta sería la otra cara subyacente a la imagen de grandeza que han construido inconscientemente para enmascarar y negar su realidad interna. ¿Cómo ayudar a estas personas? Para trabajar con estas personas es necesario crear una atmósfera particular, es decir, que tenemos que construir un espacio seguro, por esto la actitud del terapeuta es fundamental. Debido a que la herida es muy profunda y sigue abierta, su sistema de alarma va a estar muy activo en la relación terapéutica, es decir que van a estar muy sensibles a la cualidad de presencia del terapeuta. Para ayudarles es importante que el terapeuta sepa discriminar cuando se toca, o no se toca y cómo se toca; ya sea con la mirada, con el tacto, o con la palabra. Entendemos que la verbalización tiene que ir acompañada de palabras vivas, llenas de sentimientos y sensaciones. Por ejemplo: van a prestar más atención al lenguaje no verbal: la postura, los movimientos, las miradas, los tonos de voz, que al contenido. O sea, que van a dar más importancia al cómo, que al qué. Otro ejemplo: A veces hay pacientes que llegan a la terapia llenos de terror y el terapeuta no lo ve. Pueden terminar la terapia sin ser "vistos, oídos ni tocados". Es por esto, que es imposible trabajar con pacientes narcisistas si nosotros como terapeutas no nos hemos trabajado nuestras heridas narcisistas arcaicas. Por lo tanto, la clínica de estas personas nos empuja a revisar nuestras vivencias históricas, hasta ahora enfocadas hacia nuestras estructuras neuróticas. Cada vez son más y más las personas que vienen a pedir ayuda psicoterapéutica, tanto a la clínica privada cómo a la consulta pública, que padecen una ruptura en sus primeros eslabones de la cadena que cohesionan la estructura de su identidad corporal de base. Son precisamente para estos casos, que clínicamente están diagnosticados como problemáticas narcisistas, límites,

psicosomáticas y psicóticos, en donde los profesionales que se relacionan exclusivamente desde la palabra encuentran muchas dificultades en el proceso de restauración de la herida. Aquí es donde encuentro necesario la herencia del trabajo psicocorporal que ***Wilhelm Reich*** nos ha legado y que ***A. Lowen*** ha continuado a través del ***Análisis Bioenergético***. Para Lowen la clave de la terapia es la comprensión, que toma más relieve en el tratamiento de este tipo de desórdenes. Sin comprensión ninguna aproximación terapéutica, ni ninguna técnica tiene sentido y eficacia a nivel terapéutico. Es por esto, que para ayudar de manera eficaz, el terapeuta tiene que estar en contacto con su cuerpo sensorial, emocional y mental; para poder resonar empáticamente con el dolor del otro y comprender el terror y la lucha que está sufriendo interiormente para no volverse loco.

De esta manera, el paciente puede sentir que esta persona le da seguridad y confianza. Para amar, amarse a uno mismo y a los demás, hace falta que el "adulto-bebé" haya experimentado principalmente este amor, seguridad y confianza en carne propia. Es decir, la calidad tónica-sensorial del primer contacto de nuestra vida, la relación materno-filial, que cohesiona, estructura y edifica al niño una identidad corporal de base. El sentirse digno de ser querido ante uno mismo y ante los demás tiene que ver con esta primera relación que se construye antes del lenguaje, antes de la palabra, que se trasmite a través del tacto, del tono de la voz, de los ojos que nos miran y nos ven. Para restaurar la herida de un individuo con trastorno narcisista tendrá que explorar sus miedos primarios, llenos de angustia, odio, desconfianza, vergüenza, confusión, etc. Hasta que no consiga atravesarlos , difícilmente conseguirá recuperar el amor hacia sí mismo. Transformando la autoagresión y autoinvalidación en ternura, confianza y aprecio hacia su yo-corporal. Este puede ser el camino para recuperar la humanidad y la dignidad. Y desde esta conquista ser capaz de dar y recibir amor con libertad y autenticidad.

Pedro Jiménez

Nota de Vlad:
El niño, principalmente, en su primer año de vida, necesita ser el centro del Universo, o sea, necesita recibir toda la atención de su familia y seres queridos, por razones biológicas y psicológicas, ya que por sí mismo no puede alimentarse, cambiarse el pañal, darse cariño y recibir todo el cuidado que un infante de su edad necesita. Si ésto no ocurre, el niño va a quedar con esa carencia de por vida –salvo que la trabaje terapéuticamente-, por lo que, constanmente, buscará la atención de los que lo rodean, en todo lugar y actividad en donde se encuentre, sea en su relación de pareja, familia, social, laboral, académica, para ver si al transformarse en el centro de mesa, en el florerito, logra satisfacer el vacío que lleva consigo, lo cual no ocurre, por lo que insiste una y otra vez, transformándose en alguien difícil con quien estar, dada la constante atención que requiere de los que lo rodean, terminando solo o apartado, ya que la gente lo suele evitar, al ser agotador estar junto a alguien con características narcisistas.

La razón por la que no haya sido el centro de atención en su primer año de vida, cuando le correspondía y le era útil a su desarrollo como persona, como individuo, puede deberse a una situación de orfandad, que no tenía padres consigo, o porque la madre/padre le quitaba el espacio, poniéndose ella/él como el centro de la atención, con lo que el bebé no lograba captar la suficiente atención de los demás. O sea, una persona narcisa, es muy probable que haya tenido o tenga una madre/padre narcisa/o.

Eco y Narciso

En la mitología griega, Narciso era un bello joven, hijo del dios fluvial Cefiso y la ninfa Leiriope. Su vanidad y su crueldad lo han convertido en sinónimo de infatuación consigo mismo. La vanidad a menudo impide la compasión, y viceversa. Esta versión de la historia se encuentra en el clásico Age of Fable de Thomas Bulfinch.

Eco era una bella ninfa, amante de los bosques y colinas, donde se consagraba a deportes al aire libre. Era muy querida por Diana y la asistía en sus cacerías. Pero Eco tenía un defecto; hablaba demasiado, y siempre se empeñaba en tener la última palabra. Un día Juno buscaba a su esposo, sospechando que estaba retozando entre las ninfas. Con su cháchara, Eco logró detener a la diosa hasta que las ninfas escaparon. Cuando Juno se enteró, sentenció a Eco con estas palabras: "Te prohíbo el uso de esa lengua con la cual me has engañado, excepto para ese propósito que tanto te agrada....replicar. Siempre tendrás la última palabra, pero no podrás hablar primero".

Esta ninfa vio a Narciso, un bello joven, mientras él perseguía una presa en las montañas. Eco lo amaba y siguió sus pasos. ¡Cuánto ansiaba hablarle con dulce acento y conquistarlo! Pero eso no estaba en su poder. Aguardó con impaciencia a que él hablara primero, y preparó su respuesta. Un día el joven, separado de sus compañeros, gritó:

-¿Quién anda ahí?

-Ahí- respondió Eco.

Narciso miró en torno, pero no vio a nadie.

-Ven – dijo.

-Ven –respondió Eco.

Como nadie venía, Narciso preguntó:

-¿Por qué me eludes?

Eco repitió la misma pregunta.

-Reunámonos- dijo el joven.

La doncella respondió de todo corazón con las mismas palabras, y corrió hacia ese sitio dispuesta a echarle los brazos al cuello. El retrocedió, exclamando:

-¡Aparta esas manos! Preferiría morir a pertenecerte.

-Pertenecerte –dijo ella.

Todo fue en vano. Narciso se marchó, y Eco fue a esconder sus sonrojos en los recovecos de los bosques. Desde entonces, vivió en cuevas y montañas. Su forma se desvaneció con las penas, hasta que todo su cuerpo se esfumó. Sus huesos se convirtieron en rocas y de ella sólo quedó la voz. Aún está dispuesta a responderle a quien la llame, y conserva su vieja costumbre de tener la última palabra.

La crueldad de Narciso en este caso no fue el único ejemplo. Evitaba a todas las ninfas, igual que a la pobre Eco. Un día una doncella que en vano había procurado atraerlo rogó que en alguna oportunidad él sintiera lo que era amar sin ser correspondido. La vengativa diosa le oyó y concedió ese deseo.

Existía una clara fuente de aguas plateadas adonde los pastores nunca conducían sus rebaños, ni iban las cabras de montaña, ni las bestias del bosque; tampoco la afeaban hojas ni ramas caídas, pero la hierba crecía lozana en torno, y las rocas la protegían del sol. Allí fue un día el joven, fatigado de la caza, acalorado y sediento. Se agachó a beber, y vio su imagen en el agua; pensó que era un bello espíritu acuático que vivía en la fuente. Miró maravillado con esos ojos brillantes, esos rizos que parecían los rizos de Baco o de Apolo, esa mejillas redondas, ese cuello de marfil, esos labios entreabiertos, ese fulgor de salud y vitalidad. Se enamoró de sí mismo. Acercó los labios para besar el objeto amado, arrojó los brazos para estrecharlo. Huyó de su contacto, pero regresó al cabo de un instante, renovando su fascinación. No podía alejarse. Dejó de pensar en la comida y el reposo, y permanecía a orillas de la fuente contemplando su propia imagen. Hablaba con el presunto espíritu.

-¿Por qué, criatura fascinante, me rehuyes? Sin duda mi rostro no te repele. Las ninfas me aman, y tú no pareces mirarme con indiferencia. Cuando extiendo los brazos haces lo mismo, y sonríes y respondes a mis palabras con otras similares.

Sus lágrimas caían en el agua y turbaban la imagen. Al verla partir, exclamó - ¡Quédate, te lo ruego! Deja que te mire, si no puedo tocarte.

Con estas palabras y otras similares avivaba la llama que lo consumía, y poco a poco perdió el color, el vigor y la belleza que habían seducido a la ninfa Eco. Ella, sin embargo, lo rondaba siempre, y cuando él exclamaba "Ay de mí, ay de mí", le respondía con las mismas palabras. Narciso se debilitó y murió, y cuando su sombra cruzó la Estigia, se inclinó sobre la borda para mirarse en las aguas. Las ninfas lo lloraron, sobre todo las ninfas acuáticas, y cuando se golpeaban el pecho, Eco también se golpeaba el suyo. Prepararon una pira funeraria para quemar el cuerpo, pero no lo encontraron en ninguna parte; en su lugar había una flor, roja por dentro, rodeada por pétalos blancos, que lleva el nombre y preserva la memoria de Narciso.

http://www.redsistemica.com.ar/narcisismo.htm

La cultura del narcisismo

M. Selvini Palazzoli, S.Cirillo, M. Selvini y A.M. Sorrentino

(Fragmento)

Por eso, lo que escribía en los años de mis inicios como psicoterapeuta individual (cuando el 85% de las madres de mis pacientes eran amas de casa) - que era preciso que estas madres tuvieran también un trabajo externo que las hiciera menos frustradas, controladoras e intrusivas - *se ha demostrado del todo equivocado*. Hoy, en que el 81% de las madres trabaja, como hemos leído en esta encuesta y como se desprende de nuestra casuística de los últimos cuatro años, la anorexia - bulimia no ha diminuido en absoluto, sino que se extiende.

No sólo se extiende, sino que nos hallamos en la dificultad de encontrarnos frente a anoréxicas bulímicas muy distintas. Yo, que he tenido la suerte de poder estudiarlas durante un lapso de casi cincuenta años (en 1950 vi a mi primera anoréxica y la curé con el psicoanálisis), puedo decir con seguridad que las anoréxicas como las descritas por Hilde Bruch, para entendernos, del tipo de las permanentemente restrictivas, dependientes y pegadas a la madre, se han convertido en una exigua minoría.

Es probable que aquellas pacientes tuvieran como su madre un apego ansioso ambivalente, porque la tenían demasiado encima, opresiva y ansiosa. Las de hoy deberían haber tenido con su madre, en su mayoría, un apego ansioso esquivo, porque las madres estaban y no estaban debido al trabajo fuera de casa. Y pienso que precisamente gracias al sufrimiento de este tipo de apego han aprendido a defenderse con un desesperado *lo hago sola, lo hago yo,* desarrollando así un individualismo duro, o narcisista, que yo no encontraba casi nunca en mis pacientes cuando era psicoanalista en los años cincuenta y sesenta.

En la experiencia de nuestro equipo, cuanto más son las anoréxicas de este tipo, más difíciles son de tratar, precisamente porque les cuesta entrar en relación con el terapeuta.

Christopher Lasch, en su libro titulado *La cultura del narcisismo,* publicado en 1975 y reeditado en 1990 con un nuevo prefacio, sostiene que en esta cultura la obsesión dominante es vivir el presente. Vivir para sí mismos, no para los predecesores ni para los venideros (pág. 17). Estamos perdiendo rápidamente, dice, *el sentimiento de la continuidad histórica, el sentimiento de pertenencia a una sucesión de generaciones que hunde sus raíces en el pasado y se proyecta en el futuro. Es la pérdida del sentido histórico, en particular la lenta disolución de cualquier interés serio por la posteridad* (pág. 64). Estas condiciones han transformado también a la familia, que es, a su vez, un factor determinante de la estructura profunda de la personalidad. Una sociedad que teme no tener futuro no puede estar muy atenta a las necesidades de las nuevas generaciones, y el sentimiento siempre presente de discontinuidad histórica - el flagelo de nuestra sociedad - repercute sobre la familia con efectos particularmente devastadores. Los esfuerzos de los padres modernos porque sus hijos se sientan amados y deseados no consiguen esconder un distanciamiento de fondo, el de quien tiene muy poco que transmitir a la siguiente generación y ve, en todo caso, como prioritario su derecho a la realización personal. ¡El distanciamiento emocional, unido a los intentos de convencer al niño de su posición de privilegio en el interior de la familia, constituyen una excelente base para empujarlo a modelar una personalidad narcisista!.

Pero volvamos a reflexionar sobre el rol materno. ¿Estas mujeres hipereficientes y superocupadas pueden convertirse en madres competentes? Por supuesto que sí. Pero, con el niño pequeño y sólo materialmente. Respetan con gran exactitud los horarios, las dosis y las salidas al aire libre. ¿Pero, disfrutan de ello? Lo dudo mucho. Aun cuando es innegable que la crianza de un niño pequeño (todavía más que la del lactante) es gravosa, física y psicológicamente. Sin embargo, para el niño pequeño la competencia materna debe enriquecerse con la capacidad empática: captar al vuelo sus disgustos y sus alegrías, intuir sus expectativas, sus ganas de jugar, bromear y reír. Esto era mucho más fácil en la familia numerosa patriarcal, donde una madre incompetente podía ser sustituida por otros, mientras que es

mucho más difícil para la madre a menudo demasiado sola de la actual familia nuclear. ¿Y si todo es solamente un deber, cómo pueden transmitir estas mujeres a sus hijas el derecho de disfrutar, de jugar, de saborear y de bromear?

¿Qué hacer entonces para encontrar un remedio, para prevenir este crecimiento de trágicos destinos? Habría que inventar modalidades sociales nuevas, inspiradas éticamente, para obstaculizar la difusión de esa plaga que nos infecta a todos y que se llama individualismo duro. Ya es tiempo de moverse en esta dirección. Ya que las *excesivas epidemias sociales* de los adolescentes, las tóxicodependencias y la impresionante multiplicación de las diagnosis de *borderline* y de los casos de anorexias - bulimias, de depresiones y suicidios adolescentes testimonian trágicamente la urgencia de cambios que no reduzcan a la gente a encerrarse en una coraza. Para esta tarea estamos llamados, por supuesto, en primera línea, todos nosotros, los psicoterapeutas, de cualquier método y escuela como *obligación moral*, es más, como *responsabilidad moral*.

Este trabajo, obviamente, debe comenzar por nosotros mismos. Tampoco nosotros somos, desde luego, inmunes a la extensión del contagio narcisista.

Fragmento extraído del libro: *Muchachas anoréxicas y bulímicas*

M. Selvini Palazzoli, S. Cirillo, M. Selvini, A. M. Sorrentino (Ed. Paidos)

http://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_Peter_Pan

Síndrome de Peter Pan

De Wikipedia, la enciclopedia libre

El término Síndrome de Peter Pan ha sido aceptado en la psicología popular desde la publicación de un libro en 1983 titulado The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up ("El síndrome de Peter Pan, la persona que nunca crece") , escrito por el Dr. Dan Kiley. No existe evidencia que muestre que el síndrome de Peter Pan sea una enfermedad psicológica existente y no se encuentra listada en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.

Tabla de contenidos

- Psicología
- El síndrome
- Tratamiento
- Síntomas
- Véase también
- Referencias

Psicología

Algunos ven este síndrome como un problema muy extenso en la sociedad moderna pos-industrial.

El síndrome de Peter Pan se caracteriza por la inmadurez en ciertos aspectos psicológicos, sociales, y por el acompañamiento de problemas sexuales. La personalidad masculina en cuestión es inmadura y narcisista. El sujeto crece, pero la representación internalizada de su yo es el paradigma de su infancia que se mantiene a lo largo del tiempo. De forma más abarcadora, según Kiley, las características de un "Peter-Pan" incluyen algunos rasgos de irresponsabilidad, rebeldía, cólera, narcisismo, dependencia, negación del envejecimiento (llegando al extremo de iniciar estudios universitarios ya superados los 50 años... para "labrarse un futuro"), manipulación, y la creencia de que está más allá de las leyes de la sociedad y de las normas por ella establecidas. En ocasiones, los que padecen este síndrome acaban siendo personajes solitarios. Con escasa capacidad de empatía o de apertura al mundo de los "grandes", al no abrirse sentimentalmente, son vistos como individuos fríos o no predispuestos a darse, lo que vuelve como un "boomerang" a través de la no recepción de entregas o muestras ajenas de cariño. Algunos profesionales avanzando tal vez audazmente en sus diagnósicos los han denominado esquizo-afectivos.

El síndrome

Este síndrome es un hecho manifiesto. El libro de Kiley enfatiza sobre él, pero no hace más que dar un nombre ya casi literario a un elemento que ha estado presente, desde siempre, en toda caracterización neurótica, desde los comienzos de los enfoques de la terapia psicoanalítica. Cuando Freud ha hablado de la fijación, se ha referido, de alguna manera al estancamiento de la evolución de la personalidad que se verifica en los sujetos que padecen estos tipos de sintomatología. Tal vez, lo que sobreviene es que este conjunto de síntomas que singularmente nos ocupa, no ha tenido una categorización en la bibliografía psiquiátrica, en general. Y ello es lo asombroso. De hecho, “el síndrome de Peter Pan” no constituye una psicosis. Es un trastorno neurótico, o acaso, definidamente caracterológico. Kiley mismo insiste en su obra sobre la dificultad en la modificación de la anomalía de estas conductas, pero sin hacer referencia a las mismas o parejas, dificultades que se presentan, en toda terapia, para la reacomodación de los cuadros negativos que entorpecen la evolución del sujeto.

Tratamiento

El tratamiento debe ser el que corresponde a toda neurosis estructurada. Las dificultades para llevarlo a cabo suelen ser marcadas, y como señala Kiley, con frecuencia, los padres cuyos hijos manifiestan este tipo de inmadurez, deben “actuar”, antes que insistir con pertinacia en la persuasión “coloquial”. Adolescente, joven, o ya entrando en la madurez, el sujeto paciente de este tipo de trastorno, es renuente a toda modificación o a la mera comprensión de su infantilismo. El irresponsable mundo de la niñez, no quiere ser abandonado, y la conciencia del fracaso reiterado ante la adaptación de los comportamientos que acercan a la adultez equilibrada, casi no se verifica; lo que por momentos hace pensar en términos de una verdadera psicopatía. Una hipótesis verosímil, ante estos pacientes, hace pensar en una infancia muy feliz, en la que se quiere permanecer para no enfrentar la incómoda aceptación de límites que el ingreso a la vida social adulta comporta de modo insalvable. Sea en la aceptación de normas, en la necesidad de trabajar sólidamente en un empleo, de esforzarse en estudiar para concluir una carrera, de forjar vínculos maduros en relación con los otros, en el orden de la amistad o del amor.

Síntomas

Es frecuente que haya crisis de ansiedad, de angustia y de depresión. Los años van pasando, y aun cuando el sujeto está como protegido con una suerte de coraza psicológica para no advertir el paso del tiempo, esporádicamente ésta desaparece por circunstancias imprevisibles. Es entonces cuando el paciente se encuentra con las manos vacías y con una vida dolorosamente irrealizada. Con parejas inadecuadas, o de modo extremo –lo que también suele pasar-, sin pareja alguna. El nido infantil es una inconsciente referencia a la que siempre apunta. Allí, no había problemas, y la nostalgia por el mismo es persistente, aunque no se lo declare. Cabe destacar que como deformación de la personalidad puede cabalgar sobre patologías psiquiátricas clásicas y específicas. De esta manera puede darse vinculada a enfoques ligeramente delirantes de tipo paranoide o a neurosis declaradamente histéricas u obsesivas. El tratamiento, en casos como éstos, debe ser doble. El trastorno psicopatológico de base, sumado al del carácter.

Véase también

* Síndrome de Wendy

Referencias

* Kiley, Dan, Dr. (1983) The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up. ISBN 0-396-08218-1

---

http://es.wikipedia.org/wiki/Peter_Pan

Peter Pan

De Wikipedia, la enciclopedia libre

Peter Pan Un personaje que ha perdurado por más de un siglo desde su creación en 1904

Peter Pan es el nombre del personaje ficticio creado por el escritor escocés, James Matthew Barrie para un musical llevado a cabo en Londres el 27 de diciembre de 1904.

De acuerdo al cuento de Barrie, Peter es representado como un pequeño niño que se rehusa a crecer y que habita - junto a un grupo conformado por niños con el mismo rango de edad que él, y que son llamados Niños Perdidos -, el país de Nunca Jamás, una isla donde conviven tanto piratas como hadas y sirenas, y en donde Pan vive numerosas aventuras fantásticas durante toda la eternidad.

Tabla de contenidos

1. Inspiración del personaje
2. Argumento
3. Apariciones
4. Wendy
5. Temas
6. El perpetuo legado de Pan
    - 6.1 Adaptaciones
    - 6.2 Secuelas
    - 6.3 Entretenimiento
        i. + 6.3.1 Apariciones alternas
        ii. + 6.3.2 Repertorio musical
7. Situación de los derechos de autor
    - 7.1 Estados Unidos
    - 7.2 Reino Unido
    - 7.3 Fuera del Reino Unido
8. Misceláneas

Inspiración del personaje

J.M. Barrie creó al personaje de Peter Pan en historias que contaba a los hijos de su amiga Sylvia Llewelyn Davies, con quien había forjado una relación muy especial.

J.M.Barrie y el niño del cual se basó para crear a Peter Pan

El nombre del personaje se originó a partir de dos términos diferentes:

- Del nombre del hijo menor de Sylvia, llamado Peter Llewelyn Davies.
- Del nombre del Dios griego de los bosques, Pan.

Se ha mencionado también que la inspiración directa para el personaje fue el hermano mayor de Barrie, llamado David, quien murió a la edad de 13 años en un accidente y esto afectó profundamente a su madre. De acuerdo a Andrew Birkin (autor de "J. M. Barrie y los niños perdidos"), la muerte de David fue una catástrofe difícil de asumir y de la que ella nunca se recuperó.

En la adaptación fílmica Descubriendo el país de Nunca jamás, es posible analizar de forma breve y sintetizada la manera argumental en que el autor -interpretado por Johnny Depp -, concluyó en la realización del personaje a través de su relación sentimental con la familia de Sylvia Llewelyn Davies -interpretada a su vez por Kate Winslet -.

Barrie redactó finalmente un total de 3 obras acerca de Peter:

- Peter Pan in Kensington Gardens / Peter Pan en los Jardines Kensington
- The Boy Who Wouldn´t Grow Up / El niño que no quería crecer
- Peter Pan and Wendy / Peter Pan y Wendy

Argumento

Tanto en la novela como en la obra teatral, Peter invita a la niña Wendy Darling al País de Nunca Jamás para que sea la madre de su pandilla de "los niños perdidos". Sus hermanos John y Michael también la acompañan en su mágica aventura.

A lo largo de la historia se presentan diversas y numerosas anécdotas fabulosas, entre ellas cuando la hada Campanita casi muere al ingerir un veneno, y una confrontación con el enemigo directo de Peter, el pirata Capitán Garfio.

Al final, Wendy decide que su verdadero espacio para vivir se encuentra en su hogar al lado de sus padres y por ello lleva a sus hermanos de regreso a Londres, mientras que Peter Pan se queda en Nunca Jamás, prometiendo a su compañera de juegos volver repetidamente a visitarla.

Apariciones

La primera aparición del personaje fue en uno de los capítulos del libro publicado por Barrie en 1902 llamado El pajarito blanco, una versión literaria de la relación entre el autor y los chicos Llewelyn Davies, la cual estaba enfocada mayoritariamente hacía los lectores adultos.

Peter Pan y Wendy (1911)

El 27 de diciembre de 1904 el personaje debutó en teatro, dentro de una puesta en escena bajo el título Peter Pan o el niño que no quiere crecer, estrenada en Londres. Mientras tanto, el episodio donde Peter Pan apareció dentro del libro El pajarito blanco fue retomado por Barrie para ser publicado en 1906, ahora dentro de un libro infantil llamado Peter Pan en los Járdines Kensington, el cual fue ilustrado por Arthur Rackham.

Posteriormente, la versión escenificada en Londres terminó siendo adaptada en novela, la cual finalmente fue publicada en 1911 bajo el título de Peter y Wendy.

A partir de entonces se han realizado numerosas adaptaciones del personaje, por medio de secuelas y protosecuelas en donde se continuaron las aventuras ficticias de Peter Pan. Siguiendo el ejemplo de la versión teatral original de Barrie, y por razones prácticas, generalmente el papel de Peter fue inicialmente interpretado por una mujer adulta. En 1953, Walt Disney Pictures realizó una película animada, la cual popularizó a nivel mundial al personaje. Un año después, en 1954 fue estrenado en Broadway el musical basado en las novelas literarias de Barrie, el cual debido a su éxito predominante fue retomado en 1979, terminando por escenificarse por última vez en 1998 -contando con una versión televisiva de la última presentación en 2000 -. Tras el estreno de la tercera temporada del musical, Steven Spielberg realizó en 1991 una secuela cinematográfica en donde abarcó por primera vez la vida futura de Peter, el cual fue interpretado por Robin Williams. La última adaptación fílmica de las aventuras de Peter en Nunca Jamás fue dirigida en 2003 por P. J. Hogan, siendo producida por Universal Pictures y estelarizada por el actor Jeremy Sumpter.

Wendy

Se ha dicho que Barrie inventó el nombre de "Wendy" en esta historia pero, en realidad, ya se utilizaba en los Estados Unidos e Inglaterra aunque era extremadamente raro. Las historias de Peter Pan popularizaron el nombre.

Wendy está relacionado con el nombre de origen galés Gwendydd y fue empleado por Barrie en una época en la que los nombres galeses estaban resurgiendo en Inglaterra. Otra etimología posible es que hace referencia a los Vendos, los ancestros de los actuales sorbios.

Temas

La temática más ampliamente tratada en la historia parece ser el "crecimiento", con el personaje de Peter que quiere permanecer como un niño para siempre para evitar las responsabilidades de la madurez.

Algunos comentaristas también ven en la historia un contenido sexual: el despertar sexual de Wendy y los sentimientos freudianos de Peter por la figura materna, junto con sus peleas y los sentimientos conflictivos entre Wendy y Campanita, cada una representando un estereotipo diferente de mujer a lo largo de la historia.

El perpetuo legado de Pan, Adaptaciones, Secuelas

Hubo muchas adiciones a la historia de Peter Pan, algunas autorizadas y otras no.

La novela de Gilbert Adair "Peter Pan and the only children" (Peter Pan y los únicos niños) se publicó en 1987. Tiene a Peter viviendo con un nuevo grupo de "niños perdidos" debajo del océano, y reclutan nuevos miembros de los chicos que caen de los barcos.

La película de 1991 de Steven Spielberg "Hook" es sobre Peter Pan cuando es adulto (representado por Robin Williams) siendo persuadido para regresar al país de Nuncajamás por Campanita (Julia Roberts) a pelear contra el Capitán Garfio (Dustin Hoffman).

J. E. Somma publicó "Después de la lluvia: una nueva aventura para Peter Pan" en el año 2001. Está ambientada en la actualidad, y cuenta la reacción de Peter frente a un mundo que ha crecido olvidándolo y su rescate por tres chicos que le enseñan que crecer no es malo.

En el año 2002, Disney estrenó "Regreso a Nuncajamás", una secuela de su película de 1953, en la cual la hija de Wendy, llamada Jane, se relaciona con Peter Pan. Esta secuela está ambientada durante el bombardeo a Londres de 1940 y 1941 llevado a cabo por Alemania durante la Segunda Guerra Mundial y concuerda con el hecho que los niños se veían obligados a crecer demasiado rápido.

En el año 2004 una compañía subsidiaria de Disney (Hyperion Books) publicó el libro "Peter y los cazadores de estrellas", hecho por el humorista Dave Barry y el escritor de suspenso Ridley Pearson. Es una protosecuela no oficial de la historia de Peter y Wendy, ambientada en un barco llamado "Nunca Jamás".

El escritor español Xavier B. Fernández creó en el mismo año el libro "Kensington Gardens", una retorcida versión de Peter, Wendy y los niños perdidos como punks drugdealers (traficantes de drogas) contra "James el oscuro", situando a Hook como un peligroso gángster.

En 2004, para conmemorar los 100 años de la aparición de "Peter Pan", el Great Ormond Street Hospital (que posee los derechos de la obra de J.M. Barrie) convocó a narradores interesados en escribir la secuela oficial de la historia. La ganadora fue Geraldine McCaughrean, con "Peter Pan en rojo escarlata", libro que salió a la venta, a nivel mundial, el 5 de octubre de 2005, en 29 países y 31 idiomas distintos.

Entretenimiento, Apariciones alternas

En el año 1980, Petula Clark protagonizó "Nunca, nunca jamás" como una mujer cuyo sobrino, cautivado por el cuento de Barrie, huye y se refugia con un grupo de "niños perdidos" ocupando una casa abandonada en Londres.

En 1983, el dibujante español Max creó un personaje de cómic underground llamado Peter Pank, evidente parodia del personaje de Barrie y, especialmente, de su encarnación en la película de Walt Disney.

En 1986, Shigeru Miyamoto, uno de los más prestigiosos diseñadores de videojuegos del mundo crea para Nintendo la serie The Legend of Zelda, en la que su protagonista viste con un traje muy similar al de Peter Pan, tratando de representar la lucha contra el paso del tiempo, la belleza de la niñez y la fantasía. Esta característica de Link, el protagonista, aún se mantiene en los juegos actuales.

El film de Joel Schumacher de 1987, llamado "Los niños perdidos", caracterizó a varios actores adolescentes como vampiros eternos, basados ampliamente en los niños perdidos de Peter Pan.

En 1997, la historieta de miniserie "The lost" hecha por Mark Andreyko y Jay Geldhof tenía a un chico vampiro llamado Peter que comanda a un pequeño grupo de niños vampiros y persuade a una chica llamada Wendy para que se una a ellos.

"Descubriendo el país de Nuncajamás" es una película del año 2004 protagonizada por Johnny Depp en el papel de Barrie y Kate Winslet como Sylvia Llewelyn Davies. Cuenta la relación entre ellos de una forma ficticia y cómo llevó al desarrollo del personaje de Peter Pan. Está basada en la obra teatral de 1998 llamada "El hombre que era Peter Pan" de Allan Knee.

Repertorio musical

* Proveniente de Peter Pan (1953) de Disney

1. Main Title (The Second Star to the Right)/All This Has Happened Before
2. The Last Night in the Nursery
3. On the Rooftop/What's a Kiss/Perturbed Pixie
4. You Can Fly! You Can Fly! You Can Fly!
5. A Pirate's Life
6. Blast That Peter Pan/A Pirate's Life (Reprise)
7. The Legend of the Croc/Double the Powder and Shorten the Fuse/Follow Tinker Bell
8. Just When I Brought You a Mother/Banished
9. Following the Leader
10. Hide and Sneak/No Let 'em Go
11. Mermaid Lagoon/Bad Day at Skull Rock
12. Plotting a Pixie's Plight
13. What Made the Red Man Red/Tinknapped
14. Rumor Has It/Hangman's Tree
15. Big Chief Flying Eagle/I Had a Mother Once
16. Your Mother and Mine
17. Good-Bye Peter/Shanghaied
18. Captain Hook Never Breaks a Promise/The Elegant Captain Hook/A Little Surprise/Oh Tink/The Pen or the Plank
19. No Splash/Take That/I'm a Codfish!/Crocbait/The Hero of Never Land
20. Home Again/Mermaids, Pirates, and Indians/Finale (You Can Fly! You Can Fly! You Can Fly!)
21. Never Smile at a Crocodile (Bonus Track)
22. The Boatswain's Song (Demo Recording)

Misceláneas

- En los jardines Kensington de Londres hay una escultura de este personaje tocando la flauta, hecha por el escultor George Frampton.
- El síndrome de Peter Pan se ha convertido en un término psiquiátrico utilizado para describir a un adulto que es temeroso de las obligaciones y compromisos y que se niega a actuar de acuerdo a su edad.
- La señora Llewelyn Daves falleció de cáncer unos pocos años después de la muerte de su marido. Barrie fue nombrado tutor de los niños y los adoptó (aunque no legalmente).

---

http://www.isabelmonzon.com.ar/peterywendy.htm

Publicado en la Revista Actualidad Psicológica - Julio de 1991

Peter Pan y Wendy
Trampa narcisista o enamoramiento eterno

Una vez más un escritor - en esta oportunidad el escocés Sir James Matthews Barrie (1860-1937) - ofrece una rica materia prima para la reflexión psicoanalítica. El autor de la conocida novela "Peter Pan y Wendy. La historia de un niño que no quiso crecer", nos propone las peculiares personalidades de Peter Pan y Wendy, la relación de pareja que establecen y la concepción que tienen acerca del tiempo.

Ellos se conocieron en circunstancias muy especiales. Wendy, en una situación de crisis en la relación con los padres. Peter, viviendo solo de padres en el País de Nunca Jamás, le ofrece a ella llevarla a esa tierra en donde el tiempo está detenido y la vejez y la muerte no existen. La pareja se constituye así, básicamente, sobre el acuerdo de que ambos no envejecerán ni morirán. Cuando Barrie dice que Wendy, antes del formal encuentro con Peter, ya lo conocía porque lo había visto en sueños, está indicándonos que ella ya estaba preparada para dejarse seducir por la propuesta de él: Wendy tenía también su propio País de Nunca Jamás. "Todos nosotros hemos estado allí y aunque no desembarcaremos en esos países nunca más, todavía podemos oír el murmullo de las olas al romper sobre la arena", dice Barrie con mucha certeza. ¿Por qué otra razón, si no, nos seguiremos embarcando en maravillosas aventuras? Entre ellas, la de enamorarnos.

La conquista

Cuando se conocen, Peter le cuenta a Wendy con quienes vive: "Soy el capitán de los Niños Perdidos (*), pero estamos muy solos. No tenemos compañía femenina, porque las niñas son demasiado listas para caerse de sus cochecitos". Es

evidente, Peter Pan sabe halagar y decir la palabra justa que seducirá a Wendy. Además, se muestra desamparado y expresa que sólo una mujer podrá consolarlo. Frente a esto, a ella no le queda otra respuesta: "Me parece encantador tu modo de hablar acerca de las niñas. Te permito que me des un beso". Como Peter confiesa no haber escuchado nunca esa palabra, Wendy se ofrece a enseñarle el significado besándolo en la mejilla. A él le gusta. Como también le gustaba acercarse muchas noches, sin ser visto, a la ventana de la habitación para escuchar los cuentos de la mamá de Wendy. Ni Peter ni ninguno de los Niños Perdidos sabe ningún cuento. Esto espanta a Wendy. Para ella es perfectamente claro, como para cualquier niño, como para cualquier adulto, que no tener quien nos arrulle es espantoso. Y Peter sabe que Wendy sabe. Eso forma parte también de las técnicas de seducción. Cuando Wendy le dice que no sólo su mamá sino también ella conoce muchos cuentos, está buscando que Peter se quede a su lado. A él la idea lo entusiasma y sus ojitos adquieren un brillo de codicia cuando imagina a Wendy en el País de Nunca Jamás contándoles cuentos a él y sus amigos. Se trata, entonces, de convencerla para el viaje: "Ven conmigo, te enseñaré a volar sobre el lomo del viento y nos elevaremos los dos, y en vez de dormir tontamente en tu camita, podrías venirte conmigo a decirle cosas graciosas a las estrellas".

Entre exclamaciones de alegría y asombro, Wendy se rinde tendiéndole los brazos, sellando así el momento del enamoramiento.

En el inicio de la relación, entre Wendy y Peter se evidencia cómo se seducen prometiéndose mutuamente lo que necesitan. Y cómo cada uno escucha, aunque no haya sido dicho, lo que quiere oír. Wendy necesita irse del lado de su madre porque, como veremos más adelante, ésta le había pedido que no creciera. Sin embargo, ya estaba signada por su nombre: "to wend" significa irse, encaminarse. Peter le ofrece lo que ella necesita: encaminarla a ser la madrecita de muchos niños.

Volar significa para Peter, tal como Susana Dupetit lo describe para el adicto, "la búsqueda de una sensación opuesta a la caída sin límites que experimentan los bebés cuando la madre falla en su función de sostenimiento". Víctimas de madres que fallan en esta función son, por ejemplo, aquellos Niños Perdidos que se les caían de sus cochecitos a las niñeras cuando estaban distraídas. Wendy también quiere volar, pero no por las mismas razones. Para ella significa, como para los pájaros, hacer su propio nido. Y Peter promete cumplirle este deseo.

Desde el comienzo se nos hace evidente que Peter Pan está en la búsqueda del "objeto único". Huérfano y, como ya veremos en el rastreo de su historia, solitario y ansioso de cariño maternal, se acercaba a escuchar los cuentos que la señora Darling contaba por las noches. Tampoco de besos sabía, fue con Wendy que aprendió. Pero ella también ha creído encontrar en Peter a su objeto único. Tal como Barrie lo señala, "el chiquillo se parecía extraordinariamente al beso del rinconcillo derecho de la boca de mamá Darling". Aunque Wendy no fuera consciente, ese parecido ejerció sobre ella una importancia fundamental, ya que hizo que se enamorara de Peter.

La historia de Peter Pan en su totalidad y partes de la de Wendy, nos hablan del estado de desamparo en el que ambos estaban en el momento de conocerse. Así queda en evidencia como el desamparo opera de motor para la búsqueda del objeto único y el inicio del enamoramiento.

Historia de Wendy

Wendy tenía muy pocos años cuando, un día, su madre le dijo muy cariñosamente: "¿Por qué no habrías de quedarte así para siempre?". A pesar de que esto fue lo que le permitió a Wendy enterarse que crecería, también escuchó las palabras de la madre como un deseo: no crezcas. Deseo compartido, además, por el aspecto Peter Pan de la propia Wendy.

La señora Darling era una dama encantadora. Su imaginación, romántica, recordaba a esas cajas que, unas dentro de otras, vienen del enigmático Oriente: por muchas que se descubran queda siempre una más. Su boca, dulce y burlona a la vez, guardaba un beso que, no obstante estar bien visible en el rinconcito del lado derecho de la boca, Wendy no había podido alcanzar. A ese beso se parecía, según vimos antes, Peter. Por otra parte, entendemos ahora un poco más por qué a Wendy le resultaba atractivo quedarse con su madre y, así, no crecer nunca: era una mamá encantadora que prometía siempre una sorpresa y nunca terminaba de cumplirla.

Wendy era la mayor. Luego nacieron Juan y Miguel. La ambivalencia del señor y de la señora Darling con respecto a sus hijos se nos hace evidente: para decidir si se quedaban o no con ellos, ante cada nacimiento hacían y rehacían las cuentas que implicaban su crianza. Asimismo, vemos a papá Darling claramente rechazante y celoso de los niños en esta escena donde dice: "Te advierto, querida, que si no consigo anudar la corbata en torno de mi cuello, no podré volver a la oficina. Entonces, tú y yo nos moriremos de hambre y nuestros hijos serán arrojados a la calle". Lo que pretendía era que su esposa dejara de atender a sus hijos para dedicarse a él. Además, el padre de Wendy padecía de verdadera sed de admiración. Notamos que Peter se ajusta perfectamente a esta característica. Por otra parte, la escena de la corbata transcurre minutos antes de la visita de Peter en la que se realiza la conquista. Wendy queda abandonada y excluida por sus padres. Es el momento propicio para el vuelo.

Historia de Peter Pan

Es poco e incierto lo que Barrie nos relata sobre Peter. Vive en el País de Nunca Jamás con los Niños Perdidos. "Son los que se caen de sus cochecitos cuando sus niñeras están distraídas. Si a los siete días no son reclamados, se los envía al País de Nunca Jamás", le explica Peter a Wendy cuando se conocen. Está claro, el hogar de Peter es un orfanato y él es uno de esos niños perdidos. Por eso no sabe de besos. Pero ¿qué pasó con los padres de Peter? Cuando él confronta su breve nombre con el extenso de Wendy - Wendy María Angela Darling- siente que el suyo es demasiado corto y nada "querido". Esto nos hace pensar en esa herida narcisista que a todo niño huérfano le duele cuando se compara con el que tiene padres. Es también desde su amor propio herido que dice con despecho: "no tengo ni quiero tener una madre. Todas ellas son personas mayores pasadas de moda".

Para Wendy, en cambio, la orfandad de Peter es una tragedia. Cuando ella le pregunta por su edad, él dice que no lo sabe, sólo recuerda que se escapó el día de su nacimiento, cuando escuchó hablar a sus padres de lo que él sería cuando fuese hombre. "No quiero ser nunca grande. Quiero ser siempre un chico". ¿Qué habrá significado para Peter ese supuesto diálogo entre sus padres?. Seguramente lo habrá entendido como un apuro para que creciera, como una no aceptación de su niñez. Todo lo contrario le ocurría a Wendy. Este hecho favorece la decisión de ella de irse, sabe que su madre siempre estará dispuesta a volver a recibirla. En cambio, para Peter las cosas son distintas. Le confiesa a Wendy que durante largo tiempo tuvo la esperanza de que su madre conservaría la ventana abierta para él, esperándolo. Pero esto no ocurrió. Cuando, en un momento de la historia, Wendy proyecta regresar al lado de su madre, Peter no piensa hacer lo mismo. Encontrar a su madre podría significar el riesgo de crecer. Abandonar el País de Nunca Jamás sería enfrentar una realidad que obstinadamente niega: la del paso del tiempo. Ese tiempo que, además, también habrá transcurrido para su madre. Peter necesita permanecer niño porque necesita una madre, la suya no fue ni continente ni cobijante. Fallando en su función de sostén, se le caían los niños. Es así que Peter no puede crecer y, menos aún, dar lo que nunca tuvo. Wendy significa para él esa ilusión de una madre siempre joven que se ofrece a cuidarlo.

Del padre de Peter se sabe menos aún ya que, fuera de una sola referencia, Barrie no vuelve a mencionarlo en ninguna parte. Es así que se nos ocurrió una idea: tomar Pan como apellido. Seguramente es lo mismo que debe haber hecho Barrie, aunque sin aclararlo. Nos cuenta que antes de la presentación oficial de Peter y Wendy, "Peter Pan llegaba muchas veces por la noche al cuarto de ella, se sentaba a los pies de su cama y tocaba para Wendy el caramillo". Pan era un dios griego, protector de los rebaños y de los pastores. Se lo representa llevando en la mano la flauta o caramillo, cuya invención se le atribuye. Tenía cuernos y pies de cabra y el cuerpo cubierto de vello. Mitad hombre, mitad animal. Peter tiene también un halo silvestre. Cada vez que visita la casa de Wendy deja un reguero de hojas secas. Y Barrie dice muy claro que esas hojas "no proceden de ningún árbol que se críe en Inglaterra".

Así que este es un dato más que lo confirma: Peter es extranjero, griego, sin duda. Además, en la mitología romana el equivalente de Pan es Fausto. Tanto en la versión griega como en la romana, este dios es un seductor. Más aún, un perseguidor de mujeres. Varias ninfas griegas fueron seducidas por él, entre ellas Eco, la misma que tuvo un final desdichado por su amor a Narciso. Se lo describe a Pan persiguiendo ninfas y muchachos con igual pasión. Otra semejanza entre el dios y Peter reside en que las hadas del País de Nunca Jamás tienen un origen mitológico y eso lleva a pensar en su parentesco con las ninfas. En cuanto al nacimiento de Pan, en una versión aparece como hijo de Hermes y de una ninfa. Era tan feo al nacer que su madre, al verlo, huyó de él temerosa. Peter invertía este hecho diciendo que él se había escapado el día de su nacimiento. Así, la mitología nos confirma el abandono de Peter por parte de su madre. En otra versión se relata que Pan era hermano de Zeus. Sus padres, Cronos y Rea, eran además de esposos, hermanos. Un oráculo le dijo a Cronos que sería destronado por uno de sus hijos. Por eso, los devoraba a medida que nacían. Por un ardid, Rea consigue evitar que Zeus y Pan sean devorados por su padre. La semejanza de Cronos con Layo es evidente: ambos cometen filicidio porque quieren eternizarse en el trono.

Por otra parte, Pan es producto de un incesto. No es unívoca la información que nos da la mitología pero, por cualquier camino que se siga, se llega a conclusiones desoladoras: Pan fue despreciado por una madre que no lo deseó, con un padre que intentó asesinarlo siendo, además, un hijo no reconocido y desterrado por los dioses del Olimpo, que lo despreciaban por su simplicidad. Aquí, sin padre, allá, producto de una unión incestuosa. Las historias de Narciso y Edipo resuenan a su alrededor. Igual que Narciso, queda fijado en la estructura vincular de objeto único. Igual que Edipo, es víctima de un intento de filicidio. Su padre, Cronos, como Edipo, comete incesto. Estos datos de Pan, correspondientes a su biografía, han sido usados como construcciones que giran en torno de la vida de Peter. Construcciones que rellenan los vacíos de su historia. Barrie, como si estuviera refiriéndose a Narciso, caracteriza a Peter como terriblemente enamorado de sí mismo: "la loca presunción de Peter Pan era una de sus más fascinantes cualidades. Para decirlo con toda franqueza, no ha existido nunca un muchacho tan presumido". Barrie describe con acierto la gran atracción que ejerce una personalidad narcisista. "¡Qué lindo soy! ¡Qué hábil! ¡Soy muy lindo, muy lindo!", dice de sí, Peter. La intensidad con que utiliza las defensas narcisistas confirma que no tiene otra alternativa frente a la falla de su madre en su función libidinizante.

El encanto se rompe

Luego de instalados un tiempo en la casita que, en el País de Nunca Jamás comparten, Wendy le dice a Peter que el Encrespado -uno de los niños perdidos-, tiene una nariz igual que la de él. Peter sonríe. Ella continúa comentando -como haría una esposa con su marido- que, aunque esos niños dejen en su cara huellas de cansancio, está segura de que Peter no la cambiaría por ninguna otra muchacha. Él primero asiente, pero enseguida se intranquiliza: "Eso de ser

padre de todos esos chicos es de mentiritas, ¿verdad?". Vemos que tomar conciencia del paso del tiempo lo angustia. Mientras trataba de permanecer inmutable, no había problemas, pero cuando Wendy dice que ella ya no es la que era antes, él se pone serio. Jugar a ser padre, sí, pero no, serlo de verdad, porque eso significa dejar de ser hijo.

El diálogo continúa confirmando nuestras hipótesis. Peter dice: "Eso de hacer de papá de verdad me haría parecer muy viejo", a lo que Wendy responde: "Pero los niños son tuyos, Peter, tuyos y míos". Ella se pone insistente. Se está impacientando. Y en él se acrecienta la angustia. Wendy, tratando de recuperar la serenidad, le dice: "Y ahora, dime, Peter Pan, ¿cuáles son tus sentimientos hacía mí?". Peter contesta: "Los de un hijo cariñoso". Wendy, furiosa, sentencia: "Ya me lo figuraba". Surge el fin de la ilusión. Se ponen en evidencia las no coincidencias. Emergen los malos entendidos. En Wendy se encarna el deseo de pasaje a una etapa de relación de pareja de Narciso a Edipo y en Peter la negativa a dejar entrar al tercero (tiempo, hijos). El enarbola la bandera de la endogamia. Rechaza la relación de alianza y expresa el deseo de no abandonar el vínculo madre-hijo. Wendy es exponente de la búsqueda de la exogamia. Los acuerdos se rompen. A ella ya no le alcanza con volar ni con que Peter se parezca al beso de la boca de mamá Darling. A Peter le angustia ser padre y envejecer. La separación es inevitable.

Renace el romance

Wendy regresa a su hogar pero, antes de separarse, se compromete con Peter en que, una semana por año, durante la primavera, volverá al País de Nunca Jamás a limpiar la casita que ambos habitaban. Ella cumple su promesa durante un tiempo pero, al crecer, eso deja de ser posible. Así nos cuenta Barrie: "Wendy era ya una mujer casada y Peter representaba para ella apenas un montoncito de polvo de la caja en que había conservado sus juguetes de niña. Había crecido y no debemos sentirlo por ella pues pertenecía a esa clase de personas a quienes les gusta ser mayores. Los años siguieron transcurriendo y Wendy tuvo una niña, Juana. Y, una noche, llegó la tragedia. La ventana se abrió de par en par y entró Peter Pan. Era un niño todavía. Se saludaron mientras Wendy sentía algo dentro de sí que decía: 'suéltame, mujer, suéltame'. Al descubrir que Wendy había crecido, Peter grita dolorido. Pero, para su consuelo, ve a Juana y Wendy acepta resignada que su hija se vaya con Peter al País de Nunca Jamás". Otra vez Barrie desnuda, con su hermoso decir, el alma de Wendy y la personalidad de Peter. A ella le gusta ser mayor, pero conserva dentro de sí esa niña que, al ver a Peter, quiere irse con él. En Juana, su hija, continuará su deseo.

Barrie concluye su novela diciéndonos: "Si ahora viésemos a Wendy, advertiríamos como su cabello se tornaba blanco y su figura se empequeñecía otra vez, pues todo eso sucedió hace ya largo tiempo. Juana es ahora una vulgarísima mujer casada y tiene una hija que se llama Margarita. Todas las primaveras, excepto cuando se le olvida, viene Peter Pan a buscar a Margarita para llevársela al País de Nunca Jamás, donde ella le cuenta mil cuentos de los que él mismo es héroe y que él escucha con ansiedad. Cuando Margarita crezca, tendrá una niña que, a su vez, será la madrecita de Peter Pan y así sucederá siempre, siempre, mientras los niños sean alegres, inocentes...y un poquito egoístas". Bellamente, sin duda, el autor de Peter Pan describe el amor eterno, la perenne juventud, la creencia ilusoria en la posesión del objeto único. También queda simbolizada la posibilidad de vuelta al enamoramiento en esa Wendy -Juana-, Margarita que, primavera, tras primavera, regresa a encontrarse con Peter.

Bibliografia

- Barrie, James M.: Peter Pan y Wendy. La historia del niño que no quiso crecer. Editorial Juventud. Barcelona. 1965.
- Berenstein, I.; Puget, J.; Siquier, M.I.: Narciso y Edipo en el proceso psicoanalitico. Revista de la Asociación Psicoanalítica Argentina. Buenos Aires. Nro. 4. 1984.
- Dupetit, Susana: Juvenilia. Notas acerca de la noción de tiempo y autoridad en la institución analítica. Revista Psicoanálisis. APDEBA. 1988.
- Dupetit, Susana: La adición a las drogas. Editorial Salto. 1983.
- Enciclopedia Lectum. Editorial Sopena Argentina. 1965.
- Graves, Robert: Los mitos griegos. Alianza Editorial.
- Grimal: Diccionario de mitología griega y romana. Editorial Paidos.
- Kiley, Dan: El síndrome de Peter Pan. Editorial Javier Vergara.
- Puget, Janine; Berenstein, Isidoro: Psicoanálisis de la pareja matrimonial. Editorial Paidos. 1988.
- Algunas consideraciones sobre psicoterapia de pareja. Revista de la Asociación Argentina de Psicología y Psicoterapia de Grupo. Tomo V. 1982.

- Puget, Janine: La relacion con el otro pensado. Ficha AAPPG.

La desconocida estructura de la histeria

Beatriz Burgos
http://www.mujereshoy.com/secciones/1996.shtml

Una serie de prejuicios y mitos rodea este tipo de estructura de personalidad. Adjudicada histórica (e histéricamente) como una cualidad típica de las mujeres, la histeria tiene poco de ataque de nervios o enfermedad mental y puede ser tan sutil como la coquetería.

(Mujereshoy) A la mayoría de las mujeres le han gritado histérica alguna vez. Quien dispara esta palabra pretende insultar con lo que la ignorancia popular define como un ataque de nervios, un exabrupto emocional, lágrimas o gritos repentinos. Y supone también que se trata de un fenómeno "propio de mujeres". Al menos eso repite la gente, y como se ve, los hombres en particular.

Pero error, la histeria no son sólo contorsiones o temblores, ni respuestas destempladas. Tampoco es exclusiva de las mujeres, de hecho la proporción de hombres histéricos es similar a la de ellas, según informa un reportaje del diario La Tercera.

La histeria no es una enfermedad ni un trastorno mental, es una estructura de personalidad, una manera de entender el mundo, ni mejor ni peor que la de neuróticos/as, depresivos/as u obsesivos/as. Tampoco está relacionada con el nivel intelectual. Por eso, precisar de qué se trata y mensurar sus efectos requiere necesariamente de un repaso a la historia de la histeria.

Antiguamente, las enfermedades sin explicación aparente, generalmente las observadas en mujeres, eran atribuidas a la sequedad del útero o hyster en griego. De ahí el concepto de histeria, y el equivocado prejuicio de que las mujeres histéricas son tales... por falta de sexo.

En la Antigüedad se creía que era el útero el que, ante la falta de fluidos, se trasladaba por el cuerpo de la paciente hacia lugares más húmedos, como la zona del corazón. De allí la compresión del pecho o las taquicardias que decían sentir las enfermas, y el mito que asocia histeria y mujeres.

Fue a fines de 1890, con las investigaciones del médico francés Jean Martin Charcot, que la histeria logró ser disociada de un desorden netamente fisiológico. Mediante la hipnosis, este precursor de la neurología logró distinguir que estas pacientes desencadenaban singulares síntomas como contorsiones o tics nerviosos por causa sicológica.

"Los movimientos típicos relacionados con la histeria no tienen que ver con espasmos musculares, sino con movimientos ilógicos que ocurren en forma inadecuada. También se manifiesta en términos de vocabulario, muchas veces las pacientes hablan como niñas, y ejecutan movimientos altamente eróticos. Lo más importante es que hay una suerte de pérdida de conciencia del evento, como que no importara lo que había acontecido. Eso se llamó *la belle indifférence*", explica el psicólogo Felipe Gutiérrez.

Es este médico francés del siglo XIX quien observó que pareciera que el o la paciente actúa a voluntad síntomas tan curiosos como que un brazo deje de moverse, ceguera repentina o un cuello fláccido. De ahí la imagen de que el o la afectada actúa un papel, con un talento histriónico excepcional, sin parecer estar consciente de ello.

Esta sutileza en los síntomas detonó desde esa época una enorme discusión acerca de qué era la histeria en realidad. Hasta que Sigmund Freud le dio forma a la técnica de la terapia, analizando a estos y estas pacientes a través de la palabra, dando con el origen de la dolencia. "Un recuerdo traumático es olvidado, pero el sentimiento y la emoción de ese recuerdo sigue dando vueltas y queda ligada a un aspecto físico. La idea es que, si podemos recordar y reelaborar ese evento traumático, esa emoción se va a desenganchar de la extremidad o lo que sea fisiológico", explica el psicólogo.

Estos casos de histeria son extremos, pero esta estructura de personalidad tiene también un lado más sutil, menos evidente quizás. Gutiérrez explica que la estructura de las personas histéricas tiene como centro un rasgo original: la seducción. "La figura de 'calentar el agua y no tomarse el té' es típicamente histérica. Lo que moviliza a la histeria no es el acto mismo, es el proceso del acto. No es la consumación de un acto sexual sino la incitación a él, es generar el proceso de seducción y tener la posibilidad de conseguirlo, pero no necesariamente hacerlo. Uno podría decir que la relación histérica es una permanente promesa que no se cumple", puntualiza.

¿Le parece familiar? Efectivamente, una persona histérica suele vestirse provocativamente o mantener conductas sociales que llamen la atención. Y aunque pueden no ser necesariamente hermosas, sí son consideradas mayoritariamente atractivas, porque de hecho necesitan validarse en los y las otras.

Muchas mujeres histéricas simplemente no se dan cuenta de que llevan una mini cortísima y que todo el mundo las observa mientras hablan muy fuerte. Al ser muy coquetas y basar sus relaciones en el afán de seducir suelen tener varias parejas. En el caso de los hombres, la histeria la vemos en esos galanes que nunca se comprometen y/o que son promiscuos.

Estas conductas no son necesariamente problemas hasta que a la persona le provoca conflictos sociales. “En ese sentido las personalidades histéricas están muy conectadas con sus requerimientos y necesidades. Cambian mucho de look, su ánimo o incluso su discurso. Antes se denominaba capricho a estas manifestaciones. Se les llamaba mujeres caprichosas, por ejemplo”, explica Gutiérrez.

El psiquiatra Gustavo Quijada, jefe del programa de adicciones y miembro del equipo de psiquiatría del Instituto Neurosiquiátrico de Chile, precisa que dentro de su propia especialidad se ha producido un debate en torno a la histeria. Incluso existen, explica, grandes detractores que dicen que la histeria es un invento, meros síntomas, que no debieran ser considerados en los manuales médicos.

Independiente de este enfoque, para Quijada lo primero ante un caso de histeria severa es descartar que los síntomas físicos no respondan efectivamente a una dolencia orgánica. Lo segundo es aliviar los síntomas, para luego ayudar, con asistencia terapéutica, para que el o la paciente comprenda cuál es el mecanismo que detona en su mente. “La psiquiatría ayuda con los síntomas y la angustia, mientras que la sicoterapia permite que la persona deje de expresar de esa manera el conflicto”, precisa.

Respecto de la estructura de personalidad histérica, y no los casos severos, el psiquiatra precisa que todas las personas usan mecanismos histéricos. “Algunos los tienen más al alcance de la mano, de hecho el juego de la seducción en la pareja es bastante histérico. Lo podemos usar en forma normal, o muy leve con la coquetería de la pareja. Pero hay otras personas donde este mecanismo se vuelve patológico, les provoca sufrimiento y los pacientes no pueden actuar de otra manera”.

Para Felipe Gutiérrez, en cierta forma actualmente la histeria estaría en auge: “Hoy en día sólo tienes que parecer agradable, simpático o deseable. No serlo, sino parecerlo, tal como actúa la histeria. El mecanismo está validado socialmente. Y como se trata de personalidades que no son inhabilitantes para funcionar socialmente, es menos detectable”.

Fuente: Diario La Tercera

Histeria

Dr. Hugo Marietán, médico psiquiatra, 13 de octubre de 2005
http://www.marietan.com/index.htm

El ser humano debe enfrentar el hecho de vivir, de estar en el mundo. Es por naturaleza gregario, es decir, necesita de los otros. En consecuencia las estrategias de ser aceptado por el grupo son importantes y cada tipo de personalidad adopta la que, por un lado, es más afín a su constitución y, por otro, la que mejor resultado social le da a lo largo de su desarrollo como individuo. Dentro de estos matices la seducción, el intentar agradar al otro, es ejercida con variado éxito por los distintos individuos. Llamar la atención, ser considerado por los otros, es un mecanismo normal de relación, en su justa medida, cuando es un medio y no un fin. En el caso de un disbalance, cuando ser foco de atención es el objetivo, cuando se vive pendiente de la mirada del otro, a tal punto de descuidar la mirada sobre sí mismo, entramos en un estado anormal que, por consenso nominamos histeria.

La histeria es ser para la mirada del otro. Agradar para ser mirado, vestirse para ser mirado, actuar para ser mirado, gritar para ser mirado, silenciarse para ser mirado, agredir para ser mirado. Aparentar ser otro para el otro. No importa el sacrificio si el premio es la mirada.

Como vemos el histérico limita sus grados de libertad en función de sus síntomas. No es libre, depende de su condición con el otro. Gira en relación al otro. A este autolimitarse la propia libertad con los síntomas se le llama neurosis. Por definición, adoptada por la escuela psicoanalítica y aún no cuestionada, las neurosis se adquieren en algún periodo de la evolución del humano, por lo general en las primeras etapas de la infancia, y se prolonga en el tiempo. En ese sentido es crónica.

El histérico es un actor. Los hay buenos, regulares y malos, pero siempre traducen algo de artificialidad en su conducta. Lo del histérico es mostrarse, provocar el deseo y dejarlo en suspenso. Saborear ser deseado. Disfrutar la frustración del otro. Y volver a seducir. Como un actor que “hace de...” pero que no baja del escenario para “ser el que...”. Y, muchas veces, cuando lo hace su desempeño concreto suele estar muy por debajo de la expectación que creo su encantamiento. Tal vez porque sospecha esto es que se queda en la primera etapa, la de ilusionista. “Mírame y no me toques” es la gastada bandera. “Y si me tocas, no me pidas compromisos”, es la más actual. La esencia es la misma: ¡deséame!

La histeria es parte de la condición humana, puede cambiar de nombre, pero siempre estará y se las arreglará, con sus recursos infinitos, para que la miremos, para que hablemos de ella y para enamorarnos hoy y siempre.

http://es.wikipedia.org/wiki/Histeria

Histeria

La histeria (del francés hystérie, y éste del griego "útero") es una afección psicológica que pertenece al grupo de las neurosis y que padece el uno por ciento de la población mundial. Se encuadra dentro de los trastornos de somatización y se manifiesta en el paciente en forma de una angustia al suponer que padece diversos problemas físicos o psíquicos. En tanto que neurosis, no se acompaña nunca de una ruptura con la realidad (como en el delirio) ni de una desorganización de la personalidad. Técnicamente, se denomina conversión histérica.

El cerebro histérico no está enfermo, pero ciertas regiones son, manifiestamente, sede de una actividad anormal, y determinados circuitos parecen encontrarse transitoriamente bloqueados por una especie de parálisis funcional.

Síntomas

Los síntomas histéricos, de naturaleza física o psíquica, se manifiestan con un aspecto paroxístico, intermitente o duradero; frecuentemente, son reversibles. Destacan los trastornos motores, sensitivos y sensoriales.

* Los trastornos motores son convulsiones o parálisis. Tradicionalmente, la crisis empieza por un aura, conformada por dolores abdominales, palpitaciones, sensación de atragantamiento y alteraciones visuales (ceguera parcial o completa). A continuación, se experimenta una aparente pérdida del conocimiento y en una caída controlada. Luego sobreviene la fase epileptoide, compuesta de paro respiratorio, tetanización, convulsiones y, finalmente, una resolución en forma de fatiga general y respiración ruidosa. Como fase final, se producen contorsiones (movimientos desordenados y gritos) y un periodo de trance, con remedo de escenas eróticas o violentas. El final de la crisis implica el retorno de la consciencia, acompañado de contracciones leves y expresión de palabras o frases inconexas relativas a temas pasionales.

Diagnóstico

Dos son los elementos indispensables para el diagnóstico de un síntoma histérico: primero, estos déficits de tono neurológico acontecen sin ninguna patología orgánica en el sistema nervioso, central o periférico, y segundo, acontecen en relación con situaciones de estrés o de conflicto psíquico. Todos los exámenes que se efectúan dan resultados normales, lo que no siempre tranquiliza a los pacientes, cuya ansiedad a menudo se agudiza, y resulta frustrante para los médicos, que se sienten impotentes o burlados por dolencias imaginarias. Estos trastornos no son simulados intencionadamente por el paciente, que se muestra seguro de su experiencia subjetiva de hallarse paralizado, ciego o amnésico.

Algunos aspectos históricos
Véase también: Histeria femenina

En la época de Hipócrates, se creía que el útero era un órgano móvil, que deambula por el cuerpo de la mujer, causando enfermedades a la víctima cuando llega al pecho. A este desplazamiento se le atribuían los trastornos sintomáticos, esto es, la sofocación o las convulsiones.

La etimología de la palabra recoge, por tanto, esa idea: la histeria como una enfermedad del útero y, por lo tanto, propia de la mujer, que causa trastorno en el comportamiento psicológico.

A lo largo del siglo XIX y desde hacía cerca de mil años atrás, los médicos trataban a sus enfermas por medio de masajes de clítoris hasta que conseguían alcanzar el orgasmo, momento en que aplacaban su mal. A partir de 1880 los casos se fueron multiplicando convirtiéndose en excesivos.

Durante la década de 1890, época en que hubo una epidemia de histeria,[1] los médicos creyeron encontrar el medio efectivo para calmar la enfermedad: el uso de vibradores y consoladores; desde antiguo se conocía el mal suponiendo que todo partía de lo que los griegos llamaron útero ardiente debido a la ansiedad de las mujeres, su estado de irritabilidad, las fantasías sexuales y, sobre todo, una excesiva lubricación vaginal. Lo achacaban al estado de frustración en que se encontraban.

Al ser una enfermedad, las mujeres acudían periódicamente a recibir tratamiento médico, dándose así por aceptada la práctica y encontrando en muchas ocasiones en la consulta lo que no conseguían en su casa.

En la actualidad ha quedado descartada esta postura, considerándose que no existe relación alguna con el útero ni que es una entidad exclusiva de las mujeres.

Véase también

* Trastornos de somatización
* Neurosis

Histeria

La denominación de histeria es clave para pensar la psicopatología. Pero cabe aclarar que tanto el manual de diagnostico de los trastornos mentales (DSM-IV), como el manual CIE 10 borran la denominación histeria debido a los diferentes teorías al respecto y la imposibilidad de consensuar una definición común. Pero se refieren a ella bajo otras denominaciones. Este hecho por si solo podría dar lugar a infinidad de disquisiciones y discusiones.

El término histeria proviene de hysteron, del griego útero, esta basado en la antigua medicina griega y desde allí tradicionalmente se la consideraba a la histeria como enfermedad del utero, por lo tanto de las mujeres. En la actualidad ha quedado descartada esta postura, considerandose que no existe relación alguna con el útero ni es una entidad exclusiva de las mujeres.

Para el psicoanálisis el término histeria no puede pasar desapercibido ya que se constituye en un pilar teórico. Para el psicoanálisis la disquisición nosográfica se centra en tres grandes estructuraciones, neurosis, psicosis y perversión. Dentro de la neurosis se concentra la división de histeria, neurosis obsesiva, y para algunas posturas se incluiría también la fobia (para otras no). La histeria como neurosis estructural, puede decirse que es la estructuración típica de la neurosis, se convierte en el paradígma de esta. Remitiendo estructuralmente a la posición sexuada de un sujeto, remitiendo a la posición desente.

Historicamente se la articuló como "**Histeria de conversión**", por su estrecha relación con lo corporal. Siguiendo las lecturas de J. Lacan, las estructuras básicas dependen de una relación simbólica en la dialéctica también simbólica del paso edípico del ser al tener. Cobra importancia el significante en relación a la falta y la completud del Otro (significante fálico). Planteado así, se parte de momentos lógicos cruciales y determinantes en la constitución del sujeto, y de diferentes maneras según las cuales un sujeto se relaciona o no con lo simbólico de estas apreciaciones. Así cobra importancia la posible intervención del significante llamado paterno (no del padre real) y su intervención en la dialéctica. En este sentido los tres grandes caminos posibles:

En la neurosis se reprime la significación primordial, reservándose entonces el término utilizado por Freud característico de la estructuración neurótica Verdrängung (Represión). Esta estructura esta Basada en inscripción de la función significante como punto de origen. La neurosis se describe en relación a la función simbólica relacionada con la instancia de demarcación de una legalidad en relación a la triangulación edípica (significante nombre del padre).

La neurosis encarna estructuralmente la dinámica de una pregunta, pregunta sin una respuesta definitiva que no posee respuesta psíquica en relación al significante. Al modo de la histeria relacionada con la identidad sexual (¿soy hombre o mujer? o ¿qué es ser una mujer?); al modo obsesivo relacionada con la contingencia de la propia existencia (¿quién soy?, ¿qué soy?, ¿estoy vivo o muerto?, ¿por qué existo? o ¿soy o no soy?).

A continuación se definirán las categorías diagnósticas de los trastonos somatomorfos y disociativos del **DSM-IV** que involucrarían principalmente a la histeria (fundamentalemte a lo que la psiquiatría clásica denominó histeria de conversión).

Vinculación de la histeria con el deseo, más precisamente con el deseo del Otro.

Trastornos somatomorfo, en él se pueden ubicar diferentes subcategorizaciones de las cuales el Trastorno de conversión, el Trastorno de somatización y el Trastorno somatomorfo indiferenciado presentan en el manual las siguientes características básicas:

Antecedentes de síntomas físicos, los que persisten durante varios años con la consiguiente búsqueda de atención médica, los cuales provocan un deterioro significativo social, laboral, o de otras áreas de la actividad del individuo. Suelen presentarse en diferentes zonas del cuerpo, como también aparecer síntomas gastrointestinales distintos al dolor, síntomas sexuales o seudoneurológicos. Todos esos síntomas no pueden explicarse por la presencia de una enfermedad médica conocida o por los efectos directos de una sustancia. Además aclara el manual que si hay una enfermedad médica, los síntomas físicos son excesivos en comparación con lo que cabría esperar por la historia clínica, la exploración física o los hallazgos de laboratorio. También aclara que los síntomas no se producen intencionalmente y no son simulados como ocurriría en el trastorno facticio y en la simulación.

Trastornos disociativos dentro de los cuales puede situarse:

La "Amnesia disociativa" (Uno o más episodios de incapacidad para recordar información importante (generalmente de naturaleza traumática o estresante).

La "Fuga disociativa" (viajes repentinos e inesperados lejos del hogar o el trabajo con incapacidad para recordar el pasado del individuo produciéndose una confusión en relación a la identidad).

El "Trastorno de identidad disociativo (personalidad múltiple)" (dos o más identidades o estados de personalidad).

El "Trastorno de despersonalización" y el "Trastorno disociativo no especificado" (cuando el la disociación es demasiado amplia para ser explicada a partir de un olvido ordinario y produce un malestar clínico significativo o deteriorosocial, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo y no es debida a sustancias o a una enfermedad médica neurológica).

La **Neurastenia** no es tomada por el DSM-IV, pero sí en el manual de diagnósticos de enfermedades mentales CIE 10, como una categorización menor (dentro de "Otros trastornos neuróticos"). Sin embargo constituye una entidad que debe relacionarse también con lo que otras lecturas teóricas llaman histeria (caracterizada por la queja, el desgano y el aumento del cansancio tras realizar algún esfuerzo mental o físico frente a tareas cotidianas o que requieren esfuerzos mínimos). Su utilización suele asociarse a diferentes entidades psicopatológicas. Pero se la sigue mencionando porque remite a la abulia y el decaimiento muy extendido en sujetos neuróticos.

Lectura comportamental

El término "**conversión**" se utiliza ampliamente para alguno de estos trastornos, e implica que sentimientos no satisfactorios originados por los problemas y conflictos que el enfermo no puede resolver, se transformen de alguna manera en síntomas, parálisis y anestesias.

Los trastornos disociativos presentan a veces una negación llamativa de problemas o dificultades personales que son obvios para los demás y cualquier problema reconocido como tal, se atribuye a los síntomas disociativos porque hay presencia de características clínicas pero ausencia (después de las exploraciones clínicas complementarias) de un trastorno somático que pudiera explicar por lo que se formula una génesis psicógena (aunque sean negados por el enfermo).

Se puede mencionar la Amnesia disociativa (cuya característica principal es la pérdida de memoria en general para hechos recientes importantes, no debida a un trastorno mental orgánico y demasiado intensa como para ser explicada por un olvido ordinario o por cansancio. La amnesia se centra habitualmente alrededor de acontecimientos traumáticos, tales como accidentes o duelos inesperados y suele ser parcial y selectiva. Esta amnesia varía permanentemente pero hay un núcleo común persistente que no puede ser recordado. La Fuga disociativa (es igual que una amnesia disociativa, pero se produce también un desplazamiento intencionado lejos del hogar o del lugar de trabajo, durante el cual se mantiene el cuidado de sí mismo. En algunos casos puede asumirse una nueva identidad. Pero no se sostiene por períodos prolongados. El Estupor disociativo (disminución profunda o ausencia de la motilidad voluntaria y respuesta normal a los estímulos externos. Permanece inmóvil, sin hablar, durante largos períodos de tiempo, pero con evidencia de una génesis psicógena tales como acontecimientos biográficos estresantes recientes, cuando no se trata de estupor catatónico y estupor maníaco o depresivo).

Trastornos disociativos de la motilidad voluntaria y de la sensibilidad (una pérdida o alteración de la función motriz, según la idea que el paciente posee de su enfermedad sin que se encuentre una causal somática, por ejemplo, áreas limitadas con las ideas del enfermo sobre las funciones corporales y no con los principios de la psicopatología). Se destacan las Anestesias y el Trastorno de personalidad múltiple (dos o más personalidades distintas en el mismo individuo, y el que cada vez se manifiesta sólo una de ellas).

Nota: luego de leer la información sobre las fobias, te invito a que hagas una lista de tus fobias, en referencia a personas, eventos, lugares, ideologías, credos religiosos, razas, grupos étnicos, olores, sabores, colores, sonidos, canciones, formas de cuerpo, profesiones, orientación sexual, deportes, escritores, actores, deportistas, y cualquier otra categoría que se te ocurra. Luego de hacer esta lista, haz otra con las cosas que no te gustan, o que odias, de tu personalidad, cara, cuerpo, historia personal y familiar, y demás características de tu persona. Ve si hay alguna relación entre lo que te disgusta de los demás, y lo que rechazas de ti mismo.

http://es.wikipedia.org/wiki/Fobia

Fobia

De Wikipedia, la enciclopedia libre

Fobia deriva de Fobos (en griego antiguo Φόβος, 'pánico'), personificación del miedo en la mitología griega, hijo de Ares y Afrodita. Se caracteriza por un miedo intenso y desproporcionado ante objetos o situaciones concretas como, por ejemplo, a los insectos (entomofobia) o a los lugares cerrados (claustrofobia). También se suele catalogar como fobia un sentimiento de odio o rechazo hacia algo, véase la xenofobia.

Tratamiento

Las terapias psicológicas que pueden ser beneficiosas para las personas con una fobia son: la técnica de "inundación" o las terapias graduadas de exposición, entre las que se encuentra la Desensibilización Sistemática (DS). Todas estas técnicas se enmarcan en el enfoque de la terapia cognitivo-conductual (TCC). En algunos casos, también pueden ser de ayuda los medicamentos ansiolíticos. La mayoría de las personas que tienen fobias entienden que están sufriendo de un miedo irracional o desproporcionado, aunque este reconocimiento no impide que sigan manifestando esa intensa reacción emocional ante el estímulo fóbico.

La exposición graduada y la TCC trabajan con la meta de desensibilizar a la persona y de cambiar los patrones de pensamiento que están contribuyendo a su miedo. Las técnicas basadas en la TCC son a menudo eficaces, siempre y cuando la persona con este problema esté dispuesta a someterse a un tratamiento que puede durar algunos meses (en ocasiones semanas). Hay otras orientaciones terapéuticas como el psicoanálisis o la Programación Neuro-Lingüística (PNL) que abordan estos problemas clínicamente, pero sus resultados no se han verificado científicamente.

Casos no psicológicos

El término "fobia" puede significar casos específicos no vinculados con el temor. Por ejemplo, la hidrofobia es el temor al agua, pero también lo puede ser la incapacidad de beber agua debido a una enfermedad, o también puede describir un compuesto químico que repele el agua. Puede indicarse también la fotofobia, que indica un problema físico en los ojos, una aversión a la luz que puede inflamarlos o dilatar la pupila; no necesariamente significa temor a la luz.

Clases de fobias

La fobia, como consecuencia de un miedo más o menos consciente acompañado de un componente ansioso, puede expresarse de muchos modos. Existen tantas fobias como personas ya que cada individuo puede desarrollar una fobia a cualquier cosa, aunque se describen con frecuencia algunos tipos más habituales, como la agorafobia (miedo a los lugares públicos), la claustrofobia (miedo a los lugares cerrados), etc.

Usos no clínicos del término

Es posible que un individuo desarrolle una fobia sobre virtualmente cualquier cosa. El nombre de alguna fobia se crea con un prefijo, mayormente de raíces griegas, con el sufijo -fobia, creando una enorme cantidad de posibles definiciones. Muchos términos son recopilados por la literatura médica, pero existen casos más relacionados con la sociología que con la medicina.

Muchos términos que llevan el sufijo -fobia están relacionados con actitudes negativas hacia cierta categoría de personas o cosas, de manera análoga al uso médico del término. Usualmente estas "fobias" se describen como temor, disgusto, desaprobación, prejuicio, odio, discriminación u hostilidad contra el objeto de la fobia. La mayor parte de las veces son actitudes basadas en prejuicios como, por ejemplo, el caso específico de la xenofobia (el rechazo hacia las personas extranjeras).

La discriminación por clase social no se considera una fobia médica, ya que es sólo un síntoma de otros asuntos psicológicos, resultado de creencias sociopolíticas. En otros términos, mientras las fobias médicas suelen clasificarse como un temor deshabilitante, la discriminación tiene raíz en razones sociales.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Quimiofobia o chemofobia: prejuicio contra las sustancias con sabor "natural", como las papas fritas.
- Cristianofobia: temor u odio contra los Cristianos o la Cristiandad.
- Efebofobia: temor hacia los jóvenes o adolescentes.
- Francofobia: miedo de los franceses.
- Homofobia: temor, desagrado u odio en contra de la gente homosexual (Homosexualidad).
- Islamofobia: temor inducido en contra de las culturas Islámicas o Musulmanas.
- Xenofobia: temor o desagrado en contra de los extraños o extranjeros.

---

http://www.eutimia.com/trmentales/fobiaesp.htm

Fobia Específica

Consiste en un temor intenso y persistente, que es excesivo e irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos. Por ejemplo: miedo a volar, a la altura, vértigo, precipicios, animales o insectos, ascensores, espacios cerrados (claustrofobia), oscuridad, administración de inyecciones, visión de sangre o heridas, ingerir determinadas comidas o medicamentos, ir al dentista, etc.

La exposición al estimulo fóbico provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de miedo, que puede tomar la forma de una Crisis de Pánico.

La persona reconoce que este miedo es excesivo e irracional pero no puede controlarlo.

Las situaciones que provocan fobia se evitan o se soportan a costa de una intensa ansiedad o malestar.

Estas fobias interfieren marcadamente con la rutina normal de la persona, con las relaciones laborales (o académicas), familiares o sociales.

Caso Clínico

"Tengo miedo de viajar en avión y por lo tanto ya no lo hago. Es una sensación horrible la que siento cuando se cierra la puerta del avión y me siento metido en una trampa. Mi corazón late fuertemente, transpiro profusamente y siento que me falta el aire. Cuando el avión comienza a ascender no hace otra cosa que reforzar el miedo de que no puedo salir de ahí. Siento que estoy perdiendo el control, que mi mente danza como loca, que subo por las paredes, pero por supuesto, nunca lo hago, es agotador. No me da miedo que el avión se estrelle o que nos toque clima turbulento. Es únicamente esa sensación de estar atrapado, de no poder salir de alli, me ahoga. Siempre que he querido cambiar de trabajo tengo que pensar "¿va a ser necesario viajar en avión?". Por el momento solamente voy a lugares a los que pueda ir manejando o por tren. Mis amigos siempre me dicen que, de todas maneras, no podría salirme de un tren que va viajando a altas velocidades así que ¿por qué los trenes no me molestan? Yo les contesto que éste no es un miedo racional. Además les digo (en chiste) que para mí el avión es el medio de locomoción más lento del mundo ya que el viaje (en realidad, la angustia) comienza desde que comienzo a planearlo o compro el ticket aéreo"

Tratamiento

Cuando las fobias interfieren con la vida de una persona, el tratamiento puede servir de ayuda. Un tratamiento efectivo generalmente involucra las siguientes formas de psicoterapia: Terapia Cognitiva, Desensibilización Sistemática y Terapia de Exposición, en la cual los pacientes se exponen gradualmente a lo que los asusta hasta que el miedo comienza a desaparecer. Tres cuartas partes de pacientes se benefician grandemente con este tratamiento. Los ejercicios de relajación y respiración también contribuyen a reducir los síntomas de ansiedad.

No existe hasta ahora un tratamiento comprobado a base de medicamentos para Fobias Específicas, pero en ocasiones ciertas medicinas pueden recetarse para ayudar a reducir los síntomas de ansiedad antes de que la persona se enfrente a una situación de fobia o durante la misma (por ejemplo, para realizar un viaje en avión).

Subtipos

Pueden especificarse los siguientes subtipos para indicar el objeto del miedo o evitación en la fobia específica:

Tipo animal: El miedo hace referencia a animales o insectos. Este subtipo suele iniciarse en la infancia.
Tipo ambiental: El miedo hace referencia a situaciones relacionadas con la naturaleza y los fenómenos atmosféricos como tormentas, precipicios o agua. Este subtipo suele iniciarse en la infancia.
Tipo sangre-inyecciones-daño: El miedo hace referencia a la visión de sangre o heridas, o a recibir inyecciones u otras intervenciones médicas de carácter invasivo. Este subtipo presenta una incidencia marcadamente familiar y suele caracterizarse por una intensa respuesta vasovagal (por ej. descenso de la presión arterial y/o desmayos).

Tipo situacional: El miedo hace referencia a situaciones específicas como transportes públicos, túneles, puentes, ascensores, aviones, coche o recintos cerrados. El inicio de este trastorno sigue una distribución bimodal, con un pico de mayor incidencia en la segunda infancia y otro a mitad de la tercera década de la vida.
Otros tipos: El miedo hace referencia a otro tipo de estímulos, entre los que se incluyen las situaciones que pueden conducir al atragantamiento, al vómito, a la adquisición de una enfermedad; fobia a los "espacios" (es decir, el individuo tiene miedo de caerse si no hay paredes u otros medios de sujeción), y el miedo que los niños tienen a los sonidos altos o a las personas disfrazadas.

La distribución de frecuencias de estos subtipos en los centros asistenciales para adultos, de la más a la menos frecuente, es la siguiente: situacional, ambiental, fobia a la sangre-inyecciones-daño y, por último, animal. En muchos casos hay más de un subtipo de fobia específica. El hecho de tener una fobia de un subtipo determinado aumenta las probabilidades de padecer otra fobia del mismo subtipo (p.ej., miedo a los gatos y a las serpientes).

Síntomas dependientes de la cultura, la edad y el sexo

El contenido de las fobias y su prevalencia muestran considerablemente variaciones según la cultura y la etnia. Por ejemplo, el miedo a los espíritus o a la magia existe en multitud de culturas y sólo debe considerarse una fobia específica si es excesivo en el contexto de esa cultura y provoca un malestar clínico significativo o un marcado deterioro de las actividades del individuo.
En los niños la ansiedad puede traducirse en lloros, berrinches, parálisis o abrazos. Los niños no suelen reconocer que sus temores son excesivos o irracionales y rara vez expresan malestar por la fobia. El miedo a los animales y a otras situaciones ambientales es particularmente frecuente, teniendo un carácter a menudo transitorio cuando aparece en la infancia. El diagnóstico de fobia específica no puede asegurarse, a no ser que estos temores den lugar a un deterioro significativo de las actividades del individuo (p.ej., resistencia a ir a la escuela por temor a encontrarse con un perro en la calle).
La frecuencia según el sexo también varía según los tipos de fobia específica. Aproximadamente el 75-90% de las personas que padecen fobia animal o ambiental son mujeres (excepto en el miedo a las alturas, donde las mujeres representan un 55-70%). De forma similar, aproximadamente el 75-90% de los individuos que padecen fobia situacional son mujeres. Éstas también constituyen el 55-70% de los individuos con fobia a la sangre-inyecciones-daño.

Prevalencia

Aunque son frecuentes en la población general, las fobias raramente provocan un malestar o un deterioro general suficientes como para permitir realizar el diagnóstico de fobia específica. Las cifras de prevalencia publicadas en la literatura pueden variar según los umbrales empleados para determinar el malestar o deterioro general a que dan lugar y el tipo de fobias estudiadas. En la población general la tasa de prevalencia anual se sitúa alrededor del 9%, mientras que la prevalencia global oscila entre el 10 y el 11,3%.

Curso

La media de edad de inicio varía en cada tipo de fobia específica. Para la fobia situacional, la edad de inicio tiende a seguir una distribución bimodal, con un primer pico de incidencia en la segunda infancia y un segundo pico en la mitad de la tercera década de la vida. Para la fobia ambiental (p.ej., fobia a las alturas), el inicio suele situarse en la segunda infancia, si bien muchos casos nuevos de fobia a las alturas aparecen al principio de la edad adulta. La segunda infancia también suele constituir la edad de inicio en la fobia animal y en la fobia a la sangre-inyecciones-daño.
Entre los factores que predisponen a la aparición de fobia específica cabe citar los acontecimientos traumáticos (como el ser atacado por un animal o quedar atrapado en un lugar pequeño y cerrado), crisis de pánico inesperadas en la situación que se convertirá en temida, observación de otros individuos que sufren traumatismos o muestran temor (p.ej., presenciar caídas desde grandes alturas o personas que se asustan en presencia de ciertos animales) y transmisión de informaciones (p.ej., repetidas advertencias paternas sobre los peligros de ciertos animales o reportajes periodísticos sobre catástrofes aéreas). Los objetos o situaciones temidos tienden a implicar aspectos que ciertamente pueden o han podido representar una amenaza en algún momento de la historia de la humanidad. Las fobias generadas por acontecimientos traumáticos o por crisis de pánico inesperadas acostumbran a aparecer de forma particularmente aguda. Las fobias de origen traumático no presentan una edad de inicio característica (p.ej., el miedo a atragantarse que suele seguir a un episodio de obstrucción faríngea total o parcial puede aparecer prácticamente a cualquier edad). Las fobias que persisten durante toda la etapa adulta rara vez suelen remitir (sólo ocurre en un 20% de los casos).

Patrón familiar

Los estudios preliminares sugieren la posible existencia de una cierta incidencia familiar según el tipo de fobia (p.ej., los parientes de primer grado de sujetos afectos de una fobia animal tienen más probabilidades de presentar una fobia de este tipo, aunque no necesariamente frente al mismo animal, y los parientes de primer grado de sujetos afectos de fobia situacional tienen igualmente más probabilidades de llegar a desarrollar fobias de este tipo). El miedo a la sangre y al daño presenta una incidencia familiar particularmente alta.

Referencias Bibliográficas

- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4° Edition Revised (DSM-IV TR). American Psychiatric Association. American Psychiatric Press, 2000.
- Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry, 9° edition. Lippincott Williams & Wilkins Press, 2003.

---

http://depsicologia.com/fobias-trastornos-de-ansiedad/

Fobias

Todos tenemos miedo en ciertos momentos, ante ciertas situaciones. La explicación suele ser que el miedo es una forma de estar preparados ante un peligro. Pero a veces esos miedos se vuelven muy intensos, e irracionales. Allí es cuando se comienza a hablar de fobias.

Una fobia es un miedo fuerte y persistente ante ciertas situaciones, objetos, actividades o incluso personas. El síntoma de este trastorno de ansiedad es el excesivo e irracional deseo de evitar a toda costa el objeto que origina el miedo. Cuando el miedo está más allá del control de la persona, y termina interfiriendo en la vida diaria, se diagnostica como un trastorno de ansiedad que debe ser tratado.

La vida en sociedad del ser humano hace que estos trastornos se multipliquen. Las fobias suelen aparecer por primera vez en la infancia o al comienzo de la vida adulta. Está generalmente aceptado que las fobias aparecen como una combinación de eventos o factores externos y predisposiciones internas del individuo.

Algunos ejemplos como la aracnofobia (miedo a las arañas) o la ofidiofobia (miedo a las serpientes), pueden tener su explicación como un rasgo evolutivo de los humanos, que como se dijo al comienzo, desarrollan esos miedos contra criaturas que pueden causar daño. Otras fobias pueden rastrearse hasta un evento específico que las catapultó, generalmente una experiencia traumática en edad temprana. Se pueden restringir a situaciones muy específicas tales como a la proximidad de animales determinados, las alturas (imagen), los truenos, la oscuridad, a viajar en avión, a los espacios cerrados, a tener que utilizar urinarios públicos, a ingerir ciertos alimentos, a acudir al dentista, a la visión de sangre o de heridas, o al contagio de enfermedades concretas, etc. El temor en estos casos es estable, al contrario que en la agorafobia.

Fobias sociales como la agorafobia (miedo a las multitudes y espacios abiertos, situaciones donde escapar puede resulta difícil), tienen causas más complejas que no son del todo conocidas hasta la fecha. Algunos creen que hay algo de hereditario y genético, y la química cerebral combinado con experiencias de vida en el desarrollo de desórdenes de ansiedad y las fobias.

El psicoanálisis no intenta agrupar a las personas según los objetos que generan la fobia (arañas, aviones, perros, altura) sino que considera a la fobia como un síntoma estructural. Desde la perspectiva psicoanalítica, la fobia es una forma defensiva que transforma la angustia en miedo, concentrándose el sujeto en un objeto específico.

Jacques Lacan dice que esta defensa aparece frente a la estructural falla simbólica de la función paterna. El psicoanálisis no intenta desensibilizar al sujeto ni explicarle las causas de su miedo, sino que intenta brindar un espacio de análisis para tratar de abordar las significaciones que se anudan al objeto generador de la fobia.

---

http://depsicologia.com/ansiedad-conociendola-mas-de-cerca/

Ansiedad: conociéndola más de cerca

Existen diversos tipos de ansiedad que, de alguna u otra forma, afectan a cada persona de manera diferente.

En cualquier caso, existen teorías diversas que asocian el origen en sí de la ansiedad a modificaciones de neurotransmisores cerebrales. No en vano, experimentos llevados a cabo en animales demostraron que la estimulación de áreas cerebrales concretas (como el locus coeruleus, donde se encuentran células nerviosas que usan la noradrenalina), provocó una sensación similar al miedo.

Cierto es que son muchas las personas que, propiamente, desconocen en sí, acerca de si realmente poseen o no ansiedad.

No obstante, es posible conocerlo de manera directa teniendo en cuenta una serie de síntomas tanto psíquicos como físicos. En referencia a esos síntomas psíquicos, se produce tensión, nerviosismo, excesiva preocupación por sí mismo y/o por los demás, ganas de llorar, insomnio.

Los síntomas físicos, sin embargo, los identificaremos por vértigos, náuseas, palpitaciones, debilidad, aumento de la transpiración, temblores, mayor frecuencia respiratoria, colon irritable.

Si bien disfrutar de las pequeñas cosas y afrontar los hechos con más positividad es uno de los elementos que nos ayudarán a combatir la ansiedad, a continuación exponemos diversos tipos distintos de ansiedad que, en el caso de que la podamos tener, nos echará una mano a la hora de conocer exacta y precisamente qué tipo de ansiedad tenemos:

- Ansiedad generalizada: Incapacidad para relajarse, aprensión, preocupaciones constantes, facilidad para asustartse, irritabilidad, impaciencia, insomnio.
- Ansiedad con agorafobia: Miedo a los espacios abiertos, como plazas, calles, y muchos otros lugares situados al aire libre.
- Ansiedad con pánico: Sensación de catástrofe inminente, terror imprevisto, miedo a morir, a enloquecer, de irrealidad.
- Ansiedad obsesivo-compulsiva: Aparición de ideas tanto repetitivas como extrañas, actos mecánicos y pensamientos negativos muy desagradables.

En este caso, y dado que las situaciones consideradas como “ideales” o “perfectas” no existen, se debe afrontar con cierta serenidad los distintos contratiempos que puedan sucederse, y asumir -con ello- los diversos cambios que se produzcan como una oportunidad para mejorar.

---

http://es.wikipedia.org/wiki/Ansiedad

Ansiedad

De Wikipedia, la enciclopedia libre

La ansiedad (del latín anxietas, angustia, aflicción) es un estado que se caracteriza por un incremento de las facultades perceptivas ante la necesidad fisiológica del organismo de incrementar el nivel de algún elemento que en esos momentos se encuentra por debajo del nivel adecuado, o, por el contrario, ante el temor de perder un bien preciado.

La ansiedad no siempre es patológica o mala: es una emoción común, junto con el miedo, la ira, tristeza o felicidad, y tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia.

En la actualidad se estima que un 20.6% o más de la población mundial sufre de algún trastorno de ansiedad, sin saberlo.

Descripción general

Ante esta situación, el organismo pone a funcionar el sistema adrenérgico. Por ejemplo, cuando el organismo considera necesario alimentarse, este sistema entra en funcionamiento liberando señales de alerta a todo el sistema nervioso central. Cuando se detecta una fuente de alimento para la cual se requiere actividad física, se disparan los mecanismos que liberan adrenalina, forzando a todo el organismo a aportar energías de reserva para la consecución de una fuente energética muy superior a la que están invirtiendo para conseguirla y que normalizará los valores que han disparado esa "alerta amarilla". En esos momentos el organismo, gracias a la adrenalina, pasa a un estado que bien pudiéramos llamar de "alerta roja".

El sistema dopaminérgico también se activa cuando el organismo considera que va a perder un bien preciado. En esta situación, el organismo entra en alerta amarilla ante la posibilidad de la existencia de una amenaza, que no es lo mismo que cuando la amenaza pasa a ser real, pues en ese caso lo que se libera es adrenalina.

Desde este punto de vista la ansiedad es algo sano y positivo que nos ayuda en la vida cotidiana, siempre que sea una reacción frente a determinadas situaciones que tengan su cadena de sucesos de forma correlativa: alerta amarilla, alerta roja y consecución del objetivo. Si la cadena se rompe en algún momento y esas situaciones se dan con bastante asiduidad, el organismo corre el riesgo de intoxicación por dopaminas o por catecolaminas. Esas situaciones ayudan al organismo a resolver peligros o problemas puntuales de la vida cotidiana, que requieran una actividad del organismo fuera de lo normal.

Patología humana

En las sociedades avanzadas modernas, esta característica innata del hombre se ha desarrollado de forma patológica conformando, en algunos casos, cuadros sintomáticos que constituyen los trastornos de ansiedad, que tienen consecuencias negativas y muy desagradables para las personas que los padecen. Entre los trastornos de ansiedad se

encuentran las fobias, el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno de pánico, la agorafobia, el trastorno por estrés post-traumático, el trastorno de ansiedad generalizada, etc.

En el caso del trastorno de ansiedad generalizada, por ejemplo, la ansiedad patológica se vive como una sensación difusa de angustia o miedo y deseo de huir, sin que quien lo sufre pueda identificar claramente el peligro o la causa de este sentimiento. Esta ansiedad patológica es resultado de los problemas de diverso tipo a los que se enfrenta la persona en su vida cotidiana, y sobre todo de la forma en que interioriza y piensa acerca de sus problemas.

Hay que matizar, como se decía más arriba, que la ansiedad en sí no es algo patológico, lo que genera problemas es la respuesta incorrecta de dicha emoción de manera cronificada, o ante determinadas situaciones o estímulos que resulta desadaptativa para el individuo.

Síntomas

Los síntomas de ansiedad son muy diversos y tal vez los más comunes consistan en hiperactividad vegetativa, que se manifiesta con taquicardia, taquipnea, midriasis, sensación de ahogo, temblores en las extremidades, sensación de pérdida de control o del conocimiento, transpiración, rigidez muscular, debilidad muscular, insomnio, inquietud motora, dificultades para la comunicación, pensamientos negativos y obsesivos, etc.

La ansiedad se puede manifestar de tres formas diferentes: a través de síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales. Éstos hacen referencia a tres niveles distintos, los cuales pueden influirse unos en otros, es decir, los síntomas cognitivos pueden exacerbar los síntomas fisiológicos y éstos a su vez disparar los síntomas conductuales. Cabe notar que algunos síntomas de la ansiedad suelen parecerse a los de padecimientos no mentales, tales como la arritmia cardíaca o la hipoglucemia. Se recomienda a los pacientes someterse a un examen médico completo para descartarlos.

La ansiedad también puede convertirse en un trastorno de pánico, en el cual la persona cree que va a desmayarse, fallecer o sufrir algún otro percance fisiológico. Es común que las personas con este trastorno visiten la sala de urgencias con cierta frecuencia, y, típicamente, se sienten mejor después de ser atendidas.

Tratamiento

Existen varios tipos de tratamientos y terapias que tienen cierta efectividad para las personas que padecen de ansiedad y pánico. Entre ellos se incluyen:

- Fármacos ansiolíticos.
- Psicoterapia cognitivo-conductal: ésta debería ser dirigida por un psicólogo competente y experimentado. La terapia incluye técnicas de exposición graduada (EPR o Exposición y Prevención de Respuesta), confrontación y modificación de creencias negativas o incorrectas, modificación de pensamientos negativos, técnicas para entablar auto-charlas positivas, técnicas específicas para tratar con el pánico, etc.
- Reducción de estrés: puede incluir técnicas de relajación y respiración, mejor manejo del tiempo, ejercicio físico, yoga, etc.
- Cambios en la alimentación: por ejemplo, la eliminación gradual del café, estimulantes, chocolate, azúcar, tabaco, alcohol, refrescos que contengan cafeína y analgésicos o drogas que contengan ésta.

Algunos pacientes informan reducciones considerables en su ansiedad sólo tomando estas medidas. En casos muy graves tal vez sea necesario utilizar fármacos durante el transcurso de la terapia psicológica, pero siempre bajo la supervisión de un profesional cualificado (psiquiatra). Si la terapia psicológica da los resultados esperados, los fármacos se podrían suspender. Lo más recomendable es seguir los consejos de un profesional cualificado.

Prognosis

En general se considera que la ansiedad es una condición que existe de por vida en cierto grado. No todos los pacientes responden a los tratamientos, pero un porcentaje importante de ellos pueden lograr una recuperación parcial o casi completa a largo plazo con la ayuda de la terapia psicológica (terapia cognitivo-conductual). Se cree que la prognosis de la ansiedad se ve afectada por la creencia común (posiblemente una creencia negativa e incorrecta) por parte de los pacientes de que su condición es especialmente grave, más grave que la de cualquier otra persona que se haya recuperado.

Miedo escénico

Una de las formas de ansiedad más padecidas en el mundo es el miedo escénico, una forma de ansiedad social que se manifiesta frente a grupos y ante la inminencia de tener que expresarse en público o por efecto de imaginar dicha acción. Puede ser tratado con terapia cognitivo-conductual, incorporando una o varias de estas técnicas: auto-

observación, reestructuración cognitiva, terapia de relajación, ensayo de conducta, representación de roles, desensibilización sistemática, visualización y entrenamiento asertivo.

http://es.wikipedia.org/wiki/Trastorno_bipolar

Trastorno bipolar

El **trastorno bipolar**, también conocido como **trastorno afectivo bipolar** (TAB) y antiguamente como **psicosis maníaco-depresiva** (PMD), es el diagnóstico psiquiátrico que describe un trastorno del estado de ánimo caracterizado por la presencia de uno o más episodios con niveles anormalmente elevados de energía, cognición y del estado de ánimo. Clínicamente se refleja en estados de manía o, en casos más leves, hipomanía junto con episodios alternantes de depresión, de tal manera que el afectado suele oscilar entre la alegría y la tristeza de una manera mucho más extrema que las personas que no padecen esta patología.[2]

Por lo general tiene expresión por un desequilibrio electroquímico en los neurotransmisores cerebrales. Adicionalmente, debido a las características del trastorno bipolar, los individuos tienen más riesgo de mortalidad por accidentes y por causas naturales como las enfermedades cardiovasculares.[3] A pesar de ser considerado un trastorno crónico y con una alta morbilidad y mortalidad, una atención integral que aborde todos los aspectos implicados: biológicos, psicológicos y sociales, puede conseguir la remisión total de las crisis, de ahí la gran importancia de que el diagnóstico del afectado sea correcto.

Los patrones de cambios del estado de ánimo pueden ser cíclicos, comenzando a menudo con una manía que termina en una depresión profunda. En ocasiones pueden predominar los episodios maníacos o los depresivos. Algunos de estos trastornos se denominan 'de ciclado rápido' porque el estado de ánimo puede cambiar varias veces en un período muy breve de tiempo. Otras veces se presenta el llamado "estado mixto", en el que los pensamientos depresivos pueden aparecer en un episodio de manía o viceversa.

Cuando el trastorno afectivo bipolar se presenta en niños menores de 5 años, generalmente aparece en su forma mixta.

Durante casi un milenio después de la caída del Imperio Romano, la hipótesis humoral de los griegos se impuso como la teoría de la causa de la depresión y la manía. La hipótesis humoral afirmaba que la "melancolía" (depresión) era causada por un fluido corporal, conocido como la «bilis negra»,[4] mientras que la "manía" (locura) fue causada por otro fluido llamado entonces «bilis amarilla».[5] De allí que las palabras "depresión" (anteriormente llamada "melancolía") y "manía", tienen su etimología en el lenguaje griego clásico. La palabra melancolía se deriva de la palabra μέλας, (melas), "negra", y χολή, (jolé), "bilis" indicando los orígenes del término en las teorías de los cambios de humor de Hipócrates.

Sin embargo, los orígenes lingüísticos de manía no están tan claros. Varias etimologías son propuestas por el médico romano Caelius Aurelianus, incluyendo la palabra griega 'ania', lo que quiere decir que produce una gran angustia mental, y 'manos', que quiere decir relajado o suelto, lo que se podría aproximar del contexto es una mente o alma excesivamente relajada.[6] Hay por lo menos otros cinco candidatos, y parte de la confusión que rodea la exacta etimología de la palabra manía es su variado uso en la poesía y mitología pre-Hipocrática (Angst and Marneros 2001).

Durante el siglo II A. D. Soranus de Ephedrus (98-177 A. D.) describía a la manía y a la melancolía como distintas enfermedades con etiologías separadas,[5] sin embargo, él reconocía que «muchos otros consideran a la melancolía una forma de la enfermedad llamada manía».[7]

Los primeros escritos que describen la relación entre manía y melancolía se atribuyen a Areteo de Capadocia. Areteo fue un médico y filósofo ecléctico, que vivió en Alejandría entre los años 30 y 150 A. D. (Roccatagliata 1986; Akiskal 1996). Aretaeus es reconocido como el autor de los antiguos textos sobrevivientes donde se da un concepto unificado de la enfermedad maníaca-depresiva, viendo ambos, melancolía y manía como si tuvieran un origen común en la «bilis negra» (Akiskal 1996; Marneros 2001). Según Areteo, la manía es un aumento de la melancolía y debe entenderse como el polo opuesto a la melancolía. Su concepto del *continuum* del ánimo bipolar es aún más amplio que el actual, englobando incluso los trastornos esquizo-afectivos y la psicosis.[8]

El enciclopedista chino Gao Lian (c. 1583) describe el trastorno en su libro *Ocho tratados sobre el arte de vivir* (遵生八箋, *Ts'un-sheng pa-chien*).[4] En los siglos XVII y XVIII fueron fundamentalmente el anatomista de Oxford Thomas Willis, Giovanni Battista Morgagni, de Padua, y Anne Charles Lorry, de París quienes descubrieron los episodios repetitivos de manía y depresión a largo plazo.[8]

La conceptualización psiquiátrica contemporánea de la enfermedad maníaco-depresiva es usualmente fechada cerca de 1850. El 31 de enero de 1854, Jules Baillarger describió a la Academia de Medicina del Imperio Francés una enfermedad mental de dos fases que causa oscilaciones entre la manía y la depresión. Dos semanas después, el 14 de febrero, Jean-Pierre Falret presentó una descripción a la Academia de lo que era esencialmente el mismo trastorno.

Esta enfermedad fue designada como *folie circulaire* (locura circular) por Falret, y como *folie à double forme* (locura de forma dual) por Baillarger (Sedler 1983).

Emil Kraepelin (1856-1926), un psiquiatra alemán, considerado por muchos (incluyendo Hagop Akiskal[9]) como el padre de la conceptualización moderna de trastorno bipolar, fue quien categorizó y estudió el curso natural de pacientes bipolares que no estaban siendo tratados, tiempo antes de que se descubrieran los estabilizadores del humor. Al describir a estos pacientes en 1902, él acuñó el término "psicosis maníaco-depresiva". Notó que sus pacientes bajo observación tenían unos intervalos de enfermedad, maníaca o depresiva, y generalmente después venían intervalos libres de síntomas en los que el paciente podía funcionar normalmente.

Después de la segunda guerra mundial, el psiquiatra Dr. John Cade, en el Hospital Bundoora ubicado en Melbourne, Australia, estaba investigando los distintos compuestos que utilizaban los pacientes veteranos que tienen la enfermedad. En 1948, el Dr. Cade descubrió que el carbonato de litio podía ser usado como un tratamiento eficiente para las personas que padecen la enfermedad. Éste fue el primer compuesto o droga que demostró ser eficiente en el tratamiento de cualquier condición psiquiátrica. El descubrimiento fue quizás el inicio de los tratamientos farmacológicos ocupados en la psiquiatría. Este descubrimiento precedió al de los tratamientos con fenotiazinas para la esquizofrenia, y el descubrimiento del tratamiento con benzodiazepina para los estados de ansiedad, por cuatro años.

El término "enfermedad maniaco-depresiva" apareció por primera vez en 1958. La actual nosología, trastorno bipolar, se volvió popular sólo recientemente, y algunos individuos prefieren la terminología antigua debido a que provee de una mejor descripción de una enfermedad multidimensional que continuamente cambia.

El origen del trastorno parece ser orgánico. No se conocen todos los orígenes biológicos específicos del trastorno, aunque se cree que el mal aprovechamiento de los neurotransmisores cerebrales, serotonina y dopamina, estarían relacionados.

Al realizar una exploración a través de una IRM (Imagen por Resonancia Magnética) no se ven alteraciones, pero sí aparecen al realizar una prueba llamada TEP (Tomografía por emisión de positrones).

Ciclotimia

Artículo principal: *Ciclotimia*

La ciclotimia implica la presencia o historial de numerosos episodios de hipomanía, intercalados con episodios depresivos que no cumplen completamente los criterios para que existan episodios de depresión mayor. La idea principal es que existe un ciclado de grado bajo del estado de ánimo que aparece ante el observador como un rasgo de la personalidad, pero que interfiere con su función.

Hay variaciones de este trastorno. Los estados de ánimo cambian rápidamente (en un año se pueden manifestar entre 4 o más cambios de ánimo) como también pueden cambiar lentamente. Una vez estabilizado el paciente se reencuentra con su vida social, laboral, e incluso afectiva, evitando escaparse de sí mismo y de su entorno, para así estar en convivencia con su pareja, amigos y familiares.

En términos psiquiátricos, esto se llama ciclos rápidos o acelerados y ciclos lentos, respectivamente. Los ciclos ultrarápidos, en donde el ánimo cambia varias veces a la semana (o incluso en un día), suelen ocurrir en casos aislados, pero es ciertamente una variable real del trastorno. Estos patrones de cambios de ánimo son asociados con ansiedad y altos riesgos de suicidios.[14]

Algunos estudios han sugerido una relación correlativa entre la creatividad y el trastorno bipolar. Con todo, la relación entre ambas todavía permanece incierta.[15] [16] [17] Hay un estudio que muestra un incremento en la creatividad, con lo cual el individuo logra obtener ciertas metas y objetivos.[18]

Trastorno bipolar no especificado

El trastorno bipolar no especificado es un "cajón de sastre", diagnóstico que se utiliza para indicar afecciones bipolares que no encajan en otras categorías diagnósticas. Si un individuo parece sufrir claramente de algún tipo de trastorno bipolar pero no cumple los criterios de alguno de los subtipos mencionados más arriba, se le asigna el diagnóstico de trastorno bipolar no especificado. Aunque los pacientes por lo general acudirán en busca de ayuda en fase depresiva, es muy importante averiguar a partir del paciente o de la familia de éste si alguna vez se ha dado algún episodio de manía o hipomanía mediante una cuidadosa interrogación. Esto evitará un diagnóstico equivocado

de trastorno depresivo y evitará el uso de antidepresivos que pueden desencadenar un cambio a manía o hipomanía o inducir un ciclado rápido. Se ha desarrollado recientemente herramientas de exploración como el Hypomanic Check List Questionnaire (cuestionario sobre hipomanía mediante una lista de comprobación, HCL-32) para asistir en la tarea frecuentemente complicada de detectar los trastornos bipolares tipo II.

Etiología

El trastorno bipolar no es ni fisiológico puro ni tampoco ambiental, es multifactorial, lo que significa que existen muchos factores genéticos y ambientales que, integrados, originan el trastorno.

No hay una causa única para el trastorno bipolar—sino el acuerdo científico es que son muchos factores que actúan en conjunto y producen la enfermedad. Debido a que el trastorno bipolar tiende a prevalecer en las familias, los investigadores han tratado de buscar un gen específico que se transfiera por generaciones y el cual pueda incrementar las posibilidades de una persona de desarrollar la enfermedad. Con ello, la búsqueda mediante investigación de genes sugiere que el trastorno bipolar, como otras enfermedades mentales, no ocurre debido a un sólo gen.[24]

Los factores psicológicos también desempeñan un importante papel en la psicopatología del trastorno, así como en los factores psicoterapéuticos—cuyo objetivo es el alivio de los síntomas centrales—,el reconocimiento de los desencadenantes de episodios, el reconocimiento de los síntomas prodrómicos antes de una recurrencia declarada y la práctica de los factores que conducen a la continuidad en la remisión (Lam et al, 1999; Johnson & Leahy, 2004; Basco & Rush, 2005; Miklowitz & Goldstein, 1997; Frank, 2005). Las modernas psicoterapias basadas en la evidencia diseñadas específicamente para el trastorno bipolar, usadas en combinación con los tratamientos farmacológicos estándar aumentan el tiempo en que el individuo está bien significativamente más que con el uso exclusivo de medicación (Frank, 2005). Estas psicoterapias son la Terapia interpersonal y de ritmo social para el trastorno bipolar, la terapia familiar dirigida al trastorno bipolar, la psicoeducación, la terapia cognitiva para el trastorno bipolar y la detección prodrómica. Sin embargo, aún no se ha podido desarrollar un modelo cognitivo exhaustivo y general del trastorno bipolar.[25]

Cuadro clínico

El trastorno bipolar es comúnmente encuadrado como Trastorno Bipolar Tipo I, en donde el individuo experimenta experiencias extremas de manía, o Trastorno Bipolar Tipo II, en donde los «altos» de la hipomanía no llegan hasta el extremo de la manía. Este último es mucho más difícil de diagnosticar, ya que los episodios de hipomanía pueden simplemente parecer como períodos de una alta productividad del individuo y se han reportado mucho menores que la depresión ansiosa. Puede ocurrir la psicosis, particularmente en los períodos de manía. También nos encontramos con subtipos de «ciclos acelerados». Debido a que en los problemas relacionados con los cambios de humor hay tantas variaciones en cuanto a su severidad y a su naturaleza, el concepto de espectro bipolar es usualmente utilizado, incluyendo en él la ciclotimia. No hay consenso en cuanto a la cantidad de «tipos» existentes de trastorno bipolar (Akiskal and Benazzi, 2006). Muchas personas con trastorno bipolar experimentan una severa ansiedad y son muy irascibles cuando se encuentran en un período maniaco (hasta el punto de la furia), mientras que otros se vuelven eufóricos y grandilocuentes.

Período depresivo

Una disminución del interés en las actividades diarias y/o placer producido por las actividades cotidianas pueden ser signos de la fase depresiva del paciente bipolar.

Las señales y los síntomas del período depresivo en el trastorno bipolar incluyen (pero en ningún sentido se limitan solo a ellos): sentimientos constantes de tristeza, ansiedad, culpa, ira y soledad y/o desesperanza, desórdenes de sueño, apetito, fatiga, pérdida de interés por actividades de las que la persona antes disfrutaba, problemas de concentración, odio hacia uno mismo, apatía o indiferencia, despersonalización, perdida de interés en la actividad sexual, timidez o ansiedad social, irritabilidad, dolor crónico (con o sin causa conocida), falta de motivación, e incluso ideas suicidas.[35]

Durante la **fase depresiva** el paciente puede presentar:

- Pérdida de la autoestima.
- Desánimos continuos.
- Ensimismamiento.
- Sentimientos de desesperanza o minusvalía.
- Sentimientos de culpabilidad excesivos o inapropiados.

- Fatiga (cansancio o aburrimiento) que dura semanas o meses.
- Lentitud exagerada (inercia).
- Somnolencia diurna persistente.
- Insomnio.
- Problemas de concentración, fácil distracción por sucesos sin trascendencia.
- Dificultad para tomar decisiones y confusión general enfermiza, ejemplos: deciden un cambio repentino de empleo, una mudanza, o abandonar a las personas que más aman como puede ser una pareja o un familiar (cuando el paciente es tratado a tiempo deja de lado las situaciones "alocadas" y regresa a la vida real, para recuperar sus afectos y su vida).
- Pérdida del apetito.
- Pérdida involuntaria de peso.
- Pensamientos anormales sobre la muerte.
- Pensamientos sobre el suicidio, planificación de suicidio o intentos de suicidio.

Período maníaco

Las personas que se encuentran en un episodio maníaco pueden estar eufóricas, irritables y/o suspicaces, con un incremento en sus actividades y cualidades tanto físicas como mentales.

El incremento en la energía y en las actividades es muy común; suele tener verborrea. La necesidad de dormir se encuentra disminuida. La persona suele distraerse rápidamente y puede manifestar e incluso llevar a la práctica ideas irreales, grandilocuentes y sobre optimistas. Las facultades sociales se ven disminuidas, y las ideas poco prácticas suelen llevar a indiscreciones tanto financieras como amorosas.

En la **fase maníaca** se pueden presentar:

- Exaltación del estado de ánimo.
- Aumento de las actividades orientadas hacia metas, delirios de grandeza, creencias falsas en habilidades especiales. Si los contradicen suelen enfadarse y volverse paranoicos, (pensar que el mundo está en su contra).
- Ideas fugaces o pensamiento acelerado (taquipsiquia).
- Enfadarse por cualquier cosa.
- Autoestima alta.
- Menor necesidad de dormir.
- Agitación.
- Verborrea (hablar más de lo usual o tener la necesidad de continuar hablando).
- Incremento en la actividad involuntaria (es decir, caminar de un lado a otro, torcer las manos).
- Inquietud excesiva.
- Aumento involuntario del peso.
- Bajo control del temperamento.
- Patrón de comportamiento irresponsable.
- Hostilidad.
- Aumento en la actividad dirigida al plano social o sexual.
- Compromiso excesivo y dañino en actividades placenteras que tienen un gran potencial de producir consecuencias dolorosas (andar en juergas, tener múltiples compañeros sexuales, consumir alcohol y otras drogas).
- Creencias falsas (delirios místicos y otros).
- Alucinaciones.

Hipomanía

Artículo principal: *Hipomanía*

La hipomanía es generalmente un episodio destructivo menor que la manía, y las personas que se encuentran en este episodio usualmente experimentan los síntomas de la manía en menor grado o menos síntomas. La duración es regularmente menor que la manía. Este es considerado como un período «artístico» del desorden, que se caracteriza por una gran cantidad de ideas, un pensamiento extremadamente ingenioso, y un incremento en la energía.

Período mixto

En el contexto del trastorno bipolar los períodos mixtos son aquellos en los cuales la manía y la depresión clínica ocurren simultáneamente (por ejemplo, la agitación, ansiedad, agresividad, confusión, fatiga, impulsividad, las ideas suicidas, el pánico y la paranoia, ideas de persecución, verborrea, pensamiento veloz y furia).[36]

Los episodios mixtos suelen ser los más volátiles dentro del estado bipolar, debido a que los estados pueden ser activados o desencadenados de forma rápida y simple. Los intentos suicidas, el abuso de substancias psicotrópicas y dañarse a sí mismo suele ocurrir en este estado.

Recaídas

Algunas personas, incluso estando medicadas, pueden experimentar episodios del trastorno en un nivel menor, o, incluso llegando a experimentar episodios completos de manía o depresión. De hecho, algunos estudios recientes han descubierto que el trastorno bipolar está "caracterizado por un bajo porcentaje de recuperación, un alto porcentaje de recaída, y un funcionamiento regular entre los distintos episodios." El estudio además confirmó la seriedad del trastorno en cuanto a que las personas con un "trastorno bipolar estándar han duplicado las posibilidades de muerte." El trastorno bipolar está actualmente considerado como "posiblemente la categoría más costosa de trastornos mentales en los Estados Unidos."[37]

Los siguientes comportamientos pueden llevar a recaídas, tanto maniacas como depresivas:

- La descontinuación o terminación de la medicación sin consultar con su médico.
- Estar mal medicado. Generalmente el tomar una dosis menor de un estabilizador de ánimo puede llevar a una manía. El tomar una menor dosis de antidepresivos puede causar una recaída depresiva, mientras que dosis muy elevadas pueden llevar a episodios mixtos o episodios de manía.
- El tomar drogas duras - sean medicamentos o no - tales como la cocaína, alcohol, anfetaminas u opioides. Estas tienden a empeorar los episodios.
- El dormir demasiado o muy poco. Dormir demasiado (posiblemente causado por la medicación) puede llevar a la depresión, mientras que el dormir muy poco puede conducir a episodios mixtos o maniacos.
- La cafeína puede causar desórdenes en el ánimo que pueden conducir a la irritabilidad, la disforia y la manía.
- Usualmente los pacientes tienden a automedicarse, siendo la drogas más comunes el alcohol y la marihuana. Algunas veces se vuelven hacia las drogas duras. Estudios han demostrado que el fumar tabaco induce un efecto calmante en la mayoría de los pacientes, y un alto porcentaje de las personas que sufren del trastorno suelen fumar tabaco.[38]

Trastorno bipolar y la creatividad

La noche estrellada pintada por Vincent van Gogh en 1889 en el hospital para personas mentalmente perturbadas en St. Rémy de Provenza. Se cree que Van Gogh padecía de trastorno bipolar, y que en esta pintura se captura una etapa asociada con la manía.

Uno de los aspectos más interesantes y que suele ser mal entendido por la gente es que el trastorno bipolar, por lo general, incrementa la «energía creativa» de la persona. El trastorno bipolar se encuentra en una cantidad

desproporcionada de personas con talento creativo, tales como artistas, músicos, escritores, poetas y científicos, y algunos acreditan a su condición de bipolar el tener tal creatividad. Muchas famosas figuras históricas que tiene el don de la creatividad, comúnmente se cree que han sido afectadas por el trastorno bipolar, y fueron «diagnosticadas» póstumamente basándose en cartas, escritos, hechos contemporáneos o en otros materiales. Mientras que el desorden comúnmente incrementa la energía creativa, el síntoma de depresión, prontamente hace que la persona se ponga rabiosa y frustrada.

Kay Redfield Jamison, quien padece del desorden, es considerada una experta y líder en el tema de esta enfermedad con la creatividad. Investigaciones indican que mientras la manía puede contribuir a la creatividad (ver Andreasen, 1988), la fase hipomaníaca experimentada en bipolares I y II, y en la ciclotimia parece producir la mayor contribución a la creatividad (ver Richards, 1988). Ello porque produce, por ejemplo, un incremento en la energía, confianza y actividad, pero pronto el espiral termina en un estado que debilita la creatividad.

Otra teoría es que la manía produce una aceleración en el pensamiento lo que permite una mayor y más rápida generación de ideas, produciendo también una larga asociación de estas ideas e información sin una relación aparente.

El ritmo circadiano: nuevos estudios

Estudios recientes están comenzando a relacionar el trastorno bipolar (y otros trastornos como la depresión clínica y el Trastorno afectivo estacional) con desordenes del Ritmo circadiano (mejor conocido como el reloj biológico).[73] Inicialmente se creía que los trastornos de sueño que ocurren en una persona bipolar (como por ejemplo sueño escaso durante episodios maníacos) eran síntomas del desorden bipolar mismo, pero nuevos estudios revelan que dichos trastornos son a su vez causa y síntoma de un episodio maníaco,[74] esto hace que el afectado entre en un círculo vicioso que puede empeorar su situación: el escaso sueño lo lleva a episodios maníacos que producen a su vez menos sueño.

Un estudio realizado a mediados de la década de 1990 en una persona bipolar de ciclo rápido (rapid cycling) llegó a la conclusión que exponiendo al paciente a ciclos regulares de luz y oscuridad puede detener un episodio maníaco, incluso, curarlo del todo.[75] Se cree que la persona mejora debido a que su ritmo circadiano es vuelto a un "ritmo normal" con las terapias de oscuridad que recibe.[76]

Algunos científicos sostienen que algunas personas (tal vez los posibles bipolares) poseen un ritmo circadiano muy inestable que puede entrar en caos al exponerse a luz artificial durante las noches, la luz artificial (específicamente la llamada luz azul) hace que receptores en los ojos comuniquen al reloj biológico que aún es de día (cuando en realidad ya es de noche), esto hace que el cuerpo pierda su ritmo y mal-interprete la luz artificial como un zeitgeber natural, disparando episodios maníacos a los pocos días.[77]

Se recomienda mantener una buena y constante higiene del sueño y reducir (o si es posible, evitar) la exposición a luz artificial durante las noches, esto podría ayudar a controlar episodios maníacos o incluso mejorar al paciente.[75]

http://es.wikipedia.org/wiki/Asperger

Síndrome de Asperger

El **síndrome de Asperger** o **trastorno de Asperger** es un conjunto de problemas mentales y conductuales que forma parte de los trastornos del espectro autista. Se encuadra dentro de los trastornos generalizados del desarrolloCIE-10. La persona afectada muestra dificultades en la interacción social y en la comunicación de gravedad variable, así como actividades e intereses en áreas que suelen ser muy restringidas y en muchos casos estereotípicas.

Se diferencia del autismo infantil temprano descrito por Kanner y de otras formas menos específicas en que en el trastorno de Asperger no se observa retraso en el desarrollo del lenguaje, y no existe una perturbación clínicamente significativa en su adquisición. No hay retardo, por ejemplo en la edad en que aparecen las primeras palabras y frases, aunque pueden existir particularidades cualitativas (por ejemplo gramaticales) que llamen la atención, así como una preservación generalizada de la inteligencia.[1] [2] Aunque la edad de aparición y detección más frecuente se sitúa en la infancia temprana, muchas de las características del trastorno se hacen notorias en fases más tardías del desarrollo, cuando las habilidades de contacto social comienzan a desempeñar un papel más central en la vida de la persona.

Historia

El término fue utilizado por primera vez por Lorna Wing en 1981 en una revista de psiquiatría y psicología,[2] denominándolo así en reconocimiento del trabajo previo de Hans Asperger (1906-1980), un psiquiatra y pediatra austríaco que había descrito el síndrome ya en 1943 (en su trabajo para la habilitación como profesor y que publicó un año más tarde) es decir, casi simultáneamente con la descripción del autismo infantil realizada por Leo Kanner. Asperger utilizó la expresión «psicopatía autista», la que se prestaba a confusiones por la asociación del término «psicopatía» con individuos de personalidad asocial. Según Wing, Asperger solo quiso usar la palabra «psicopatía» en el sentido técnico simple de «personalidad patológica». Sin embargo, los trabajos de Hans Asperger respecto del trastorno no fueron muy conocidos y finalmente se extraviaron durante el incendio de su clínica, de modo que sus investigaciones permanecieron ignoradas por la comunidad psiquiátrica, hasta que Lorna Wing los retomara. El reconocimiento internacional del Asperger como entidad clínica ocurrió en la década de 1990 y fue incorporado por primera vez en el Manual Estadístico de Diagnóstico de Trastornos Mentales en su cuarta edición de 1994 (DSM-IV); es decir, cincuenta años después de que Asperger publicara por primera vez acerca del trastorno.

El síndrome de Asperger es un diagnóstico relativamente nuevo en el campo del autismo.[3] Según algunos autores, el propio Asperger, cuando era niño, podría haber presentado algunas de las características de la condición que lleva su nombre, tales como la lejanía y el talento en el lenguaje.[4] [5] La descripción que realizó Asperger en 1943 se basó en cuatro casos clínicos de niños de su clientela[6] que tenían dificultades para integrarse socialmente. Estos niños carecían de habilidades de comunicación no verbal, no podían demostrar empatía con sus compañeros, y eran torpes físicamente. Asperger describió la "psicopatía autista" como fundamentalmente marcada por el aislamiento social.[7] Cincuenta años más tarde, se han propuesto de manera tentativa variadas estandarizaciones del síndrome de Asperger como entidad diagnóstica, muchas de las cuales difieren significativamente del trabajo original de Asperger.[8]

A diferencia de la descripción que el mismo Asperger hizo en su tiempo de la psicopatía autista, resaltando su capacidad cognitiva superior, hoy se describe el síndrome de Asperger en personas de todos los niveles de inteligencia, incluyendo aquellos con retraso mental.[9] En el contexto de la política de la eugenesia nazi de esterilizar y matar a las personas socialmente diferentes o a los discapacitados mentales, Asperger defendió apasionadamente el valor de las personas autistas, escribiendo cosas como:

«*Estamos convencidos, por tanto, de que las personas autistas tienen su lugar en el organismo de la comunidad social. Cumplen bien su papel, quizás mejor que lo que cualquier otro podría hacerlo, y estamos hablando de personas que en su infancia tuvieron la mayores dificultades y causaron indecibles preocupaciones a sus cuidadores*».[10]

Asperger también llamó a sus jóvenes pacientes "pequeños profesores",[10] y creyó que, más adelante en la vida, algunos serían capaces de logros excepcionales y pensamientos originales.[6] Su artículo, fue publicado durante la guerra y en alemán, de modo que aún antes del incendio de su consultorio no llegó a ser muy ampliamente leído en otros lugares del mundo hasta la retoma del término por Lorna Wing.

El año 2006 fue declarado el «Año Internacional del Síndrome de Asperger», por cumplirse en ese año el centenario del nacimiento de Hans Asperger y el vigesimoquinto aniversario del momento en que la psiquiatra Lorna Wing diera a conocer internacionalmente el trastorno.[11] A partir del año 2007, el día 18 de febrero ha sido declarado Día Internacional Asperger en recuerdo del nacimiento de Hans Asperger.[12]

Fisiopatología

Mecanismos cerebrales implicados

El síndrome de Asperger parece ser el resultado de la acción de diversos factores del desarrollo que no tienen unos efectos localizados, sino que más bien afectan a gran parte o a la totalidad de los sistemas de funcionamiento cerebral.[22] A pesar de que aún se desconocen tanto los fundamentos específicos del SA, como los factores que lo hacen diferente del resto de trastornos del espectro autista, y de que no se han puesto de manifiesto una sintomatología común a todos los casos de SA,[17] sigue considerándose la posibilidad de que los mecanismos responsables del SA difieran de los de otros trastornos del espectro autista.[23]

Los estudios neuroanatómicos y las asociaciones con los teratógenos indican firmemente que existe una alteración del desarrollo cerebral que tiene lugar poco después de la concepción.[24] Una migración anormal de las células embrionarias durante el desarrollo fetal puede afectar a la estructura final del cerebro, así como a su conectividad. El resultado es una alteración en los circuitos neuronales que controlan el pensamiento y la conducta.[25] Existen diversas teorías que tratan de explicar el mecanismo por el que tienen lugar estos procesos, pero ninguna de ellas es capaz de ofrecer una explicación completa.[26]

La imagen por resonancia magnética funcional proporciona algunas pruebas que apoyan tanto la teoría de la baja conectividad, como la teoría de las neuronas especulares.[27] [28]

La teoría de la baja conectividad hipotetiza un bajo nivel de funcionamiento de las conexiones neuronales de alto nivel y de su sincronización, al mismo tiempo que tiene lugar un exceso de procesos de bajo nivel.[27] Este mecanismo sería compatible con otras teorías del procesamiento general, como la teoría de la coherencia central débil, que hipotetiza que la base de los trastornos del espectro autista consiste en un estilo cognitivo caracterizado por una capacidad limitada para prestar atención a la totalidad, y una tendencia a centrarse en los componentes más específicos de forma separada.[29] Otra teoría relacionada (sobre el rendimiento perceptual mejorado en casos de autismo) se centra más en la superioridad de las operaciones perceptivas y localmente orientadas presente en individuos con autismo.[30]

La teoría del sistema de las neuronas espejo (SNE) hipotetiza que las alteraciones en el desarrollo del SNE dificultan los procesos naturales de imitación, lo que provoca el deterioro de la interacción social característico del SA.[28] [31] Por ejemplo, un estudio encontró que se produce un retraso en la activación del circuito central de la imitación en individuos con SA.[32] Esta teoría concuerda con las teorías de la cognición social, como la teoría de la mente, que hipotetiza que las conductas autistas se derivan de un deterioro en la capacidad de realizar atribuciones de estados mentales a uno mismo y a los demás,[33] o la teoría de la hiper-sistematización, que hipotetiza que los individuos con autismo pueden sistematizar las operaciones internas para responder ante sucesos de tipo interno, pero son menos eficaces a la hora de empatizar y responder a sucesos generados por otros.[34]

Otros posibles mecanismos hacen referencia a una disfunción en los circuitos serotoninérgicos[35] o a una disfunción cerebelar.[36]

Patología

Según la definición plasmada en las conclusiones del Segundo Congreso Internacional sobre el síndrome de Asperger, realizado en Sevilla en 2009, se trata de una discapacidad social de aparición temprana, que conlleva una alteración en el procesamiento de la información.[37]

La persona que lo presenta puede llegar a tener una inteligencia superior a la media, aunque en la gran mayoría de los casos, el CI global del individuo suele ser normal, a diferencia del Autismo de Alto Funcionamiento, hallándose una superioridad del CI verbal sobre el manipulativo. Ocasionalmente, los individuos con Asperger exhiben un manejo verbal atípico o excepcional, no obstante, en aquellas tareas verbales para cuya realización se requiere de un grado elevado de interacción social, las puntuaciones verbales pueden llegar a descender.[38] [39] Los sujetos diagnosticados con Asperger presentan ciertos estilos de procesamiento cognitivo alternativos muy particulares, mostrando particularmente la capacidad de observar y señalar detalles que escapan a la mayoría de las personas neurotípicas, y, con frecuencia, habilidades especiales en ciertas áreas del procesamiento.

Las personas que no son autistas (neurotípicas) poseen un sofisticado sentido de reconocimiento de los estados emocionales ajenos (empatía). La mayoría es capaz de asociar información acerca de los estados cognitivos y emocionales de otros basándose en pistas otorgadas por el entorno y el lenguaje corporal de la otra persona. Las personas con síndrome de Asperger no poseen esta habilidad, es decir, no son empáticas; se puede decir que tienen una especie de «ceguera emocional». Para las personas más severamente afectadas puede resultar imposible incluso

reconocer el significado de una sonrisa o, en el peor de los casos, simplemente no reconocer ningún otro gesto facial, corporal o cualquier otro matiz de comunicación no verbal. Del mismo modo, el control voluntario de la mímica facial puede estar comprometido. Es frecuente que las sonrisas "voluntarias" en las fotografías familiares sean una colección de muecas sin gracia. Por el contrario, las sonrisas espontáneas suelen ser normales. Las personas con SA en general son incapaces de "leer entre líneas", es decir, se les escapan las implicaciones ocultas en lo que una persona le dice de forma directa y verbal, y poseen una discapacidad semántica que les impide procesar o generar mensajes con significados ambiguos o simultáneos que son comunes en la conversación, siendo a veces inconscientes de la existencia misma de esta dimensión del lenguaje, si bien, con el tiempo, pueden llegar a entenderla.

Estas circunstancias conllevan numerosos problemas durante la infancia y la vida adulta. Cuando un maestro pregunta a un niño con Asperger que ha olvidado su trabajo escolar «¿Qué pasa, tu perro se comió tu tarea?», el niño con Asperger permanecerá silencioso tratando de decidir si debe explicar a su maestro que él no tiene perro y que, además, los perros no comen papel. Esto es, el niño no comprende el sentido figurado de la pregunta, o no puede inferir lo que el maestro quiere decir a partir de su tono de voz, postura o expresión facial. Ante tanta perplejidad, el niño podría responder con una frase totalmente sin relación a lo que se está hablando (como por ejemplo, «¿Sabe que mi padre se ha comprado un ordenador nuevo?»). Ante esto, y la falta de detección del síndrome de Asperger, erróneamente el maestro podría concluir que el niño es arrogante, insubordinado o «raro».

Es importante notar, sin embargo, que debido a que es un trastorno con un grado de gravedad variable, algunos pacientes se aproximan a un nivel de normalidad en sus habilidades de comprensión e interpretación de las señales no verbales. Encuentran particularmente abrumador el contacto ocular y, por lo tanto, con frecuencia lo evitan. Esta falta de contacto ocular puede llevar a mayores dificultades para interpretar emociones ajenas en la forma como lo interpretan los demás.

Los pacientes afectados por el síndrome de Asperger suelen mostrar obsesiones por temas específicos como, por ejemplo, la astronomía, los dinosaurios, la construcción de maquetas, los medios de transporte (por ejemplo los trenes o aviones) o los ordenadores y llegan a dominar tempranamente su área de interés. Debido de este fenómeno, Hans Asperger llamó a sus jóvenes pacientes "pequeños profesores", debido a que pacientes de tan sólo trece años de edad conocían su área de interés con la profesionalidad de un profesor universitario.

En términos generales son atraídos por el orden y la clasificación de las cosas. Cuando estos intereses coinciden con una tarea útil desde el ámbito material o social, el individuo con Asperger puede lograr una vida ampliamente productiva. En la carrera por dominar su interés, los individuos con Asperger a menudo manifiestan un razonamiento extremadamente refinado, una gran concentración, una actitud perfeccionista y una memoria tenaz.

Del mismo modo, el síndrome de Asperger puede también causar problemas en la interacción social normal con los padres, ya que los niños no responden a los patrones típicos de socialización. Las dificultades para interpretar las sutiles pistas de la comunicación no verbal pueden llevar al paciente a conflictos frecuentes e incluso a ser ignorado en sus necesidades básicas. El niño o adolescente con Asperger con frecuencia se siente confundido porque no es capaz de comprender en qué se equivocó o por qué razón es rechazado por los demás. El resultado de dichos rechazos suele derivar en problemas de depresión, ansiedad, nerviosismo, resentimientos, ira, conductas antisociales, obsesivas y agravamiento de conductas inapropiadas, con el consecuente aislamiento social.

Los afectados en edad preadolescente y adolescente suelen ser víctimas de marginación y acoso escolar por sus compañeros de estudios, por lo que esta circunstancia dificulta su integración social futura y su avance en los estudios.

Etiología

Desde la primera descripción del síndrome, Hans Asperger notó la semejanza que existía entre los niños afectados y sus padres. Desde entonces se ha reconocido el carácter genético de la condición, aunque se desconocen los mecanismos básicos. Aunque aún no se ha identificado ningún gen específico responsable, se cree que hay múltiples factores que desempeñan un papel en la expresión génica del autismo, dada la variabilidad genética observada en los niños con SA.[17] [40] Se ha observado una alta incidencia de síntomas similares a los del SA, aunque más atenuados, entre familiares de personas diagnosticadas con Asperger. Aquí se incluirían dificultades leves en la interacción social, el lenguaje o la lectura.[7] La mayoría de las investigaciones sugieren que todos los trastornos del espectro autista comparten los mismos mecanismos genéticos, pero en el caso del SA, este componente genético puede ser mayor.[17] Probablemente existe un grupo común de genes en los que determinados alelos predisponen a una vulnerabilidad individual para desarrollar el SA. Si este fuera el caso, cada combinación concreta de estos alelos podría determinar la gravedad de los síntomas en cada caso.[7]

Se han asociado algunos casos de trastornos del espectro autista con una exposición a agentes teratógenos (agentes que provocan enfermedades congénitas) durante las ocho primeras semanas de gestación. Aunque esto no excluye la

posibilidad de que los trastornos del espectro autista puedan comenzar más adelante, existen evidencias firmes de que el síndrome hace su aparición en fases tempranas del desarrollo.[24] Se ha hipotetizado la influencia de muchos factores ambientales tras el nacimiento, pero ninguna investigación científica ha podido confirmar estas hipótesis.[41]

Haciendo un análisis de los datos recolectados hasta el momento es muy probable que se trate de una condición poligénica, en la cual la posesión de los alelos menos favorecidos de un conjunto de genes funcionalmente relacionados llevaría a la expresión del síndrome. Los genes probablemente involucrados están asociados con la neurotransmisión monoaminérgica en la región prefrontal y/o las proteínas de "andamiaje sináptico" asociadas a la constitución de circuitos estables durante el proceso del desarrollo neural (como la neurexina). Justamente el carácter poligénico explicaría tanto su variabilidad clínica (lo que se ha dado en llamar el "espectro Asperger") como la comorbilidad frecuente con el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, el síndrome de Tourette, el trastorno obsesivo compulsivo y, probablemente, el trastorno bipolar.

Cuadro clínico

El síndrome de Asperger es un trastorno generalizado del desarrollo, por lo que se caracteriza por la presencia de un conjunto de síntomas relacionados, más que por la de un único síntoma aislado. Entre sus características habituales se encuentra la presencia de un deterioro cualitativo en la interacción social, así como de patrones estereotipados y restringidos de comportamientos, actividades e intereses. No se observa un retraso clínicamente significativo en el desarrollo cognitivo, y tampoco se producen retrasos en la adquisición del lenguaje.[42] También resulta habitual la presencia de preocupaciones intensas acerca de algún tema concreto, verbosidad unidireccional, una restricción de la prosodia o cierto grado de torpeza física, pero estos síntomas no son requisitos indispensables para que pueda realizarse el diagnóstico.[43]

El síndrome de Asperger se manifiesta de diferente forma en cada individuo pero todos tienen en común las dificultades para la interacción social, alteraciones de los patrones de comunicación verbal y no-verbal, intereses restringidos, inflexibilidad cognitiva y comportamental, dificultades para la abstracción de conceptos, coherencia central débil en beneficio del procesamiento de los detalles, interpretación literal del lenguaje, dificultades en las funciones ejecutivas y de planificación, la interpretación de los sentimientos y emociones ajenos y propios.

Principales características:[44]

- Interacción social y afectividad:
  - Egocentrismo inusual, con muy poca preocupación por los demás y falta la conciencia del punto de vista de los otros.
  - Falta de empatía y poca sensibilidad hacia los demás.
  - No sabe demostrar cuándo le interesa una persona.
  - Relaciones sociales muy limitadas, en los niños o adolescentes torpe interacción con sus compañeros.
- Intereses restringidos y repetitivos:
  - Intereses e inquietudes muy acotados o circunscriptos que persigue obsesivamente pero en soledad, como por ejemplo, la recolección de datos o cifras obsesivamente sin ningún valor práctico o social.
  - El individuo con SA se convierte en un excéntrico cuya vida se caracteriza por una rutina rígida, sistemática y cuyo mundo se podría reducir, por ejemplo, a los horarios de los trenes o la colección de sellos.
- Lenguaje y discurso:
  - Lenguaje formal, pomposo o pedante, con dificultades para captar un significado que no sea literal.
  - Problemas de comunicación con los demás, poca preocupación por la respuesta del otro,
  - Falta de comunicación no verbal, impasividad, evitar mirar a los ojos del interlocutor.
  - Hablar con una voz extraña, monótona o de volumen no usual.
  - Falta de conocimiento de los límites y de las normas sociales.
- Actos ritualizados:
  - Rutinas y rituales muy poco usuales que no soportan el menor cambio pues esto genera inmediatamente una ansiedad insoportable.

Cualquier desarrollo de un interés, a diferencia del resto de la población, se disfruta exclusivamente en soledad. El síndrome puede llegar a distorsionar de tal manera las relaciones sociales de la persona con SA y sus compañeros o familia que éstos pueden sentirse enfurecidos por estar frente a una persona insensible, centrada en sí misma y con una rigidez inflexible.[45]

Interacción social y afectividad

Posiblemente, el aspecto más disfuncional del síndrome de Asperger sea la ausencia de empatía demostrada.[6] Los individuos con SA experimentan dificultades en aspectos básicos de la interacción social, lo que puede incluir dificultades para forjar amistades, o para compartir satisfacciones o actividades gratificantes con otras personas (por ejemplo, mostrarle a otros un interés propio en determinados objetos). También puede existir una ausencia de reciprocidad social o emocional, y un deterioro en la comunicación no verbal en áreas como el contacto ocular, la expresión facial, la postura o el gesto.[17]

Supone una discapacidad para entender el mundo de lo social, que se manifiesta al nivel de comportamientos sociales inadecuados proporcionándoles a ellos y sus familiares problemas en todos los ámbitos.

Las personas con SA pueden no mostrarse tan retraídos ante los demás como harían las personas con formas de autismo más debilitantes; se aproximan a los demás, aunque les resulte difícil. Por ejemplo, una persona con SA puede iniciar un discurso unidireccional y prolijo sobre su tema favorito, malinterpretando o no reconociendo correctamente las reacciones o los sentimientos de sus oyentes, como por ejemplo, la necesidad de privacidad o la prisa por irse.[43] Estos fracasos a la hora de reaccionar de forma apropiada ante una interacción social pueden ser interpretados como una falta de atención a los sentimientos de los demás, dando una imagen de aparente insensibilidad.[43] No obstante, no todas las personas con SA muestran conductas de aproximación hacia los demás. Algunos de ellos pueden llegar a desarrollar un mutismo selectivo, restringiendo sus comunicaciones verbales a un grupo específico de personas. Algunos pueden elegir hablar solamente a aquellas personas que les resultan agradables.[46]

La capacidad cognitiva de los niños con SA suelen permitirles comportarse de acuerdo a normas sociales en un contexto de laboratorio,[17] donde pueden ser capaces de mostrar una comprensión teórica de las emociones de otras personas. No obstante, suelen tener dificultades a la hora de trasladar estos conocimientos teóricos a situaciones de la vida real.[43] Las personas con SA pueden analizar y convertir sus observaciones sobre la interacción social en guías o pautas de actuación rígidas, aplicando estas directrices de manera poco habilidosa (por ejemplo, forzando el contacto ocular), dando como resultado un comportamiento aparentemente rígido o socialmente ingenuo. El hecho de acumular una historia de fracasos en intercambios de tipo social puede llevar a atenuar el deseo infantil de establecer relaciones de compañerismo.[17]

Una característica resaltante de los individuos con síndrome de Asperger es su incapacidad para reconocer intuitivamente las señales no verbales o paralingüísticas emitidas por otras personas, así como para generar las equivalentes propias. Es por ello que el contacto y el comportamiento comunicacional de los que padecen el síndrome de Asperger puede parecer "extraño", torpe, gracioso o arrogante, o bien, ser confundido con una variante leve del autismo infantil temprano (Síndrome de Kanner). Sin embargo, debido a que la inteligencia de la mayoría de las personas con Asperger es normal, el resto de las personas, en general, no los percibe como autistas sino como personas con un comportamiento muy peculiar. Notoriamente, el síndrome de Asperger en ocasiones se da en concomitancia con una inteligencia superior a la normal, o con un talento superior en una o múltiples áreas específicas, a modo de savantismo (Leonardo Da Vinci -supuesto Asperger-, por ejemplo, presentaba múltiples características de este tipo de comportamiento, habiendo dedicado gran parte de su vida a una enorme cantidad de áreas de interés, en intervalos que parecían obedecer a varios patrones de diagnóstico del síndrome). Este trastorno, que se considera congénito y no curable, puede ser detectado a partir del cuarto año de vida.[47]

Se ha investigado la hipótesis de que las personas con SA puedan tener una predisposición a mostrar comportamientos violentos o criminales, pero los datos no apoyan esta suposición.[17] [48] Existen otros estudios que sugieren que, más bien al contrario, los niños con SA suelen desempeñar más frecuentemente el papel de víctima de este tipo de comportamientos.[49] Una revisión llevada a cabo en el año 2008 encontró que en un gran número de casos de criminales violentos diagnosticados con SA, coexistían otros trastornos psiquiátricos como el trastorno esquizoafectivo.[50]

Respecto del área emocional y afectiva, Hans Asperger consideró que sus sujetos de experimentación no eran cuantitativamente menos sensibles en cuanto a sus emociones, sino que más bien se trataba de una diferencia cualitativa.[51] La autora autista Temple Grandin manifestó respecto de sus sentimientos: «Mis emociones son más simples que las de la mayoría de las otras personas. No sé lo que es una emoción compleja en una relación interpersonal. Solo comprendo emociones sencillas como ira, miedo, alegría y tristeza».[52]

Comportamientos e intereses restringidos y repetitivos

Las personas con síndrome de Asperger suelen mostrar conductas, intereses y actividades restringidas y repetitivas, en ocasiones de forma anormalmente intensa o focalizada. Pueden verse atrapados en rutinas inflexibles, realizar movimientos repetitivos o estereotipados, o mostrar una gran preocupación o interés por determinados componentes de algunos objetos.[42] Una de las características más llamativas del SA es la fijación por determinadas áreas de interés específicas y muy concretas.[17] Por ejemplo, pueden recopilar grandes cantidades de información sobre un tema

relativamente concreto, como los datos meteorológicos o los nombres de las estrellas, sin que exista necesarimanete una auténtica comprensión global del tema de interés.[17] [43] Así, un niño puede presentar un interés en memorizar números de serie de modelos de cámaras fotográficas sin que exista en él un interés por la fotografía.[17] Este comportamiento suele manifestarse en la edad escolar, normalmente a los 5 o 6 años según estudios realizados en Estados Unidos.[17] Aunque estos intereses pueden variar, suelen hacerse más inusuales y centralizados con el tiempo, de forma que a menudo pueden llegar a dominar las interacciones sociales hasta el punto de que la familia cercana del niño acabe involucrándose en ellos. Dado que resulta frecuente que los niños desarrollen algún tipo de interés sobre un tema muy concreto, es posible que estos síntomas sean pasados por alto.[43]

Las conductas motrices estereotipadas y repetitivas son una parte esencial del diagnóstico de SA y otros trastornos del espectro autista.[53] Aquí se incluyen desde algunos movimientos con las manos, como aleteos o giros, hasta movimientos complejos que involucran a todo el cuerpo.[42] Estos movimientos suelen parecer más voluntarios o ritualizados que los tics, que por lo general son más rápidos, menos rítmicos, y a menudo, menos simétricos.[54]

De acuerdo con la prueba diagnóstica denominada «Evaluador de Asperger en Adultos» (*Adult Asperger Assessment*), resulta habitual en los adultos con SA una falta de interés en la ficción, hallándose una mayor preferencia por los aspectos de la realidad.[55]

Lenguaje y discurso

Aunque las personas con síndrome de Asperger adquieren las habilidades lingüísticas sin que exista un retraso general significativo, y su discurso no suele presentar anormalidades significativas, su adquisición y uso del lenguaje suelen presentar características atípicas.[43] Algunas de estas anormalidades son: verbosidad, transiciones abruptas, interpretaciones literales, falta de comprensión de matices, uso de metáforas que sólo tienen significado para ellos mismos, déficit en la percepción auditiva, habla afectada (excesivamente pomposa o formal), discursos idiosincráticos y alteraciones en el volumen, tono, entonación, prosodia y ritmo del habla.[17] También se ha observado la presencia de ecolalias.[56]

Los déficit sociales están presentes en los aspectos del lenguaje, las dificultades en el ritmo de la conversación y es frecuente la alteración de la prosodia (entonación, volumen, timbre de voz, etc.). Asimismo suelen estarlo los patrones de contacto ocular, gestual, etc.

Existen tres aspectos en los patrones de comunicación que tienen interés clínico: prosodia pobre, habla tangencial y circunstancial, y una marcada verbosidad. Aunque la inflexión y la entonación pueden ser menos rígidas o monótonas que en caso del autismo, las personas con SA a menudo adolecen de un rango limitado de entonación: el discurso puede ser inusualmente rápido, entrecortado o fuerte, pudiendo en ocasiones resultar incoherente. El estilo conversacional a menudo incluye monólogos acerca de temas que pueden llegar a aburrir al oyente; errores a la hora de proporcionar un contexto apropiado para los comentarios emitidos; o fallos a la hora de suprimir los pensamientos internos. Las personas con SA pueden no ser capaces de darse cuenta de si su interlocutor está interesado en el tema de conversación mantenido. Puede que nunca lleguen a exponer una conclusión acerca del tema del que están hablando, y los intentos del oyente para entrar en detalles sobre el contenido o la lógica del discurso, así como para desviar la conversación hacia asuntos relacionados, suelen fracasar.[43]

Los niños con SA pueden tener un vocabulario muy sofisticado a una temprana edad, y han sido denominados coloquialmente como «pequeños profesores», pero pueden tener dificultades a la hora de comprender el lenguaje figurado, y tienden a utilizar un registro literal.[17] Asimismo, los niños con SA parecen mostrar una debilidad particular en aspectos del lenguaje no literales, como el humor, la ironía o las bromas. Aunque estas personas suelen comprender las bases cognitivas del humor, parecen no ser conscientes de la utilidad del humor como una forma de compartir con otras personas un momento agradable.[57] A pesar de la existencia de evidencias firmes que apoyan este deterioro generalizado en la comprensión del humor, se han descrito casos de individuos con SA sin este tipo de problemas que parecen contradecir algunas teorías psicológicas explicativas del SA y el trastorno autista.[58]

También es muy común que estas personas utilicen en el lenguaje palabras consideradas "extrañas" para las demás personas, modismos extranjeros o tecnicismos en contraposición al lenguaje coloquial.

Inteligencia

Mientras que en el autismo infantil temprano e incluso en el autismo altamente funcional la inteligencia se ve regularmente afectada, las personas con síndrome de Asperger presentan en su mayoría una inteligencia normal.[59] Entre los niños con Asperger se observa ocasionalmente además hiperlexia.[60] Con frecuencia, los niños con Asperger tienen un perfil de inteligencia no homogénea. Con frecuencia muestran fortalezas las de ítems verbales de las pruebas de inteligencia.[61] Este criterio también puede considerarse para la delimitación con el autismo de alto

funcionamiento, donde las personas a menudo muestran un menor rendimiento lingüístico, siendo mejores sus resultados en las tareas manuales o de inteligencia de ejecución.[62]

Síndrome de Asperger y genialidad

Hans Asperger escribió: "Al parecer, se requiere un chorrito de autismo para el éxito en la ciencia o en el arte."[63] La pregunta por la relación entre el síndrome de Asperger y los rendimientos destacados ha ocupado al psiquiatra infantil irlandés Michael Fitzgerald, quien ha publicado desde 1999 una serie de artículos y libros en los que estudia las presencia de signos de síndrome de Asperger en las biografías de personalidades famosas. Fitzgerald está convencido de que muchas de las caracterísiticas del síndrome de Asperger favorecen la creatividad y que serían característicos para este síndrome la capacidad de concentrarse de manera intensiva en un objeto y de cargar con los costos de una interminable fatiga en pro de un trabajo creativo.[64] Otros investigadores como Christopher Gillberg[65] y Oliver Sacks[66] han realizado también intentos de diagnóstico póstumo. En torno a algunas personalidades como Isaac Newton y Albert Einstein han surgido verdaderas controversias.[67] Finalmente otros investigadores se manifiestan fundamentalmente escépticos frente a este tipo de intentos de diagnósticos, como por ejemplo Fred Volkmar del *Yale Child Study Center*, quien ha señalado: «Lamentablemente existe una suerte de industria casera dedicada a descubrir que cualquiera tiene Asperger».[68] Además las habilidades especiales se dan solamente en áreas muy restringidas.

Problemas de aprendizaje y concentración

Por otra parte, algunos niños con síndrome de Asperger se detectan clínicamente justamente porque no pueden dirigir voluntariamente su atención y muestran un alto grado de desconcentración en las actividades que no han escogido voluntariamente, por ejemplo, en el contexto escolar. Por este motivo, incluso en el caso de inteligencia alta pueden existir dificultades de aprendizaje.[69]

Esta *alteración de la atención activa* se encuentra casi regularmente en este tipo de niños. Es decir, no se trata o no se trata solamente de la alteración de la concentración que se observa en muchos niños con neurópatas, que desvían la concentración de su meta de trabajo sobre todo por los estímulos externos, por cualquier movimiento o inquietud en su entorno. Más bien se trata de que estos niños desde un principio no están en absoluto dispuestos a dirigir su atención su concentración de trabajo hacia aquello que el mundo exterior, en este caso la escuela, exige de ellos.

Hans Asperger: *Die „Autistischen Psychopathen“ im Kindesalter*, p. 119

Cuando están presentes tales dificultades de concentración, el síndrome de Asperger puede incluso confundirse con el TDAH.[70] También se evidencia tendencialmente como una dificultad de aprendizaje típica del síndrome de Asperger la coherencia central: la capacidad de distinguir entre lo relevante y lo irrelevante.

Actos ritualizados

Las personas con Asperger a menudo dependen psíquicamente de la organización y diseño de su entorno y de su vida diaria de modo que se mantengan invariables. Los cambios repentinos pueden sobreexigirlos o hacer que se pongan muy nerviosos.[47] [71] Esto se debe a que los cambios demandan un mayor grado de atención, lo que con la supuesta debilidad de las personas con Asperger de desestimar informaciones, tiene que llevar a un actividad cerebral elevada.

Procesos de percepción y de pensamiento ritualizados

Junto a los actos ritualizados, los esquematismos motores o el habla estereotipada y repetitiva, también se cuentan aquí los procesos del pensamiento y la percepción. Estos consisten en la concentración en unos muy pocos intereses especiales, lo que sin embargo se siguen con gran intensidad. Les es propio el mismo aspecto repetitivo que a las estereotipias de los movimientos corporales o la ritualización de determinados cursos de acción. La meta es aliviar al aparato neuronal a través de la reducción de la complejidad y con ello operar de manera conveniente en la balanza energética del cerebro.[72] [73] La intensiva ocupación e ideación sobre los intereses especiales conduce al desarrollo de **sobredotaciones** y capacidades **insulares** en temas aislados, los que pueden estar presentes en mayor o menor medida. Estas sobredotaciones no constituyen entonces capacidades que simplemente están presentes de manera independiente de las acciones de la persona correspondiente, sino que son el resultado de una larga e intensiva ocupación con determinada área temática.[74] Aquí se forman campos y redes neuronales de alta conectividad local, las que sin embargo están conectadas de manera muy débil con otras áreas del cerebro.[75]

Otras características

Las personas con síndrome de Asperger pueden mostrar signos o síntomas que son independientes del diagnóstico, pero que pueden afectarles tanto a sí mismos como a su familia.[76] Aquí se incluyen diferencias en el ámbito de la percepción, así como el sueño.

A menudo, las personas con SA poseen una excelente percepción visual y auditiva.[77] Los niños con trastorno del espectro autista suelen mostrar una percepción mejorada de pequeños cambios en patrones como composiciones de objetos o imágenes bien conocidas. Típicamente, este fenómeno es específico del dominio, e involucra el procesamiento de características sutiles.[78] En cambio, en comparación con personas con autismo de alto funcionamiento, las personas con SA presentan dificultades en algunas tareas que implican el uso de la percepción visoespacial, percepción auditiva o memoria visual.[17] Muchas otras personas con SA u otros trastornos del espectro autista informan de haber experimentado otro tipo de capacidades perceptivas inusuales. Pueden ser inusualmente sensibles o insensibles al sonido, la luz y otros estímulos.[79] Estas respuestas sensoriales se han encontrado en otros trastornos del desarrollo, y no están limitados a los casos de trastornos del espectro autista. Existen datos que apoyan ligeramente la existencia de una respuesta aumentada en situaciones de escape o huida, así como fallos en el proceso de habituación en casos de autismo. Hay más evidencias que sustentan la existencia de una respuesta disminuida a estímulos sensoriales, aunque algunos estudios no han encontrado diferencias significativas.[80]

Los primeros trabajos de Hans Asperger[17] y otras propuestas diagnósticas[81] incluyen descripciones de cierta torpeza física. Los niños con SA pueden retrasarse a la hora de adquirir habilidades que requieran destrezas motrices, como montar en bicicleta o abrir un bote, y pueden parecer sentirse «incómodos en su propia piel». Pueden tener dificultades de coordinación, o mostrar una marcha o postura extrañas, mala caligrafía, o problemas de integración visomotriz.[17] [43] También pueden aparecer problemas con la propiocepción, trastornos en la planificación de secuencias de acciones motorices (apraxia), problemas de equilibrio, marcha en tándem, o dificultades en la oposición de los pulgares. No existen pruebas que indiquen que estas características supongan una diferencia entre el SA y otras formas de autismo de alto funcionamiento.[17]

Los niños con SA suelen tener problemas de sueño, incluyéndose dificultades para quedarse dormidos, frecuentes despertares nocturnos, y despertares excesivamente tempranos (insomnio terminal).[82] [83] El SA también se ha asociado a altos niveles de alexitimia, que consiste en una dificultad para identificar y describir las emociones propias.[84] Aunque se ha asociado el SA con una baja calidad del sueño y alexitimia, aún no se ha establecido de manera definitiva la existencia de una relación causal.[83]

Al igual que ocurre con otras formas de trastorno del espectro autista, los padres de niños con SA muestran altos niveles de estrés.[85]

Tratamiento

El tratamiento del síndrome de Asperger está orientado al manejo de la sintomatología estresante, así como a la enseñanza de las habilidades sociales, comunicativas y profesionales apropiadas para la edad que no han sido adquiridas de forma natural durante el desarrollo,[17] a través de una intervención ajustada a las necesidades concretas de cada caso, establecidas a partir de una evaluación multidisciplinar.[98] Aunque se han hecho progresos, no abundan los datos que apoyen la eficacia de alguna intervención en concreto.[17] [99]

Terapias

El tratamiento de elección para el SA se basa en una combinación de terapias dirigidas a los síntomas centrales del trastorno, lo que incluye la pobreza de las capacidades de comunicación y las rutinas obsesivas o repetitivas. La mayor parte de los profesionales son de la opinión de que, cuanto antes tenga lugar la intervención, mejores resultados podrán obtenerse. No obstante, no existe un único tratamiento específico que pueda considerarse como el mejor en todos los casos.[7] El tratamiento del SA es similar al de otros casos de trastornos del espectro autista de alto funcionamiento, pero se diferencia de estos en que su diseño tiene en cuenta las características específicas que presentan las personas con SA, principalmente sus capacidades lingüísticas, su grado de competencia verbal y sus vulnerabilidades a nivel de comunicación no verbal.[17] Un programa de tratamiento habitual suele incluir:[7]

- Entrenamiento en habilidades sociales, para lograr establecer interacciones interpersonales más efectivas.[100]
- Terapia cognitivo-conductual para mejorar el manejo del estrés relacionado con la ansiedad y las emociones incontroladas,[101] como asimismo para combatir los intereses obsesivos y la aparición de las rutinas repetitivas.
- Terapia farmacológica para el tratamiento de los trastornos que puedan coexistir con el SA, como por ejemplo, el trastorno depresivo mayor o el trastorno de ansiedad.[102]
- Terapia ocupacional o terapia física para el tratamiento de los déficit en la integración sensorial y en la coordinación motriz.

- Intervenciones relacionadas con la comunicación social; una forma concreta de logopedia dirigida a la mejora de los aspectos pragmáticos presentes en la conversación habitual.[103]
- Entrenamiento y apoyo familiar, especialmente para aquellas técnicas conductuales que se deberán desarrollar en el entorno doméstico.

La mayor parte de las investigaciones realizadas con programas de intervención temprana conductuales, son estudios de casos de hasta cinco participantes, y suelen centrarse en el estudio de un número reducido de problemas de conducta, como la automutilación, la agresividad, las conductas de oposición, las esterotipias o el lenguaje espontáneo.[104] A pesar de la popularidad del entrenamiento en habilidades sociales, no se ha podido comprobar de forma firme su efectividad.[105] Con el objetivo de estudiar la eficacia de programas de entrenamiento para los padres de niños con síndrome de Asperger, a fin de permitirles la adquisición de competencias de manejo de las conductas problemáticas de sus hijos, se realizó un estudio controlado que comparó dos formatos o modelos de intervención: o bien los padres asistían a un taller de taller de un día, o recibían seis lecciones individuales. Se consideraron principalmente variables como el número conductas problemáticas informadas, su intensidad y la evaluación que hacían los padres de las competencias de interacción social. Se realizaron mediciones antes del entrenamiento, tras cuatro semanas y al cabo de tres meses. El resultado observado fue que los padres sometidos a estos programas informaron de menos conductas problemáticas y una menor intensidad de las mismas, así como también notaron un incremento de las interacciones sociales de sus hijos. Estos resultados se mantuvieron a través de los formatos (en ambos modelos). Los investigadores concluyen que el entrenamiento de los padres puede ser una intervención muy efectiva en el tratamiento de los niños con síndrome de Asperger y sus problemas conductuales[106] El entrenamiento profesional es importante para instruir en las normas de etiqueta del mundo laboral y en el comportamiento adecuado en el lugar de trabajo para los casos de adultos con SA.[17]

Controversia

En el DSM IV, la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (*American Psychiatric Association*) incluía al síndrome de Asperger como una entidad clínica propia. Actualmente se propone la inclusión de este cuadro clínico dentro de los trastornos del espectro autista para la nueva versión DSM-V, dado que un gran número de investigadores sostienen que el criterio del DSM IV no funciona en la práctica clínica - Mayes (2001), Miller y Ozonoff (2000), Leekam, Libby, Wing, Gould y Gillberg (2000) - y la mayoría de los casos diagnosticados de Asperger se pueden englobar en el Trastorno del Espectro Autista - Miller y Ozonoff (2000), Bennett (2008), Williams (2008) -.[117] [118] [119]

Algunos adultos diagnosticados con síndrome de Asperger sostienen que éste no es una enfermedad, trastorno o síndrome en sí, sino simplemente una forma de ser y que sus condiciones proveen al individuo de ventajas y desventajas. Sin embargo, no existe entre las asociaciones de familiares o de autoayuda una posición consensuada al respecto.[120] Así, por ejemplo, la Federación Asperger de España más bien se adhiere a la definición de los catálogos diagnósticos, postulando que el síndrome de Asperger es un trastorno severo del desarrollo, que conlleva una alteración neurobiológicamente determinada en el procesamiento de la información.[121]

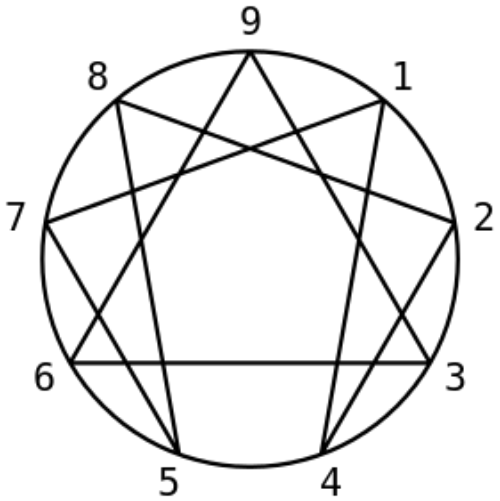
Bibliografía

- Asperger, Hans (1944). «Die Autistischen Psychopathen». *Kindesalter Archiv für Psychiatrie und Nervenkrankheiten* (117): pp. 76-136.
- Baron-Cohen, Simon (2010). *Autismo y síndrome de Asperger*. Traducido por Sandra Chaparro. Madrid: Alianza. ISBN 978-84-206-6941-0.
- Martín Borreguero, Pilar (2004). *El síndrome de Asperger. ¿Excentricidad o discapacidad social?*. Madrid: Alianza. ISBN 84-206-4179-0.
- Alonso Peña, José Ramón (2009). *Autismo y síndrome de Asperger. Guía para familiares, amigos y profesionales*. Salamanca: Amarú Ediciones Salamanca. ISBN 978-84-8196-212-3.

http://es.wikipedia.org/wiki/Eneagrama_de_la_Personalidad

Eneagrama de la Personalidad

Para la estrella de nueve puntas en Geometría, véase Eneagrama.
Para su uso en el Cuarto Camino, véase Eneagrama del Cuarto Camino.



Esquema de relaciones entre los nueve tipos del eneagrama.

El **Eneagrama de la Personalidad** es un sistema de clasificación de la personalidad, que algunos también encuentran útil como camino de superación personal. Esta propuesta es una elaboración histórica por parte de autores occidentales que se basa en ideas anteriores de origen místico y oriental. Debido a las reelaboraciones sucesivas resulta complicado saber exactamente su origen, su estructura y uso original, aunque sí es posible trazar cómo ha sido concebido y usado por diversos autores en occidente. Generalmente se presenta como un método para el autoconocimiento y el desarrollo personal, aunque ha sido cuestionado por la dificultad para ser validado de forma científica.[1]

El sistema del Eneagrama describe nueve tipos de personalidad distintos y sus interrelaciones, asociadas a esta figura. La idea básica es que existe nueve tipos o personalidades arquetípicas con sus estrategias básicas para tratar sus asuntos, y que estas personalidades, según estén frustradas o en un estado proactivo, se integran o desintegran unas en otras. Es decir, una personalidad arquetípica puede degenerar o aproximarse hacia los rasgos de otro tipo de personalidad arquetípica según su grado de frustración o proactividad.

Para algunos autores el eneagrama está relacionado con el Eneagrama del Cuarto Camino[cita requerida]. El Eneagrama es entendido y enseñado, principalmente, como una tipología de personalidad y también se enseña como método para desarrollar estados superiores del ser, la esencia e iluminación.[2] Cada tipo de personalidad asociada al Eneagrama representa un mapa de características que denotan patrones de pensamiento, sentimiento y comportamiento. Uno de los propósitos del Eneagrama es aprender sobre el tipo de uno mismo y los patrones y hábitos asociados a ese tipo con el fin de autocomprenderse y autodesarrollarse.[3]

Los partidarios de esta teoría creen que cada tipo de personalidad del Eneagrama está basado en un patrón de a dónde se dirige la atención. Creen que aprendiendo sobre el tipo de cosas a las que uno atiende y dedica energía habitualmente uno puede observarse a sí mismo de forma más precisa y desarrollar más conocimiento sobre uno mismo, y que mejorando dicho conocimiento, con la ayuda del Eneagrama, uno puede ejercer mayor elección sobre el propio comportamiento en lugar de entrar en patrones de pensamiento, emoción y comportamiento de forma automática, rutinaria e inconsciente.[4]

En las décadas recientes, el término **Eneatipo** ha sido utilizado en algunas de las principales publicaciones de la materia (abreviando "Tipo de personalidad del Eneagrama"). Este término está siendo aplicado en varias áreas que incluyen psicoterapia, negocios, coaching, desarrollo organizacional, artes, etc.[cita requerida]

Los nueve tipos

Sensación y empatía

El Eneagrama de la Personalidad es una propuesta de clasificación de la personalidad o, más exactamente, de las tendencias actitudinales de una persona. El eneagrama postula nueve tipos básicos de personalidad y los representa como los vértices de un eneagrama. Existen diversas maneras de abordar el eneagrama, una de las más simples es considerar los nueve "eneatipos" o personalidades tipo como combinación de dos factores: el cómo aborda su relación con otras personas cada eneatipo y cuál es su sensación mental interna. Como cada factor admite tres valores posibles, resultan nueve combinaciones (9 = 3·3).

En cuanto al abordamiento del mundo las personalidades, se clasifican en antipáticas (o "contra el mundo" o "contracorriente"), apáticas (o "alejadas del mundo", o en posición de "observador externo") y empáticas (o "con el mundo"). En cuanto a su sensación pueden sentirse superiores al mundo (o en posesión de algo que los demás no tienen), iguales, o inferiores (o con carencia de algo que perciben que a otros sí les fue dado). En función de estos dos factores, con tres posibles valores, existen nueve combinaciones posibles:

		Tipo de empatía		
		antipáticos E^-	**apáticos E^0**	**empáticos E^+**
Sensación	**Superior a S^+**	Eneatipo 8	Eneatipo 5	Eneatipo 2
	Igual que S^0	Eneatipo 3	Eneatipo 9	Eneatipo 6
	Inferior a S^-	Eneatipo 1	Eneatipo 4	Eneatipo 7

Téngase presente que los etiquetamientos de las cateogorías son convencionales y no deben tomarse literalmente. Las líneas del diagrama indican las formas en las que los nueve tipos de personalidad humana ("**Eneatipos**") están conectados en un sentido que se especifica en las siguientes secciones.[5]

Descripción de los eneatipos

Es habitual referirse a las personas de cada eneatipo por el número del punto del eneagrama (unos, doses, treses, cuatros, etc.) que indica su espacio psicológico y lugar de conexión con otros tipos. A menudo también se les dan nombres que sugieran alguna de sus características más distintivas.[6] A continuación, descripciones breves de los nueve tipos:

- **ENEATIPO 1**: Son personas perfeccionistas y en la búsqueda de la perfección pueden tener ira interior que intentan lo más que pueden no exteriorizar, pues no la consideran una cualidad perfecta. Son muy detallistas, ordenados. Suelen hablar en términos de bien / mal. En su estado más sano, son tolerantes y muy éticos. Son muy juiciosos, y comprometidos.
- **ENEATIPO 2**: Son personas cuya atención está puesta en los demás y en sus necesidades y en cómo ayudarlos. Esto puede llevarlos a tener bastante "orgullo" pues este es el tipo de personalidad que requiere sentirse necesitada. No están tan enfocados en sus propias necesidades, que suelen postergar por los otros, pero interiormente esperan agradecimiento a cambio. En su estado más sano, son realmente altruistas.
- **ENEATIPO 3**: Son personas pendientes de su imagen y del éxito. Son muy laboriosos y trabajadores, muy efectivos y también individualistas. Por su eficiencia y gran actividad pueden poseer una amplia *vanidad*. Están muy identificados con su trabajo y suelen conseguir lo que se proponen, sobresaliendo en ello, y también a veces usando la mentira. En su estado más sano, son sinceros y muy productivos.
- **ENEATIPO 4**: Son personas con intereses artísticos profundos y una sensibilidad muy especial y particular. Se consideran a sí mismos distintos a los demás con quienes no suelen identificarse fácilmente o sentirse comprendidos. Necesitan destacar entre la multitud. Pueden caer en la *envidia*. Pueden creer que nunca tendrán aquello de lo que carecen y quedarse enganchados al pasado. En su estado más sano son muy empáticos y creativos.
- **ENEATIPO 5**: Son personas con intereses científicos de gran profundidad. Son muy ascetas. Son los observadores por antonomasia y suelen ser bastante objetivos. Se caracterizan por la *avaricia*, porque no saldrán de su introspección hasta no sentirse completamente seguros de su conocimiento sobre el exterior. Son muy autosuficientes y no suelen hablar de sus sentimientos. Son muy claros y comprenden con gran facilidad. En su estado más sano son desapegados y generosos.
- **ENEATIPO 6**: Son personas con gran afinidad a las normas, a las reglas y a la moral, por lo que suelen ser muy fieles y leales. Son excelentes asistentes y amigos. A la vez pueden estar cargados de miedos e imaginarse los peores escenarios. Necesitan de la autoridad o de un guía y al mismo tiempo pueden llegar a huir de ella. A

veces parecieran mostrarse muy seguros y autoconfiados pero interiormente prevalece la duda y los miedos. Son buenos amigos. En su estado más sano, son valientes y muy buenos compañeros.

- **ENEATIPO 7**: Son los epicúreos, atraídos por el placer y llenos de alegría y ganas de disfrutar. Son muy entretenidos, suelen llenarse de planes con mucho entusiasmo y, cuando se aburren, los dejan. Pueden huir del presente y no hacerse cargo de sus compromisos a largo plazo, de situaciones dolorosas o de su propio sufrimiento. Como no se quieren perder nada, no profundizan tampoco en nada. En su estado más sano son muy animadores y capaces de disfrutar del presente como nadie.
- **ENEATIPO 8**: Son los justicieros. Se guían por un sentido de la justicia y la injusticia que puede hacerles reaccionar fervientemente. Pueden llegar a caer en la lujuria o en los excesos, así como en el autoritarismo. Son líderes natos pues poseen mucha autoconfianza. Van por la vida necesitando ser fuertes y prevalecer sobre las circunstancias. Tienen fuerte personalidad y se posicionan como defensores de "los suyos". En su estado más sano son protectores y ayudan al otro de forma magnánima.
- **ENEATIPO 9**: Son personas pacificadoras y mediadoras. No les gusta el conflicto, del que con frecuencia huyen. Pueden caer en la pereza'. Se mimetizan con el entorno y les cuesta mucho expresar sus necesidades. Entienden todas las opciones y es muy difícil discutir con ellos pues no dan lugar a la discusión. Son tranquilos, serenos y calmos. En su estado más sano son muy buenos mediadores y consiguen calmar los extremismos.

Integración y desintegración

La propuesta del eneagrama no sólo conjetura el que existan nueve arquetipos de personalidad, cuyas características básicas trata de describir, también postula que en una situación insana, estresante o desfavorable, la persona puede presentar una desintegración, "desplazamiento" o "retroceso" de su actitud y temperamento básico hacia otro eneatipo bien definido. Igualmente, el trabajo personal, la disciplina y el crecimiento personal llevan a cada arquetipo a superar algunas de sus limitaciones o uso abusivo de los rasgos típicos de su eneatipo produciendo una integración o "avance" de su actitud hacia otro tipo bien definido. La figura del eneagrama entre los nueve rasgos no es otra cosa que el camino seguido en estos desplazamientos de integración o desintegración.

Los eneatipos cuya sensación es "igual que el resto del mundo" (S^0) están equilibrados en ese aspecto, y en su integración o desintegración sólo cambia su tipo de empatía. El resto de rasgos, en integración o desintegración, cambian también su sensación:

Desintegrado	Eneatipo básico	Integrado
4	**1**	7
8	**2**	4
9	**3**	6
2	**4**	1
7	**5**	8
3	**6**	9
1	**7**	5
5	**8**	2
6	**9**	3

Así, por ejemplo, una persona de eneatipo 8, cuando está deprimido, encolerizado o tenso, es posible que tome una actitud en ciertos puntos similar al rasgo 5 (su desintegración) y por tanto se comporte alejado, displicente y quejoso. Mientras que cuando está feliz tiene una actitud proactiva. Es más probable que se ponga a ayudar proactivamente a los demás, a cuidar a los suyos, y adopte actitudes del eneatipo 2. La propuesta del eneagrama predice cómo se desintegra o descompone un tipo de personalidad, y da pautas de hacia qué actitudes debe apuntar un eneatipo en su integración o crecimiento personal. La idea base es que los eneatipos son posibles estrategias de estar y abordar al resto del mundo, pero cada eneatipo tiene tendencias insistentes y rígidas típicas de su rasgo y ocasionalmente debe tratar de equilibrar su propia tendencia con la del rasgo de su integración. Cuando las personas están frustradas dejan temporalmente su estrategia básica o eneatipo y se instalan en el eneatipo que es su desintegración para compensar esa frustración.

Si se unen los puntos de un círculo en el que se han señalado en la periferia nueve puntos equidistantes, la figura del eneagrama surge dibujando las líneas de integración: debe unirse el 1 con el 7, el 7 con el 5, el 5 con el 8, el 8 con el 2, el 2 con el 4 y el 4 con el 1. Por su parte el 3 se une con el 6, el 6 con el 9, el 9 con el 3 formando el triángulo central.

Críticas y observaciones

El sistema, desarrollado por el psiquiatra chileno Claudio Naranjo a partir de su relación con el difusor boliviano Oscar Ichazo, a quien conoció en el curso de sus experimentos, pretende constituir no sólo una tipología de la personalidad sino también un catálogo de "comportamientos sanos" y "comportamientos insanos" típicos.

La propuesta de Naranjo invita al autodiagnóstico personal como un proceso de autoconocimiento. A partir del descubrimiento del propio eneatipo, Naranjo ofrece un conjunto de propuestas basadas en trabajos psicoterapéuticos y meditativos (proceso Hoffmann, meditación budista, laboratorio de terapias, meditación interpersonal, terapia Gestalt, rebirthing, constelaciones personales, etcétera) como un medio terapéutico para afrontar las tendencias, limitaciones y enquistamientos típicos de cada tipo de personalidad. A los nueve tipos — el reformador, el ayudador, el exitoso, el individualista, el investigador, el leal, el entusiasta, el desafiador y el pacificador — corresponden los "vicios" o "comportamientos insanos" de la ira, el orgullo, el engaño, la envidia, la avaricia, el miedo, la gula, la lujuria y la pereza, y así sucesivamente.

Existe una amplia aceptación y aplicación psicoterapéutica de la Psicología de los Eneatipos desarrollada por el Dr. Claudio Naranjo como una caracterología, especialmente en círculos gestaltistas y de la psicología transpersonal, en varios países del mundo, especialmente en España, donde existe una Fundación Claudio Naranjo, que organiza el Programa SAT creado por el doctor, y enfocada al cambio en el sistema educativo.

Historia

George Gurdjieff

Artículo principal: *George Gurdjieff*

El símbolo del Eneagrama del Cuarto Camino fue llevado a la atención del mundo moderno por George Gurdjieff, el originador de una escuela de trabajo espiritual cerca de París en la década de 1930. Aunque Gurdjieff utilizó este eneagrama para describir las posibilidades de desarrollo humano, su concepto del diagrama estaba relacionado con la comunicación de conocimiento ancestral y el proceso de "auto-trabajo" a través del cual individuos adquieren conocimiento sobre su propia naturaleza más que con la categorización de tipos de personalidad.[7] [8]

Óscar Ichazo

Óscar Ichazo asignó descripciones a cada una de las nueve posiciones del Eneagrama, que él llamó Eneagrama de Fijación del Ego y fue el origen de lo que hoy conocemos como Eneagrama de la Personalidad.

Fue Ichazo el que introdujo en el Eneagrama la correlación de sus nueve puntos con nueve tipos de personalidad. Según Ichazo, cada persona nace como "esencia pura", pero para sobrevivir, se encuentra forzado a desarrollar una personalidad. Así, cada ser humano en algún momento de su infancia, antes de los 7 años, escogería en forma inconsciente uno de nueve patrones básicos de personalidad. Ichazo dice haber descubierto los tipos de personalidad del Eneagrama durante un estado de éxtasis y bajo inspiración angélica.

A partir de la década de 1960, Ichazo impartió un programa de trabajo de desarrollo personal que llamó "Protoanálisis" que utilizó, entre muchas otras ideas y símbolos, el Eneagrama. Ichazo fundó en la localidad de Arica el *Arica Institute*, originalmente situado en Chile. La Arica School ofrece formación en todo el mundo sobre varios aspectos del trabajo de Ichazo.

Claudio Naranjo

Artículo principal: *Claudio Naranjo*

Claudio Naranjo, nacido en Chile y estudiante de psiquiatría en Estados Unidos, que había explorado extensamente las teorías de la personalidad, estudió con Ichazo y tomó las enseñanzas de Ichazo para seguir desarrollándolas, articulando los nueve tipos en términos psicológicos occidentales. Naranjo llevó su conocimiento del sistema del Eneagrama a la ciudad de Berkeley a principios de los años 1970s, donde se lo enseñó a estudiantes en el contexto de su propio programa de trabajo de desarrollo personal.[10]

Basado en material impartido por Claudio Naranjo, Helen Palmer, Don Riso, Russ Hudson, Patrick O'Leary, Richard Rohr, Elizabetz Wagele y otros publicaron los primeros libros con amplia distribución sobre el Eneagrama a finales de los 1980s y principios de los 1990s.[*cita requerida*]

A partir de la década de 1980, estos y otros autores generaron una cultura popular o *moda* del eneagrama que poco tiene que ver con las enseñanzas originales de Claudio Naranjo, recogidas en su libro *Carácter y neurosis*.

Figura del eneagrama y orígenes

Don Richard Riso sostiene que la figura del eneagrama tuvo origen alrededor del 2500 a. C.[11] [*cita requerida*] Lo cierto es que es difícil comprobar dicha afirmación puesto que en todo lo relacionado con el enegrama ha existido tradicionalmente un alto grado de esoterismo y de afirmaciones pseudocientíficas y pseudohistóricas difíciles de corroborar. Algunos autores afirman libremente que el Eneagrama se trata de una antiquísima teoría, nacida hace más de 2000 años en Afganistán y Babilonia, pasando por los griegos Pitágoras y los primeros cristianos y siendo transmitida por la tradición oral sufí. Sin embargo, esas afirmaciones parecen basarse en textos que suponen una gran antigüedad del eneagrama, pero no existen testimonios arqueológicos o históricos independientes que permitan corrobarar muchas de esas afirmaciones.

Otras corrientes más moderadas consideran las tipologías un aporte de Ichazo pero atribuyen la inspiración de las mismas al ocultista Georges Ivanovich Gurdjieff. Otros autores, como Claudio Naranjo, piensan que independientemente de su origen o usos en el pasado, algunas de las ideas básicas contenidas en el enegrama pueden ser usadas por los psicoterapeutas modernos, dejando de lado todos los elementos místico-esotéricos irrelevantes que algunos autores asociaron a la propuesta eneagrámica.

Véase también

- Claudio Naranjo

Referencias

1. Ir a ↑ Kaluzniacky, Eugene (2004). *Managing psychological factors in information systems work: an orientation to emotional intelligence*. Idea Group Inc (IGI). ISBN 978-1-59140-198-8.
2. Ir a ↑ Claudio Naranjo, *Transformation Through Insight*
3. Ir a ↑ Daniels, *The Essential Enneagram, p. 1*
4. Ir a ↑ Palmer, *The Enneagram, Understanding Yourself and the Others in Your Life*, pp.26-35
5. Ir a ↑ Daniels, *The Essential Enneagram*
6. Ir a ↑ Baron, Renee (1998). *What Type Am I: Discover Who You Really Are*. New York, NY: Penguin Books. pp. 162. ISBN 0 14 02.6941.
7. Ir a ↑ Palmer, *The Enneagram, Understanding Yourself and the Others in Your Life*, p.xii
8. Ir a ↑ Maitri, *The Spiritual Dimension of the Enneagram*, pp.4-5
9. Ir a ↑ http://www.despertardivino.cl/Web/centrodd/Eneagrama/Eneagrama01.htm
10. Ir a ↑ Riso, *Wisdom of the Enneagram*, p.24
11. Ir a ↑ Riso, *Wisdom of the Enneagram*, p.19

Bibliografía

- Naranjo, Claudio.*Carácter y Neurosis*, Ed. La Llave; *El Eneagrama de la Sociedad. Males del Mundo, Males del Alma*, Ed. La Llave; *La mente patriarcal*, RBA Libros.

Nota:
Puedes hacer el test del eneagrama en:
http://www.personarte.com/test.htm

Análisis de carácter y posturas corporales, según Wilhelm Reich y Alexander Lowen

El carácter esquizoide

- hijo no deseado
- madre le da al niño lo que recibió ella cuando era niña
- niño vive en supervivencia
- luego, actuará con fuerza para lograr las cosas
- teme establecer relaciones interpersonales
- cercanía, algo que temer y de lo cual hay que protegerse
- cuanto menos sienta el cuerpo, conexión con el corazón, sentimientos, tanto mejor
- se relaciona con fantasías, animales, máquinas, cosas, pero, humanos… no
- siente alivio en la fragmentación y la retirada
- constantemente se dice a sí mismo lo horrible que es
- cuerpo, desconexión entre el tronco, separado de la cabeza y las extremidades
- partes superior e inferior del tronco no parecen estar relacionadas
- lados izquierdo y derecho del cuerpo, tampoco
- siente frío en las manos, la cara , los genitales y los pies
- cuerpo apretado por todas partes, respiración superficial
- está disperso en su mente y cuerpo, lo opuesto a la Gestalt

El carácter oral

- relación problemática con su madre
- abandono, por llegada de otro niño, demasiados niños en la familia, la madre regresó a trabajar, el padre pudo morir
- niño no fue celebrado, apreciado, aceptado, tocado, acariciado, amado
- sentimientos de abandono y pérdida, anhela dar y recibir amor, haciéndose pegajoso, necesitado, lo que esconde con una actitud encubierta de independencia, sin embargo, por debajo hay un mensaje claro de una demanda con enojo por un derecho insatisfecho
- cuerpo, rodillas bloqueadas, parte superior del cuerpo se derrumbó en el diafragma
- pies delgados, piernas y ojos débiles, y la debilidad en la parte inferior del cuerpo le hará difícil estar bien plantado
- hombros y pelvis hacia adelante
- de la euforia a la depresión, bipolaridad
- sienten que el mundo está en deuda con ellos, narcisismo
- relaciones difíciles, nunca recibirá lo suficiente de una pareja, constantes cambios de pareja, buscando la más adecuada, probablemente, nunca llegará, a menos que resuelva sus problemas del primer año de vida
- problemas en las relaciones y en el trabajo, por víctima y manipulación
- dependiente, lo esconde con hostilidad, *la tiranía de la debilidad*

La estructura psicopática

- el esquizoide se retira, el oral se colapsa, el psicopático aparenta, finge
- se muestra mejor de lo que es
- aislamiento
- fantasía, ingrediente básico, enmascara los verdaderos sentimientos que esconde, la comunicación no se establecerá bajo la honestidad, o un actuar adulto
- madre ausente, o narcisista; padre, también, ausente
- niño gana la atención al convertirse en un adulto a una edad temprana, no viviendo su infancia
- depende de la apariencia y la imagen, mientras usa la manipulación que aprendió de sus padres
- domina y controla, es anal, con tendencia a mantener secretos
- no admite su dolor
- buen terapeuta y artista, para satisfacer al público, recibir la atención que no recibió de niño
- por su narcisismo, sobresale en política, arte, ciencia y literatura
- como narcisista y psicópata no cree en el respeto de las normas, ya que las rechazó cuando sus padres le dieron órdenes, por encontrarlas abusivas y arbitrarias
- tiene sus propias reglas, no las que siguen los demás, lo que le da omnipotencia
- hay una cierta calidez y aceptación en las familias narcisistas, mientras el niño esté cumpliendo con las exigencias y normas, a menudo tácitas, establecidas por la familia
- cuando el niño no cumple con lo esperado, muchas formas de rechazo pueden ocurrir
- fuerte tensión muscular generalizada, especialmente, en hombros, nalgas, pelvis y piernas
- hay dos tipos de cuerpos psicopáticos, el del que se impone y el del seductor: el primero tiene un torso sobredesarrollado, con piernas débiles como el oral, y el segundo tiene la espalda muy flexible, sin tanta diferencia entre la parte superior e inferior del cuerpo
- piernas débiles, frías, estrechas, con pies que se apoyan mal en el suelo

- mirada penetrante o seductora, con tensión en ojos y boca

El carácter masoquista

- tiene ansiedad durante situaciones laborales o sociales
- mientras, el oral sufre de ansiedad antes que la situación tenga lugar
- el masoquista tiene inercia, el oral tiene depresión
- el masoquista se forma más tarde que los anteriores, entre 1 y 2 1/2 años de edad
- en los anteriores personajes, el niño fue abandonado o maltratado de alguna manera
- el masoquista recibió mucha atención, del tipo controladora, exigente, anal
- fue reducido a la obediencia absoluta, su protesta fue aplastada
- si el niño no se come toda su comida, el padre la pone en la licuadora y se la hace beber
- control de esfínteres demasiado pronto, hasta cruel, e incluso antes de que los músculos abdominales funcionaran adecuadamente
- difícil para trabajar en psicoterapia
- luego de progresar, recaen, es *la respuesta terapéutica negativa*
- el terapeuta representa la imagen de los padres que quieren lograr un resultado, por lo que el paciente va a luchar con todo para derrotar los trabajos realizados en la terapia
- es su rebelión, lo que es sano, ya que se enfrenta a sus padres
- los padres se apropian de las victorias del niño
- el niño piensa que él no vale nada, y desarrolla una sensación de impotencia
- el masoquista no disfruta del dolor, sino que es la única manera en que puede liberar energía
- tiene mucha rabia no expresada
- el cuerpo tiende a ser corto, grueso y musculoso, con un cuello grueso y la pelvis hacia delante

El carácter rígido

- conflicto de Edipo no resuelto, niño rechazado, madre se negó a su intento de amor erótico
- madre podría haber actuado incestuosamente, de manera reprimida
- hijo recibió mensajes contradictorios que no podía resolver
- por rechazo, niño sigue atado a la madre, desarrolla Peter Pan
- queda muy unido a su madre, la que lo visita cada semana de su larga vida
- competitivo, esconde la confianza y los sentimientos
- rechazo promueve rigidez en columna vertebral y otras partes del cuerpo
- niño se echó hacia atrás del acercamiento original con su madre
- está adolorido, se aleja con sus emociones y, también, con su cuerpo
- si el cambio hacia el mundo de los adultos no se hace con amor y cuidado, el niño se siente humillado, disminuido, frustrado, herido, ya que no puede ganar la competencia con los padres
- evita acercarse a la gente
- son alumnos de alto rendimiento
- representa el carácter compulsivo, el narcisista fálico, y el histérico
- el obsesivo-compulsivo reprime deseos libidinales

Wilhelm Reich

De Wikipedia, la enciclopedia libre

http://es.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Reich

Wilhelm Reich fue un eminente científico, inventor, médico, psiquiatra, psicoanalista y descubridor del orgón que nació en Dobrzanica (región de Galitzia, del entonces Imperio Austrohúngaro, hoy, Polonia) el 24 de marzo de 1897 y fallecido en Lewisburg, Pensilvania (EEUU) el 3 de noviembre de 1957.

Fue miembro de la Sociedad Psicoanalítica de Viena, siendo inicialmente un discípulo de Freud, aunque con los años, alcanzó una madurez tal que supuso un cambio, si no radical, bastante apreciable en cuanto a sus teorías sobre el psicoanálisis. De sus estudios de Freud, los puntos que más le interesaron fueron el inconsciente, la neurosis y la libido.

Mientras que algunos lo califican como uno de los pensadores más "lúcidos y revolucionarios" del siglo XX, al tiempo que maldito; otros, aseguran que sus ideas y teorías bien podrían catalogarse como Delirios (Según el DSM-IV).

Expulsado de los círculos comunistas y de la escuela psicoanalítica por lo radical de sus planteamientos, perseguido por los fascistas en Alemania por su libro Psicología de Masas del Fascismo y, finalmente, juzgado en Estados Unidos, donde fue diagnosticado como esquizofrénico progresivo y donde lanzaron sus manuscritos a la hoguera en el Incinerador Gansevoort de Nueva York el 23 de octubre de 1956 (craso error del gobierno de EEUU, ya que esto sólo aumentó la curiosidad por su persona). Reich murió en la cárcel un año después de un ataque al corazón, un día antes de apelar su sentencia.

Tabla de contenidos

* 1 Inicios
* 2 Segunda Etapa - Acercamiento al marxismo
* 3 Tercera Etapa
* 4 Su obra
    4.1 La correspondencia Malinowski- Reich
* 5 Bibliografía
* 6 Véase también
* 7 Enlaces externos

Inicios

Wilhelm Reich fue uno de los primeros colaboradores de Sigmund Freud, hacia 1922. De hecho, fue descrito por éste como su "discípulo más brillante". Reich, de modo recíproco, mostró gran entusiasmo por las teorías de Freud, en especial en lo relativo a la sexualidad. Aunque en eso Freud no fue demasiado original, ya que médicos como Richard von Krafft-Ebing llevaban muchos años haciendo investigaciones antes que él sobre el tema.

Sin embargo, pronto saltaron muchas diferencias entre Reich y Freud. Quizás la más importante fue el conflicto entre las posiciones de autoridad que ambos gustaban ostentar. Pero en el plano científico también se fueron alejando progresivamente y tuvieron la ruptura definitiva en el momento que Reich tuvo ideas propias sobre el tema. Al contrario que Freud, que fue dejando de lado el instinto sexual y la dicotomía placer/dolor para centrarse en otros conceptos como el instinto de Muerte, Reich llevó el tema de la sexualidad y la psique al extremo llegando a afirmar el principio económico en contradistinción con el tópico y el dinámico que se mantuvieron como los pilares de las diferentes escuelas psicoanalíticas. Para Reich el sexo y el trabajo entretienen una relación bioenergética de donde:

La salud mental de una persona se puede medir por su potencial orgásmico

Esto quiere decir que un individuo psíquicamente sano disfruta del sexo libremente, sin traumas o inhibiciones, y una persona neurótica, no. Del mismo modo que Freud y sus acólitos se fueron, según el propio Reich, acomodando al lado de sus divanes aplicando tratamientos interminables de charloterapia, Reich prescindió de estos métodos para volcarse en el cuerpo físico.

Uno de sus descubrimientos consistió en el hecho de que, las personas no neuróticas manifestaban lo que él llamó reflejo de orgasmo, consistente en el movimiento involuntario, incontrolable y repetido de la cadera a la hora de la descarga orgástica. Reich comenzó a fijarse en las actitudes y movimientos corporales de sus pacientes y se dio cuenta que los tratamientos psicoanalíticos convencionales de la época, según su opinión, eran muy poco eficaces porque el paciente poseía una tendencia terrible a esconderse de sí mismo, o por decirlo de otra manera, las barreras psicológicas del paciente tendían a perpetuarse inconscientemente. En cierto modo, las personas tenían miedo a romper sus bloqueos porque eran incapaces de sentir el placer de la distensión, de relajarse, de dejarse llevar.

Inventó, pues, el **Análisis Caracteriológico**. De esta manera, antes de pretender llegar al centro del problema psíquico del paciente mediante charlas y circunloquios que se prolongaban años y años, la misión de Reich consistía en derribar las barreras que bloqueaban el libre flujo de energía psíquica del paciente. Esto lo consiguió aplicando otro principio descubierto por él que afirmaba:

La psique de una persona y su musculatura voluntaria son funcionalmente equivalentes

Esto quiere decir que los bloqueos psíquicos se corresponden a contracciones musculares crónicas. Un ejemplo: una persona con miedos tiene perpetuamente tensos los muslos y los hombros, pues es la manera que tiene el cuerpo de prepararse para protegerse la cabeza y echar a correr, reacción lógica ante un peligro. Así, Reich se dispuso a combatir las enfermedades mentales a través de la liberación de las tensiones musculares crónicas, lo que dio resultados notables. Esto molestó mucho a los psicoanalistas freudianos, que se abstenían completamente del contacto físico con sus pacientes, aún teniendo un contacto emocional (llamado transferencia) por el cual el psicoanalista se convertía en padre simbólico del paciente.

Todo lo contrario que Reich, quien los abrazaba, retorcía y estiraba hasta que rompían a llorar o vomitaban, liberándose. Reich había descubierto que el reflejo del vómito era profundamente relajante y que ejercicios de estiramiento de la zona anterior del tronco terminaban provocando que la persona llorara de modo profundo, aunque aparentemente sin motivo. Más adelante llegó incluso a asegurar que el cuerpo humano no era muy distinto al de un gusano; y elaboró un sistema de curación que consiste en el desbloqueo progresivo de los diversos segmentos que componen nuestro organismo: cráneo, cuello, diafragma, vientre y cadera. Incluso llevó más lejos la comparación haciendo la analogía con un protozoo, que extiende su protoplasma ante el placer y se contrae ante el dolor. Reich entendió que la personalidad funcionaba en ciclos de tensión/liberación en los que una correcta vida sexual era indispensable para esta última.

Finalmente, Reich percibió que los patrones musculares se podían explicar desde el punto de vista de una energía vital (que más tarde llamaría energía orgónica) que recorre el cuerpo. Aquí Reich redescubrió para occidente el concepto de chi (también llamado baraka, vril) ampliamente extendido en oriente y las sociedades herméticas.

Uno de los muchos discípulos de Reich, el ahora reputado **Alexander Lowen**, inventó posteriormente la **Bioenergética**, conjunto de técnicas curativas basadas en estos descubrimientos.

Segunda Etapa - Acercamiento al marxismo

Posteriormente, Reich adhirió a las ideas marxistas y se afilió al Partido Comunista. A partir de entonces, su trabajo se orientó hacia la búsqueda de una síntesis entre el materialismo dialéctico y psicoanálisis. Se destacan en este período sus obras **La Revolución Sexual y Psicología de Masas del Fascismo**. Reich postuló que el viraje hacia la metapsicología iniciado por Freud a partir de su texto **Más allá del principio del placer** (1920) se debía a que el carácter burgués de éste le impedía aceptar las conclusiones revolucionarias que se obtenían a partir de sus propios descubrimientos: la primacía de lo inconsciente, el papel central de la represión sexual en la psicopatología, etc.

Para Reich, la mayor parte de la población sufre patologías mentales y vive en condiciones de fuerte represión sexual. Reich considera que el dominio de una clase social sobre otra necesita que la mayor parte de la población sufra una atrofia en su vida sexual, de forma de garantizar a las clases dominantes individuos pasivos y que acaten la autoridad sin cuestionamientos. De esta manera, Reich concluye que el capitalismo es incompatible con la salud mental de la población, que sólo se podrá lograr de la mano de la abolición de la sociedad de clases, es decir, a través de la revolución socialista. Esto llevó a Reich a criticar a Freud por considerar que había colocado al Principio de Realidad en un altar, elevándolo a la categoría incuestionable. Mientras que la terapia psicoanalítica freudiana buscaba superar la neurosis mediante la adaptación del paciente al Principio de Realidad, los postulados de Reich implicaban necesariamente que la superación de la neurosis (al menos considerando a la población neurótica en su conjunto) estaría estrechamente ligada a la transformación de la realidad. Esta conclusión entronca claramente con el pensamiento marxista (Tesis XI, en las Tesis sobre Feuerbach, de Marx).

Los psicoanalistas freudianos rechazaron las elaboraciones de Reich por considerarlas 'politizadas'. En el marxismo, la recepción no fue unánime. Algunos marxistas recibieron con beneplácito su obra, aunque otros la consideraron ligeramente teñida de idealismo, y que el conocimiento de Reich acerca del materialismo dialéctico era muy superficial.

Reich se había afiliado al Partido Comunista Alemán, a partir del cual había creado organizaciones de la juventud obrera por una política sexual, las cuales tuvieron un importante crecimiento, pero pronto el Stalinismo lo expulsó de sus filas. Reich intercambió un par de cartas con León Trotsky, pero rápidamente rompieron contacto.

Tercera Etapa

La tercera etapa del pensamiento de Wilhelm Reich es, por lejos, la más polémica y la que sus detractores han utilizado para calificar el conjunto de su obra como 'delirante'.

Sus estudios se centraron en el "**orgón**", palabra que combina "organismo" y "orgasmo". Para Reich, el orgón es la energía vital de todo organismo, es la fuerza motora del reflejo del orgasmo. Además, es de color azul, medible y omnipresente.

Toda materia viva es creada y produce esta energía. Con el fin de hacerlo visible, construye en 1940 el primer **Acumulador de Energía Orgónica**, una caja de madera u otro material orgánico con revestimiento interno de metal, pues la primera absorbería la energía orgónica mientras que la segunda la atraería. El objetivo de Reich era hacer fluir la energía en el cuerpo de sus pacientes. Enfermedades como el cáncer, para él no eran más que acumulaciones de orgones negativos, por lo que experimentó con enfermos terminales de cáncer creyendo que podía ayudarlos. Creó el Instituto del Orgón, su Editorial y Orgonon, hogar del acumulador de orgones y un centro de investigación. Hay que señalar que los resultados de sus investigaciones solo han podido ser replicados por sus seguidores, en ningún caso por escépticos.

Desarrolló la terapia que se llamó "**Vegetoterapia Caracteroanalítica**", concebida para liberar las tensiones de la coraza caracterológica, producto de los impulsos sexuales y emociones reprimidas. Cada individuo se crea una coraza mediante hábitos corporales y actitudes, con el fin de protegerse tanto del mundo externo como de sus propios deseos e instintos. Reich afirmó que la coraza corporal se encuentra dividida en siete áreas o sectores. Estos sectores forman bandas alrededor del cuerpo en su área, y en esa banda se estanca la energía. En orden cefalo-caudal las áreas son las siguientes: Ojos, Boca, Cuello, Pecho, Plexo Solar, Cintura o Pelvis, y Genitales. Reich debía analizar estas áreas en cada individuo y ayudarle a desbloquearlas para que la energía o el Orgón pudiese fluir nuevamente. El desbloqueo era realizado mediante masaje, movimiento, sonidos, y ejercicios.

Su obra

La correspondencia Malinowski-Reich

En el libro 'Reich habla de Freud', aparecen cinco cartas que se envían entre el antropólogo Bronislaw Malinowski y el psiquiatra Wilhelm Reich. La fechas aproximadas son entre 1938 y 1942, año en que fallece el autor de **'Sexo y represión en la sociedad primitiva'**. Tres aspectos pueden tomarse de esta correspondencia: la situación que atravesaban ambos investigadores en sus distintos campos. El funcionalismo como teoría central para sus trabajos. Las consecuencias y repercusiones.

Bronislaw Malinowski había nacido en Cracovia, capital de la Galitzia austrìaca en 1884 (hoy Polonia). Su padre era un eslavista especializado en el dialecto polaco en la región de Silesia. El joven Bronislaw comienza a estudiar filosofía en 1903, obteniendo un doctorado en filosofía en 1908. Continúa sus estudios en Leipzig (Alemania). Su pasión por la antropología nace al leer **'La rama dorada'** de Frazer. En 1910 se instala en Inglaterra, para estudiar antropología en la London School of Economics. Publica en 1913: **'La familia entre los aborígenes australianos'**. La Primera Guerra Mundial lo encuentra en Nueva Guinea, Melanesia, viviendo entre los naturales de Mailu. Luego, se trasladarà al archipiélago de las Trobiand. Comienza un trabajo de campo conviviendo y aprendiendo la lengua de los nativos. Investiga todos los aspectos de su cultura. En 1916 vuelve a Londres y se doctora en antropología. Al año siguiente vuelve a Trobiand. Comienza a escribir **'Los argonautas del pacífico occidental'** que se editará en 1922. Visita por primera vez EEUU en 1926, aparece: **'El mito en la psicología primitiva'** y **'Crimen y costumbre en la sociedad salvaje'**. En 1927 es designado profesor titular de antropología en la Universidad de Londres. Escribe: **'El padre de la psicología primitiva'** y **'Sexo y represión en la sociedad salvaje'**. Durante este último período Malinowski comienza a debatir con el psicoanálisis. Aparece el artículo 'Psychoanalysis and Anthropology' (Psyche, Londres 1924). Al que le responde Ernest Jones (psicoanalista, biògrafo de Freud) con Mother and sexual ignorance of savage (International Journal of psychoanalysis, 1925).

Wilhelm Reich había nacido en la Dobrzcynica, en la parte de la Galitzia que pertenecía al imperio austriaco. En 1922 se diploma como médico por la Universidad de Viena. Continúa su formación en psiquiatría durante dos años más con Wagner-Jauregg (premio Nobel de Medicina) y Paul Schilder. Desde 1920, antes de recibirse pertenece al círculo psicoanalítico de Viena. Había conocido a Sigmund Freud en 1919, invitándolo a un Seminario de Sexología en la Facultad de Medicina. Desde 1923 trabaja en el Policlínico Psicoanalítico de Viena, después coordinará el Seminario Técnico, y comienza a escribir artículos para revistas de psicoanálisis. En 1925 aparece su primer libro **'El carácter compulsivo'** y en 1927 la primera versión de **'La función del orgasmo'**, dedicada a Freud. Las investigaciones de Malinowski aportaban sobre la base de los trabajos en terreno, tan vital hoy para los antropólogos, datos para pensar que los 'primitivos o los salvajes' como se los llamaba, no vivían en la promiscuidad y el desenfreno. En sus libros plantea que la vida de esos hombres se enmarca en una delicada trama de derechos y obligaciones. **'Los argonautas del pacífico occidental'** presenta no solo un carácter metódico sino que plantea: 1) la valoración de las culturas primitivas. La visión eurocentrista y positivista de la época arrastraban concepciones sobre la superioridad del hombre occidental. 2) Mostraba que en una economía primitiva como la Trobiandesa intervienen factores mágicos y de prestigio, no directamente ligados al valor útil de la mercancía. Permitía entender la complejidad de las culturas melanesias que participaban en el comercio Kula. Refutaba la idea de que la existencia de los pueblos primitivos se caracteriza tan solo por el esfuerzo de sobrevivir. 3) Por primera vez en la investigación antropológica, una cultura se estudió sistemáticamente. El demuestra que la cultura es un todo funcional. El funcionalismo de Malinowski tenía

antecedentes en Franz Boas (quien señalaba la necesidad de interpretar los hechos sociales en su conexión). También influyó la escuela de sociología francesa a través de Marcel Mauss, Emil Durkheim, y la inglesa a partir de Herbert Spencer.

La cultura es un todo orgánico. Por eso para Malinowski no es posible el estudio del sistema de parentesco de una cultura, si a la vez no se interrelaciona con las bases económicas de esa cultura, con su organización política, con sus instituciones sociales, con el entramado jurídico que la sustenta, con la religión que la cohesiona. Todas estas nuevas concepciones iban a influenciar a Wilhelm Reich en su periodo psicoanalítico. Pero desde los sucesos de Schattendorf (Austria) donde hubo una violenta represión contra manifestantes produciendo muchos muertos, Reich comenzaría a militar en el partido comunista austriaco contra el avance del fascismo. En 1930 se va a trabajar a Alemania hasta 1933 donde debe salir por la toma del poder por los nazis. **'La irrupción de la moral sexual'** (primera versión en 1932) estará basada sobre las obras de Malinowski. Plantea el origen de la represión sexual, **La economía sexual en la sociedad matriarcal, Contradicciones económicas y sexuales en los Trobiandeses, El comunismo primitivo-matriarcado, Propiedad privada-patriarcado, un estudio sobre las teorías de Morgan y Engels**. A su vez, en el apéndice respondía a Géza Róheim (psicoanalista y etnólogo) que había viajado a estudiar los totems australianos y a Nueva Guinea. Malinowski y Reich se conocieron en 1933 en Londres. El antropólogo había reconocido que 'Der Einbrusch der sexualmoral' (**La irrupción de la moral sexual**) era una obra que comprendía y utilizaba correctamente sus teorías sobre los trobiandeses.

El 12 de marzo de 1938, desde el Departamento de Antropología en The London School of Economics and Political Sciencie (Universidad de Londres) escribe: "Conozco al Dr. Wilhelm Reich desde hace cinco años, durante cuyo periodo he leído sus obras, teniendo también muchas oportunidades de conversar y discutir con él en Londres y Oslo". Para ese tiempo Reich vivía en Noruega, y comenzaba a desatarse una fuerte campaña en contra de sus trabajos e investigaciones. "Considero su obra sociológica como una clara y valiosa contribución a la ciencia. En mi opinión, constituiría una pérdida lamentable que el Dr. Reich se viera obstaculizado de alguna forma en el disfrute de las mayores facilidades para la puesta en práctica de sus ideas y descubrimientos científicos". Malinowski brindaba un claro apoyo a la situación que estaba atravesando Reich en esos momentos. Seguía en esa carta: "Me gustaría añadir que mi testimonio puede tener una cierta fuerza adicional, viniendo como viene de alguien que no comparte las avanzadas ideas del Dr. Reich, ni tampoco sus simpatías por la filosofía marxista. Me gusta definirme como un hombre chapado a la antigua, casi un conservador liberal."

Reich, con fecha 29 de abril, le agradece su solidaridad comentándole el efecto que producían sus descubrimientos, y agrega algo que había visto en las calles de Berlín, y en toda Alemania: "No soy un optimista empedernido, pero gracias a mi trabajo he podido percatarme sobradamente no solo de los impulsos satánicos del hombre, sino de su lado humano. Así, si Hitler tira de los hilos y destapa la vertiente subhumana, por qué no habríamos de concentrarnos en su núcleo humano, que sabemos que siempre existe conjuntamente, pero que ha sido simplemente enterrado?".

Su libro **'Psicología de masas del fascismo'** (aparecido en 1933) había sido traducido a varios idiomas, Hitler ya tenía campos de concentración en Alemania, y Freud estaba a punto de salir de Austria -luego que su hija Anna fuera detenida por la Gestapo- gracias a los pedidos de embajadores, científicos y hasta de Mussolini.

Wilhelm Reich había sido expulsado de la Asociación Psicoanalítica Internacional y del partido comunista en 1934. Para los primeros, por ser demasiado marxista, y para los segundos, por 'la edición de un libro contrarevolucionario'. En ese libro Reich utilizaba categorías psicoanalíticas, y sus nuevas teorías de la Estructura Caracterial (**Análisis del carácter**) para explicar **cómo individuos criados desde la infancia en familias dominadas por el padre, generan sometimiento, son preparadas para ser rebaño, y por qué la necesidad de un Fuhrer o un Duce**. En el capítulo: La sumisión automática a las costumbres y el verdadero problema (**Crimen y costumbre en la sociedad salvaje**) se ve también una clara influencia de las ideas antropológicas en Reich.

En 1939 Malinowski se encontraba en EEUU. Estaba realizando trámites para lograr que Reich pudiera ser admitido en alguna Universidad de Nueva York. Le escribe: "Otro inconveniente lo constituye el hecho de que muchos psicoanalistas no quieren saber nada con Ud. Ya sabe por quien se inclinan mis simpatías, así que no necesito contarle lo indignado que me siento cuando me percato de esta actitud. La cosa no iría tan mal si los psicoanalistas americanos no estuvieran tan dominados por gente de Viena o Berlín. Pero a cualquier sociedad psicoanalítica que vayas te encuentras en los puestos clave a Rank, H. Sachs, o Alexander". Junto al Dr. Theodore Wolfe (quien había ido a estudiar con Reich a Noruega) lograron conectarlo con Alvin Johnson de la New School of Social Research, donde Reich fue como docente, viajando a EEUU en septiembre de 1939. En ese mes los nazis habían invadido Polonia (Donde hoy están los territorios de nacimiento de Reich y Malinowski).

En 1940, ya estallada la Segunda Guerra Mundial, Bronislaw Malinowski ejerce como profesor de Antropología en la Universidad de Yale. Se casa con la pintora Valetta Swann. En 1941, junto a su mujer, se traslada a México, para centrarse en el estudio de las culturas indio-mexicanas y el cambio social. El 31 de enero de 1942, desde New Haven, Connecticut, le escribe: "Todo este asunto era, por supuesto, ridículo, pues nadie que estuviera en su juicio puede sospechar que albergaba Ud. tendencias o simpatías pro-nazis. A pesar de lo cual, estas cosas son siempre extraordinariamente penosas". En la introducción de **'La función del orgasmo'** (segunda versión 1942, The discovery of the Orgone) Theodore Wolfe aclaraba: "a las dos de la madrugada del 12 de diciembre de 1941, Reich fue sacado de la

cama por agentes del FBI (Federal Bureau of Investigation) y llevado a Ellis Island. Del expediente de Reich, así como de las investigaciones efectuadas antes y después de su detención, resultaba del todo evidente que nada permitía situar a Reich bajo los preceptos de la Enemy Alien Act. Hasta el 5 de enero de 1942 no se dictó su libertad condicional. Aunque se había utilizado contra la obra de Reich el procedimiento de denuncias a la policía ya antes en Europa, nunca hasta entonces había sido detenido".

La persecución contra la obra y los trabajos de Reich en Dinamarca (Copenaghe), Suecia (Malmo), Noruega (Oslo) entre 1934 y 1938, no iban a disminuir en EEUU. Con una carta sin fecha responde: "Habían investigado mi caso durante más de un año, sin encontrar nada, sin ninguna querella, y sin embargo me he pasado tras los barrotes tres semanas y media. Todo el asunto fue algo completamente ilógico, debido a la denuncia de algún cobarde que no se atreve a enfrentarse conmigo en una discusión pública". Y con su increíble optimismo frente a la adversidad Reich continua: "Recuerda Ud. mis problemas en Dinamarca y Suecia allá por 1934, cuando los psiquiatras acudieron a la policía? Bien, pues aquí ha pasado lo mismo. Las inconveniencias a las que se enfrenta nuestra labor son enormes, pero también lo son nuestros triunfos. Pronto aparecerá en inglés un libro mío 'The discovery of the orgone', que resume veinte años de investigación biofísica y de análisis del carácter, así como de una revista publicada por nuestro instituto y la rama americana. Deseo agradecerle su declaración jurada que envió con ocasión de mi arresto. Espero verlo pronto alguna vez. Deseo que se encuentre bien y no esté excesivamente angustiado por el desastre internacional. Creo que los psiquiatras que comprenden el distorsionado desarrollo biológico de los seres humanos, habrán de realizar tareas difíciles cuando esto acabe".

Malinowski fallece el 16 de mayo de 1942 de un ataque al corazón. Su viuda edita: **Una teoría científica de la cultura**. Aquí distingue **siete necesidades biológicas**, cuya satisfacción es imprescindible para sobrevivir: **el metabolismo, la reproducción, el bienestar corporal, la seguridad, el movimiento, el crecimiento y la salud**. La cultura es un todo funcional que está al servicio de las necesidades humanas. El definía 'necesidad' como el sistema de condiciones que se manifiestan en el organismo humano, en el marco cultural y en la relación de ambos con el ambiente físico, y que es suficiente y necesario para la supervivencia del grupo y del organismo. Por las últimas investigaciones que realiza Wilhelm Reich tampoco va a pasar los próximos años tranquilo. Editará 'La revolución sexual' y una nueva versión (con capítulos que agregó) de **'Psicología de masas del fascismo'**. Proseguirá sus investigaciones y continuará editando libros: **'La biopatía del cáncer'**, **'Ether, Dios y el diablo'**, **'Superposición cósmica'**, **'Contactos con el espacio'**. Irá desde la biogénsis, la oncología, la formación de desiertos, de huracanes, fuerza de gravedad, cuyo punto en común será la **energía**. En 1941 se encontrará con **Albert Einstein**.

Reich también desarrolla una teoría funcionalista, una síntesis superadora que llamará orgonomía. En el libro de 'The bion experiments, on the origin of life' (versión inglesa de 'Die bione' aparecido en 1938) muestra el pasaje del materialismo dialéctico al funcionalismo energético. A partir de la publicación de 'Beyond psychology / letters and journals 1934-1939' y 'American odyssey / letters and journals 1940-1947', hoy tenemos nuevos documentos para entender qué sucedió con la obra y la metodología de investigación, como también nuevos campos epistemológicos. En una anotación del 26 de noviembre de 1946, escribe: "Malinowski afirmaba la sexualidad de los niños trobiandeses, pero no la de los niños europeos" (American Odyssey). Una critica interesante para su amigo.

Reich seguirá siendo perseguido, muere en EEUU, el 3 de noviembre de 1957 en una cárcel. Diez años después de su muerte sale editado **'Reich habla de Freud'**, son una serie de entrevistas realizadas el 18 y 19 de octubre de 1952 en Maine para los Archivos Sigmud Freud; contenía un anexo documental de cartas y artículos, que permitieron aclarar muchos aspectos de ese tiempo que impedían ver la valoración científica de la obra de Reich, y entender por qué hubo una conspiración de silencio durante tanto tiempo.

Bibliografía

* Bronislaw Malinowski: Magia, ciencia y religiòn /ed. Planeta -Agostini /España, 1985. Sexo y represiòn en la sociedad primitiva / Ed. Nueva Visiòn/ Argentina, 1974. Crimen y costumbre en la sociedad salvaje / Ed. Planeta-Agostini / España, 1985. Una terorìa científica de la cultura / Ed. Sarpe /España, 1984.

* Wilhelm Reich: Reich habla de Freud /Ed. Anagrama / Barcelona, 1970. Psicología de masas del fascismo / Ed. Bruguera / España. The mass psychology of fascism / Farrar, Straus and Ciroux / New York. eighth printing 1988, New translated from de original German. La función del orgasmo / Ed. Paidos / Mèxico 1984. People in trouble / Farrar, Straus and Ciroux / USA, 1976. American Odyssey / Farrar, Straus and Ciroux/ New York 1999 first edition. Beyond Psychology / Farrar, Starus and Ciroux / first edition, 1994 USA. The Bion experiment on the origen of life /Farrar, Straus and Ciroux/ First Octagon printing, 1979 (USA). Psicoanalisis y antropología / Géza Róheim /Ed Sudamericana /Argentina, 1973. Magia y esquizofrenia / Géza Róheim / Ed. Paidos/ Bs As Argentina,1959. Fury on earth / Myron Sharaf / Da Capo press New York / NY,1994.

*** La Revolución Sexual**

Reich fue uno de los precursores de la revolución sexual, aportando con ideas como mejora de métodos anticonceptivos, promover uso de anticonceptivos para prevenir abortos, facilitar a los jóvenes albergues para que mantengan relaciones sexuales y proteger legalmente la sexualidad de los niños y los adolescentes.

* **El Asesinato de Cristo**

Explica la capacidad curativa de Cristo con un poderoso campo energético que estimula los campos energéticos de los otros.

* Psicología de Masas del Fascismo
* Lecturas Seleccionadas: Una Introducción a la Orgonomía
* Pasión Juvenil: Autobiografía, 1897-1922
* Odisea Americana: Cartas y Diarios 1940-1947
* Más allá de la Psicología: Cartas y Diarios 1934-1939
* La Investigación Bioeléctrica de la Sexualidad y la Ansiedad
* Los Experimentos Bion: El Origen de la Vida
* La Función del Orgasmo (Descubrimiento del Orgón, Vol.1)
* La Biopatía del Cáncer (Descubrimiento del Orgón, Vol.2)
* Niños del Futuro: La Prevención de Patologías Sexuales
* El Experimento de Oranur
* Contacto con el Espacio: Segundo Reporte de Oranur
* Superimposición Cósmica: Las Raíces Orgonicas del Hombre en la Naturaleza
* Ether, Dios y Demonio
* La Invasión de la Moralidad Sexual Obligatoria
* El Acumulador de Energía Orgónica, Su Uso Científico y Médico
* Gente en Problemas: La Plaga Emocional de la Humanidad, Vol.1
* Reich Habla Acerca de Freud
* Análisis del Carácter
* ¡Escucha, pequeño hombrecito!

Véase también

* Freudomarxismo
* Sigmund Freud
* Historia del psicoanálisis
* Psicoanálisis
* Alexander Lowen

Enlaces externos

* Escuela Española de Terapia Reichiana (ES.TE.R)
* Wilhelm Reich. In memoriam
* The Wilhelm Reich Museum. Orgonon (en inglés)
* Centro de estudios Wilhelm Reich Buenos Aires - Argentina
* Portal argentino de Orgonomía
* Los Orgones: Centro de Estudios Orgonómicos para el Desplazamiento de la Percepción

http://dsalud.com/numero18_1.htm#

Reportajes

Bioenergética: la medicina del futuro

Entrevista al Dr. Jorge Carvajal

Prestigioso médico de renombre mundial, el doctor Jorge Carvajal se dedica desde hace décadas a la investigación y desarrollo de terapias encuadradas en el ámbito de la Bioenergética. Terapias en las que utiliza láseres de baja frecuencia para desbloquear y reequilibrar los centros energéticos a través del sistema retículo-endotelial, favoreciendo así la conexión celular. Un método tan poco conocido por la comunidad médica como efectivo. Pero, lo que más destaca de este excepcional filósofo de la Medicina que un día se hizo cirujano es la filosofía que sobre la vida, el hombre, el mundo, el universo y, por ende, la Medicina, posee.

Médico cirujano de la Universidad de Antioquía (Colombia), el doctor Jorge Carvajal lleva dedicado a la práctica clínica, la docencia y la investigación de las llamadas Medicinas Complementarias desde hace más de veinte años. Autor del libro Un arte de curar y de otras numerosas publicaciones sobre bioenergía, medicina, conciencia y sanación este singular y extraordinario médico de prestigio mundial es poseedor de una amplísima experiencia que le permite ayudar a recuperar la salud a las personas enfermas con métodos terapéuticos poco convencionales (si nos atenemos a la concepción que se tiene de lo ortodoxo en materia de salud). Pero, lo cierto -para asombro de muchos de sus colegas- es que los resultados que obtiene con sus pacientes son tan eficaces que en su entorno se van agrupando cada año más profesionales que ven en su práctica no tanto algo de carácter alternativo o complementario sino una manera de actuar y entender al ser humano, la propia existencia y la medicina más acordes con los conocimientos del siglo XXI. Razón por la que la posibilidad de poder charlar con él fue una excelente oportunidad de acercar al público a su pensamiento. Lo único que lamentamos es que estas breves páginas sólo nos van a permitir dar unos apuntes sobre su persona y su labor, habiéndonos visto obligados a dejar gran parte de la entrevista sin transcribir. Son tantas las cuestiones que le hemos planteado y tantas las aclaraciones que habría que hacer para que se comprendiera la profundidad de lo que transmite que, muy a nuestro pesar, no ha habido otra solución. Ojalá en los próximos meses tengamos oportunidad de ampliar la información que hoy adelantamos.

-¿Por qué un profesional de la práctica médica convencional como usted decide dedicarse a la Medicina Bioenergética?

-Porque la Bioenergética es, en nuestra cultura latina, una visión del mundo desde lo cotidiano, una actitud hacia la vida más que una técnica por la que se decide optar. Hay bioenergética en la magia cotidiana del sol que te calienta y que modifica los pulsos de la epífisis y la melatonina; en la mente, no ya fuera del cuerpo sino en cada célula; y en la integridad inseparable de la vida también hay bioenergética. Es bioenergética la atracción magnética que una persona con paz interior ejerce sobre otras. En la conciencia, en la palabra, en la mirada, en la caricia, en la cascada de la evolución hay tanta información y tanta energía interactuando con la materia que la Bioenergética, más que una ciencia o técnica para escoger en lugar de otras técnicas o ciencias, es como un orden subyacente o implícito en la corriente misma de la vida.

-¿Cómo ve, en ese sentido, a la profesión médica actual, a sus colegas que practican la medicina convencional? ¿Cree que tardarán mucho tiempo los estamentos oficiales en admitir el tipo de terapias que usted practica?

-El arte de sanar tiene miles de años. La profesión médica, en tanto que ciencia, es apenas una recién nacida. La Medicina es más arte que ciencia, tiene más de actitudes que de aptitudes, más de compromiso que de técnicas asépticas. La Bioenergética no es una medicina alternativa pues incluye a la medicina convencional, la utiliza y la complementa con otras técnicas que, más que antagónicas, son complementarias. Así como no sería posible comprender hoy la acupuntura y sus efectos sin echar mano de la neurociencia no es posible hablar de conciencia sin referirnos al campo cuántico. La de hoy es una cultura de síntesis en la que la única mentira es la verdad absoluta o el dogma. Ayer los biólogos buscaban en la Física la raíz de la conciencia y de la vida pero hoy, para muchos físicos de vanguardia, como para los antiguos rishis, la conciencia es el campo unificado. Es decir, la conciencia se volvió un sustrato lícito de la investigación científica. En esos términos, ¿dónde está la frontera entre lo oficial y lo alternativo? Hace mucho tiempo que esa frontera dejó de existir. Por eso, no se trata ya de obtener el reconocimiento de otros estamentos sino de saber que nuestro marco de acción es el de una sola humanidad que requiere una medicina más humana, es decir, más integral. Soy muy optimista respecto del porvenir, pues la nuestra será una cultura de salud fundamentada en la integración de todos los territorios terapéuticos, de tal manera que no habrá competencia entre la medicina oriental y la occidental, entre la medicina natural y la tecnológica, entre las medicinas "duras" y las "blandas". Lo oficial será en el mundo no sólo lo vigente en el plano académico o económico, sino también -y sobre todo- lo culturalmente vigente, ya que los sistemas médicos, con sus territorios terapéuticos, no son sino estrategias de supervivencia de las culturas. Se puede ser blando con un bisturí o duro con un medicamento homeopático. Eso depende de nuestra propia humanidad como terapeutas. Conozco muchos médicos "convencionales" que dieron ya el salto hacia una ciencia médica con conciencia; y a muchos médicos "alternativos" que siguen anclados a un paradigma que no ve en la vida más que un conglomerado molecular con sus correspondientes emisiones electromagnéticas.

-Según su planteamiento, ¿cómo definiría la enfermedad?

-Cuando nacemos empezamos a morir. Pero nacer y morir no son más que fases diferentes del continuo vivir. Así como morir y vivir no son opuestos, la salud no es lo contrario de la enfermedad. Muchos enfermos sintomáticos están más

sanos que aquellos que no han tenido el maestro de la enfermedad para aprender el significado del vivir. No hay nadie totalmente sano pues todos, ya al nacer, estamos incubando algún tipo de enfermedad. La salud no es un estado, es una tendencia, una condición relativa que puede ser definida como una cualidad esencial ligada al ser, que se revela como integridad. No tenemos más o menos salud: somos más o menos saludables en la medida en que somos más o menos íntegros. En ese sentido, la enfermedad es pérdida de integridad, revelada como disolución del ser en cualquiera de sus vehículos o estados de conciencia, sean estos físicos, emocionales, mentales o espirituales. Pero, frecuentemente, la enfermedad, al permitirnos despertar, reconocernos más allá de las apariencias y avanzar hacia un estado más incluyente de la conciencia es, paradójicamente, el mejor agente de la salud.

-¿Cuál es para usted el concepto de medicina bioenergética?
-Es una actitud hacia la vida fundamentada en una visión del mundo que no sólo concibe cascadas de causalidad sino que acepta tendencias de probable finalidad. Es una práctica de la medicina que no sólo reconoce la validez de la observación objetiva, sino que reivindica la necesidad de una aproximación subjetiva al hombre cuya desarmonía se arraiga frecuentemente en la profundidad de sus emociones.
La Bioenergética implica rescatar para la medicina al hombre, esa humanidad viva en terapeutas y pacientes. Porque sólo una ciencia médica con sujeto puede tener objeto. La Bioenergética ha propuesto el rescate del sujeto en su plena integridad, volviendo a integrar aquello que descuartizamos en nuestra loca carrera hacia las subespecialidades. Desespecializar, integrar y rescatar ese territorio de la conciencia donde tienen plena vigencia las sincronicidades y las correspondencias es la propuesta de la Medicina Bioenergética.

-¿Es la figura del terapeuta un interfase o puente entre el paciente y la enfermedad?
-La enfermedad no es algo externo que le sucede al paciente sino que forma parte de su estilo de vida, de su actitud hacia el mundo, hacia sí mismo. Está relacionada con la imagen que tiene de sí. El terapeuta está ahí para que el paciente se mire y se reconozca. Para que reconozca la otra mitad de sí mismo sumergiéndose en ese océano interior que esconde su verdadero potencial: el de un sanador interior. El terapeuta es el catalizador de un proceso de conciencia, de un despertar interior que permite al paciente recuperar su poder: el de su propia conciencia. Y esto no es simplemente el arte de sobrevivir o soportar la enfermedad, es también el arte de liberarse, de desprenderse, de desapegarse, de morir descubriendo en todo el proceso la continuidad de la vida. La gente no busca un técnico. En su inconsciente añora encontrar al amigo, al hermano, al sacerdote, al consejero, a la madre que la vida le negó... un hombro para llorar, una sonrisa para compartir, una llama para encender la tea de su propio corazón. La terapéutica es música en la que uno apenas pulsa la cuerda sensible para que el paciente reconozca su nota y su lugar en el concierto de la humanidad.

-¿Quién puede ser sanador? ¿Qué cualidades debe reunir?
-Todos, en cada instante, cuando el milagro de la vida se reconoce, cuando la sinfonía de la integridad se restablece, participamos del arte sublime de sanar. Toda relación humana puede ser terapéutica si se fundamenta en la comprensión amorosa. El sanador debe ante todo tener pureza magnética, lo cual significa honestidad a toda prueba. Esto es, coherencia en su pensar, en su sentir, en su actuar; es decir, integridad. Somos íntegros cuando somos honestos, cuando somos lo que somos. Y desde ese ser, nuestro ser, somos de la misma esencia de todos los seres y, por ello mismo, sanadores. Se sana la vida revelando el ser, esa esencia permanente que no muere con la muerte, pues es cauce de todas las corrientes. Un buen carácter, una motivación transparente, una genuina devoción por el alma, un deseo ardiente de servir y, por último, aunque no menos importante, un adecuado entrenamiento son algunas de las cualidades de un buen sanador.

-¿Qué tipo de patologías trata más frecuentemente con la terapia bioenergética?
-En general, todas las enfermedades crónicas son susceptibles de mejorar con la terapia bioenergética. Lo cual no significa que la terapia bioenergética sea una panacea o simplemente mejor que cualquier otra terapéutica. La mejor terapia es la que le sirve a nuestro paciente, cualquiera sea su nombre o su procedencia. ¿Qué paciente sufre la enfermedad? ¿En qué terreno ha germinado la misma? Son preguntas cuyas respuestas son más importantes para la Bioenergética que el tipo de enfermedad que sufre el paciente. Una enfermedad no es una entidad con existencia propia, forma parte de alguien y ese alguien nos importa mucho más que la "entidad nosológica" de la enfermedad.

-Según apuntan las últimas tendencias, la enfermedad no sería sino la manifestación en el organismo de un conflicto emocional, pero, ¿sin eliminar el conflicto emocional puede haber una sanación real y duradera?
-Curar tiene que ver con el alivio de los síntomas. Sanar se refiere a rescatar la integridad aprendiendo la lección del evento físico, emocional o mental que origina la desarmonía. Más que modificar o eliminar el conflicto emocional se aprende la lección del conflicto y éste se revela como un maestro. Cuando aprendemos la lección, ya no hay conflicto, puesto que lo que eran opuestos ahora son complementarios. Se restablece la armonía interior cuando somos aprendices, pues el médico interior, el verdadero sanador, es siempre un aprendiz. Así, es posible estar sanos aunque tengamos alguna enfermedad y es posible seguir enfermos aunque nos hayamos curado de algún mal por la supresión o eliminación de un conflicto emocional; y es que la modificación o eliminación del conflicto, aunque nos libere momentáneamente de los síntomas, no nos libera de su repetición si no hemos aprendido la lección. Sanarse es aprender; de la misma forma en que el sistema inmune aprende la lección de los gérmenes, nuestra conciencia aprende la lección que nos traen los conflictos emocionales. Las enfermedades pueden ser reediciones o reiteraciones del mismo conflicto emocional básico de nuestra infancia, por lo que hasta que no aprendamos realmente la lección estamos condenados a reeditar la fricción del conflicto en el seno del cuerpo. Es tan importante la auténtica sanación

emocional que en más de veinticinco años de práctica clínica he llegado a la convicción de que en el núcleo de la inmensa mayoría de las enfermedades crónicas hay un conflicto emocional no resuelto.

-¿Cuánto tarda el órgano en recuperarse cuando se aplican las terapias bioenergéticas?
-Aunque los síntomas clínicos tarden en aparecer, un shock traumático emocional que se vive sin la protección amortiguadora de una red de soporte emocional adecuada incide sobre la energía y la función del órgano respectivo así como en su representación cerebral inmediatamente. Asimismo, la terapia adecuada incide sobre toda la cascada de eventos relacionados con la enfermedad de una manera sincrónica. Esto no quiere decir que siempre sea posible la restitución anatómica, pues existe un status de no retorno en el cual las lesiones asumen el carácter de irreversibles. Siempre es necesario un sustrato, un cerebro para procesar y transmitir las señales, una reserva orgánica para sostener las funciones. Por tanto, aún con el estímulo energético adecuado muchas enfermedades crónicas no remiten aunque se puedan presentar mejorías en su evolución y pronóstico. El tiempo de respuesta varía en función del tipo de estímulo y la condición del paciente , pero va desde el efecto inmediato hasta el que se instala lenta y progresivamente en el curso de varios meses. En casos excepcionales hemos visto la restitución anatómica allí donde nuestros conocimientos médicos convencionales decían que era literalmente imposible; lo que nos revela que más allá de materia y energía hay un lugar de la conciencia en el que la enfermedad, por avanzada que esté, puede ser reversible. Este es el territorio de la sanación espiritual, en el que el alma del paciente, el sanador interior, es el actor principal.

-¿Es cierto que el corazón es el gran regulador de los ritmos biológicos y que el cerebro y todo el funcionamiento orgánico se adecua a este órgano?
-El corazón produce un campo electromagnético cinco mil veces más potente que el del cerebro. Este campo es la onda portadora de todas las demás actividades eléctricas, lo que explica que en condiciones de registro adecuado el electrocardiograma se pueda captar en cualquier parte del cuerpo. Así, por ejemplo, en la cabeza se puede captar el electroencefalograma como una pequeña oscilación que "va a caballo" sobre la onda electrocardiográfica. En el abdomen de la mujer gestante se podrá registrar el electrocardiograma de la madre y, por encima, el del feto. El grado de coherencia de la actividad cardiaca, medida por la variabilidad de frecuencia en el tiempo, es hoy una medida objetiva de estados interiores. Así, un estado genuino de amor impersonal produce una mínima variabilidad de la frecuencia cardiaca con una máxima coherencia que, a su vez, se refleja en una capacidad incrementada para actuar sobre otros sistemas vivos. En ese estado de coherencia interior el amor impersonal se manifiesta en la capacidad de sanar. Los investigadores norteamericanos de estos fenómenos -que no son propiamente alternativos- han llamado al corazón "el oscilador eléctrico maestro".

-Al parecer, el bazo es un gran acumulador de energía, quizás el más importante que tenemos. Pero, además del bazo, ¿hay algún otro órgano especializado en procesar la energía? ¿Y qué pasa si se extrae el bazo?
-El prana o energía vital entrante al sistema pasa a través de los chakras del bazo adecuándose a la frecuencia de cada uno de los chakras o centros mayores de energía. Los chakras -palabra sánscrita que significa rueda- son, como usted sabe, los vórtices energéticos que captan y distribuyen la energía etérica por el organismo. Pero, cuando hablamos del bazo, como de cualquier órgano en medicina bioenergética, no sólo nos referimos a su componente físico sino básicamente a la unidad etérica. Un órgano extirpado sigue teniendo existencia desde el punto de vista energético; por eso se puede experimentar dolor en un miembro amputado y es posible tratar con un color o un sonido la contraparte etérica del miembro u órgano faltante y mejorar situaciones clínicas como el síndrome del "miembro fantasma". De hecho, todos los átomos del organismo se renuevan. A pesar de lo cual, la memoria de la función y la distribución -el patrón de organización- permanece. La memoria de nuestro cuerpo está en el campo de energía etérico y éste -mientras vivamos- mantiene la plantilla o molde que permite la constancia de la distribución y ordenamiento de las energías en su seno.

-¿Los canales por donde circula la energía etérica son detectables con la tecnología actual?
-A la luz de los conocimientos actuales, la realidad eléctrica, fisiológica e histológica de los puntos de acupuntura es hoy indiscutible. Como vías de menor resistencia eléctrica de posible conducción de corriente directa la existencia de los meridianos está aún sujeta a discusión, aunque la prueba clínica de su vigencia después de milenios es, sin duda, más importante que la probable constatación biofísica. Si asumimos fenómenos vitales que ocurren por fuera de los límites de nuestra física convencional, como las ondas no hertzianas, no podremos obviamente esperar que las registremos con instrumentos para medir ondas electromagnéticas convencionales. Nosotros los occidentales no nos preguntamos tanto si una cosa funciona o no, sino cómo funciona. Y si no encontramos el cómo, negamos el hecho. Es la tiranía de la lógica como único uso de razón la que nos ha llevado a posturas a veces irracionales. No tenemos que esperar la bendición del método científico para disfrutar el milagro vivo de la vida cada segundo. La vida se demuestra a sí misma en el ojo del científico que intenta descubrirla detrás del microscopio.

-La conexión entre el chakra del plexo solar y el del corazón parece ser la llave de la salud y la enfermedad por cuanto controlan el mundo de las emociones. ¿Es eso así?
-Juntos, el plexo solar y el plexo cardíaco constituyen un comando magnético procesador de las energías provenientes del cuerpo emocional. Cuando la polaridad emocional se orienta a la satisfacción de las ambiciones del pequeño yo personal las energías así generadas se dirigen hacia el plexo solar y son procesadas por el páncreas, el estómago y el hígado; y a través de éstos órganos inciden sobre todo el tracto intestinal. Buena parte de las enfermedades en nuestra práctica clínica afectan vísceras y órganos adscritos al plexo solar expresándose como gastritis, úlceras,

desórdenes biliares, colitis, alteraciones digestivas, etc., que además de los factores conocidos por los médicos tienen un motor oculto en actitudes emocionales dirigidas a saciar apetitos individuales que se reflejan en un estilo de vida consagrado a la expansión del propio territorio. Esto ocasiona una congestión energética crónica de los órganos adscritos al plexo solar y se refleja en hábitos alimenticios inadecuados. La congestión del plexo solar no puede hacerse sino a costa de disminuir el flujo de energía hacia el plexo cardíaco y entonces el corazón y el sistema inmunológico empiezan a sufrir. Multitud de problemas inmunes y cardíacos tienen su génesis en desórdenes emocionales que, al afectar el plexo solar, terminan afectando también al timo y al corazón. Podríamos simplemente adecuar la dieta pero olvidamos que no somos lo que somos por lo que comemos o bebemos sino que lo que comemos y bebemos es un manifestación de lo que somos. Ese ser se revela en actitudes hacia la vida y es allí donde podría realizarse el cambio. El cambio de actitud consiste en que, en lugar de preguntarnos ¿qué espero yo de la vida? -actitud de pedir que nace del plexo solar-, nos preguntemos qué espera la vida de nosotros -actitud de servir que nace del corazón-. Cuando somos lo que somos por lo que a la vida le podemos dar y no por lo que podemos poseer y retener tiene lugar un cambio fundamental en nuestra evolución: ascendemos en nuestra humanidad, centrada en nuestra más grande riqueza, nuestra capacidad de dar. El cuarto centro o chakra cardíaco es el territorio de la comprensión amorosa, actitud desde la que podemos sanar nuestras relaciones. Y sanar las emociones y las relaciones es la clave para llenar la vida de sentido.

-Por último, quisiéramos preguntarle por algo que forma parte de muchas terapias bioenergéticas: los medallones, las piedras, las gemas.... colocadas sobre el plexo solar o sobre el corazón, ¿tienen realmente validez terapéutica? ¿Cree que las formas circulares o esféricas -ondas de forma- producen efectos curativos?
-Lo que uno piensa de una cosa es más importante para la salud que la misma cosa. Cuando se utiliza un medicamento que normalmente provoca el vómito diciendo a los pacientes que es un medicamento para evitar el vómito el efecto de su creencia supera la de la sustancia en sí y el vómito es controlado por la mayoría. El sistema nervioso y el sistema inmune también "creen". Así nació la Psiconeuroinmunología, ciencia que describe y utiliza las interacciones entre el sistema nervioso, las emociones y actitudes, y el sistema inmune. Cuando se asocia sacarina con un tóxico para el sistema inmune, al dar luego exclusivamente sacarina el sistema inmune reacciona como si ésta fuera muy tóxica. Lo mismo sucede con amuletos, piedras, etc. Además de su acción intrínseca -que puede o no existir-, lo más importante es nuestra conciencia sobre ellas. Un amuleto, un medallón o una piedra pueden no ser más que un símbolo externo de una conciencia interior. De ahí deriva su poder. Poder que puede ser más fuerte sin la piedra porque, en última instancia, lo que es significativo se inscribe profundamente en nuestra conciencia y deja sus huellas en el cuerpo. Una forma, un símbolo -por ejemplo, la cruz-, un mandala, un mudra, una postura de hatha yoga, un mantram o una oración pueden ser muy poderosas si se asocian a un profundo sentir interior, a una conciencia viva anclada al corazón. De lo contrario, serán simplemente cosas inocuas.

Luis Arribas

Terapias bioenergéticas

En su libro Un arte de curar el doctor Jorge Carvajal hace una breve clasificación de las terapias bioenergéticas que suele aplicar a sus pacientes: las terapias densas y las terapias sutiles. Las primeras se dirigen al cuerpo físico y las segundas al sistema energético vital.

A) terapias densas

Terapias biomecánicas

Kinesiología, Osteopatía, Quiropraxis, Automasaje, Rolfing, Fasciaterapia y Acupresión. Basadas en el contacto físico con el paciente -esencialmente a través de las manos como principal instrumento terapéutico-, su mecanismo de acción tiene secundariamente un efecto energético a partir de los estímulos mecánicos, generadores de microcorrientes eléctricas por la conocida propiedad piezoeléctrica de las moléculas biológicas.

Medicinas naturales

Emplean la luz solar, el aire, la tierra, el agua, una sana alimentación y un ritmo de vida acorde con los ritmos de la naturaleza como elementos indispensables para mantener una buena salud. La terapia con arcilla, la Fitoterapia, la Helioterapia -o terapia con baños de sol-, la Hidroterapia -que incluye baños de mar y algas marinas- son formas de tratamientos naturales tan antiguos como la humanidad. Son recomendables el ayuno y una dieta adecuada donde no tengan cabida alimentos potencialmente tóxicos como los azúcares refinados o las grasas de procedencia animal.

Terapias bioquímicas

Además de la dieta y el empleo regulado de vitaminas y minerales se propone la utilización de microdosis de oligoelementos (en especial determinados minerales como el zinc y el cobre que existen en cantidades infinitesimales en el organismo y son facilitadores de la acción de las enzimas), la terapia ortomolecular (con megadosis de vitaminas) -en tanto protegen entre otras cualidades del efecto tóxico de los radicales libres, subproductos nocivos de las reacciones normales de oxidación en los organismos vivos-; la Mesoterapia (suministro de medicamentos clásicos en dosis no tóxicas aplicados en microinyecciones por diversas partes del cuerpo).

Terapias biofísicas
Actúan directamente sobre el cuerpo físico provocando cambios electromagnéticos que restauran la función normal del organismo. Entre ellas, se encuentran la Acupuntura, la Terapia Neural (fundamentada en la utilización de microdosis de anestésicos locales como la procaína o la xilocaína que se infiltran sobre los puntos de acupuntura, su propuesta es restablecer la permeabilidad eléctrica de los tejidos ya que restaura sus comunicaciones con el resto del organismo). También pertenece a este grupo la Magnetoterapia, basada en la aplicación de imanes para restaurar los desequilibrios producidos en las polaridades electromagnéticas de membranas celulares y trayectos de energía como los meridianos de acupuntura.

Reflexoterapias
Se basan en la existencia de pequeñas pantallas llamadas somatotopías que reflejan la imagen de todo el organismo. Las más conocidas son las orejas (Auriculoterapia), el iris (Iridología), los pies y las manos (Reflexoterapia plantar y palmar), la nariz (Nasoterapia o Simpaticoterapia) y la lengua. A partir de ellas se han trazado mapas reflejos o cartografías del organismo que son utilizadas como puertas de acceso a todo el organismo a fin de conseguir efectos a distancia a partir de puntos que en la cartografía representan el órgano o función que ha de tratarse.

B) terapias sutiles
Son conocidas como medicinas vibracionales y actúan fundamentalmente sobre el campo de energía que rodea e interpenetra al organismo lo que desencadena un efecto secundario sobre el cuerpo físico. Las más conocidas son la Homeopatía, las esencias florales, la Auriculomedicina, el balance polar y la Radiónica.

La homeopatía
está basada en el principio de curación por los semejantes, al contrario que la medicina alopática convencional que se basa en la curación por los contrarios. Algunos fundamentos de la Homeopatía postulan el almacenamiento de una forma de energía en los enlaces químicos de las moléculas del agente utilizado en la disolución de los principios activos que, posteriormente, pasan a actuar sobre el conjunto energético.

Las esencias florales
se fundamentan en la utilización de una tintura madre que se prepara a base de flores silvestres colocadas en agua de manantial que se exponen a la acción de los rayos solares. Tienen una acción básica sobre los patrones emocionales que inciden profundamente en la génesis de las enfermedades y su pronóstico.

La auriculomedicina
utiliza el potencial del organismo para captar y responder a sutiles informaciones provenientes de sustancias químicas, colores, formas, sonidos y campos electromagnéticos. El diagnóstico y tratamiento se basan en la detección de cambios en el pulso del paciente.

El balance polar
busca el equilibrio de las polaridades del individuo empleando filtros de colores y figuras geométricas cuya acción sobre el cuerpo físico-etérico ha investigado el terapeuta, el cual utiliza su pulso -en lugar de tomárselo al paciente- para percibir alteraciones en el campo etérico de éste último.

La radiónica
utiliza la facultad de percepción extrasensorial y el concepto de acción a distancia. Al parecer, el campo energético humano está capacitado para detectar e interactuar con diversos patrones geométricos o formas que van desde símbolos como los mandalas hasta figuras tridimensionales que se utilizan en bioenergética guiados por el tipo de reacciones del pulso.

Además de las descritas, se emplean la sanación -entendida como el equilibrio de los cuerpos o estados de conciencia sutiles- y ka sintergética -fundamentada en la retroalimentación con las propias emisiones energéticas para estimular la inmunidad y el autorreconocimiento-.

La enfermedad como camino

Un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades

Thorwald Dethlefsen

y Rüdiger Dahlke

Título original: ***Krankheit als Weg***

Este libro fue pasado a formato Word para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más.

Para descargar de Internet: Biblioteca Nueva Era
Rosario – Argentina
Adherida a PROMINEO
(Directorio de Bibliotecas Virtuales y Recursos)
FWD: www.promineo.gq.nu

Prólogo

Este libro es incómodo porque arrebata al ser humano el recurso de utilizar la enfermedad a modo de coartada para rehuir problemas pendientes. Nos proponemos demostrar que el enfermo no es víctima inocente de errores de la Naturaleza, sino su propio verdugo. Y con esto no nos referimos a la contaminación del medio ambiente, a los males de la civilización, a la vida insalubre ni a «villanos» similares, sino que pretendemos situar en primer plano el aspecto metafísico de la enfermedad. A esta luz, los síntomas se revelan como manifestaciones físicas de conflictos psíquicos y su mensaje puede descubrir el problema de cada paciente.

En la primera parte, se expone una filosofía de la enfermedad y se dan las claves para su comprensión. Recomendamos muy especialmente leer con toda atención esta primera parte, más de una vez si es necesario, antes de pasar a la segunda. Este libro puede considerarse como continuación o comentario de mi anterior *Schicksal als Chance*, si bien nos hemos esforzado por hacerlo completo en sí mismo. De todos modos, consideramos que la lectura de *Schicksal als Chance* es una buena preparación o complemento, especialmente para quienes tengan dificultades con la parte teórica.

En la segunda parte, se exponen los cuadros clínicos con su simbolismo y su carácter de manifestaciones de problemas psíquicos. Un índice de cada uno de los síntomas colocado al final de la obra permitirá al lector hallar rápidamente, si lo precisa, un síntoma determinado. De todos modos, nuestro primer objetivo es el de dar al lector una nueva perspectiva que le permita reconocer los síntomas y entender su significado por sí mismo.

Simultáneamente, hemos utilizado el tema de la enfermedad como base para muchos temas ideológicos y esotéricos cuyo alcance rebasa el marco de la enfermedad. Este libro no es difícil, pero tampoco es tan simple ni trivial como pueda parecer a quienes no comprendan nuestro concepto. No se trata de un libro «científico», escrito como una disertación. Está dedicado a las personas que se sienten dispuestas a caminar en lugar de sentarse a la vera del camino, a matar el tiempo con malabarismos y especulaciones gratuitas. El que busca la luz no tiene tiempo para cientifismos, sino que aspira al Conocimiento. Este libro suscitará muchos antagonismos, pero esperamos que llegue a manos de aquellos que (sean pocos o muchos) puedan utilizarlo de guía en su caminar. ¡Sólo para ellos lo hemos escrito!

Munich, febrero de 1983
Los autores

Primera parte

Condiciones teóricas para la comprensión de la enfermedad y la curación

I. Enfermedad y síntomas

El entendimiento humano
no puede aprehender la verdadera enseñanza.
Pero cuando dudéis
y no entendáis
gustosamente
dialogaré con vosotros.

Yoka Daisi Shodoka

Vivimos en una época en la que la medicina continuamente ofrece al asombrado profano nuevas soluciones, fruto de unas posibilidades que rayan en lo milagroso. Pero, al mismo tiempo, se hacen más audibles las voces de desconfianza hacia esta casi omnipotente medicina moderna. Es cada día mayor el número de los que confían más en los métodos, antiguos o modernos, de la medicina naturista o de la medicina homeopática, que en la archicientífica medicina académica. No faltan los motivos de crítica —efectos secundarios, mutación de los síntomas, falta de humanidad, costes exorbitantes y otros muchos— pero más interesante que los motivos de crítica es la existencia de la crítica en sí, ya que, antes de concretarse racionalmente, la crítica responde a un sentimiento difuso de que algo falla y que el camino emprendido, a pesar de que la acción se desarrolla de forma consecuente, o precisamente a causa de ello, no conduce al objetivo deseado. Esta inquietud es común a muchas personas, entre ellas no pocos médicos jóvenes. De todos modos, la unanimidad se rompe cuando de proponer alternativas se trata. Para unos la solución está en la socialización de la medicina, para otros, en la sustitución de la quimioterapia por remedios naturales y vegetales. Mientras unos ven la solución de todos los problemas en la investigación de las radiaciones telúricas, otros propugnan la homeopatía. Los acupuntores y los investigadores de los focos abogan por desplazar la atención del plano morfológico al plano energético de la fisiología. Si contemplamos en su conjunto todos los esfuerzos y métodos extraacadémicos, observamos, además de una gran receptividad para toda la diversidad de métodos, el afán de considerar al ser humano en su totalidad como ente físico-psíquico. Ya para nadie es un secreto que la medicina académica ha perdido de vista al ser humano. La superespecialización y el análisis son los conceptos fundamentales en los que se basa la investigación, pero estos métodos, al tiempo que proporcionan un conocimiento del detalle más minucioso y preciso, hacen que el todo se diluya.

Si prestamos atención al animado debate que se mantiene en el mundo de la medicina, observamos que, generalmente, se discute de los métodos y de su funcionamiento y que, hasta ahora, se ha hablado muy poco de la teoría o filosofía de la medicina. Si bien es cierto que la medicina se sirve en gran medida de operaciones concretas y

prácticas, en cada una de ellas se expresa —deliberada o inconscientemente— la filosofía determinante. La medicina moderna no falla por falta de posibilidades de actuación sino por el concepto sobre el que —a menudo implícita e irreflexivamente— basa su actuación. La medicina falla por su filosofía o, más exactamente, por su falta de filosofía. Hasta ahora, la actuación de la medicina responde sólo a criterios de funcionalidad y eficacia; la falta de un fondo le ha valido el calificativo de «*inhumana*». Si bien esta inhumanidad se manifiesta en muchas situaciones concretas y externas, no es un defecto que pueda remediarse con simples modificaciones funcionales. Muchos síntomas indican que la medicina está enferma. Y tampoco esta «*paciente*» puede curarse a base de tratar los síntomas. Sin embargo, la mayoría de críticos de la medicina académica y propagandistas de formas de curación alternativas asumen automáticamente el criterio de la medicina académica y concentran todas sus energías en la modificación de las formas (métodos).

En este libro, nos proponemos ocuparnos del problema de la enfermedad y la curación. Pero nosotros no nos atenemos a los valores consabidos y que todos consideran indispensables. Desde luego, ello hace nuestro propósito difícil y peligroso, ya que comporta indagar sin escrúpulos en terreno considerado vedado por la colectividad. Somos conscientes de que el paso que damos no será el que vaya a dar la medicina en su desarrollo. Nosotros, con nuestro planteamiento, nos saltamos muchos de los pasos que ahora aguardan a la medicina, la perfecta comprensión de los cuales ha de dar la perspectiva necesaria para asumir el concepto que se presenta en este libro. Por ello, con esta exposición no pretendemos contribuir al desarrollo de la medicina en general sino que nos dirigimos a esos individuos cuya visión personal se anticipa un poco al (un tanto premioso) ritmo general.

Los procesos funcionales nunca tienen significado en sí. El significado de un hecho se nos revela por la interpretación que le atribuimos. Por ejemplo, la subida de una columna de mercurio en un tubo de cristal carece de significado hasta que interpretamos este hecho como manifestación de un cambio de temperatura. Cuando las personas dejan de interpretar los hechos que ocurren en el mundo y el curso de su propio destino, su existencia se disipa en la incoherencia y el absurdo. Para interpretar una cosa hace falta un marco de referencia que se encuentre fuera del plano en el que se manifiesta lo que se ha de interpretar. Por lo tanto, los procesos de este mundo material de las formas no pueden ser interpretados sin recurrir a un marco de referencia metafísico. Hasta que el mundo visible de las formas «se convierte en alegoría» (Goethe) no adquiere sentido y significado para el ser humano. Del mismo modo que la letra y el número son exponentes de una idea subyacente, todo lo visible, todo lo concreto y funcional es únicamente expresión de una idea y, por lo tanto, intermediario hacia lo invisible. En síntesis podemos llamar a estos dos campos forma y contenido. En la forma se manifiesta el contenido que es el que da significado a la forma. Los signos de escritura que no transmiten ideas ni significado resultan tontos y vacíos. Y esto no lo cambiará el análisis de los signos, por minucioso que sea. Otro tanto ocurre en el arte. El valor de una pintura no reside en la calidad de la tela y los colores; los componentes materiales del cuadro son portadores y transmisores de una idea, una imagen interior del artista. El lienzo y el color permiten la visualización de lo invisible y son, por lo tanto, expresión física de un contenido metafísico.

Con estos sencillos ejemplos hemos intentado explicar el método que se sigue en este libro para la interpretación de los temas de enfermedad y curación. Nosotros abandonamos explícita y deliberadamente el terreno de la «*medicina científica*». Nosotros no tenemos pretensiones de «*científicos*», ya que nuestro punto de partida es muy distinto. La argumentación o la crítica científica no serán, pues, objeto de nuestra consideración. Nos apartamos deliberadamente del marco científico porque éste se limita precisamente al plano funcional y, por ello impide que se manifieste el significado. Esta exposición no se dirige a racionalistas y materialistas declarados, sino a aquellas personas que estén dispuestas a seguir los senderos tortuosos y no siempre lógicos de la mente humana. Serán buenos compañeros para este viaje por el alma humana un pensamiento ágil, imaginación, ironía y buen oído para los trasfondos del lenguaje. Nuestro empeño exige también tolerancia a las paradojas y la ambivalencia, y excluye la pretensión de alcanzar inmediatamente la unívoca iluminación, mediante la destrucción de una de las opciones.

Tanto en medicina como en el lenguaje popular se habla de las más diversas enfermedades. Esta inexactitud verbal indica claramente la universal incomprensión que sufre el concepto de enfermedad. La enfermedad es una palabra que sólo debería tener singular; decir enfermedades, en plural, es tan tonto como decir saludes. Enfermedad y salud son conceptos singulares, por cuanto que se refieren a un estado del ser humano y no a órganos o partes del cuerpo, como parece querer indicar el lenguaje habitual. El cuerpo nunca está enfermo ni sano ya que en él sólo se manifiestan las informaciones de la mente. El cuerpo no hace nada por sí mismo. Para comprobarlo, basta ver un cadáver. El cuerpo de una persona viva debe su funcionamiento precisamente a estas dos instancias inmateriales que solemos llamar conciencia (alma) y vida (espíritu). La conciencia emite la información que se manifiesta y se hace visible en el cuerpo. La conciencia es al cuerpo lo que un programa de radio al receptor. Dado que la conciencia representa una cualidad inmaterial y propia, naturalmente, no es producto del cuerpo ni depende de la existencia de éste.

Lo que ocurre en el cuerpo de un ser viviente es expresión de una información o concreción de la imagen correspondiente (imagen en griego es *eidolon* y se refiere también al concepto de la «idea»). Cuando el pulso y el corazón siguen un ritmo determinado, la temperatura corporal mantiene un nivel constante, las glándulas segregan hormonas y en el organismo se forman anticuerpos. Estas funciones no pueden explicarse por la materia en sí, sino que dependen de una información concreta, cuyo punto de partida es la conciencia. Cuando las distintas funciones corporales se conjugan de un modo determinado se produce un modelo que nos parece armonioso y por ello lo llamamos salud. Si una de las funciones se perturba, la armonía del conjunto se rompe y entonces hablamos de enfermedad.

Enfermedad significa, pues, la pérdida de una armonía o, también, el trastorno de un orden hasta ahora equilibrado (después veremos que, en realidad, contemplada desde otro punto de vista, la enfermedad es la instauración de un equilibrio). Ahora bien, la pérdida de armonía se produce en la conciencia, en el plano de la información, y en el cuerpo sólo se muestra. Por consiguiente, el cuerpo es vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia. Así, si todo el mundo material no es sino el escenario en el que se plasma el juego de los arquetipos, con lo que se convierte en alegoría, también el cuerpo material es el escenario en el que se manifiestan

las imágenes de la conciencia. Por lo tanto, si una persona sufre un desequilibrio en su conciencia, ello se manifestará en su cuerpo en forma de síntoma. Por lo tanto, es un error afirmar que el cuerpo está enfermo —enfermo sólo puede estarlo el ser humano—, por más que el estado de enfermedad se manifieste en el cuerpo como síntoma. (¡En la representación de una tragedia, lo trágico no es el escenario sino la obra!)

Síntomas hay muchos, pero todos son expresión de un único e invariable proceso que llamamos enfermedad y que se produce siempre en la conciencia de una persona. Sin la conciencia, pues, el cuerpo no puede vivir ni puede «*enfermar*». Aquí conviene entender que nosotros no suscribimos la habitual división de las enfermedades en somáticas, psicosomáticas, psíquicas y espirituales. Esta clasificación sirve más para impedir la comprensión de la enfermedad que para facilitarla.

Nuestro planteamiento coincide en parte con el modelo psicosomático, aunque con la diferencia de que nosotros aplicamos esta visión a todos los síntomas sin excepción. La distinción entre «*somático*» y «*psíquico*» puede referirse, a lo sumo, al plano en el que el síntoma se manifiesta, pero no sirve para ubicar la enfermedad. El antiguo concepto de las enfermedades del espíritu es totalmente equívoco, dado que el espíritu nunca puede enfermar: se trata exclusivamente de síntomas que se manifiestan en el plano psíquico, es decir, en la conciencia del individuo.

Aquí trataremos de trazar un cuadro unitario de la enfermedad que, a lo sumo, sitúe la diferenciación «somático» / «psíquico» en el plano de la manifestación del síntoma que predomine en cada caso.

Con la diferenciación entre enfermedad (plano de la conciencia) y síntoma (plano corporal) nuestro examen se desplaza del análisis habitual de los procesos corporales hacia una contemplación hoy insólita del plano psíquico. Por lo tanto, actuamos como un crítico que no trata de mejorar una mala obra teatral analizando y cambiando los decorados, el atrezzo y los actores, sino que contempla la obra en sí.

Cuando en el cuerpo de una persona se manifiesta un síntoma, éste (más o menos) llama la atención interrumpiendo, con frecuencia bruscamente, la continuidad de la vida diaria. Un síntoma es una señal que atrae atención, interés y energía y, por lo tanto, impide la vida normal. Un síntoma nos reclama atención, lo queramos o no. Esta interrupción que nos parece llegar de fuera nos produce una molestia y desde ese momento no tenemos más que un objetivo: eliminar la molestia. El ser humano no quiere ser molestado, y ello hace que empiece la lucha contra el síntoma. La lucha exige atención y dedicación: el síntoma siempre consigue que estemos pendientes de él.

Desde los tiempos de Hipócrates, la medicina académica ha tratado de convencer a los enfermos de que un síntoma es un hecho más o menos fortuito cuya causa debe buscarse en los procesos funcionales en los que tan afanosamente se investiga. La medicina académica evita cuidadosamente la interpretación del síntoma, con lo que destierra tanto al síntoma como a la enfermedad al ámbito de lo incongruente. Con ello, la señal pierde su auténtica función; los síntomas se convierten en señales incomprensibles.

Vamos a poner un ejemplo: un automóvil lleva varios indicadores luminosos que sólo se encienden cuando existe una grave anomalía en el funcionamiento del vehículo. Si, durante un viaje, se enciende uno de los indicadores, ello nos contraría. Nos sentimos obligados por la señal a interrumpir el viaje. Por más que nos moleste parar, comprendemos que sería una estupidez enfadarse con la lucecita; al fin y al cabo, nos está avisando de una perturbación que nosotros no podríamos descubrir con tanta rapidez, ya que se encuentra en una zona que nos es «inaccesible». Por lo tanto, nosotros interpretamos el aviso de la lucecita como recomendación de que llamemos a un mecánico que arregle lo que haya que arreglar para que la lucecita se apague y nosotros podamos seguir viaje. Pero nos indignaríamos, y con razón, si, para conseguir este objetivo, el mecánico se limitara a quitar la lámpara. Desde luego, el indicador ya no estaría encendido –y eso es lo que nosotros queríamos–, pero el procedimiento utilizado para conseguirlo sería muy simplista. Lo procedente es eliminar la causa de que se encienda la señal, no quitar la bombilla. Pero para ello habrá que apartar la mirada de la señal y dirigirla a zonas más profundas, a fin de averiguar qué es lo que no funciona. La señal sólo quería avisarnos y hacer que nos preguntáramos qué ocurría.

Lo que en el ejemplo era el indicador luminoso, en nuestro tema es el síntoma. Aquello que en nuestro cuerpo se manifiesta como síntoma es la expresión visible de un proceso invisible y con su señal pretende interrumpir nuestro proceder habitual, avisarnos de una anomalía y obligarnos a hacer una indagación. También en este caso, es una estupidez enfadarse con el síntoma y, absurdo, tratar de suprimirlo impidiendo su manifestación. Lo que debemos eliminar no es el síntoma, sino la causa. Por consiguiente, si queremos descubrir qué es lo que nos señala el síntoma, tenemos que apartar la mirada de él y buscar más allá.

Pero la medicina académica es incapaz de dar este paso, y en esto radica su problema: se deja fascinar por los síntomas. Por ello, equipara síntomas y enfermedad, es decir, no puede separar la forma del contenido. Por ello, no se regatean los recursos de la técnica para tratar órganos y partes del cuerpo, mientras se descuida al individuo que está enfermo. Se trata de impedir que aparezcan los síntomas, sin considerar la viabilidad ni la racionalidad de este propósito. Asombra ver lo poco que el realismo consigue frenar la frenética carrera en pos de este objetivo. A fin de cuentas, desde la llegada de la llamada moderna medicina científica, el número de enfermos no ha disminuido ni en una fracción del uno por ciento. Ahora hay tantos enfermos como hubo siempre —aunque los síntomas sean otros—. Esta cruda verdad es disfrazada con estadísticas que se refieren sólo a unos grupos de síntomas determinados. Por ejemplo, se pregona el triunfo sobre las enfermedades infecciosas, sin mencionar qué otros síntomas han aumentado en importancia y frecuencia durante el mismo período.

El estudio no será fiable hasta que, en vez de considerar los síntomas, se considere la «enfermedad en sí», y ésta ni ha disminuido ni parece que vaya a disminuir. La enfermedad arraiga en el ser tan hondo como la muerte y no se la puede eliminar con unas cuantas manipulaciones incongruentes y funcionales. Si el hombre comprendiera la grandeza y dignidad de la enfermedad y la muerte, vería lo ridículo del empeño de combatirla con sus fuerzas. Naturalmente, de semejante desengaño puede uno protegerse por el procedimiento de reducir la enfermedad y la muerte a simples funciones y así poder seguir creyendo en la propia grandeza y poder.

En suma, la enfermedad es un estado que indica que el individuo, en su conciencia, ha dejado de estar en orden o armonía. Esta pérdida del equilibrio interno se manifiesta en el cuerpo en forma de síntoma. El síntoma es, pues, señal y portador de información, ya que con su aparición interrumpe el ritmo de nuestra vida y nos obliga a estar pendientes de él. El síntoma nos señala que nosotros, como individuo, como ser dotado de alma, estamos enfermos, es decir, que hemos perdido el equilibrio de las fuerzas del alma. El síntoma nos informa de que algo falla. Denota un defecto, una falta. La conciencia ha reparado en que, para estar sanos, nos falta algo. Esta carencia se manifiesta en el cuerpo como síntoma. El síntoma es, pues, el aviso de que algo falta.

Cuando el individuo comprende la diferencia entre enfermedad y síntoma, su actitud básica y su relación con la enfermedad se modifican rápidamente. Ya no considera el síntoma como su gran enemigo cuya destrucción debe ser su mayor objetivo sino que descubre en él a un aliado que puede ayudarle a encontrar lo que le falta y así vencer la enfermedad. Porque entonces el síntoma será como el maestro que nos ayude a atender a nuestro desarrollo y conocimiento, un maestro severo que será duro con nosotros si nos negamos a aprender la lección más importante. La enfermedad no tiene más que un fin: ayudarnos a subsanar nuestras «faltas» y hacernos sanos.

El síntoma puede decirnos qué es lo que nos falta —pero para entenderlo tenemos que aprender su lenguaje—. Este libro tiene por objeto ayudar a reaprender el lenguaje de los síntomas. Decimos reaprender, ya que este lenguaje ha existido siempre, y por lo tanto, no se trata de inventarlo, sino, sencillamente, de recuperarlo. El lenguaje es psicosomático, es decir, sabe de la relación entre el cuerpo y la mente. Si conseguimos redescubrir esta ambivalencia del lenguaje, pronto podremos oír y entender lo que nos dicen los síntomas. Y nos dicen cosas más importantes que nuestros semejantes, ya que son compañeros más íntimos, nos pertenecen por entero y son los únicos que nos conocen de verdad.

Esto, desde luego, supone una sinceridad difícil de soportar. Nuestro mejor amigo nunca se atrevería a decirnos la verdad tan crudamente como nos la dicen siempre los síntomas. No es, pues, de extrañar que nosotros hayamos optado por olvidar el lenguaje de los síntomas. Y es que resulta más cómodo vivir engañado. Pero no por cerrar los ojos ni hacer oídos sordos conseguiremos que los síntomas desaparezcan. Siempre, de un modo o de otro, tenemos que andar a vueltas con ellos. Si nos atrevemos a prestarles atención y establecer comunicación, serán guías infalibles en el camino de la verdadera curación. Al decirnos lo que en realidad nos falta, al exponernos el tema que nosotros debemos asumir conscientemente, nos permiten conseguir que, por medio de procesos de aprendizaje y asimilación consciente, los síntomas en sí resulten superfluos.

Aquí está la diferencia entre combatir la enfermedad y transmutar la enfermedad. La curación se produce exclusivamente desde una enfermedad transmutada, nunca desde un síntoma derrotado, ya que la curación significa que el ser humano se hace más sano, más completo (con el aumentativo de completo, gramaticalmente incorrecto, se pretende indicar más próximo a la perfección; por cierto, tampoco sano admite aumentativo). Curación significa redención, aproximación a esa plenitud de la conciencia que también se llama iluminación. La curación se consigue incorporando lo que falta y, por lo tanto, no es posible sin una expansión de la conciencia. Enfermedad y curación son conceptos que pertenecen exclusivamente a la conciencia, por lo que no pueden aplicarse al cuerpo, pues un cuerpo no está enfermo ni sano. En él sólo se reflejan, en cada caso, estados de la conciencia.

Sólo en este contexto puede criticarse la medicina académica. La medicina académica habla de curación sin tomar en consideración este plano, el único en el que es posible la curación. No tenemos intención de criticar la actuación de la medicina en sí, siempre y cuando ésta no manifieste con ella la pretensión de curar. La medicina se limita a adoptar medidas puramente funcionales que, como tales, no son ni buenas ni malas sino intervenciones viables en el plano material. En este plano la medicina puede ser, incluso, asombrosamente buena; no se pueden condenar todos sus métodos en bloque; sí acaso, para uno mismo, nunca para otros. Aquí se plantea, pues, la disyuntiva de sí uno va a porfiar en el intento de cambiar el mundo por medidas funcionales o si ha comprendido que ello es vano empeño y, por lo que le atañe personalmente, desiste. El que ha visto la trampa del juego no tiene por qué seguir jugando (... aunque nada se lo impedirá, desde luego), pero no tiene derecho a estropear la partida a los demás, porque, a fin de cuentas, también perseguir una ilusión nos hace avanzar.

Por lo tanto, se trata menos de lo que se hace que de tener conocimiento de lo que se hace. El que haya seguido nuestro razonamiento, observará que nuestra crítica se dirige tanto a la medicina natural como a la académica, pues también aquélla trata de conseguir la «curación» con medidas funcionales y habla de impedir la enfermedad y de llevar vida sana. La filosofía es, pues, la misma; sólo los métodos son un poco menos tóxicos y más naturales. (No hacemos referencia a la homeopatía que no se alinea ni con la medicina académica ni con la natural.)

El camino del individuo va de lo insano a lo sano, de la enfermedad a la salud y a la salvación. La enfermedad no es un obstáculo que se cruza en el camino, sino que la enfermedad en sí es el camino por el que el individuo va hacia la curación. Cuanto más conscientemente contemplemos el camino, mejor podrá cumplir su cometido. Nuestro propósito no es combatir la enfermedad, sino servirnos de ella; para conseguir esto tenemos que ampliar nuestro horizonte.

II. Polaridad y unidad

> *Jesús les dijo:*
> *Cuando de los dos hagáis uno y cuando hagáis lo de dentro como lo de fuera y lo de fuera como lo de dentro y lo de arriba como lo de abajo y de lo masculino y lo femenino hagáis uno, para que lo masculino no sea masculino ni lo femenino sea femenino, cuando hagáis ojos en vez de un ojo y una mano en vez de una mano y un pie en vez de un pie y una imagen en vez de una imagen, entonces entraréis en el Reino.*

Tomás. *Evangelios Apócrifos*, cap. 22.

Nos parece oportuno retomar en este libro un tema que ya tratamos en *Schicksal als Chance*: la polaridad. Por un lado, nos gustaría evitar tediosas repeticiones, pero, por otro, creemos que la comprensión de la polaridad es requisito indispensable para seguir los razonamientos que exponemos más adelante. De todos modos, nunca se hace demasiado hincapié en la polaridad, por cuanto que constituye el problema central de nuestra existencia.

Al decir Yo, el ser humano se separa de todo lo que percibe como ajeno al Yo: el Tú; y, desde este momento, el ser humano queda preso en la polaridad. Su Yo lo ata al mundo de los contrapuntos que no se cifran sólo en el Yo y el Tú, sino también en lo interno y lo externo, mujer y hombre, bien y mal, verdad y mentira, etc. El ego del individuo le hace imposible percibir, reconocer o imaginar siquiera la unidad o el todo en cualquier forma. La conciencia lo escinde todo en parejas de contrarios que nos plantea un conflicto porque nos obligan a diferenciar y a decidir. Nuestro entendimiento no hace otra cosa que desmenuzar la realidad en pedazos más y más pequeños (análisis) y diferenciar entre los pedazos (discernimiento). Por ello, se dice si a una cosa y, al mismo tiempo, no a su contrario, pues es sabido que «los contrarios se excluyen mutuamente>. Pero con cada no, con cada exclusión, incurrimos en una carencia, y para estar sano hay que estar completo. Tal vez se aprecie ya lo estrechamente ligado que está el tema enfermedad–salud con la polaridad. Pero aún podemos ser más categóricos: enfermedad es polaridad, curación es superación de la polaridad.

Más allá de la polaridad en la que nosotros, como individuos, nos encontramos inmersos, está la unidad, el Uno que todo lo abarca, en el que se aúnan los contrarios. Este ámbito del ser se llama también el Todo porque todo lo abarca, y nada puede existir fuera de esta unidad, de este Todo. En la unidad no hay cambio ni transformación ni evolución, porque la unidad no está sometida al tiempo ni al espacio. La Unidad–Todo está en reposo permanente, es el Ser puro, sin forma ni actividad. Llama la atención que todas las definiciones de la unidad hallan de ser planteadas en negativo: sin tiempo, sin espacio, sin cambio, sin límite.

Todas las manifestaciones positivas nacen de nuestro mundo dividido y, por consiguiente, no pueden aplicarse a la unidad. Desde el punto de vista de nuestra conciencia bipolar la unidad se aparece como la Nada. Esta formulación es correcta, pero con frecuencia nos sugiere asociaciones falsas. Los occidentales especialmente suelen reaccionar con desilusión cuando descubren, por ejemplo, que el estado de conciencia que persigue la filosofía budista, el nirvana viene a significar nada (textualmente: extinción). El ego del ser humano desea tener siempre algo que se encuentre fuera de él y no le agrada la idea de tener que extinguirse para ser uno con el todo. En la unidad, Todo y Nada se funden en uno. La Nada renuncia a toda manifestación y límite, con lo que se sustrae a la polaridad. El origen de todo el Ser es la Nada (el *Ain Soph* de lo cabalistas, el *Tao* de los chinos, el *Neti-Neti* de los indios). Es lo único que existe realmente, sin principio ni fin, por toda la eternidad. A esa unidad podemos referirnos pero no podemos imaginarla. La unidad es la antítesis de la polaridad y, por consiguiente, sólo es concebible —incluso, en cierta medida, experimentable— por el ser humano que, por medio de determinados ejercicios o técnicas de meditación, desarrolla la capacidad de aunar, por lo menos transitoriamente, la polaridad de su conocimiento. Pero la unidad siempre se sustrae a una descripción oral o análisis filosófico, pues nuestro pensamiento precisa de la premisa de la polaridad. El reconocimiento sin polaridad, sin la división en sujeto y objeto, en reconocedor y reconocido, no es posible. En la unidad no hay reconocimiento, sólo Ser. En la unidad termina todo el afán, el querer y el empeño, todo el movimiento, porque ya no existe un exterior que anhelar. Es la vieja paradoja de que sólo en la Nada está la plétora.

Volvamos a considerar el campo que podemos aprehender de forma directa y segura. Todos poseemos una conciencia del mundo polarizadora. Es importante reconocer que lo polar no es el mundo sino el conocimiento que nuestra conciencia nos da de él.

Observemos las leyes de la polaridad en un ejemplo concreto como la respiración que da al ser humano la experiencia básica de polaridad. Inhalación y exhalación se alternan constante y rítmicamente. Ahora bien, el ritmo que forman no es más que la continua alternancia de dos polos. El ritmo es el esquema básico de toda vida. Lo mismo nos dice la Física que afirma que todos los fenómenos pueden reducirse a oscilaciones. Si se destruye el ritmo se destruye la vida, pues la vida es ritmo. El que se niega a exhalar el aire no puede volver a inhalar. Ello nos indica que la inhalación depende de la exhalación y que, sin su polo opuesto, no es posible. Un polo, para su existencia, depende del otro polo. Si quitamos uno, desaparece también el otro. Por ejemplo, la electricidad se genera de la tensión establecida entre dos polos, si retiramos un polo, la electricidad desaparece.

Aquí tenemos un dibujo muy conocido, en el que cualquiera puede experimentar claramente el problema de la polaridad que aquí se plantea en primer término/segundo término, o, concretamente, caras/copa. Cuál de las dos formas vea dependerá de sí pongo en primer término la superficie blanca o la negra. Si interpreto como fondo la superficie negra, la blanca se sitúa en primer término y veo una copa. Esta apreciación cambia cuando considero que la superficie blanca es el fondo, porque entonces veo como primer término la superficie negra y aparecen dos caras de perfil. En este juego óptico se trata de observar atentamente nuestra reacción fijando la atención en una u otra superficie. Los dos elementos copa/caras están presentes en la imagen simultáneamente, pero obligan al que mira a decidirse por uno o por el otro. O vemos la copa o vemos las caras. A lo sumo, podemos ver los dos aspectos de la imagen sucesivamente, pero es muy difícil verlos simultáneamente con la misma claridad.

Este juego óptico es una buena vía de acceso a la consideración de la polaridad. En este grabado el polo negro depende del polo blanco y viceversa. Si suprimimos del grabado uno de los dos polos (lo mismo da el negro que el blanco), desaparece toda la imagen con sus dos aspectos. También aquí el negro depende del blanco, el primer plano depende del fondo, como la inhalación de la exhalación o el polo positivo de la corriente del polo negativo. Esta absoluta interdependencia de los contrarios nos indica que, en el fondo de cada polaridad, existe una unidad que nosotros, los humanos, no podemos aprehender con nuestra conciencia, incapaz de percepción simultánea. Es decir, tenemos que dividir toda unidad en dos polos, a fin de poder contemplarlos sucesivamente.

Y ello da origen al tiempo, simulador que debe su existencia únicamente al carácter bipolar de nuestra conciencia. Las polaridades son, pues, dos aspectos de una misma realidad que nosotros hemos de contemplar sucesivamente. Por lo tanto, cuál de las dos caras de la medalla veamos en cada momento dependerá del ángulo en el que nos situemos.

Sólo al observador superficial se aparecen las polaridades como contrarios que se excluyen mutuamente —si miramos con más atención veremos que las polaridades, juntas, forman una unidad ya que, para poder existir, dependen una de otra—. La ciencia hizo este descubrimiento fundamental al estudiar la luz.

Había sobre la naturaleza de los rayos de la luz dos opiniones contrapuestas: una propugnaba la teoría de las ondas y la otra, la teoría de las partículas. Cada una de estas teorías excluía a la otra. Si la luz está formada por ondas no puede estar formada por partículas y a la inversa: o lo uno o lo otro. Después hemos averiguado que esta disyuntiva era un planteamiento erróneo. La luz es a la vez onda y corpúsculo. Pero también se puede dar la vuelta a la frase: la luz no es ni onda ni corpúsculo. La luz es, en su unidad, sólo luz y, como tal, no es concebible por la conciencia polar del ser humano. Esta luz se manifiesta únicamente al observador según el lado desde el que éste la contemple, bien onda, bien partícula.

La polaridad es como una puerta que en un lado tiene escrita la palabra Entrada y, en el otro, Salida, pero siempre es la misma puerta y, según el lado por el que nos acerquemos a ella, vemos uno u otro de sus aspectos. A causa de este imperativo de dividir lo unitario en aspectos que luego hemos de contemplar sucesivamente se crea el concepto de tiempo, porque de la contemplación con una conciencia bipolar la simultaneidad del Ser se convierte en sucesión. Si detrás de la polaridad está la unidad, detrás del tiempo se halla la eternidad. Una aclaración: entendemos eternidad en el sentido metafísico de intemporalidad, no en el que le da la teología cristiana, de un largo, infinito continuum de tiempo.

En el estudio de las lenguas primitivas, también observamos cómo nuestra conciencia y afán de aprehensión divide en contrarios lo que originariamente era unitario. Al parecer, los individuos de culturas pretéritas eran más capaces de ver la unidad detrás de las dualidades, ya que en las lenguas antiguas muchas palabras tienen acepciones que se contradicen. No fue sino con la evolución del lenguaje cuando, principalmente mediante transposición o prolongación de las vocales, se empezó a atribuir a un único polo una voz originariamente ambivalente. (Ya Sigmund Freud comenta el fenómeno en su «*¡Contrasentido de las palabras originales*»!)

Por ejemplo, no es difícil descubrir la raíz común de las siguientes palabras latinas: clamare = clamar y clam = quieto, o siccus = seco y sucus = jugo. Altus tanto puede significar alto como profundo. En griego farmacon significa tanto veneno como remedio. En alemán la palabra stumm (mudo) y Stimme (voz) pertenecen a la misma familia, y en inglés apreciamos la polaridad en la palabra without, literalmente «con sin» que en la práctica sólo se atribuye a uno de los polos, concretamente, sin. Aún nos aproxima más a nuestro tema el parentesco semántico de bos y bass. La palabra bass significa en alto alemán gut (bueno). Esta palabra sólo la encontramos ya en dos locuciones compuestas furbass que significa furwahr (verdaderamente) y bass erstaunt que puede interpretarse como sehr arstaunt (muy asombrado). A la misma rama pertenece también la palabra bad = malo, al igual que las alemanas Busse y bussen (Penitencia y purgar). Este fenómeno semántico según el cual originariamente se utilizaba una misma palabra para expresar significados contrarios, como bueno o malo, nos indica claramente la unidad que existe detrás de cada polaridad. Precisamente la equiparación de bueno y malo nos ocupará más adelante y revela la gran trascendencia que tiene la comprensión del tema de la polaridad.

La polaridad de nuestra conciencia la experimentamos subjetivamente en la alternancia de dos estados que se distinguen claramente uno de otro: la vigilia y el sueño, estados que nosotros experimentamos como correspondencia interna de la polaridad externa día-noche de la Naturaleza. Por lo tanto, hablamos corrientemente de un estado de conciencia diurno y un estado de conciencia nocturno o del lado diurno y el lado nocturno del alma. Íntimamente unida a esta polaridad está la distinción entre una conciencia superior y un inconsciente. Por lo tanto, durante el día esa región de conciencia que habitamos por la noche y de la que surgen los sueños es para nosotros el inconsciente. Bien mirada, la palabra inconsciente no es un vocablo muy afortunado, por cuanto que el prefijo in denota carencia e inconsciente no es lo mismo que falto de conciencia. Durante el sueño nos encontramos en un estado de conciencia diferente, no en falta de conciencia sino sólo una denominación muy imprecisa del estado de conciencia nocturno, a falta de palabra más adecuada. Pero, ¿por qué nos identificamos tan evidentemente con la conciencia diurna?

Desde la difusión de la psicología profunda, estamos acostumbrados a imaginar nuestra conciencia dividida en estratos y a distinguir entre un supraconsciente, un subconsciente y un inconsciente.

Esta clasificación en superior e inferior no es obligatoria, desde luego, pero corresponde a una percepción espacial simbólica, que atribuye al cielo y a la luz el estrato superior y a la Tierra y la oscuridad el estrato inferior del espacio. Si tratamos de representar gráficamente este esquema de la conciencia podemos trazar la siguiente figura:

El círculo simboliza la conciencia que todo lo abarca y que es ilimitada y eterna. Por lo tanto, la periferia del círculo tampoco es límite, sino únicamente símbolo de aquello que todo lo abarca. El ser humano está separado de esto por su Yo, lo que da lugar a la creación de su «supraconsciente» subjetivo y limitado. Por lo tanto, no tiene acceso al resto de la conciencia, es decir, a la conciencia cósmica —le es desconocida (C. G. Jung llama a este estrato el «*inconsciente colectivo*»)—. La línea divisoria entre su Yo y el restante «*mar de la conciencia*» no es, sin embargo, un absoluto; más bien podría denominarse una especie de membrana permeable por ambos lados. Esta membrana corresponde al subconsciente. Contiene tanto sustancias que han descendido del supraconsciente (olvidadas) como las que afloran del inconsciente, por ejemplo, premoniciones, sueños, intuiciones, visiones.

Si una persona se identifica exclusivamente con su supraconsciente, reducirá la permeabilidad del subconsciente, ya que las sustancias inconscientes le parecerán extrañas y, por consiguiente, generadoras de angustia. La mayor permeabilidad puede infundir facultades de médium. El estado de la iluminación o de la conciencia cósmica no se alcanzaría más que renunciando a la divisoria, de manera que supraconsciente e inconsciente fueran uno. Desde luego, este paso equivale a la destrucción del Yo cuya evidencia se encuentra en la delimitación. En la terminología cristiana este paso está descrito con las palabras «*Yo (supraconsciente) y mi Padre (inconsciente) somos uno*».

La conciencia humana tiene su expresión física en el cerebro, atribuyéndose a la corteza cerebral la facultad específicamente humana del discernimiento y el juicio. No es de extrañar que la polaridad de la conciencia humana se

refleje claramente en la anatomía misma del cerebro. Como es sabido, el cerebro se compone de dos hemisferios unidos por el llamado cuerpo calloso. En el pasado, la medicina trató de combatir diferentes síntomas, como por ejemplo la epilepsia o los grandes dolores, seccionando quirúrgicamente el cuerpo calloso, con lo que se cortaban todas las uniones nerviosas de los dos lóbulos (comisurotomía).

A pesar de lo aparatoso de la intervención, a primera vista apenas se observaban deficiencias en los pacientes. Así se descubrió que los dos hemisferios son como dos cerebros que pueden funcionar independientemente. Pero, al someter a los operados a determinadas pruebas, se vio que los dos hemisferios cerebrales se distinguen claramente tanto por su naturaleza como por sus funciones respectivas. Ya sabemos que los nervios de cada lado del cuerpo son gobernados por el hemisferio contrario, es decir, la parte derecha del cuerpo humano es gobernada por el hemisferio izquierdo y viceversa. Si se vendan los ojos a uno de estos pacientes y se le pone, por ejemplo, un sacacorchos en la mano izquierda, él es incapaz de nombrar el objeto, es decir, no puede encontrar el nombre que corresponde al sacacorchos que está palpando, pero no tiene dificultad alguna en utilizarlo adecuadamente. Cuando se le pone el objeto en la mano derecha ocurre todo lo contrario: ahora sabe cómo se llama pero no sabe utilizarlo.

Al igual que las manos, también los oídos y los dos ojos están unidos al hemisferio cerebral contrario. En otro experimento a una paciente operada de comisurotomía se le presentaron diferentes figuras geométricas al tiempo que se le tapaba, sucesivamente, el ojo derecho y el izquierdo. Cuando se proyectó un desnudo ante el campo visual del ojo izquierdo, por lo que la imagen sólo podía percibirse por el hemisferio derecho, la paciente se sonrojó y se rió, pero a la pregunta del investigador de qué había visto contestó:

— Nada, sólo un fogonazo — y siguió riendo.

Es decir, que la imagen percibida por el hemisferio derecho produjo una reacción, pero ésta no pudo ser captada por el pensamiento ni planteada con palabras. Si se llevan olores sólo a la fosa nasal izquierda, también se produce la reacción correspondiente, pero el paciente no puede identificar el olor. Si se muestra a un paciente una palabra compuesta como, por ejemplo, baloncesto, de manera que el ojo izquierdo sólo puede ver la primera parte, «*balón*», y el derecho, la segunda, «*cesto*», el paciente leerá únicamente «*cesto*», pues la palabra «*balón*» no puede ser analizada por el lóbulo derecho.

Con estos experimentos, desarrollados y elaborados en los últimos tiempos, se ha recopilado información que puede condensarse así: uno y otro hemisferio se diferencian claramente por sus funciones, su capacidad y sus respectivas responsabilidades. El hemisferio izquierdo podría denominarse el «*hemisferio verbal*» pues es el encargado de la lógica y la estructura del lenguaje, de la lectura y la escritura. Descifra analítica y racionalmente todos los estímulos de estas áreas. Es decir, que piensa en forma digital. El hemisferio izquierdo es también el encargado del cálculo y la numeración. La noción del tiempo se alberga asimismo en el hemisferio izquierdo.

En el hemisferio derecho encontramos todas las facultades opuestas: en lugar de capacidad analítica, permite la visión de conjunto de ideas, funciones y estructuras complejas. Esta mitad cerebral permite concebir un todo (figura) partiendo de una pequeña parte (pars pro toto). Al parecer, debemos también al hemisferio cerebral derecho la facultad de concepción y estructuración de elementos lógicos (conceptos superiores, abstracciones) que no existen en la realidad. En el lóbulo derecho encontramos únicamente formas orales arcaicas que no se rigen por la sintaxis sino por esquemas de sonidos y asociaciones. Tanto la lírica como el lenguaje de los esquizofrénicos son exponentes del lenguaje producido por el hemisferio derecho. Aquí reside también el pensamiento analógico y el arte para utilizar los símbolos. El hemisferio derecho genera también las fantasías y los sueños de la imaginación y desconoce la noción del tiempo que posee el hemisferio izquierdo.

Según la actividad del individuo, domina en él uno u otro hemisferio. El pensamiento lógico, la lectura, la escritura y el cálculo exigen el predominio del hemisferio izquierdo, mientras que para escuchar música, soñar, imaginar y meditar se utiliza preferentemente el hemisferio derecho. Independientemente del predominio de un hemisferio concreto, el individuo sano dispone también de informaciones del hemisferio subordinado, ya que a través del cuerpo calloso se produce un activo intercambio de datos. La especialización de los hemisferios refleja con exactitud las antiguas doctrinas esotéricas de la polaridad. En el taoísmo, a los dos principios originales en los que se divide la unidad del Tao se les llama Yang (principio masculino) y Yin (principio femenino). En la tradición hermética, la misma polaridad se expresa por medio de los símbolos del «*Sol*» (masculino) y la «*Luna*» (femenino). El Yang chino y el Sol son símbolos del principio masculino, activo y positivo que, en el campo psicológico, corresponderían a la conciencia diurna. El Yin o principio de la Luna se refiere al principio femenino, negativo, receptor y corresponde al inconsciente del individuo.

Hemisferio izquierdo	Hemisferio derecho
Lógica	Percepción de las formas
Lenguaje (sintaxis, gramática)	Visión de conjunto
	Orientación espacial
	Forma de expresión arcaicas
Hemisferio verbal:	
Lectura	Música
Escritura	Olfato
Cálculo	Expresión gráfica
Interpretación del entorno	Noción del mundo en conjunto
Pensamiento digital	Pensamiento analógico
Pensamiento lineal	Simbolismo
Noción del tiempo	Intemporalidad
Análisis	Holística
Magnitudes lógicas	
Inteligencia	Intuición
Activo	Pasivo
Eléctrico	Magnético
Ácido	Alcalino
lado derecho del cuerpo	lado izquierdo del cuerpo
mano derecha	mano izquierda

Yang	Yin
+	-
Sol	Luna
Masculino	Femenino
Día	Noche
Consciente	Inconsciente
Vida	Muerte

Estas polaridades clásicas pueden relacionarse fácilmente con los resultados de la investigación del cerebro. Así, el hemisferio izquierdo Yang es masculino, activo, supraconsciente y corresponde al símbolo del Sol y al lado diurno del individuo. La mitad izquierda del cerebro rige el lado derecho del cuerpo, es decir, el activo y masculino. El hemisferio derecho es Yin, negativo, femenino. Corresponde al principio lunar, es decir, al lado nocturno o inconsciente del individuo y, lógicamente, rige el lado izquierdo del cuerpo. Para mejor comprensión, debajo de la figura de la página anterior se detallan los respectivos conceptos en forma de tabla.

Ciertas corrientes modernas de la psicología imprimen un giro de 90° en la antigua topografía horizontal de la conciencia (Freud) y sustituyen los conceptos Supraconsciente e Inconsciente por hemisferio izquierdo y hemisferio derecho. Esta denominación es sólo cuestión de forma y modifica poco el fondo, como puede apreciarse comparando ambas exposiciones. Tanto la topografía horizontal como la vertical no son sino manifestación del antiguo símbolo chino «*Tai Chi*» (el todo, la unidad) de un círculo dividido en mitad blanca y mitad negra, cada una de las cuales contiene, a modo de germen, otro círculo dividido en dos mitades. Por así decirlo, en nuestra conciencia la unidad se divide en polaridades que se complementan entre sí.

Es fácil imaginar lo incompleto que estaría el individuo que sólo tuviera una de las dos mitades del cerebro. Pues bien, no es más completa la noción del mundo que impera en nuestro tiempo, por cuanto que es la que corresponde a la mitad izquierda del cerebro. Desde esta única perspectiva, sólo se aprecia lo racional, concreto y analítico, fenómenos que se inscriben en la causalidad y el tiempo. Pero una noción del mundo tan racional sólo encierra media verdad, porque es la perspectiva de media conciencia, de medio cerebro. Todo el contenido de la conciencia que la gente gusta de llamar con displicencia irracional, ilusorio y fantástico no es más que la facultad del ser humano de mirar el mundo desde el polo opuesto.

La distinta valoración que se ha dado a estos dos puntos de vista complementarios se observa en la circunstancia de que, en el estudio de las diferentes facultades de uno y otro hemisferio cerebral, las aptitudes del lado izquierdo se reconocieron y describieron con rapidez y facilidad, pero costó mucho averiguar el significado del hemisferio derecho, el cual no parecía producir actos coherentes. Evidentemente, la Naturaleza valora mucho más las facultades de la mitad derecha, irracional, ya que, en trance de peligro de muerte, automáticamente se pasa del predominio de la mitad izquierda al predominio de la mitad derecha. Y es que una situación peligrosa no puede resolverse por un proceso analítico, mientras que el hemisferio derecho, con su percepción de conjunto de la situación, nos da la posibilidad de actuar serena y consecuentemente. A esta conmutación automática responde por cierto el conocido fenómeno de la visualización instantánea de toda la vida en un segundo. En trance de muerte, el individuo revive toda su vida, experimenta una vez más todas las situaciones de su trayectoria vital, buena muestra de lo que antes llamamos la intemporalidad de la mitad derecha.

En nuestra opinión, la importancia de la teoría de los hemisferios estriba en la circunstancia de que la ciencia ha comprendido lo sesgado e incompleto que es su concepto del mundo y, con el estudio del hemisferio derecho, está reconociendo la justificación y la necesidad de mirar el mundo de esa otra manera. Al mismo tiempo, sobre esta base,

se podría aprender a comprender la ley de la polaridad como ley fundamental del mundo, pero este empeño fracasa casi siempre por la absoluta incapacidad de la ciencia para el pensamiento analógico (mitad derecha).

Con este ejemplo, debería ofrecérsenos con claridad la ley de la polaridad: la conciencia humana divide la unidad en dos polos. Los dos polos se complementan (compensan) mutuamente y, por lo tanto, para existir, necesitan el uno del otro. La polaridad trae consigo la incapacidad de contemplar simultáneamente los dos aspectos de una unidad, y nos obliga a hacerlo sucesivamente, con lo cual surgen los fenómenos del «*ritmo*», el «*tiempo*» y el «*espacio*». Para describir la unidad, la conciencia, basada en la polaridad, tiene que servirse de una paradoja. La ventaja que nos brinda la polaridad es la facultad de discernimiento, la cual no es posible sin polaridad. La meta y el afán de una conciencia polar es superar su condición de incompleta, determinada por el tiempo, y volver a estar completa, es decir, sana.

Todo camino de salvación o camino de curación lleva de la polaridad a la unidad. El paso de la polaridad a la unidad es un cambio cualitativo tan radical que la conciencia polar difícilmente puede imaginarlo. Todos los sistemas metafísicos, religiones y escuelas esotéricas, enseñan única y exclusivamente este camino de la polaridad a la unidad. De ello se desprende que todas estas doctrinas no están interesadas en un «*mejoramiento de este mundo*», sino en el «*abandono de este mundo*».

Precisamente este punto es el que provoca los ataques contra estas doctrinas. Los críticos señalan las injusticias y calamidades de este mundo y reprochan a las doctrinas de orientación metafísica su actitud antisocial y fría ante estos retos, puesto que sólo están interesadas en su propia y egoísta redención. Los reproches más frecuentes son evasión e indiferencia. Es lamentable que los críticos no se detengan a tratar de comprender una doctrina antes de combatirla, sino que se precipiten a mezclar las opiniones propias con un par de conceptos mal comprendidos de otra doctrina y a este despropósito llamen «*crítica*».

Estas malas interpretaciones datan de muy antiguo. Jesús enseñaba únicamente este camino que lleva de la polaridad a la unidad —y ni sus propios discípulos le comprendieron del todo (con excepción de Juan)—. Jesús llamaba a la polaridad este mundo y a la unidad, el reino de los cielos o la casa de mi Padre, o simplemente el Padre. Él decía que su Reino no era de este mundo y mostraba el camino hacia el Padre. Pero sus palabras se interpretaban de un modo concreto, material y mundano. El Evangelio de san Juan muestra, capítulo tras capítulo, esta mala interpretación: Jesús habla del templo que reconstruirá en tres días —y los discípulos creen que habla del templo de Jerusalén—; pero Él se refiere a su cuerpo. Jesús habla con Nicodemo de renacer al espíritu, y Nicodemo cree que se refiere al nacimiento de un niño. Jesús habla a la samaritana del agua de la vida y ella piensa en agua potable. Podríamos dar muchos más ejemplos de que Jesús y sus discípulos tienen puntos de referencia totalmente distintos. Jesús trata de dirigir la mirada del hombre hacia el significado v la importancia de la unidad, mientras que sus oyentes se aferran convulsa y angustiadamente al mundo polar. No tenemos de Jesús ninguna exhortación, ni una sola, de mejorar el mundo y convertirlo en paraíso, pero con cada frase trata de animar al ser humano a dar el paso que conduce a la salvación, la salud.

Pero, en un principio, este camino atemoriza, puesto que pasa por el sufrimiento y el horror. El mundo sólo puede vencerse asumiéndolo —el sufrimiento sólo puede destruirse asumiéndolo, porque el mundo siempre es sufrimiento—. El esoterismo no predica la huida del mundo, sino la «superación del mundo». La superación del mundo, empero, no es sino otra forma de decir «superación de la polaridad», lo cual es lo mismo que renunciar al yo, al ego, pues sólo alcanza la plenitud aquel al que su Yo no lo separa del Ser. No deja de tener cierta ironía el que un camino cuyo objetivo es la destrucción del ego y la fusión con el todo sea tachado de «*camino de salvación egoísta*». Y es que la motivación de buscar este camino de salvación no reside en la esperanza de «*un mundo mejor*» ni de una «*recompensa por los sufrimientos de este mundo*» («*el opio del pueblo*») sino en la convicción de que este mundo concreto en el que vivimos sólo adquiere sentido cuando tiene un punto de referencia situado fuera de sí mismo.

Por ejemplo, cuando asistimos a una escuela sin un propósito ni un fin determinados, una escuela en la que sólo se aprende por aprender, sin perspectiva, sin meta, sin objetivo, el estudio carece de sentido. La escuela y el estudio sólo tienen sentido cuando hay un punto de referencia que está fuera de la escuela. Aspirar a una profesión no es lo mismo que «evadirse de la escuela» sino todo lo contrario: este objetivo da coherencia a los estudios. Igualmente, esta vida y este mundo adquieren confluencia cuando nuestro objetivo se cifra en superarlos. La finalidad de una escalera no es la de servir de peana sino de medio para subir.

La pérdida de este punto de referencia metafísico hace que en nuestro tiempo la vida carezca de sentido para mucha gente, porque el único sentido que nos queda se llama progreso. Pero el progreso no tiene más objetivo que más progreso. Con lo cual lo que era un camino se ha convertido en una excursión.

Para la comprensión de la enfermedad y la curación es importante entender qué significa realmente curación. Si perdemos de vista que curación significa siempre acercamiento a la salud cifrada en la unidad, buscaremos el objetivo de la curación dentro de la polaridad, y el fracaso es seguro. Ahora bien, si trasladamos una vez más a los hemisferios cerebrales lo que hasta ahora entendíamos por unidad, la cual sólo puede alcanzarse con la conciliación de los opuestos, la *conjunjtio oppositorum*, veremos claramente que nuestro objetivo de superación de la polaridad equivale en este plano al fin del predominio alternativo de los hemisferios cerebrales. También en el ámbito del cerebro, la disyuntiva tiene que convertirse en unificación.

Aquí se pone de manifiesto la verdadera importancia del cuerpo calloso, el cual tiene que ser tan permeable que haga, de los «*dos cerebros*», uno. Esta simultánea disponibilidad de las facultades de ambas mitades del cerebro sería el equivalente corporal de la iluminación. Es el mismo proceso que hemos descrito ya en nuestro modelo de conciencia horizontal: cuando el supraconsciente subjetivo se funde con el inconsciente objetivo se alcanza la plenitud.

La conciencia universal de este paso de la polaridad a la unidad lo encontramos en infinidad de formas de expresión. Ya hemos mencionado la filosofía china del taoísmo, en la que las dos fuerzas universales se llaman Yang y Yin. Los hermetistas hablaban de la unión del Sol y la Luna o de las bodas del fuego y el agua. Además, expresaban el secreto de la unión de los opuestos en frases paradójicas tales como: «*Lo sólido tiene que fluidificarse y el fluido solidificarse*»

El antiguo símbolo de la vara de Hermes (caduceo) expresa la misma ley: aquí las dos serpientes representan las fuerzas polares que deben unirse en la vara. Este símbolo lo encontramos en la filosofía india, en la forma de las dos corrientes de energía que recorren el cuerpo humano, llamadas *Ida* (femenina) y *Pingala* (masculina) y que se enroscan cual serpientes en torno al canal medio, *Shushumna*. Si el yogui consigue conducir la fuerza de las serpientes por el canal central hacia arriba, conoce el estado de la unidad. La cábala representa esta idea con las tres columnas del árbol de la vida, y la dialéctica lo llama «*tesis*», «*antítesis*» y «*síntesis*». Todos estos sistemas, de los que no mencionamos sino un par, no se encuentran en relación causal sino que todos son expresión de una ley metafísica central, que han tratado de expresar en diferentes planos, concretos o simbólicos. A nosotros no nos importa un sistema determinado, sino la perspectiva de la ley de la polaridad y su vigencia en todos los planos del mundo de las formas.

La polaridad de nuestra conciencia nos coloca constantemente ante dos posibilidades de acción y nos obliga —si no queremos sumirnos en la apatía— a decidir. Siempre hay dos posibilidades, pero nosotros sólo podemos realizar una. Por lo tanto, en cada acción siempre queda irrealizada la posibilidad contraria. Tenemos que elegir y decidirnos entre quedarnos en casa o salir —trabajar o no hacer nada—, tener hijos o no tenerlos —reclamar el dinero o perdonar la deuda—, matar al enemigo o dejarlo vivir. El tormento de la elección nos persigue constantemente. No podemos eludir la decisión, porque «*no hacer nada*» es ya decidir contra la acción, «*no decidir*» es una decisión contra la decisión. Ya que tenemos que decidirnos, por lo menos, procuramos que nuestra decisión sea sensata o correcta. Y para ello necesitamos cánones de valoración. Cuando disponemos de estos cánones, las decisiones son fáciles: tenemos hijos porque sirven para preservar la especia humana —matamos a nuestros enemigos porque amenazan a nuestros hijos—, comemos verdura porque es saludable y damos de comer al hambriento porque es ético. Este sistema funciona bien y facilita las decisiones —uno no tiene más que hacer lo correcto—. Lástima que nuestro sistema de valoración que nos ayuda a decidir sea cuestionado constantemente por otras personas que optan en cada caso por la decisión contraria y lo justifican con otro sistema de valores: hay gente que decide no tener hijos porque ya hay demasiada gente en el mundo —hay quien no mata a los enemigos, porque los enemigos también son seres humanos—, hay quien come mucha carne porque la carne es saludable y deja que los hambrientos se mueran de hambre porque es su destino. Desde luego, está claro que los valores de los demás están equivocados, y es irritante que no tenga todo el mundo los mismos valores. Y entonces uno empieza no sólo a defender sus valores sino a tratar de convencer al mayor número posible de semejantes de las excelencias de estos valores. Al fin, naturalmente, uno debería convencer a todos los seres humanos de la justicia de los propios valores y entonces tendríamos un mundo bueno y feliz. Lástima que todos piensen igual. Y la guerra de las opiniones justas sigue sin tregua, y todos quieren sólo hacer lo correcto. Pero, ¿qué es lo correcto? ¿Qué es lo que está equivocado? —¿Qué es lo bueno?—. ¿Qué es lo malo? Muchos pretenden saberlo —pero no están de acuerdo— y entonces tenemos que decidir a quién creemos. ¡Es para desesperarse!

Lo único que nos salva del dilema es la idea de que dentro de la polaridad no existe el bien ni el mal absoluto, es decir, objetivo, ni lo justo ni lo injusto. Cada valoración es siempre subjetiva y requiere un marco de referencia que, a su vez, también es subjetivo. Cada valoración depende del punto de vista del observador y, por lo tanto, referida a él, siempre es correcta. El mundo no puede dividirse en lo que puede ser y por lo tanto es bueno y justo, y lo que no debe ser y por lo tanto tiene que ser combatido y aniquilado. Este dualismo de opuestos irreconciliables verdad-error, bien-mal, Dios y demonio, no nos saca de la polaridad sino que nos hunde más en ella.

La solución se encuentra exclusivamente en ese tercer punto desde el cual todas las alternativas, todas las posibilidades, todas las polaridades aparecen igual de buenas y verdaderas, o igual de malas y falsas, ya que son parte de la unidad y, por lo tanto, su existencia está justificada, porque sin ellas el todo no estaría completo. Por ello, al hablar de la ley de la polaridad hemos hecho hincapié en que un polo no puede existir sin el otro polo. Como la inhalación depende de la exhalación, así el bien depende del mal, la paz, de la guerra y la salud, de la enfermedad. No obstante, los hombres se empeñan en aceptar un único polo y combatir el otro. Pero quien combate cualquiera de los polos de este universo combate el todo —porque cada parte contiene el todo (*pars pro toto*)—. Por algo dijo Jesús: «*¡Lo que hiciereis al más pequeño de mis hermanos, a mí me lo hacéis!*»

Teóricamente, la idea en sí es simple, pero su puesta en práctica es ardua, por lo que el ser humano se resiste a aceptarla. Si el objetivo es la unidad indiferenciada que abarca los opuestos, entonces el ser humano no puede estar completo, es decir, sano, mientras se inhiba, mientras se resista a admitir algo en su conciencia. Todo: «*¡Eso yo nunca lo haría!*», es la forma más segura de renunciar a la plenitud y la iluminación. En este universo no hay nada que no tenga su razón de ser, pero hay muchas cosas cuya justificación escapa al individuo. En realidad, todos los esfuerzos del ser humano sirven a este fin: descubrir la razón de ser de las cosas —a esto llamamos tomar conciencia—, pero no cambiar las cosas. No hay nada que cambiar ni que mejorar, como no sea la propia visión.

El ser humano vive durante mucho tiempo convencido de que, con su actividad, con sus obras, puede cambiar, reformar, mejorar el mundo. Esta creencia es una ilusión óptica y se debe a la proyección de la transformación del propio individuo. Por ejemplo, si una persona lee un mismo libro varias veces en distintas épocas de su vida. Cada lectura le producirá un efecto distinto, según la fase de desarrollo de la propia personalidad. Si no estuviera garantizada la invariabilidad del libro, uno podría creer que su contenido ha evolucionado. No menos engañosos son los conceptos de «*evolución*» y «*desarrollo*» aplicados al mundo. El individuo cree que la evolución se produce como resultado de unos procesos e intervenciones y no ve que no es sino la ejecución de un modelo ya existente. La evolución no genera nada nuevo sino que hace que lo que es y ha sido siempre se manifieste gradualmente. La lectura de un libro es también un buen ejemplo de esto: el contenido y la acción de un libro existen a la vez, pero el lector sólo puede asimilarlos con la lectura poco a poco. La lectura del libro hace que el contenido sea conocido por el lector gradualmente, aunque el libro tenga varios siglos de existencia. El contenido del libro no se crea con la lectura sino que, con este proceso, el lector asimila paso a paso y con el tiempo un modelo ya existente.

El mundo no cambia, son los hombres los que, progresivamente, asumen distintos estratos y aspectos del mundo. Sabiduría, plenitud y toma de conciencia significan: poder reconocer y contemplar todo lo que es en su forma verdadera.

Para asumir y reconocer el orden, el observador debe estar en orden. La ilusión del cambio se produce merced a la polaridad que convierte lo simultáneo en sucesivo y unitario en dual. Por ello, las filosofías orientales llaman al mundo de la polaridad «*ilusión*» o «*maja*» (engaño) y exigen al individuo que busca el conocimiento y la liberación que, en primer lugar, vea en este mundo de las formas una ilusión y comprenda que en realidad no existe. La polaridad impide la unidad en la simultaneidad; pero el tiempo restablece automáticamente la unidad, ya que cada polo es compensado al ser sucedido por el polo opuesto. Llamamos a esta ley principio complementario. Como la exhalación impone una inhalación y la vigilia sucede al sueño y viceversa, así cada realización de un polo exige la manifestación del polo opuesto. El principio complementario hace que el equilibrio de los polos se mantenga independientemente de lo que hagan o dejen de hacer los humanos, y determina que todas las modificaciones se sumen a la inmutabilidad. Nosotros creemos firmemente que con el tiempo cambian muchas cosas, y esta creencia nos impide ver que el tiempo sólo produce repeticiones del mismo esquema. Con el tiempo, cambian las formas, sí, pero el fondo sigue siendo el mismo.

Cuando se aprende a no dejarse distraer por la mutación de las formas, se puede prescindir del tiempo, tanto en el ámbito histórico como en la biografía personal y entonces se ve que todos los hechos que el tiempo diversifica se plasman en un solo modelo. El tiempo convierte lo que es, en procesos y sucesos —si suprimimos el tiempo, vuelve a hacerse visible el fondo que estaba detrás de las formas y que se ha plasmado en ellas—. (Este tema, nada fácil de entender, es la base de la terapia de la reencarnación.)

Para nuestras próximas reflexiones es importante comprender la interdependencia de los dos polos y la imposibilidad de conservar un polo y suprimir el otro. Y a este imposible se orientan la mayoría de las actividades humanas: el individuo quiere la salud y combate la enfermedad, quiere mantener la paz y suprimir la guerra, quiere vivir y, para ello, vencer a la muerte. Es impresionante ver que, al cabo de un par de miles de años de infructuosos esfuerzos, los humanos siguen aferrados a sus conceptos. Cuando tratamos de alimentar uno de los polos, el polo opuesto crece en la misma proporción, sin que nosotros nos demos cuenta. Precisamente la medicina nos da un buen ejemplo de ello: cuanto más se trabaja por la salud más prolifera la enfermedad.

Si queremos plantearnos este problema de una manera nueva, es necesario adoptar la óptica polar. En todas nuestras consideraciones, debemos aprender a ver simultáneamente el polo opuesto. Nuestra mirada interior tiene que oscilar constantemente, para que podamos salir de la unilateralidad y adquirir la visión de conjunto. Aunque no es fácil describir con palabras esta visión oscilante y polar, existen en filosofía textos que expresan estos principios. Laotsé, que por su concisión no ha sido superado, dice en el segundo verso del *Tao-Te-King*:

El que dice: hermoso
está creando: feo.
El que dice: bien
está creando: mal.
Resistir determina: no resistir,
confuso determina: simple,
alto determina: bajo,
ruidoso determina: silencioso,
determinado determina: indeterminado,
ahora determina: otrora.
Así pues, el sabio
actúa sin acción,
dice sin hablar.
Lleva en sí todas las cosas
en busca de la unidad.
Él produce, pero no posee
perfecciona la vida
pero no reclama reconocimiento
y porque nada reclama
nunca sufre pérdida.

III. La sombra

> *Toda la Creación existe en ti y todo lo que hay en ti existe también en la Creación. No hay divisoria entre tú y un objeto que esté muy cerca de ti, como tampoco hay distancia entre tú y los objetos lejanos. Todas las cosas, las más pequeñas y las más grandes, las más bajas y las más altas, están en ti y son de tu misma condición. Un solo átomo contiene todos los elementos de la Tierra. Un solo movimiento del espíritu contiene todas las leyes de la vida. En una sola gota de agua se encuentra el secreto del inmenso océano. Una sola manifestación de ti contiene todas las manifestaciones de la vida.*
>
> **Kahil Gibrán**

El individuo dice «*yo*» y con esta palabra entiende una serie de características: «*Varón, alemán, padre de familia y maestro. Soy activo, dinámico, tolerante, trabajador, amante de los animales, pacifista, bebedor de té, cocinero por afición, etc.*» A cada una de estas características precedió, en su momento, una decisión, se optó entre dos posibilidades, se integró un polo en la identidad y se descartó el otro. Así la identidad «*soy activo y trabajador*» excluye automáticamente «*soy pasivo y vago*». De una identificación suele derivarse rápidamente también una valoración: «*En*

la vida hay que ser activo y trabajador; no es bueno ser pasivo y vago.» Por más que esta opinión se sustente con argumentos y teorías, esta valoración no pasa de subjetiva.

Desde el punto de vista objetivo, esto es sólo una posibilidad de plantearse las cosas—y una posibilidad muy convencional—. ¿Qué pensaríamos de una rosa roja que proclamara muy convencida: «*Lo correcto es florecer en rojo. Tener flores azules es un error y un peligro.*» El repudio de cualquier forma de manifestación es siempre señal de falta de identificación (... por cierto que la violeta, por su parte, no tiene nada en contra de la floración azulada).

Por lo tanto, cada identificación que se basa en una decisión descarta un polo. Ahora bien, todo lo que nosotros no queremos ser, lo que no queremos admitir en nuestra identidad, forma nuestro negativo, nuestra «*sombra*». Porque el repudio de la mitad de las posibilidades no las hace desaparecer sino que sólo las destierra de la identificación o de la conciencia.

El «*no*» ha quitado de nuestra vista un polo, pero no lo ha eliminado. El polo descartado vive desde ahora en la sombra de nuestra conciencia. Del mismo modo que los niños creen que cerrando los ojos se hacen invisibles, las personas imaginan que es posible librarse de la mitad de la realidad por el procedimiento de no reconocerse en ella. Y se deja que un polo (por ejemplo, la laboriosidad) salga a la luz de la conciencia mientras que el contrario (la pereza) tiene que permanecer en la oscuridad donde uno no lo vea. El no ver se considera tanto como no tener y se cree que lo uno puede existir sin lo otro.

Llamamos **sombra** (en la acepción que da a la palabra C. G. Jung) a la suma de todas las facetas de la realidad que el individuo no reconoce o no quiere reconocer en sí y que, por consiguiente, descarta. La sombra es el mayor enemigo del ser humano: la tiene y no sabe que la tiene, ni la conoce. La sombra hace que todos los propósitos y los afanes del ser humano le reporten, en última instancia, lo contrario de lo que él perseguía. El ser humano proyecta en un mal anónimo que existe en el mundo todas las manifestaciones que salen de su sombra porque tiene miedo de encontrar en sí mismo la verdadera fuente de toda desgracia. Todo lo que el ser humano rechaza pasa a su sombra que es la suma de todo lo que él no quiere. Ahora bien, la negativa a afrontar y asumir una parte de la realidad no conduce al éxito deseado. Por el contrario, el ser humano tiene que ocuparse muy especialmente de los aspectos de la realidad que ha rechazado. Esto suele suceder a través de la proyección, ya que cuando uno rechaza en su interior un principio determinado, cada vez que lo encuentre en el mundo exterior desencadenará en él una reacción de angustia y repudio.

No estará de más recordar, para mejor comprender esta relación, que nosotros entendemos por «principios» regiones arquetípicas del ser que pueden manifestarse con una enorme variedad de formas concretas. Cada manifestación es entonces representación de aquel principio esencial. Por ejemplo: la multiplicación es un principio. Este principio abstracto puede presentársenos bajo las más diversas manifestaciones (3 por 4, 8 por 7, 49 por 248, etc.). Ahora bien, todas y cada una de estas formas de expresión, exteriormente diferentes, son representación del principio «*multiplicación*». Además, hemos de tener claro que el mundo exterior está formado por los mismos principios arquetípicos que el mundo interior. La ley de la resonancia dice que nosotros sólo podemos conectar con aquello con lo que estamos en resonancia. Este razonamiento, expuesto extensamente en Schicksal als Chance, conduce a la identidad entre mundo exterior y mundo interior. En la filosofía hermética esta ecuación entre mundo exterior y mundo interior o entre individuo y Cosmos se expresa con los términos: *microcosmos* = *macrocosmos*. (En la Segunda Parte de este libro, en el capítulo dedicado a los órganos sensoriales, examinaremos esta problemática desde otro punto de vista.)

Proyección significa, pues, que con la mitad de todos los principios fabricamos un exterior, puesto que no los queremos en nuestro interior. Al principio decíamos que el Yo es responsable de la separación del individuo de la suma de todo el Ser. El Yo determina un Tú que es considerado como lo externo. Ahora bien, si la sombra está formada por todos los principios que el Yo no ha querido asumir, resulta que la sombra y el exterior son idénticos. Nosotros siempre sentimos nuestra sombra como un exterior, porque si la viéramos en nosotros ya no sería la sombra. Los principios rechazados que ahora aparentemente nos acometen desde el exterior los combatimos en el exterior con el mismo encono con que los habíamos combatido dentro de nosotros. Nosotros insistimos en nuestro empeño de borrar del mundo los aspectos que valoramos negativamente. Ahora bien, dado que esto es imposible —véase la ley de la polaridad—, este intento se convierte en una pugna constante que garantiza que nos ocupamos con especial intensidad de la parte de la realidad que rechazamos.

Esto entraña una irónica ley a la que nadie puede sustraerse: lo que más ocupa al ser humano es aquello que rechaza. Y de este modo se acerca al principio rechazado hasta llegar a vivirlo. Es conveniente no olvidar las dos últimas frases. El repudio de cualquier principio es la forma más segura de que el sujeto llegue a vivir este principio. Según esta ley, los niños siempre acaban por adquirir las formas de comportamiento que habían odiado en sus padres, los pacifistas se hacen militantes; los moralistas, disolutos; los apóstoles de la salud, enfermos graves.

No se debe pasar por alto que rechazo y lucha significan entrega y obsesión. Igualmente, el evitar en forma estricta un aspecto de la realidad indica que el individuo tiene un problema con él. Los campos interesantes e importantes para un ser humano son aquellos que él combate y repudia, porque los echa de menos en su conciencia y le hacen incompleto. A un ser humano sólo pueden molestarle los principios del exterior que no ha asumido.

En este punto de nuestras consideraciones, debe haber quedado claro que no hay un entorno que nos marque, nos moldee, influya en nosotros o nos haga enfermar: el entorno hace las veces de espejo en el que sólo nos vemos a nosotros mismos y también, desde luego y muy especialmente, a nuestra sombra a la que no podemos ver en nosotros. Del mismo modo que de nuestro propio cuerpo no podemos ver más que una parte, pues hay zonas que no podemos ver (los ojos, la cara, la espalda, etc.) y para contemplarlas necesitamos del reflejo de un espejo, también para nuestra mente padecemos una ceguera parcial y sólo podemos reconocer la parte que nos es invisible (la sombra) a través de su proyección y reflejo en el llamado entorno o mundo exterior. El reconocimiento precisa de la polaridad.

El reflejo, empero, sólo sirve de algo a aquel que se reconoce en el espejo: de lo contrario, se convierte en una ilusión. El que en el espejo contempla sus ojos azules, pero no sabe que lo que está viendo son sus propios ojos en lugar de reconocimiento sólo obtiene engaño. El que vive en este mundo y no reconoce que todo lo que ve y lo que siente es

él mismo, cae en el engaño y el espejismo. Hay que reconocer que el espejismo resulta increíblemente vívido y real (... muchos dicen, incluso, demostrable), pero no hay que olvidar esto: también el sueño nos parece auténtico y real, mientras dura. Hay que despertarse para descubrir que el sueño es sueño. Lo mismo cabe decir del gran océano de nuestra existencia. Hay que despertarse para descubrir el espejismo

Nuestra sombra nos angustia. No es de extrañar, por cuanto que está formada exclusivamente por aquellos componentes de la realidad que nosotros hemos repudiado, los que menos queremos asumir. La sombra es la suma de todo lo que estamos firmemente convencidos que tendría que desterrarse del mundo, para que éste fuera santo y bueno. Pero lo que ocurre es todo lo contrario: la sombra contiene todo aquello que falta en el mundo —en nuestro mundo— para que sea santo y bueno. La sombra nos hace enfermar, es decir, nos hace incompletos: para estar completos nos falta todo lo que hay en ella.

La narración del Grial trata precisamente de este problema. El rey Anfortas está enfermo, herido por la danza del mago Klingor o, en otras versiones, por un enemigo pagano o, incluso, por un enemigo invisible. Todas estas figuras son símbolos inequívocos de la sombra de Anfortas: su adversario, invisible para él. Su sombra le ha herido y él no puede sanar por sus propios medios, no puede recobrar la salud, porque no se atreve a preguntar la verdadera causa de su herida. Esta pregunta es necesaria, pero preguntar esto sería preguntar por la naturaleza del Mal. Y, puesto que él es incapaz de plantearse este conflicto, su herida no puede cicatrizar. Él espera un salvador que tenga el valor de formular la pregunta redentora. Parsifal es capaz de ello, porque, como su nombre indica, es el que «va por el medio», por el medio de la polaridad del Bien y el Mal con lo que obtiene la legitimación para formular la pregunta salvadora: «*¿Qué te falta, Oheim?*» La pregunta es siempre la misma, tanto en el caso de Anfortas como en el de cualquier otro enfermo: «¡La sombra!» La sola pregunta acerca del mal, acerca del lado oscuro del hombre, tiene poder curativo. Parsifal, en su viaje, se ha enfrentado valerosamente con su sombra y ha descendido a las oscuras profundidades de su alma hasta maldecir a Dios. El que no tenga miedo a este viaje por la oscuridad será finalmente un auténtico salvador, un redentor. Por ello, todos los héroes míticos han tenido que luchar contra monstruos, dragones y demonios y hasta contra el mismo infierno, para ser salvos y salvadores.

La sombra produce la enfermedad, y el encararse con la sombra cura. Ésta es la clave para la comprensión de la enfermedad y la curación. Un síntoma siempre es una parte de sombra que se ha introducido en la materia. Por el síntoma se manifiesta aquello que falta al ser humano. Por el síntoma el ser humano experimenta aquello que no ha querido experimentar conscientemente. El síntoma, valiéndose del cuerpo, reintegra la plenitud al ser humano. Es el principio de complementariedad lo que, en última instancia, impide que el ser humano deje de estar sano. Si una persona se niega a asumir conscientemente un principio, este principio se introduce en el cuerpo y se manifiesta en forma de síntoma. Entonces el individuo no tiene más remedio que asumir el principio rechazado. Por lo tanto, el síntoma completa al hombre, es el sucedáneo físico de aquello que falta en el alma.

En realidad, el síntoma indica lo que le «falta» al paciente, porque el síntoma es el principio ausente que se hace material y visible en el cuerpo. No es de extrañar que nos gusten tan poco nuestros síntomas, ya que nos obligan a asumir aquellos principios que nosotros repudiamos. Y entonces proseguimos nuestra lucha contra los síntomas, sin aprovechar la oportunidad que se nos brinda de utilizarlos para completarnos. Precisamente en el síntoma podemos aprender a reconocernos, podemos ver esas partes de nuestra alma que nunca descubriríamos en nosotros, puesto que están en la sombra. Nuestro cuerpo es espejo de nuestra alma; él nos muestra aquello que el alma no puede reconocer más que por su reflejo. Pero, ¿de qué sirve el espejo, por bueno que sea, si nosotros no nos reconocemos en la imagen que vemos? Este libro pretende ayudar a desarrollar esa visión que necesitamos para descubrirnos a nosotros mismos en el síntoma.

La sombra hace simulador al ser humano. La persona siempre cree ser sólo aquello con lo que se identifica o ser sólo tal como ella se ve. A esta autovaloración llamamos nosotros simulación. Con este término designamos siempre la simulación frente a uno mismo (no las mentiras o falsedades que se cuentan a los demás). Todos los engaños de este mundo son insignificantes comparados con el que el ser humano comete consigo mismo durante toda su vida. La sinceridad para con uno mismo es una de las más duras exigencias que el hombre puede hacerse. Por ello, desde siempre el conocimiento de sí mismo es la tarea más importante y más difícil que pueda acometer el que busca la verdad. El conocimiento del propio ser no significa descubrir el Yo, pues el ser lo abarca todo mientras que el Yo, con su inhibición, constantemente impide el conocimiento del todo, del ser. Y, para el que busca la sinceridad al contemplarse a sí mismo, la enfermedad puede ser de gran ayuda. ¡Porque la enfermedad nos hace sinceros! En el síntoma de la enfermedad tenemos claro y palpable aquello que nuestra mente trataba de desterrar y esconder.

La mayoría de la gente tiene dificultades para hablar de sus problemas más íntimos (suponiendo que los conozca siquiera) de forma franca y espontánea; los síntomas, por el contrario, los explican con todo detalle a la menor ocasión. Desde luego, es imposible descubrir con más detalle la propia personalidad. La enfermedad hace sincera a la gente y descubre implacablemente el fondo del alma que se mantenía escondido. Esta sinceridad (forzosa) es sin duda lo que provoca la simpatía que sentimos hacia el enfermo. La sinceridad lo hace simpático, porque en la enfermedad se es auténtico. La enfermedad deshace todos los sesgos y restituye al ser humano al centro de equilibrio. Entonces, bruscamente, se deshincha el ego, se abandonan las pretensiones de poder, se destruyen muchas ilusiones y se cuestionan formas de vida. La sinceridad posee su propia hermosura, que se refleja en el enfermo.

En resumen: el ser humano, como microcosmos, es réplica del universo y contiene latente en su conciencia la suma de todos los principios del ser. La trayectoria del individuo a través de la polaridad exige realizar con actos concretos estos principios que existen en él en estado latente, a fin de asumirlos gradualmente. Porque el discernimiento necesita de la polaridad y ésta, a su vez, constantemente impone en el ser humano la obligación de decidir. Cada decisión divide la polaridad en parte aceptada y polo rechazado. La parte aceptada se traduce en la conducta y es asumida conscientemente. El polo rechazado pasa a la sombra y reclama nuestra atención presentándosenos aparentemente procedente del exterior. Una forma frecuente y específica de esta ley general es la enfermedad, por la cual una parte

de la sombra se proyecta en el físico y se manifiesta como síntoma. El síntoma nos obliga a asumir conscientemente el principio rechazado y con ello devuelve el equilibrio al ser humano. El síntoma es concreción somática de lo que nos falta en la conciencia. El síntoma, al hacer aflorar elementos reprimidos, hace sinceros a los seres humanos.

IV. Bien y mal

La esencia magnífica abarca todos los mundos y a todas las criaturas, buenas y malas. Y es la verdadera unidad. Entonces, ¿cómo puede conciliarse el antagonismo del bien y el mal? En realidad, no existe antagonismo, porque el mal es el trono del bien.

Baal Sem Tob

Tenemos que abordar necesariamente un tema que no sólo pertenece al ámbito más conflictivo de la aventura humana sino que, además, se presta a malas interpretaciones. Es muy peligroso limitarse a entresacar de la filosofía que nosotros exponemos sólo alguna que otra frase o pasaje aquí y allá y mezclarlos con ideas de otras filosofías. Precisamente la contemplación del Bien y del Mal provoca en los seres humanos profundas angustias que fácilmente pueden empañar el entendimiento y la facultad de raciocinio. A pesar de los peligros, nosotros nos atrevemos a plantear la pregunta que rehuía Anfortas, acerca de la naturaleza del mal. Y es que, si en la enfermedad hemos descubierto la acción de la sombra, ésta debe su existencia a la diferenciación del ser humano entre Bien y Mal, Verdad y Mentira.

La sombra contiene todo aquello que el ser humano consideró malo; luego la sombra tiene que ser mala. Así pues, parece no sólo justificado sino, incluso, ética y moralmente necesario combatir y desterrar la sombra dondequiera que se manifieste. También aquí la Humanidad se deja fascinar de tal modo por la lógica aparente que no advierte que su plan fracasa, que la eliminación del mal no funciona. Por lo tanto, vale la pena examinar el tema «*Bien y Mal*» desde ángulos acaso insólitos.

Nuestras consideraciones sobre la ley de la polaridad nos hicieron sacar la conclusión de que Bien y Mal son dos aspectos de una misma unidad y, por lo tanto, interdependientes para la existencia. El Bien depende del Mal y el Mal, del Bien. Quien alimenta el Bien alimenta también inconscientemente el Mal. Tal vez a primera vista estas formulaciones resulten escandalosas, pero es difícil negar la exactitud de estas apreciaciones ni en teoría ni en la práctica.

En nuestra cultura, la actitud hacia el Bien y el Mal está fuertemente determinada por el cristianismo o por los dogmas de la teología cristiana, incluso en los medios que se creen libres de vínculos religiosos. Por ello, también nosotros tenemos que recurrir a figuras e ideas religiosas, a fin de verificar la comprensión del Bien y del Mal. No es nuestro propósito deducir de las imágenes bíblicas una teoría o valoración, pero lo cierto es que los relatos y las imágenes mitológicas se prestan a hacer más comprensibles difíciles problemas metafísicos. El que para ello recurramos a un relato de la Biblia no es obligado, pero sí natural dado nuestro entorno cultural. Por otra parte, de este modo podremos comentar, al mismo tiempo, ese punto mal comprendido del concepto del Bien y del Mal, idéntico en todas las religiones, que muestra un matiz peculiar de la teología cristiana.

El relato que el Antiguo Testamento hace del Pecado Original ilustra nuestro tema. Recordamos que, en el Segundo Libro de la Creación, se nos dice que Adán, la primera criatura humana —andrógina—, es depositado en el Edén, jardín entre cuya vegetación hay dos árboles especiales: el Árbol de la Vida y el Árbol de la Ciencia del Bien y del Mal. Para la mejor comprensión de este relato metafísico, es importante recalcar que Adán no es hombre sino criatura andrógina. Es el ser humano total que todavía no está sometido a la polaridad, todavía no está dividido en una pareja de elementos contrapuestos. Adán todavía es uno con todo; este estado cósmico de la conciencia se nos describe con la imagen del Paraíso. No obstante, si bien la criatura Adán posee todavía la conciencia unitaria, el tema de la polaridad ya está planteado, en la forma de los dos árboles mencionados.

El tema de la división se halla presente desde el principio en la historia de la Creación, ya que la Creación se produce por división v separación. Ya el Libro Primero habla sólo de polarizaciones: luz tinieblas; tierra–agua, Sol–Luna, etc. Únicamente del ser humano se nos dice que fue creado como «hombre y mujer». Y, a medida que avanza la narración, se acentúa el tema de la polaridad. Y sucede que Adán concibe el deseo de proyectar hacia el exterior y dar forma independiente a una parte de su ser. Semejante paso supone necesariamente una pérdida de conciencia y esto nos lo explica nuestro relato diciendo que Adán se sumió en un sueño. Dios toma de la criatura completa y sana, Adán, un costado y con él hace algo independiente.

La palabra que Lutero tradujo por «*costilla*» es en el original hebreo tselah = costado. Es de la familia de tsel = sombra. El individuo completo y sano es dividido en dos aspectos diferenciables llamados hombre y mujer. Pero esta división todavía no alcanza la conciencia de la criatura, porque ellos todavía no reconocen su diferencia, sino que permanecen en la integridad del Paraíso. La división de las formas, empero, hace posible la acción de la Serpiente que promete a la mujer, la parte receptiva de la criatura humana, que si come el fruto del Árbol de la Ciencia adquirirá la facultad de distinguir entre el bien y el mal, es decir, que tendrá discernimiento.

La Serpiente cumple su promesa. Los humanos abren los ojos a la polaridad y pueden distinguir bien y mal, hombre y mujer. Con ello pierden la unidad (la conciencia cósmica) y obtienen la polaridad (discernimiento). Por consiguiente, ahora tienen que abandonar forzosamente el Paraíso, el Jardín de la Unidad, y precipitarse en el mundo polar de las formas materiales.

Éste es el relato de la caída del hombre. El hombre, en su «*caída*», se precipita de la unidad a la polaridad. Los mitos de todos los pueblos y todas las épocas conocen este tema central de la condición humana y lo presentan en imágenes similares. El pecado del ser humano consiste en su separación de la unidad. En la lengua griega se aprecia con exactitud el verdadero significado de la palabra pecado: Hamartama quiere decir «*el pecado*» y el verbo hamartanein significa «*fallar punto*», «*errar el tiro*», «faltar». Pecado es, pues, en este caso, la incapacidad de acertar en el punto, y éste es precisamente el símbolo de la unidad, que para el ser humano resulta a un tiempo inalcanzable e inconcebible, ya que el punto no tiene lugar ni dimensión. Una conciencia polar no puede dar con el punto, la unidad, y esto es el fallo, el pecado. Ser pecador es sinónimo de ser polar . Ello hace más comprensible el concepto cristiano de la herencia del Pecado Original.

El ser humano se encuentra con una conciencia polar, es pecador. No tiene una causa. Esta polaridad obliga al ser humano a caminar entre elementos opuestos, hasta que lo integra y asume todo, para volver a ser *«perfecto como perfecto es el Padre que está en los cielos»*. El camino a través de la polaridad, no obstante, siempre acarrea la culpabilidad. El Pecado Original indica con especial claridad que el pecado nada tiene que ver con el comportamiento concreto del ser humano. Esto es muy importante ya que, en el transcurso de los siglos, la Iglesia ha deformado el concepto del pecado e inculcado en el ser humano la idea de que pecar es obrar el mal y que obrando el bien se evita el pecado. Pero el pecado no es un polo de la polaridad sino la polaridad en sí. Por lo tanto, el pecado no es evitable: todo acto humano es pecaminoso.

Este mensaje lo encontramos claro y sin falsear en la tragedia griega, cuyo tema central es que el ser humano constantemente debe optar entre dos posibilidades, sí, pero, decida lo que decida, siempre falla. Esta aberración teológica del pecado fue fatídica para la Historia del cristianismo. El constante afán de los fieles de no pecar y de huir del mal condujo a la represión de algunos sectores, calificados de malos y, por consiguiente, a la creación de una «*sombra*» muy fuerte.

Esta sombra hizo del cristianismo una de las religiones más intolerantes, con Inquisición, caza de brujas y genocidio. El polo que no es asumido siempre acaba por manifestarse, y suele pillar desprevenidas a las almas nobles.

La polarización del «*Bien*» y del «*Mal*» como opuestos condujo también a la contraposición, atípica en otras religiones, de Dios y el diablo como representantes del Bien y del Mal. Al hacer al diablo adversario de Dios, insensiblemente, se hizo entrar a Dios en la polaridad, con lo que Dios pierde su fuerza salvadora. Dios es la Unidad que reúne en sí todas las polaridades sin distinción —naturalmente, también el «*Bien*» y el «*Mal*»— mientras que el diablo, por el contrario, es la polaridad, el señor de la división o, como dice Jesús, *«el. príncipe de este mundo»*. Por consiguiente, siempre se ha representado al diablo, en su calidad de auténtico señor de la polaridad, con símbolos de la división o de la dualidad: *«cuernos, pezuñas, tridentes, pentagramas (con dos puntas hacia arriba), etc.»*. Esta terminología indica que el mundo polarizado es diabólico, o sea, pecador. No existe posibilidad de cambiarlo. Por ello, todos los guías espirituales exhortan a abandonar el mundo polar.

Aquí vemos la gran diferencia que existe entre religión y labor social. La verdadera religión nunca ha emprendido la tentativa de convertir este mundo en un paraíso, sino que enseña la forma de salir del mundo para entrar en la unidad. La verdadera filosofía sabe que en un mundo de polaridades no se puede asumir un único polo. En este mundo, hay que pagar cada alegría con el sufrimiento. Por ejemplo, en este sentido, la ciencia es «diabólica», ya que aboga por la expansión de la polaridad y alimenta la pluralidad. Toda aplicación del potencial humano a un fin funcional tiene siempre algo de diabólico, ya que conduce energía a la polaridad e impide la unidad. Éste es el sentido de la tentación de Jesús en el desierto: porque, en realidad, el demonio sólo insta a Jesús a aplicar sus posibilidades a la realización de unas modificaciones inofensivas y hasta útiles.

Por supuesto, cuando nosotros calificamos algo de «diabólico» no pretendemos condenarlo sino tratar de acostumbrar al lector a asociar conceptos como pecado, culpa y diablo a la polaridad. Porque así puede calificarse todo lo que a ellos se refiere. Haga lo que haga el ser humano, fallará, es decir, pecará. Es importante que el ser humano aprenda a vivir con su culpa, de lo contrario, se engaña a sí mismo. La redención de los pecados es el anhelo de unidad, pero anhelar la unidad es imposible para el que reniega de la mitad de la realidad. Esto es lo que hace tan difícil el camino de la salvación: el tener que pasar por la culpa.

En los Evangelios se pone de relieve una y otra vez este viejo error: los fariseos representan la opinión de la Iglesia de que el ser humano puede salvar su alma observando los preceptos y evitando el mal. Jesús los desmiente con las palabras: «*El que de vosotros se halle limpio de pecado que tire la primera piedra*.» En el Sermón de la Montaña hace hincapié en la ley mosaica, que había sido deformada por la transmisión oral, señalando que el pensamiento tiene la misma importancia que el acto externo. No hay que perder de vista que, con esta puntualización contenida en el Sermón de la Montaña, los Mandamientos no se hicieron más severos sino que se disipó la ilusión de que pudiera evitarse el pecado viviendo en la polaridad. Pero la doctrina ya había resultado tan desagradable dos mil años antes que se trató de hacer caso omiso de ella. La verdad es amarga, venga de donde venga. Destruye todas las ilusiones con las que nuestro yo trata una y otra vez de salvarse. La verdad es dura y cortante y se presta mal a los ensueños sentimentales y al engaño moral de uno mismo.

En el Sandokai, uno de los textos básicos del Zen, se lee:

Luz y oscuridad
están frente a frente.
Pero la una depende de la otra
como el paso de la pierna izquierda
depende del paso de la derecha.

En el «*Verdadero libro de las fuentes originales*» podemos leer la siguiente «*Prevención contra las buenas obras*». Yang Dshu dice: *«El que hace el bien no lo hace por la gloria, pero la gloria es su consecuencia. La gloria no tiene nada que ver con la ganancia, pero reporta ganancia. La ganancia no tiene nada que ver con la lucha, pero la lucha va con ella. Por lo tanto, el justo se guarda de hacer el bien.»*

Sabemos qué gran reto supone cuestionar el principio, considerado ortodoxo, de hacer el bien y evitar el mal. También sabemos que este tema forzosamente suscita temor, un temor que el individuo conjura aferrándose convulsivamente a las normas que han regido hasta ahora. A pesar de todo, hay que atreverse a detenerse en el tema y examinarlo desde todos los ángulos.

No es nuestro propósito hacer derivar nuestras tesis de tal o cual religión, pero la mala interpretación del pecado que hemos expuesto más arriba ha determinado el arraigo en la cultura cristiana de una escala de valores que nos condiciona más de lo que queremos reconocer. Otras religiones no han tenido ni tienen forzosamente las mismas

dificultades con este problema. En la trilogía de las divinidades hindúes *Brahma-Vishnú-Shiva*, corresponde a Shiva el papel de destructor, por lo que representa la fuerza antagónica de Brahma, el constructor. Esta representación hace más difícil al individuo el reconocimiento de la necesaria alternancia de las fuerzas. De Buda se cuenta que cuando un joven acudió a él con la súplica de que lo aceptara como discípulo, Buda le preguntó: «*¿Has robado alguna vez?*» El joven le respondió: «*Nunca.*» Buda dijo entonces: «*Pues ve a robar y cuando hayas aprendido, vuelve.*»

El versículo 22 del Shinjinmei, el más antiguo y sin duda más importante texto del budismo Zen, dice así: «*Si queda en nosotros la más mínima idea de la verdad y el error, nuestro espíritu sucumbirá en la confusión.*» La duda que divide las polaridades en elementos opuestos es el mal, pero es necesario pasar por ella para llegar a la convicción. Para ejercitar nuestro discernimiento, necesitamos siempre dos polos pero no debemos quedarnos atascados en su antagonismo, sino utilizar su tensión como impulso y energía en nuestra búsqueda de la unidad. El ser humano es pecador, es culpable, pero precisamente esta culpa lo distingue, ya que es prenda de su libertad.

Nos parece muy importante que el individuo aprenda a aceptar su culpa sin dejarse abrumar por ella. La culpa del ser humano es de índole metafísica y no se origina en sus actos: la necesidad de tener que decidirse y actuar es la manifestación física de su culpa. La aceptación de la culpa libera del temor a la culpabilidad. El miedo es encogimiento y represión, actitud que impide la necesaria apertura y expansión. Se puede escapar del pecado esforzándose por hacer el bien, lo cual siempre tiene que pagarse con el repudio del polo opuesto. Esta tentativa de escapar del pecado por las buenas obras sólo conduce a la falta de sinceridad.

Para alcanzar la unidad hay que hacer algo más que huir y cerrar los ojos. Este objetivo nos exige que, cada vez más conscientemente, veamos la polaridad en todo, y sin miedo, que reconozcamos la conflictividad del Ser, para poder unificar los opuestos que hay en nosotros. No se nos manda evitar sino redimir asumiendo. Para ello es necesario cuestionar una y otra vez la rigidez de nuestros sistemas de valoración, reconociendo que, a fin de cuentas, el secreto del mal reside en que en realidad no existe. Hemos dicho que, por encima de toda polaridad, está la Unidad que llamamos «*Dios*» o «*la luz*».

En un principio la luz era la Unidad universal. Aparte de la luz no había nada, o la luz no hubiera sido el todo. La oscuridad no aparece sino con el paso a la polaridad, cuyo fin es única y exclusivamente el de hacer reconocible la luz. Por consiguiente, las tinieblas son producto artificial de la polaridad, para hacer visible la luz en el plano de la conciencia polar. Es decir, la oscuridad sirve a la luz, es su soporte, es lo que lleva la luz, y no otra cosa significa el nombre Lucifer. Si desaparece la polaridad, desaparece también la oscuridad, ya que no posee existencia propia. La luz existe; la oscuridad, no. Por consiguiente, las tantas veces citada lucha entre las fuerzas de la luz y las fuerzas de las tinieblas no es tal lucha, ya que el resultado siempre se sabe de antemano. La oscuridad nada puede contra la luz. La luz, por el contrario, inmediatamente convierte la oscuridad en luz— por lo cual la oscuridad tiene que rehuir la luz para que no se descubra su inexistencia.

Esta ley podemos demostrarla hasta en nuestro mundo físico porque «así abajo como arriba». Vamos a suponer que tenemos una habitación llena de luz y que en el exterior de la habitación reina la oscuridad. Por más que se abran puertas y ventanas para que entre la oscuridad, ésta no oscurecerá la habitación sino que la luz de la habitación la convertirá en luz. Si abrimos las puertas y ventanas, también esta vez la luz transmutará la oscuridad e inundará la habitación.

El mal es un producto artificial de nuestra conciencia polar, al igual que el tiempo y el espacio, y es el medio de aprehensión del bien, es el seno materno de la luz. El mal, por lo tanto, es el pecado, porque el mundo de la dualidad no tiene finalidad y, por lo tanto, no posee existencia propia. Nos lleva a la desesperación, la cual, a su vez, conduce al arrepentimiento y a la conclusión de que el ser humano sólo puede hallar su salvación en la unidad. La misma ley rige para nuestra conciencia. Llamamos conciencia a todas las propiedades y facetas de los que de una persona tiene conocimiento, es decir, que puede ver. La sombra es la zona que no está iluminada por la luz del conocimiento y, por lo tanto, permanece oscura, es decir, desconocida. Sin embargo, los aspectos oscuros sólo parecen malos y amenazadores mientras están en la oscuridad. La simple contemplación del contenido de la sombra lleva luz a las tinieblas y basta para darnos a conocer lo desconocido.

La contemplación es la fórmula mágica para adquirir conocimiento de uno mismo. La contemplación transforma la calidad de lo contemplado, ya que hace la luz, es decir, conocimiento, en la oscuridad. Los seres humanos siempre están deseando cambiar las cosas y, por ello, les resulta difícil comprender que lo único que se pide al hombre es ejercitar la facultad de contemplación. El supremo objetivo del ser humano —podemos llamarlo sabiduría o iluminación— consiste en contemplarlo todo y reconocer que bien está como está. Ello presupone el verdadero conocimiento de uno mismo. Mientras el individuo se sienta molesto por algo, mientras considere, que algo necesita ser cambiado, no habrá alcanzado el conocimiento de sí mismo.

Tenemos que aprender a contemplar las cosas y los hechos de este mundo sin que nuestro ego nos sugiera de inmediato un sentimiento de aprobación o repulsa, tenemos que aprender a contemplar, con el espíritu sereno, los múltiples juegos de Maya. Por ello, en el texto Zen que hemos citado se dice que toda noción acerca del bien y el mal puede traer la confusión a nuestro espíritu. Cada valoración nos ata al mundo de las formas y preferencias. Mientras tengamos preferencias no podremos ser redimidos del dolor y seguiremos siendo pecadores, desventurados, enfermos. Y subsistirá también nuestro deseo de un mundo mejor y el afán de cambiar el mundo. El ser humano sigue, pues, engañado por un espejismo: cree en la imperfección del mundo y no se da cuenta de que sólo su mirada es imperfecta y le impide ver la totalidad.

Por lo tanto, tenemos que aprender a reconocernos a nosotros mismos en todo y a ejercitar la ecuanimidad. Buscar el punto intermedio entre los polos y desde él verlos vibrar. Esta impasibilidad es la única actitud que permite contemplar los fenómenos sin valorarlos, sin un Sí o un No apasionados, sin identificación. Esta ecuanimidad no debe confundirse con la actitud que comúnmente se llama indiferencia, que es una mezcla de inhibición y desinterés. A ella se refiere Jesús al hablar de los «tibios». Ellos nunca entran en el conflicto y creen que con la inhibición y la huida se

puede llegar a ese mundo total que quien lo busca realmente no alcanza sino a costa de penalidades, puesto que reconoce lo conflictivo de su existencia, recorriendo sin temor conscientemente, es decir, aprehendiendo, esta polaridad, a fin de dominarla. Porque sabe que, más tarde o más temprano, tendrá que aunar los opuestos que su yo ha creado. No se arredra ante las necesarias decisiones, a pesar de que sabe que siempre elegirá mal, pero se esfuerza en no quedarse inmovilizado en ellas.

Los opuestos no se unifican por sí solos; para poder dominarlos, tenemos que asumirlos activamente. Una vez nos hayamos impuesto de ambos polos, podremos encontrar el punto intermedio y desde aquí empezar la labor de unificación de los opuestos. El renunciamiento al mundo y el ascetismo son las reacciones menos adecuadas para alcanzar este objetivo. Al contrario, se necesita valor para afrontar conscientemente y con audacia los desafíos de la vida. En esta frase la palabra decisiva es: «*conscientemente*», porque sólo la conciencia que nos permite observarnos a nosotros mismos en todos nuestros actos puede impedir que nos extraviemos en la acción. Importa menos qué hace la persona que cómo lo hace. La valoración «*Bueno*» y «*Malo*» contempla siempre qué hace una persona. Nosotros sustituimos esta contemplación por la pregunta de «*cómo una persona hace algo*». ¿Actúa conscientemente? ¿Está involucrado su ego? ¿Lo hace sin la implicación de su yo? Las respuestas a estas preguntas indican si una persona se ata o se libera con sus actos.

Los mandamientos, las leyes y la moral no conducen al ser humano al objetivo de la perfección. La obediencia es buena, pero no basta, porque «también el diablo obedece». Los mandamientos y prohibiciones externos están justificados hasta que el ser humano despierta al conocimiento y puede asumir su responsabilidad. La prohibición de jugar con cerillas está justificada respecto a los niños y resulta superflua cuando los niños crecen. Cuando el ser humano encuentra su propia ley en sí mismo ésta lo desvincula de todas las demás. La ley más íntima de cada individuo es la obligación de encontrar y realizar su verdadero centro, es decir, unificarse con todo lo que es.

El instrumento de unificación de opuestos se llama amor. El principio del amor es abrirse y recibir algo que hasta entonces estaba fuera. El amor busca la unidad: el amor quiere unir, no separar. El amor es la clave de la unificación de los opuestos, porque el amor convierte el Tú y el Yo en Tú. El amor es una afirmación sin limitaciones ni condiciones. El amor quiere ser uno con todo el universo: mientras no hayamos conseguido esto, no habremos realizado el amor. Si el amor selecciona no es verdadero amor, porque el amor no separa y la selección separa. El amor no conoce los celos, porque el amor no quiere poseer sino inundar.

El símbolo de este amor que todo lo abarca es el amor con el que Dios ama a los hombres. Aquí no encaja la idea de que Dios reparte su amor proporcionalmente. Y, menos aún, los celos porque Dios quiera a otros. Dios —la Unidad— no hace distinciones entre bueno y malo, y por eso es el amor. El Sol envía su calor a todos los humanos y no reparte sus rayos según merecimientos. Únicamente el ser humano se siente impulsado a lanzar piedras: que no le sorprenda, por lo menos, que siempre se apedree a sí mismo. El amor no tiene fronteras, el amor no conoce obstáculo, el amor transforma. Amad el mal, y será redimido.

V. El ser humano es un enfermo

Un ermitaño estaba sentado en su cueva, meditando, cuando un ratón se le acercó y se puso a roerle la sandalia. El ermitaño abrió los ojos, irritado.
—¿Por qué me molestas en mi meditación?
—Tengo hambre —dijo el ratón.
—Vete de aquí, necio —dijo el ermitaño—. Estoy buscando la unidad con Dios, ¿cómo te atreves a molestar?
—¿Cómo quieres encontrar la unidad con Dios si ni conmigo puedes sentirte unido?

Todas las consideraciones hechas hasta aquí tienen por objeto inducirnos a reconocer que el ser humano es un enfermo, no se pone enfermo. Ésta es la gran diferencia existente entre nuestro concepto de la enfermedad y el que tiene la medicina. La medicina ve en la enfermedad una molesta perturbación del «estado normal de salud» y, por lo tanto, trata no sólo de subsanarla lo antes posible sino, ante todo, de impedir la enfermedad y, finalmente, desterrarla. Nosotros deseamos indicar que la enfermedad es algo más que un defecto funcional de la Naturaleza. Es parte de un sistema de regulación muy amplio que está al servicio de la evolución. No se debe liberar al ser humano de la enfermedad, ya que la salud la necesita como contrapartida o polo opuesto.

La enfermedad es la señal de que el ser humano tiene pecado, culpa o defecto; la enfermedad es la réplica del pecado original, a escala microcósmica. Estas definiciones no tienen absolutamente nada que ver con una idea de castigo sino que sólo pretenden indicar que el ser humano, al participar de la polaridad, participa también de la culpa, la enfermedad y la muerte. En el momento en que la persona reconoce estos hechos básicos, dejan de tener connotaciones negativas. Sólo el no querer asumirlos, emitir juicios de valor y luchar contra ellos les dan rango de terribles enemigos.

El ser humano es un enfermo porque le falta la unidad. Las personas totalmente sanas, sin ningún defecto, sólo están en los libros de anatomía. En la vida normal, semejante ejemplar es desconocido. Puede haber personas que durante décadas no desarrollen síntomas evidentes o graves: ello no obstante, también están enfermas y morirán. La enfermedad es un estado de imperfección, de achaque, de vulnerabilidad, de mortalidad. Si bien se mira, es asombroso observar la serie de dolencias que tienen los «*sanos*». Brautigam, en su *Lehrbuch für psychosomatische Medizin* (Tratado de medicina psicosomática) cuenta, con motivo de «*entrevistas mantenidas con obreros y empleados de una fábrica que no estaban enfermos*» que, «*en un examen detenido, mostraron afecciones físicas y psíquicas casi en la misma proporción que los internos de un hospital*». En el mismo libro, Brautigam incluye la siguiente tabla estadística correspondiente a una investigación realizada por E. Winter (1959):

% de afecciones de 200 empleados sanos entrevistados

Trastornos generales	43,5%
Dolor de estómago	37,5%
Estados de ansiedad	26,5%
Faringitis frecuentes	22,0%
Mareos, vértigo	17,5%
Insomnio	17,5%
Diarrea	15,0%
Estreñimiento	14,5%
Sofocos	14,0%
Pericarditis, taquicardia	13,0%
Dolor de cabeza	13,0%
Eccema	9,5%
Dispepsia	5,5%
Reumatismo	5,5%

Edgar Heim, en su libro *Krankheit als Krise un Chance* dice: «*Un adulto, en veinticinco años de vida, padece por término medio una enfermedad muy grave, veinte graves y unas doscientas menos graves.*»

Deberíamos desterrar la ilusión de que es posible evitar o eliminar del mundo la enfermedad. El ser humano es una criatura conflictiva y, por lo tanto, enferma. La Naturaleza cuida de que, en el curso de su vida, el ser humano se adentre más y más en el estado de la enfermedad al que la muerte pone broche final. El objetivo de la parte física es el destino mineral. La Naturaleza, de forma soberana, cuida de que, con cada paso que da en su vida, el ser humano se acerque a este objetivo. La enfermedad y la muerte destruyen las múltiples ilusiones de grandeza del ser humano y corrigen cada una de sus aberraciones.

El ser humano vive desde su ego y el ego siempre ansía poder. Cada «*Yo quiero*» es expresión de este afán de poder. El Yo se hincha más y más y, con disfraces nuevos y cada vez más exquisitos, sabe obligar al ser humano a servirle. El Yo vive de la disociación y, por lo tanto, tiene miedo de la entrega, del amor y de la unión. El Yo elige y realiza un polo y expulsa la sombra que con esta elección se forma hacia el Exterior, hacia el Tú, hacia el entorno. La enfermedad compensa todos estos prejuicios por el procedimiento de empujar al ser humano, en la misma medida en que él se desplaza del centro hacia un lado, hacia el lado contrario, por medio de los síntomas. La enfermedad contrarresta cada paso que el ser humano da desde el ego, con un paso hacia la humillación y la indefensión. Por lo tanto, cada facultad y cada habilidad del ser humano le hace proporcionalmente vulnerable a la enfermedad.

Toda tentativa de hacer vida sana fomenta la enfermedad. Sabemos que estas ideas no encajan en nuestra época. Al fin y al cabo, la medicina no hace más que ampliar sus medidas preventivas; por otra parte, asistimos a un auge de

la «*vida sana y natural*». Ello, como reacción a la inconsciencia con que se manejan los venenos, está justificado sin duda y es muy encomiable, pero, por lo que se refiere al tema «*enfermedad*», es tan inoperante como las medidas adoptadas con el mismo fin por la medicina académica. En ambos casos, se parte del supuesto de que la enfermedad es evitable y de que el ser humano es intrínsecamente sano y puede ser protegido de la enfermedad por determinados métodos. Es comprensible que se preste más oído a los mensajes de esperanza que a nuestra decepcionante aseveración: el ser humano está enfermo.

La enfermedad está ligada a la salud como la muerte a la vida. Estas frases son desagradables, pero tienen la virtud de que cualquier observador imparcial puede comprobar por sí mismo su validez. No es nuestro propósito desarrollar nuevas tesis doctrinarias sino ayudar a quienes están dispuestos a agudizar su mirada y completar su horizonte habitual situándose en una perspectiva insólita. La destrucción de ilusiones nunca es fácil ni agradable, pero siempre proporciona nuevos espacios en los que moverse con libertad.

La vida es el camino de los desengaños: al ser humano se le van quitando una a una todas las ilusiones hasta que es capaz de soportar la verdad. Así, el que aprende a ver en la enfermedad, la decadencia física y la muerte los inevitables y verdaderos acompañantes de su existencia, descubrirá muy pronto que este reconocimiento no le conduce a la desesperanza sino que le proporciona a unos amigos sabios y serviciales que constantemente le ayudarán a encontrar el camino de la verdadera salud. Porque, desgraciadamente, entre los seres humanos rara vez hallamos amigos tan leales que constantemente descubran los engaños del ego y nos hagan volver la mirada hacia nuestra sombra. Si un amigo se permite tanta franqueza, enseguida lo catalogamos de «enemigo». Lo mismo ocurre con la enfermedad. Es demasiado sincera como para hacerse simpática.

Nuestra vanidad nos hace tan ciegos y vulnerables como aquel rey cuyos nuevos ropajes estaban tejidos con sus propias ilusiones. Pero nuestros síntomas son insobornables y nos imponen la sinceridad. Con su existencia nos indican qué es lo que todavía nos falta en realidad, qué es lo que no permitimos que se realice, lo que se encuentra en la sombra y está deseando aflorar, y nos hacen ver cuándo hemos sido parciales. Los síntomas, con su insistencia o su reaparición, nos indican que no hemos resuelto el problema con tanta rapidez y eficacia como nos gusta creer. La enfermedad siempre ataca al ser humano por su parte más vulnerable, especialmente cuando él cree tener el poder de cambiar el curso del mundo. Basta un dolor de muelas, una ciática, una gripe o una diarrea para convertir a un arrogante vencedor en un infeliz gusano. Esto es precisamente lo que nos hace tan odiosa la enfermedad.

Por ello, todo el mundo está dispuesto a realizar los mayores esfuerzos para desterrar la enfermedad. Nuestro ego nos susurra al oído que esto es una pequeñez y nos hace cerrar los ojos a la realidad de que, con cada triunfo que conseguimos, más nos sumimos en el estado de enfermedad. Ya hemos dicho que ni la medicina preventiva ni la «vida sana» tienen posibilidades de éxito como métodos para prevenir la enfermedad. El viejo refrán que dice en alemán *Vorbeugen ist besser als heilen* (el equivalente a «*Vale más prevenir que curar*») puede interpretarse como una fórmula de éxito si se entiende literalmente, ya que *vor-beugen* significa doblegarse voluntariamente, antes de que la enfermedad te obligue. La enfermedad hace curable al ser humano. La enfermedad es el punto de inflexión en el que lo incompleto puede completarse. Para que esto pueda hacerse, el ser humano tiene que abandonar la lucha y aprender a oír y ver lo que la enfermedad viene a decirle. El paciente tiene que auscultarse a sí mismo y establecer comunicación con sus síntomas, si quiere enterarse de su mensaje. Tiene que estar dispuesto a cuestionarse rigurosamente sus propias opiniones y fantasías sobre sí mismo y asumir conscientemente lo que el síntoma trata de comunicarle por medio del cuerpo. Es decir, tiene que conseguir hacer superfluo el síntoma reconociendo qué es lo que le falta. La curación siempre está asociada a una ampliación del conocimiento y una maduración. Si el síntoma se produjo porque una parte de la sombra se proyectó en el cuerpo y se manifestó en él, la curación se conseguirá invirtiendo el proceso y asumiendo conscientemente el principio del síntoma, con lo cual se le redime de su existencia material.

VI. La búsqueda de las causas

Nuestras inclinaciones tienen una asombrosa habilidad para disfrazarse de ideología.

Hermann Hesse

Quizá muchos se sientan perplejos ante nuestras consideraciones, ya que nuestras opiniones parecen difíciles de conciliar con los dictámenes científicos acerca de las causas de los más diversos síntomas. Desde luego, en la mayoría de casos, se atribuye total o parcialmente a determinados cuadros clínicos una causa derivada de un proceso psíquico. Pero, ¿y el resto de enfermedades cuyas causas físicas han sido inequívocamente demostradas?

Aquí nos tropezamos con un problema fundamental, ocasionado por nuestros hábitos de pensamiento. Para el ser humano se ha convertido en algo completamente natural interpretar de forma causal todos los procesos perceptibles y construir largas cadenas causales en las que causa y efecto tienen una inequívoca relación. Por ejemplo, usted puede leer estas líneas porque yo las escribí y porque el editor publicó el libro y porque el librero lo vendió, etcétera. El concepto filosófico causal parece tan diáfano y concluyente que la mayoría de las personas lo consideran requisito indispensable del entendimiento humano. Y por todas partes se buscan las más diversas causas para las más diversas manifestaciones, esperando conseguir no sólo más claridad sobre las interrelaciones sino también la posibilidad de modificar el proceso causal. ¿Cuál es la causa de la subida de precios, del paro, de la delincuencia juvenil? ¿Qué causa tiene un terremoto o una enfermedad determinada? Preguntas y más preguntas, con la pretensión de averiguar la verdadera causa.

Ahora bien, la causalidad no es ni mucho menos tan clara y concluyente como parece a simple vista. Incluso puede decirse (y quienes esto afirman son cada vez más numerosos) que el afán del ser humano por explicar el mundo por la causalidad ha provocado mucha confusión y controversia en la Historia del pensamiento humano y acarreado consecuencias que hasta hoy no han empezado a apreciarse. Desde Aristóteles, el concepto de la causa se ha dividido en cuatro categorías.

Así, distinguimos entre la causa efficiens o causa del impulso; la causa materialis, es decir, la que reside en la materia; la causa formalis, la de la forma y, por último, la causa finalis, la causa de la finalidad, la que se deriva de la fijación del objetivo.

Las cuatro categorías pueden ilustrarse fácilmente con el clásico ejemplo de la construcción de una casa. Para construir una casa se necesita, ante todo, el propósito (causa finalis), luego el impulso o la energía que se traduce, por ejemplo, en la inversión y la mano de obra (causa efficiens), también se necesitan planos (causa formalis) y, finalmente, material como cemento, vigas, madera, etc. (causa materialis). Si falta una de estas cuatro causas, difícilmente podrá realizarse la casa.

Sin embargo, la necesidad de hallar una causa auténtica, primigenia, lleva una y otra vez a reducir el concepto de los cuatro elementos. Se han formado dos tendencias con conceptos contrapuestos. Unos verían en la causa finalis la causa propiamente dicha de todas las causas. En nuestro ejemplo, el propósito de construir una casa sería premisa primordial de todas las otras causas. En otras palabras: el propósito u objetivo representa siempre la causa de todos los acontecimientos. Así la causa de que yo esté escribiendo estas líneas es mi propósito de publicar un libro.

Este concepto de la causa final fue la base de las ciencias filosóficas, de las que las ciencias naturales se han mantenido rigurosamente apartadas, en virtud del modelo causal energético (causa efficiens) adoptado por éstas.

Para la observación y descripción de las leyes naturales, resultaba excesivamente hipotética la supeditación a un propósito o finalidad. Aquí lo procedente era regirse por una fuerza o impulso. Y las ciencias naturales se adscribieron a una ley causal gobernada por un impulso energético.

Estos dos conceptos diferentes de la causalidad han separado hasta hoy las ciencias filosóficas de las ciencias naturales y hacen la mutua comprensión difícil y hasta imposible. El pensamiento causal de las ciencias naturales busca la causa en el pasado, mientras que el modelo de la finalidad la sitúa en el futuro. Así planteada, esta última afirmación puede resultar desconcertante. Porque, ¿cómo es posible que la causa se sitúe en el tiempo después del efecto? Por otro lado, en la vida diaria es corriente formular esta relación: «*Me marcho ahora porque mi tren sale dentro de una hora*» o «*He comprado un regalo porque la próxima semana es su cumpleaños*». En todos estos casos un suceso del futuro tiene proyección retroactiva.

Observando los hechos cotidianos, comprobamos que unos se prestan más a una causalidad energética del pasado y otros, a una causalidad final del futuro. Así decimos: «*Hoy hago la compra porque mañana es domingo.*» Y: «*El florero se ha caído porque le he dado un golpe.*» Pero también es posible una visión ambivalente: por ejemplo, se puede ver la causa de la rotura de vajilla producida durante una bronca matrimonial tanto en la circunstancia de haberla arrojado al suelo como en el deseo de descalabrar al cónyuge. Todos estos ejemplos indican que uno y otro concepto contemplan un plano diferente y que ambos tienen su justificación. La variante energética permite establecer una relación de efecto mecánico, por lo que se refiere siempre al plano material, mientras que la causalidad final maneja motivaciones o propósitos que no pueden asociarse a la materia sino sólo a la mente. Por lo tanto, el conflicto presentado es una formación especial de las siguientes polaridades:

causa efficiens	-	causa finalis
pasado	-	futuro
materia	-	espíritu
cuerpo	-	mente

Aquí conviene aplicar lo dicho sobre la polaridad. Entonces podremos prescindir de la elección al comprender que ambas posibilidades no se excluyen sino que se complementan. (Es asombroso comprobar lo poco que ha aprendido el ser humano del descubrimiento de que la estructura de la luz se compone tanto de partículas como de ondas [!]). También aquí todo está en función de la óptica que se adopte y no es cuestión de error o de acierto. Cuando de una máquina expendedora de cigarrillos sale un paquete de cigarrillos la causa puede verse en la moneda que se ha echado en la máquina o en el propósito de fumar. (Esto no es un simple juego de palabras, pues si no existiera el deseo ni el propósito de fumar, no habría máquinas expendedoras de cigarrillos.)

Ambos puntos de vista son legítimos y no se excluyen mutuamente. Un solo punto de vista siempre será incompleto, pues las causas materiales y energéticas por sí mismas no producen una máquina expendedora de cigarrillos mientras no exista la intención. Ni la invención ni la finalidad bastan tampoco por sí mismas para producir una cosa. También aquí un polo depende de su contrario.

Lo que hablando de máquinas de venta automática de cigarrillos puede parecer trivial es, en el estudio de la evolución humana, un tema de debate que llena ya bibliotecas enteras. ¿Se agota la causa de la existencia humana en la cadena causal material del pasado y, por lo tanto, es nuestra existencia el efecto fortuito de los saltos de la evolución y procesos selectivos desde el átomo de oxígeno hasta el cerebro humano? ¿O acaso esta mitad de la causalidad precisa también de la intencionalidad que opera desde el futuro y que, por consiguiente, hace discurrir la evolución hacia un objetivo predeterminado?

Para los científicos este segundo supuesto es «*excesivo, demasiado hipotético*»; para los filósofos el primero es «*insuficiente y muy pobre*». Desde luego, cuando observamos procesos y «*evoluciones*» más pequeños y, por lo tanto, más asequibles a la mente, siempre encontramos ambas tendencias causales. La tecnología por sí sola no produce aeropuertos mientras la mente no concibe la idea del vuelo. La evolución tampoco es resultado de decisiones y evoluciones caprichosas sino ejecución material y biológica de un esquema eterno. Los procesos materiales deben empujar por un lado y la figura final atraer desde el otro lado, para que en el centro pueda producirse una manifestación.

Con esto llegamos al siguiente problema de este tema. La causalidad requiere como condición previa una linealidad en la que pueda marcarse un antes o un después con respecto al efecto. La linealidad, a su vez, requiere del tiempo y esto precisamente no existe en la realidad. Recordemos que el tiempo surge en nuestra conciencia por efecto de la polaridad que nos obliga a dividir en correlación consecutiva la simultaneidad de la unidad. El tiempo es un fenómeno de nuestra conciencia que nosotros proyectamos al exterior. Luego creemos que el tiempo puede existir con independencia de nosotros. A ello se añade que nosotros imaginamos el discurrir del tiempo siempre lineal y en un solo sentido. Creemos que el tiempo corre del pasado al futuro y pasamos por alto que en el punto que llamamos presente se encuentran tanto el pasado como el futuro.

Esta cuestión que en un principio es difícil de imaginar puede resultar más comprensible con la siguiente analogía. Nosotros nos imaginamos el curso del tiempo como una recta que por un lado discurre en dirección al pasado y cuyo otro extremo se llama futuro.

Ahora bien, por la geometría sabemos que en realidad no hay líneas paralelas, que, por la curvatura esférica del espacio, toda línea recta, si la prolongamos hasta el infinito, acabará por cerrarse en un círculo (Geometría de Riemann). Por lo tanto, en realidad, cada línea recta es un arco de una circunferencia. Si trasladamos esta teoría al eje del tiempo trazado arriba veremos que ambos extremos de la línea, pasado y futuro, se encuentran al cerrarse el círculo.

Es decir: siempre vivimos hacia nuestro pasado o también, nuestro pasado fue determinado por nuestro futuro. Si aplicamos a este modelo nuestra idea de la causalidad, el problema que discutíamos al principio se resuelve en el acto: la causalidad fluye también en ambos sentidos, hacia cada punto, lo mismo que el tiempo. Estos planteamientos pueden parecer insólitos, aunque en realidad son análogos al consabido ejemplo de que, en un vuelo alrededor del mundo, volvemos a nuestro punto de partida a fuerza de alejarnos de él.

En los años veinte de este siglo XX; el esoterista ruso P. D. Ouspenski aludía ya a esta cuestión del tiempo en su descripción de la carta 14 del Tarot (la Templanza), hecha en clave de revelación, con estas palabras: «*El nombre del ángel es el Tiempo, dijo la voz. En la frente tiene el círculo, signo de la eternidad y de la vida. En las manos del ángel hay dos jarras, una de oro y la otra de plata. Una jarra es el pasado, la otra, el futuro. El arco iris que va de la una a la otra es el presente. Como puedes ver, discurre en ambos sentidos. Es el tiempo en su aspecto incomprensible para el hombre. Los hombres piensan que todo fluye constantemente en una dirección. No ven cómo todo se une eternamente, lo que viene del pasado y lo que viene del futuro, ni que el tiempo es una diversidad de círculos que giran en distintos sentidos. Comprende este secreto y aprende a distinguir las corrientes contrapuestas en el río del arco iris del presente.*» *(Ouspenski: «Nuevo modelo del Universo»)*

También Hermann Hesse se ocupa reiteradamente del tema del tiempo en sus obras. Y hace decir a Klein en trance de muerte: «*Qué dicha que también ahora haya tenido la inspiración de que el tiempo no existe. Sólo el tiempo separa al hombre de todo lo que anhela*» En su obra Siddharta, Hesse trata en muchos pasajes el tema de la no existencia del tiempo. «*Una vez le preguntó: "¿No te ha revelado también el río el secreto de que el tiempo no existe?" Una sonrisa iluminó la cara de Casudeva: "Sí, Siddharta —dijo—. Lo que tú quieres decir es que el río es el mismo en todas partes: en las fuentes y en la desembocadura, en la cascada, en el vado, en los rápidos, en el mar, en las montañas, en todas partes igual. Y que para él sólo hay presente, ni la sombra "pasado", ni la sombra "futuro".*» «*Eso es*», *dijo Siddharta. Y cuando lo descubrí contemplé mi vida y vi que también era un río, y el Siddharta niño sólo estaba separado del Siddharta hombre y del Siddharta anciano por sombras, no por cosas reales. Los anteriores nacimientos de Siddharta tampoco eran pasado y su muerte y su regreso a Brahma no eran futuro. Nada fue ni nada será, todo es, todo tiene ser y presente.*»

Cuando nosotros llegamos a comprender que ni el tiempo ni la linealidad existen fuera de nuestra mente, el esquema filosófico de la causalidad absoluta queda un tanto quebrantado. Se observa que tampoco la causalidad es más que una consideración subjetiva del ser humano o, como dijo David Hume, una «*necesidad del alma*». Desde luego, no

existe razón para no contemplar el mundo desde una perspectiva causal, pero tampoco la hay para interpretar el mundo desde la causalidad. En este caso, la pregunta indicada tampoco puede formularse en términos de: ¿verdad o mentira?, sí no, a lo sumo, en cada caso: ¿apropiado o no apropiado?

Desde este punto de vista se observa que la óptica causal es apropiada muchas menos veces de las que rutinariamente se aplica. Allí donde tengamos que habérnoslas con pequeños fragmentos del mundo, y siempre que los hechos no se sustraigan a nuestra visión, nuestros conceptos de tiempo, linealidad y causalidad nos bastan en la vida diaria. Ahora bien, si la dimensión es mayor o el tema más exigente, la óptica causal nos conduce antes a conclusiones disparatadas que al conocimiento. La causalidad precisa siempre de un punto fijo para el planteamiento de la pregunta. En la imagen del mundo causal cada manifestación tiene una causa, por lo cual no sólo es permitido sino, incluso, necesario buscar la causa de cada causa. Este proceso conduce ciertamente a la investigación de la causa de la causa, pero por desgracia no a un punto final. La causa primitiva, origen de todas las causas, no puede ser hallada. O bien uno deja de indagar en un momento dado o termina con una pregunta insoluble no más sensata que la de «*qué fue primero, el huevo o la gallina*».

Con ello deseamos señalar que el concepto de la causalidad puede ser viable, en el mejor de los casos, en la vida diaria como mecanismo auxiliar del pensamiento, pero es insuficiente e inservible como instrumento para la comprensión de cuestiones científicas, filosóficas y metafísicas. La creencia de que existen relaciones operativas de causa y efecto es errónea, ya que se basa en la suposición de la linealidad y del tiempo. Concedemos, sin embargo, que, en tanto que óptica subjetiva (y, por consiguiente, imperfecta) del ser humano, la causalidad es posible y que en la vida es legítimo aplicarla allí donde nos parezca que puede servir de ayuda.

Pero en nuestra filosofía actual predomina la opinión de que la causalidad es a sé existente e, incluso, demostrable experimentalmente, y contra este error debemos rebelarnos. El ser humano no puede contemplar un tema más que dentro del contexto de «*siempre -cuando- entonces*». Esta contemplación, empero, no revela sino que se han manifestado dos fenómenos sincrónicos en el tiempo y que entre ellos existe una correlación. Cuando estas observaciones son interpretadas causalmente de modo inmediato, tal interpretación es expresión de una determinada filosofía pero no tiene nada que ver con la observación propiamente dicha. La obstinación en una interpretación causal ha limitado en gran medida nuestra visión del mundo y nuestro entendimiento.

En la ciencia, la física cuántica cuestionó y superó la filosofía causal. Werner Heisenberg dice que «en campos de espacio-tiempo muy pequeños, es decir, en campos del orden de magnitud de las partículas elementales, el espacio y el tiempo se diluyen en un modo peculiar de manera que en tiempos tan pequeños ni los conceptos de antes y después pueden definirse felizmente, en conjunto, en la estructura espacio-tiempo no puede modificarse nada, pero habrá que contar con la posibilidad de que experimentos sobre los procesos en campos de espacio-tiempo muy pequeños indiquen que, en apariencia, determinados procesos discurren inversamente a como corresponde a su orden causal».

Heisenberg habla claro, pero con prudencia, pues como físico limita sus manifestaciones a lo observable. Pero estas observaciones encajan perfectamente en el concepto del mundo que los sabios han enseñado desde siempre. La observación de las partículas elementales se produce en el linde de nuestro mundo determinado por el tiempo y el espacio: nos encontramos, por así decirlo, en la «cuna de la materia». Aquí se diluyen, como dice Heisenberg, tiempo y espacio. El antes y el después, empero, se hacen tanto más claros cuanto más penetramos en la estructura más tosca y grosera de la materia. Pero, si vamos en la dirección opuesta, se pierde la clara diferenciación entre tiempo y espacio, antes y después, hasta que esta separación acaba por desaparecer y llegamos allí donde reinan la unidad y la indiferenciación. Aquí no hay ni tiempo ni espacio, aquí reina un aquí y ahora eterno. Es el punto que todo lo abarca y que, no obstante, se llama «*nada*». Tiempo y espacio son las dos coordenadas que dividen el mundo de la polaridad, el mundo del engaño, Maja: apreciar su no existencia es requisito para alcanzar la unidad.

En este mundo polarizado, la causalidad o sea una perspectiva de nuestro conocimiento para interpretar procesos, es la forma de pensar del hemisferio cerebral izquierdo. Ya hemos dicho que el concepto del mundo científico es el concepto del hemisferio izquierdo: no es de extrañar que aquí se haga tanto hincapié en la causalidad. El hemisferio derecho, sin embargo, prescinde de la causalidad, ya que piensa analógicamente. En la analogía tenemos una óptica opuesta a la causalidad que no es ni más cierta ni más falsa, ni mejor ni peor, pero que sin embargo representa el necesario complemento de la unilateralidad de la causalidad. Sólo las dos juntas —causalidad y analogía— pueden establecer un sistema de coordenadas con el que podamos interpretar coherentemente nuestro mundo polar.

Mientras la causalidad revela relaciones horizontales, la analogía persigue los principios originales en sentido vertical, a través de todos los planos de sus manifestaciones. La analogía no busca una relación de efecto sino que se orienta a la búsqueda de la identidad del contenido de las distintas formas. Si en la causalidad el tiempo se expresa por medio de un «*antes*» / «*después*», la analogía se nutre del sincronismo del «*siempre-cuando-entonces*». Mientras que la causalidad conduce a acentuar la diferenciación, la analogía abarca la diversidad para formar modelos unitarios.

La incapacidad de la ciencia para el pensamiento analógico la obliga a volver a estudiar todas las leyes en cada uno de los planos. Y la ciencia estudia, por ejemplo, la polaridad en la electricidad, en la investigación atómica, en el estudio de los ácidos y los álcalis, en los hemisferios cerebrales y en mil campos más, cada vez desde el principio y con independencia de los otros campos. La analogía desplaza el punto de vista noventa grados y pone las formas más diversas en una relación analógica al descubrir en todas ellas el mismo principio original. Y por ello, el polo positivo de la electricidad, el lóbulo izquierdo del cerebro, los ácidos, el sol, el fuego, el Yang chino, etc., resultan tener algo en común a pesar de que entre ellos no se ha establecido relación causal alguna. La afinidad analógica se deriva del principio original común a todas las formas especificadas, que en nuestro ejemplo podríamos llamar también el principio masculino o de la actividad.

Esta óptica divide el mundo en componentes arquetípicos y contempla los diferentes modelos que pueden construirse a partir de los arquetipos. Estos modelos pueden encontrarse analógicamente en todos los planos de los fenómenos aparentes, así arriba como abajo. Este modo de observar se aprende lo mismo que la observación causal.

Revela una parte del mundo diferente y hace visible relaciones y modelos que se sustraen a la visión causal. Por lo tanto, si las ventajas de la causalidad se encuentran en el terreno de lo funcional, la analogía sirve para la manifestación de las relaciones esenciales. El hemisferio izquierdo, por medio de la causalidad, puede descomponer y analizar muchas cosas, pero no puede concebir el mundo como un todo. El hemisferio derecho, a su vez, debe renunciar a la facultad de administrar los procesos de este mundo, pero, por otra parte, tiene la visión del conjunto, de la figura total y, por lo tanto, la capacidad de captar el sentido. El sentido está fuera del fin y de la lógica o, como dice Lao tsé:

El sentido que puede expresarse
no es el sentido eterno.
El nombre que puede nombrarse
no es el nombre eterno.
"No ser" llamo yo al origen del cielo y la tierra.
"Ser" llamo yo a la madre del individuo.
Por ello, el camino del No Ser
conduce a la visión del ser maravilloso,
el camino del Ser
a la visión de las limitaciones espaciales.
Ambos son uno por su origen
y sólo diferentes por el nombre.
En su unidad esto se llama el secreto.
El secreto más profundo del secreto
es la puerta por la que salen todas las maravillas.

VII. El método de la interrogación profunda

La vida toda no es más que interrogaciones hechas de forma que llevan en sí el germen de la respuesta, y respuestas cargadas de interrogaciones. El que vea en ella algo más es un loco.

Gustav Meyrinck, Golem

Antes de abordar la segunda parte de este libro, en la que tratamos de descifrar el significado de los síntomas más frecuentes, deseamos decir algo sobre el método de la interrogación profunda. No es nuestro propósito producir un manual de consulta en el que uno pueda buscar su síntoma, para ver lo que significa, para, a continuación, mover la cabeza en señal de asentimiento o de negación. Quien utilizara el libro de este modo demostraría no haberlo entendido. Nuestro objetivo es transmitir una determinada manera de ver y de pensar que permita al lector ver la enfermedad propia y la de sus semejantes de modo distinto a como la ha visto hasta ahora.

Para ello, antes hay que imponerse de determinadas condiciones y técnicas, ya que la mayoría de las personas no han aprendido a manejar analogías y símbolos. Se ha dado, pues, especial relieve a los ejemplos concretos de la segunda parte, los cuales deben desarrollar en el lector la facultad de pensar y ver de este modo nuevo. Sólo el desarrollo de la propia facultad de interpretación reporta beneficio, ya que la interpretación convencional, en el mejor de los casos, sólo proporciona el marco de referencia pero nunca puede adaptarse totalmente al caso individual. Aquí ocurre lo que con la interpretación de los sueños: hay que utilizar el libro de claves para aprender a interpretarlos, no para buscar el significado de los sueños propios.

Por esta razón, tampoco la segunda parte pretende ser completa, a pesar de que nos hemos esforzado por tomar en consideración y abarcar con nuestras explicaciones todos los ámbitos corporales, a fin de que el lector pueda examinar su síntoma concreto. Después de tratar de sentar una base filosófica, en este último capítulo de la parte teórica se ofrecen unas normas básicas para la interpretación de los síntomas. Es la herramienta que, con un poco de práctica, permitirá al interesado interrogar en profundidad los síntomas de modo coherente.

La causalidad en la medicina

El problema de la causalidad tiene tanta importancia para nuestro tema porque tanto la medicina académica como la naturista, la psicología como la sociología tratan de averiguar las causas reales y auténticas de los síntomas de la enfermedad y traer la salud al mundo mediante la eliminación de tales causas. Así, unos indagan en los agentes patógenos y la contaminación ambiental y los otros en los traumas de la primera infancia, los métodos educativos o las condiciones del lugar de trabajo. Desde el contenido de plomo del aire hasta la propia sociedad, nada ni nadie está a salvo de ser utilizado como causa de enfermedad.

Nosotros, empero, consideramos la búsqueda de las causas de la enfermedad el callejón sin salida de la medicina y la psicología. Desde luego, mientras se busquen causas no dejarán de encontrarse, pero la fe en el concepto causal impide ver que las causas halladas sólo son resultado de las propias expectativas. En realidad, todas las causas (*Ursachen*) no son sino cosas (*Sachen*) como tantas otras cosas. El concepto de la causa sólo se mantiene medianamente porque, en un punto determinado, uno deja de preguntar por la causa. Por ejemplo, se puede hallar la causa de una infección en unos determinados gérmenes, lo cual acarrea la pregunta de por qué estos gérmenes han provocado la infección en un caso específico. La causa puede hallarse en una disminución de las defensas del organismo, lo cual, a su vez, plantea el interrogante de cuál pudo ser la causa de esta disminución de las defensas. El juego puede prolongarse indefinidamente, ya que incluso cuando, en la búsqueda de causas, se llega al «*Big Bang*» siempre quedará la pregunta de cuál pudo ser la causa de aquella primera explosión. . .

Por lo tanto, en la práctica se opta por parar en un punto determinado y hacer como si el mundo empezara en este punto. Uno se escuda en frases convencionales como «*locus minoris resistentiae*», «*factor hereditario*», «*debilidad*

orgánica» y conceptos similares cargados de significado. Pero, ¿de dónde sacamos la justificación para elevar a «*causa*» un eslabón cualquiera de una cadena? Es una falta de sinceridad hablar de una causa o de una terapéutica causal, ya que, como hemos visto, el concepto causal no permite el descubrimiento de una causa.

Más acertado sería trabajar con el concepto causal bipolar del que hablábamos al principio de nuestras consideraciones sobre la causalidad. Desde este punto de vista, una enfermedad estaría determinada desde dos direcciones, es decir, desde el pasado y también desde el futuro. Con este modelo, la finalidad tendría un determinado cuadro sintomático y la causalidad actuante (efficiens) aportaría los medios materiales y corporales necesarios para realizar el cuadro final. Con esta óptica, se vería ese segundo aspecto de la enfermedad que, en la habitual consideración unilateral, se pierde por completo: el propósito de la enfermedad y, por consiguiente, la significación del hecho. Una frase no está determinada por el papel, la tinta, las máquinas de imprenta, los signos de escritura, etc., sino también y ante todo por el propósito de transmitir una información.

No tiene por que ser tan difícil comprender cómo, por la reducción a procesos materiales o a las condiciones del pasado, puede perderse lo esencial y fundamental. Cada manifestación posee forma y también contenido, consiste en unas partes y también en una figura que es más que la suma de las partes. Cada manifestación es determinada por el pasado y también por el futuro. La enfermedad no es excepción. Detrás de un síntoma hay un propósito, un fondo que, para adquirir formas, tiene que utilizar las posibilidades existentes. Por ello, una enfermedad puede utilizar como causa todas las causas imaginables.

Hasta ahora, el método de trabajo de la medicina ha fracasado. La medicina cree que eliminando las causas podrá hacer imposible la enfermedad, sin contar con que la enfermedad es tan flexible que puede buscar y hallar nuevas causas para seguir manifestándose. La cosa es muy simple: por ejemplo, si alguien tiene el propósito de construir una casa, no podremos impedírselo quitándole los ladrillos: la hará de madera. Desde luego, la solución podría ser quitarle todos los materiales de construcción imaginables, pero en el campo de la enfermedad esto tiene sus dificultades. Habríamos de quitar al paciente todo el cuerpo, para asegurarnos que la enfermedad no encuentra más causas.

Este libro trata de las causas finales de la enfermedad y pretende completar la óptica unilateral y funcional aportando el segundo polo que le falta. Queremos dejar claro que nosotros no negamos la existencia de los procesos materiales estudiados y descritos por la medicina, pero rebatimos con toda energía la afirmación de que únicamente estos procesos son las causas de la enfermedad.

Como queda expuesto, la enfermedad tiene un propósito y una finalidad que nosotros hemos descrito hasta ahora, en su forma más general y absoluta, con el término de curación en el sentido de adquirir la unidad. Si dividimos la enfermedad en sus múltiples formas de expresión sintomática que representan todos los pasos hasta el objetivo, se puede interrogar con profundidad cada síntoma, para averiguar cuál es su propósito y qué información posee, y saber qué paso es el que procede dar en cada momento. Esta pregunta puede y debe hacerse para cada síntoma y no puede descartarse invocando el origen funcional. Siempre se encuentran condiciones funcionales, pero precisamente por ello también se encuentra siempre un significado esencial.

Por lo tanto, la primera diferencia entre nuestro enfoque y la psicosomática clásica consiste en la renuncia a una selección de los síntomas. Para nosotros cada síntoma tiene su significado y no admitimos excepciones La segunda diferencia es la renuncia al modelo causal utilizado por la psicosomática clásica, orientado al pasado. Que la causa de un trastorno se atribuya a un bacilo o a una madre perversa es secundario. El modelo psicosomático no está resuelto, por el error fundamental que supone utilizar un concepto causal unipolar. A nosotros no nos interesan las causas del pasado, porque, como hemos visto, hay todas las que uno quiera, y todas son importantes o intrascendentes por igual. Nuestro punto de vista puede describirse bien con la «causalidad final», bien, o mejor, con el concepto intemporal de la analogía.

El hombre posee un ser independiente del tiempo que, desde luego, tiene que ser realizado y asumido conscientemente en el transcurso del tiempo. A este modelo interior se llama el ser. La trayectoria vital del individuo es el camino que debe recorrer hasta encontrar este ser que es símbolo del todo. El hombre necesita «tiempo» para encontrar esta totalidad, y, no obstante, está ahí desde el principio. Precisamente aquí reside la ilusión del tiempo: el individuo necesita tiempo para encontrar lo que siempre ha sido. (Cuando algo resulte difícil de entender, hay que volver a los ejemplos tangibles: en un libro está toda la novela a la vez, pero el lector necesita tiempo para enterarse de toda la acción que ha estado ahí desde el principio). Llamamos a este proceso «*evolución*». La evolución es la realización consciente de un modelo que ha existido siempre (es decir, intemporal). En este camino hacia el conocimiento de uno mismo, continuamente surgen obstáculos y espejismos o—dicho de otro modo—uno no puede o no quiere ver una parte determinada del modelo. A estos aspectos no asumidos, los llamamos la «*sombra*». La sombra denota su presencia y se realiza por medio del síntoma de la enfermedad. Para poder comprender el significado de un síntoma no se necesita en modo alguno el concepto del tiempo o del pasado. La búsqueda de las causas en el pasado viene determinada por la información propia, ya que, por medio de la proyección de la culpa, uno traslada la propia responsabilidad a la causa.

Si interrogamos a un síntoma acerca de su significado, la respuesta hace visible una parte de nuestro propio esquema. Si indagamos en nuestro pasado, naturalmente también en él hallamos las diversas formas de expresión de este esquema. Con esto no debe montarse uno una causalidad: son más bien formas de expresión paralelas, adecuadas al momento, de una misma problemática. Para experimentar sus problemas, el niño necesita padres, hermanos y maestros, y el adulto, pareja, hijos y compañeros de trabajo. Las condiciones externas no ponen enfermo a nadie, pero el ser humano utiliza todas las posibilidades y las pone al servicio de su enfermedad. Es el enfermo el que convierte las cosas (Sachen) en causas (Ur-sachen).

El enfermo es verdugo y víctima a la vez y sólo sufre por su propia inconsciencia. Esta afirmación no es un juicio de valor, pues sólo el «iluminado» carece de sombra, sino que tiene por objeto proteger al ser humano de la aberración de sentirse víctima de unas circunstancias cualesquiera, ya que con ello el enfermo se roba a sí mismo la posibilidad de

transformación. Ni los bacilos ni las radiaciones provocan la enfermedad, sino que el ser humano los utiliza como medios para realizar su enfermedad. (La misma frase, aplicada a otro plano, suena mucho más natural: ni los colores ni el lienzo hacen el cuadro sino que el artista los utiliza como medios para realizar su pintura.)

Después de todo lo dicho, debería ser posible poner en práctica la primera regla básica para la interpretación de los cuadros patológicos de la Segunda Parte.

1ra. regla: en la interpretación de los síntomas, renunciar a las aparentes relaciones causales en el plano funcional. Estas siempre se encuentran y su existencia no se discute. Sin embargo, no son aptas para la interpretación de un síntoma. Nosotros interpretamos el síntoma únicamente en su manifestación cualitativa y subjetiva. Las cadenas causales fisiológicas, morfológicas, químicas, nerviosas, etc., que puedan utilizarse para la realización del síntoma son indiferentes para la explicación de su significado. Para reconocer una sustancia sólo importa que algo es y cómo es, no por qué es.

La causalidad temporal de la sintomatología

A pesar de que, para nuestras preguntas, el pasado carece de importancia, sí es importante y revelador el momento en el que se manifiesta el síntoma. El momento exacto en el que aparece un síntoma puede aportar información trascendental sobre la índole de los problemas que se manifiestan en el síntoma. Todos los sucesos que discurren sincrónicamente a la aparición de un síntoma forman el marco de la sintomatología y deben ser considerados en su conjunto.

Para ello, no sólo hay que contemplar hechos externos sino también y ante todo examinar procesos internos. ¿Qué pensamientos, temas y fantasías ocupaban al individuo cuando se presentó el síntoma? ¿Cuál era su ánimo? ¿Se habían producido noticias o cambios trascendentales en su vida? Con frecuencia, precisamente los hechos calificados de triviales e insignificantes resultan importantes. Puesto que con el síntoma se manifiesta una zona reprimida, todos los hechos relacionados con él también habrán sido desechados y minusvalorados.

En general, no se trata de las grandes cosas de la vida de las que se ocupa el individuo conscientemente. Las cosas cotidianas, pequeñas e insignificantes suelen revelar las zonas conflictivas reprimidas. Síntomas agudos como resfriado, mareo, diarrea, ardor de estómago, dolor de cabeza, heridas y similares, son muy sensibles al factor tiempo. Merece la pena tratar de recordar lo que uno hacía, pensaba o imaginaba en aquel momento. Cuando uno se hace la pregunta, bueno será que considere la primera idea que le venga a la cabeza y no se precipite a desecharla por incongruente.

Ello requiere práctica y mucha sinceridad consigo mismo o, mejor dicho, desconfianza consigo mismo. El que se precie de conocerse bien y de saber inmediatamente lo que es válido y lo que no lo es, nunca podrá anotarse grandes éxitos en el campo del autoconocimiento. El que, por el contrario, parte de la idea de que cualquier animal de la calle lo conoce mejor de lo que él se conoce, va por buen camino.

2da. regla: analizar el momento de la aparición de un síntoma. Indagar en la situación personal, pensamientos, fantasías, sueños, acontecimientos y noticias que sitúan el síntoma en el tiempo.

Analogía y simbolismo del síntoma

Ahora llegamos a la técnica de la interpretación propiamente dicha, la cual no es fácil exponer y enseñar con palabras. Primariamente, es necesario dominar el lenguaje y aprender a escuchar. La palabra es un medio portentoso para descubrir temas profundos e invisibles.

La palabra posee su propia sabiduría que sólo comunica a quien sabe escuchar. Nuestra época tiende a utilizar la palabra descuidada y arbitrariamente con lo que ha perdido el acceso al verdadero significado de los conceptos. Dado que también la palabra se inscribe en la polaridad, es polivalente, ambigua. Casi todos los conceptos se mueven en varios planos a la vez. Por lo tanto, tenemos que recuperar la facultad de percibir la palabra en todos sus planos al mismo tiempo.

Casi todas las frases que aparecen en la Segunda Parte de este libro se refieren, por lo menos, a dos planos; si alguna parece trivial será porque se ha pasado por alto el segundo plano, su doble significado. Para llamar la atención sobre los pasajes importantes, hemos utilizado la cursiva y el guión. No obstante, en definitiva, todo depende de la sensibilidad de cada cual para la palabra. El buen oído para la palabra es como el buen oído para la música: no se adquiere, aunque, en cierta medida, puede ejercitarse.

Nuestro lenguaje es psicosomático. Casi todas las frases y palabras con las que expresamos estados físicos están extraídas de experiencias corporales. El individuo sólo puede comprender lo que le resulta aprehensible. Esto nos daría tema para una extensa disertación que puede sintetizarse así: el ser humano, para cada experiencia y cada paso de su conciencia, ha de utilizar el camino del cuerpo. Al ser humano le es imposible asumir conscientemente los principios que no hayan descendido a lo corporal. Lo corporal nos impone una tremenda vinculación que habitualmente nos causa miedo, pero sin esta vinculación no podemos establecer contacto con el principio. Este razonamiento conduce también al reconocimiento de que no se puede proteger al hombre de la enfermedad.

Pero volvamos al significado del lenguaje para nuestro tema. El que ha aprendido a percibir la ambivalencia psicosomática del lenguaje comprueba que el enfermo, al hablar de sus síntomas corporales, suele describir un problema psíquico: éste tiene tan mal la vista que no puede ver las cosas claras —el otro sufre un resfriado y está hasta las narices—, el de más allá no puede agacharse porque está agarrotado —otro ya no traga más—, hay quien no oye nada, y quien, del picor, se arrancaría la piel. Uno no puede sino escuchar, mover la cabeza y comprobar: *«¡La enfermedad nos hace sinceros!»* (Con el empleo del latín para designar las enfermedades, la medicina académica ha procurado hábilmente impedir que las palabras nos revelen esta relación esencial.)

En todos estos casos, el cuerpo tiene que experimentar lo que el individuo no ha asumido con la mente. Por ejemplo, una persona no se atreve a reconocer que en realidad está deseando arrancarse la piel, o sea, romper la envoltura de lo cotidiano, y el deseo inconsciente, a fin de darse a conocer, se plasma en el cuerpo, utilizando como síntoma una erupción. Con la erupción como pretexto, el individuo se atreve al fin a expresar en voz alta su deseo: «¡Me arrancaría la piel!» Y es que ahora ya tiene una causa física y esto es algo que hoy en día todo el mundo se toma en serio. O el caso de la empleada que no se atreve a reconocer ni ante sí misma ni ante el jefe que está hasta las narices y que le gustaría quedarse en casa un par de días; trasladada al terreno físico, no obstante, la congestión nasal se acepta sin dificultad y conduce al resultado apetecido.

Además de captar el doble significado del lenguaje también es importante poseer la facultad del pensamiento analógico. La ambivalencia del lenguaje se basa en la analogía. Por ejemplo, si se dice de un hombre que no tiene corazón, a nadie se le ocurrirá suponer que le falta ese órgano, como tampoco tomará al pie de la letra la recomendación de andarse con todo. Son expresiones que utilizamos en sentido analógico, utilizando algo concreto en representación de un principio abstracto. Al decir que no tiene corazón aludimos a la falta de una cualidad que, en virtud de un simbolismo arquetípico, siempre se ha relacionado analógicamente con el corazón. El mismo principio se representa también con el sol o con el oro.

El pensamiento analógico exige la facultad de la abstracción, porque hay que reconocer en lo concreto el principio que en él se expresa y trasladarlo a otro plano. Por ejemplo, la piel desempeña en el cuerpo humano, entre otras, las función de envoltura y barrera respecto al exterior. Si alguien quiere arrancarse la piel es que quiere saltar una barrera. Por lo tanto, existe una analogía entre la piel y, pongamos por caso, unas normas que tienen en el plano psíquico la misma función que la piel en el somático. Cuando damos a la piel la equivalencia de unas normas no estamos atribuyéndole una identidad ni estableciendo una relación causal sino que nos referimos a la analogía del principio. Así, como veremos más adelante, las toxinas acumuladas en el cuerpo son indicio de conflictos en la mente. Esta analogía no significa que los conflictos produzcan toxinas ni que las toxinas creen conflictos. Unas y otros son manifestaciones análogas en planos diversos.

Ni la mente genera síntomas corporales ni los procesos corporales determinan alteraciones psíquicas. Sin embargo, en cada plano encontramos siempre el modelo análogo. Todos los elementos contenidos en la mente tienen su contrapartida en el cuerpo y viceversa. En este sentido, todo es síntoma. La afición al paseo o la posesión de labios finos tienen tanta calidad de síntoma como unas amígdalas purulentas. (Véase el procedimiento del anamnesis utilizado por la homeopatía.) Los síntomas se diferencian únicamente en la valoración subjetiva que su poseedor les atribuye. A fin de cuentas, son el repudio y la resistencia los que convierten un síntoma cualquiera en síntomas de enfermedad. La resistencia nos revela también que un determinado síntoma es expresión de una zona de la sombra, porque todos aquellos síntomas que expresan nuestra alma consciente nos son queridos y los defendemos como expresión de nuestra personalidad.

La vieja pregunta acerca del límite entre sano y enfermo, normal y anormal sólo puede contestarse desde la valoración subjetiva, o no puede contestarse en absoluto. Cuando examinamos síntomas corporales y los explicamos psicológicamente, en primer lugar instamos al individuo a dirigir su mirada hacia un terreno hasta ahora inexplorado, para comprobar que así es. Lo que se manifiesta en el cuerpo está también en el alma: así abajo como arriba. No se trata de modificar o eliminar algo inmediatamente sino todo lo contrario: hay que aceptar lo que hemos visto, ya que una negación volvería a relegar esta zona a la sombra.

Sólo la reflexión nos hace conscientes: si la ampliación de la conciencia produce automáticamente una modificación subjetiva, ¡fantástico! Pero todo propósito de modificar algo produce el efecto contrario. El propósito de dormirse enseguida es el medio más seguro para permanecer despierto; olvidamos el propósito y el sueño viene solo. La falta de propósito representa aquí el exacto punto intermedio entre el deseo de evitar y el de incitar. Es la calma del punto intermedio lo que permite que suceda algo nuevo. El que combate o persigue nunca alcanza su objetivo. Si, en nuestra interpretación de los cuadros clínicos, alguien percibe un tono peyorativo o negativo, ello es indicio de que la propia valoración le cohibe. Ni las palabras ni las cosas, ni los hechos pueden ser buenos o malos, positivos o negativos por sí mismos; la valoración se produce sólo en el observador.

Por consiguiente, en nuestro tema es grande el peligro de incurrir en semejantes equívocos, ya que en los síntomas de las enfermedades se manifiestan todos los principios que son valorados muy negativamente, tanto por el individuo como por la colectividad, lo que impide que sean vividos y vistos conscientemente. Por consiguiente, con frecuencia tropezamos con los temas de la agresividad y la sexualidad, los cuales, en el proceso de adaptación a las normas y escalas de valores de una comunidad, suelen ser víctimas fáciles de la represión y tienen que buscar su realización por caminos secretos. La indicación de que detrás de un síntoma hay pura agresividad no es en modo alguno una acusación sino la clave que permitirá descubrir y reconocer en uno mismo esta actitud. Al que pregunte con espanto qué horrores no ocurrirían si la gente no se reprimiera debe bastarle saber que la agresividad también está ahí aunque no la miremos y que no por mirarla se hará mayor ni peor. Mientras la agresividad (o cualquier otro impulso) permanece en la sombra se sustrae a la conciencia y esto es lo que la hace peligrosa.

Para poder seguir nuestras explicaciones debidamente, hay que distanciarse de las valoraciones habituales. Al mismo tiempo, es conveniente sustituir un pensamiento excesivamente analítico y racional por un pensamiento plástico, simbólico y analógico. Los conceptos y asociaciones idiomáticas nos permiten captar la imagen con más rapidez que un razonamiento árido. Son las facultades del hemisferio derecho las más aptas para descubrir el significado de los cuadros de la enfermedad.

3ª. regla: hacer abstracción del síntoma convirtiéndolo en principio y trasladarlo al plano psíquico. Escuchar con atención las expresiones idiomáticas, las cuales pueden servirnos de clave, ya que nuestro lenguaje es psicosomático.

Las consecuencias obligadas

Casi todos los síntomas nos obligan a cambios de conducta que se clasifican en dos grupos: por un lado, los síntomas nos impiden hacer las cosas que nos gustaría hacer y, por otro lado, nos obligan a hacer lo que no queremos hacer. Una gripe, por ejemplo, nos impide aceptar una invitación y nos obliga a quedarnos en la cama. Una fractura de una pierna nos impide hacer deporte y nos obliga a descansar. Si atribuimos a la enfermedad propósito y sentido, precisamente los cambios impuestos en la conducta nos permiten sacar buenas conclusiones acerca del propósito del síntoma. Un cambio de conducta obligado es una rectificación obligada y debe ser tomado en serio. El enfermo suele oponer tanta resistencia a los cambios obligados de su forma de vida que en la mayor parte de los casos trata por todos los medios de neutralizar la rectificación lo antes posible, y seguir su camino, impertérrito.

Nosotros, por el contrario, consideramos importante dejarse trastornar por el trastorno. Un síntoma no hace sino corregir desequilibrios: el hiperactivo es obligado a descansar, el superdinámico es inmovilizado, el comunicativo es silenciado. El síntoma activa el polo rechazado. Tenemos que prestar atención a esta intimación, renunciar voluntariamente a lo que se nos arrebata y aceptar de buen grado lo que se nos impone. La enfermedad siempre es una crisis y toda crisis exige una evolución. Todo intento de recuperar el estado de antes de una enfermedad es prueba de ingenuidad o de tontería. La enfermedad quiere conducirnos a zonas nuevas, desconocidas y no vividas; cuando, consciente y voluntariamente, atendemos este llamamiento damos sentido a la crisis.

4ª. regla: las dos preguntas: «*¿Qué me impide este síntoma?*» y «*¿Qué me impone este síntoma?*», suelen revelar rápidamente el tema central de la enfermedad.

Equivalencia de síntomas contradictorios

Al tratar de la polaridad vimos que detrás de cada llamado par de contrarios hay una unidad. También en torno a un tema común puede girar una sintomatología contradictoria. Por consiguiente, no es un contrasentido que tanto en el estreñimiento como en la diarrea encontramos como tema central el mandato de «desconectarse». Detrás de la presión sanguínea muy alta o muy baja encontraremos la huida de los conflictos. Al igual que la alegría puede manifestarse tanto con la risa como con el llanto y el miedo unas veces paraliza y otras hace salir corriendo, cada tema tiene la posibilidad de manifestarse en síntomas aparentemente contrarios.

Hay que señalar que, aunque se viva con especial intensidad un tema determinado, ello no quiere decir que el individuo no haya de tener problema con ese tema ni que lo haya asumido conscientemente. Una gran agresividad no significa que el individuo no tenga miedo, ni una sexualidad exuberante, que no padezca problemas sexuales. También aquí se impone la óptica bipolar. Cada extremo apunta con bastante precisión a un problema. Tanto a los tímidos como a los bravucones les falta seguridad en sí mismos. El apocado y el fanfarrón tienen miedo. El término medio es el ideal. Si de algún modo se alude a un tema, ello significa que en él hay algo por resolver.

Un tema o un problema puede manifestarse a través de diversos órganos y sistemas. No hay ley que obligue a un tema a elegir un síntoma determinado para realizarse. Esta flexibilidad en la elección de las formas determina el éxito o el fracaso en la lucha contra el síntoma. Desde luego, se puede combatir y prevenir un síntoma por medios funcionales, pero en tal caso el problema elegirá a otra forma de manifestación: es el llamado desplazamiento del síntoma. Por ejemplo, el problema del hombre sometido a tensión puede manifestarse tanto por hipertensión, hipertonía muscular, glaucoma, abscesos, etc., como por la tendencia a someter a tensión a los que le rodean. Si bien cada variante tiene una coloración especial, todos los síntomas expresan el mismo tema básico. Quien observe detenidamente el historial clínico de una persona desde este punto de vista, rápidamente hallará el hilo conductor que, generalmente, habrá pasado por alto al enfermo.

Etapas de escalada

Si bien un síntoma hace completo al ser humano al realizar en el cuerpo lo que falta en la conciencia, es posible que este proceso no resuelva el problema definitivamente. Porque el ser humano sigue estando mentalmente incompleto hasta que ha asimilado la sombra. Para ello el síntoma corporal es un proceso necesario pero nunca la solución. El hombre sólo puede aprender, madurar, sentir y experimentar con la conciencia. Aunque el cuerpo es una condición necesaria para esta experiencia, hay que reconocer que el proceso de aprehensión y tratamiento se produce en la mente.

Por ejemplo, el dolor lo sentimos exclusivamente en la mente, no en el cuerpo. También en este caso, el cuerpo sólo sirve de medio para transmitir una experiencia en este plano (...el dolor fantasma* demuestra que tampoco es imprescindible el cuerpo). Nos parece importante, a pesar de la íntima relación existente entre la mente y el cuerpo, mantener perfectamente separados uno de otro, para comprender debidamente el proceso de aprendizaje por la enfermedad. Hablando gráficamente, el cuerpo es un lugar en el que un proceso que viene de arriba llega al punto más bajo y da la vuelta para volver a subir. Una pelota que cae necesita tropezar con la resistencia de un suelo material en el que rebotar hacia arriba. Si mantenemos esta «*analogía arriba-abajo*» los procesos mentales descienden a lo corporal para realizar aquí su giro y poder volver a subir a la esfera de la mente.

Todo principio arquetípico tiene que condensarse hasta la encarnación y plasmación material para poder ser vivido y aprehendido por el ser humano. Pero, al vivirlo, abandonamos nuevamente el plano material y corporal y nos elevamos a lo mental. El aprendizaje consciente, por un lado, justifica una manifestación y, por el otro, la hace innecesaria. Esto, aplicado a la enfermedad, significa que un síntoma no puede resolver el problema en el plano corporal sino sólo proporcionar el medio para realizar un aprendizaje.

Todo lo que pasa en el cuerpo da experiencia. Hasta qué punto de la conciencia llegará la experiencia en cada caso no puede predecirse. Aquí rigen las mismas leyes que en todo proceso de aprendizaje. Por ejemplo, un niño, con cada cuenta que hace, aprende algo, pero no se sabe cuándo llegará a captar el principio matemático del cálculo. Hasta que

lo capte, cada cuenta le hará sufrir un poco. Sólo la captación del principio (fondo) despoja la cuenta (forma) de su carácter doloroso. Análogamente, cada síntoma es un llamamiento a ver y comprender el problema de fondo. Si esto no se consigue porque uno, por ejemplo, no ve lo que hay más allá de la proyección y considera el síntoma como un trastorno fortuito de carácter funcional, las llamadas a la comprensión no sólo continuarán sino que se harán más perentorias. A esta progresión que va desde la suave sugerencia hasta la más severa presión lo llamamos fases de escalada. A cada fase, aumenta la intensidad con la que el destino incita al ser humano a cuestionarse su habitual visión y asumir conscientemente algo que hasta ahora mantenía reprimido. Cuanto mayor es la propia resistencia, mayor será la presión del síntoma.

A continuación desglosamos la escalada en siete etapas. Con esta división no pretendemos fijar un sistema absoluto y rígido sino exponer sinópticamente la idea de la escalada:

1. Presión psíquica (pensamientos, deseos, fantasías);
2. Trastornos funcionales;
3. Trastornos físicos agudos (inflamaciones, heridas, pequeños accidentes);
4. Afecciones crónicas;
5. Procesos incurables, alteraciones orgánicas, cáncer;
6. Muerte (por enfermedad o accidente);
7. Defectos o trastornos congénitos (karma).

*Se llama dolor fantasma al que siente un amputado en el miembro que ya no tiene.

Antes de que un problema se manifieste en el cuerpo como síntoma, se anuncia en la mente como tema, idea, deseo o fantasía. Cuanto más abierto y receptivo sea un individuo a los impulsos del inconsciente y cuanto más dispuesto está a dar expansión a estos impulsos tanto más dinámica (y heterodoxa) será la trayectoria vital del individuo. Ahora bien, el que se atiene a unas ideas y normas bien definidas no puede permitirse ceder a impulsos del inconsciente que ponen en entredicho el pasado y sugieren nuevas prioridades. Por lo tanto, este individuo enterrará la fuente de la que suelen brotar los impulsos y vivirá convencido de que «eso no va con él».

Este empeño de insensibilizarse en lo psíquico provoca la primera fase de la escalada: uno empieza a tener un síntoma pequeño, inofensivo, pero persistente. Con ello se ha realizado un impulso, a pesar de que se pretendía evitar su realización. Porque también el impulso psíquico tiene que ser realizado, es decir, vivido, para descender a lo material. Si esta realización no es admitida voluntariamente, se producirá de todos modos, a través de los síntomas. En este punto se puede advertir la validez de la regla que dice que todo impulso al que se niegue la integración volverá a nosotros aparentemente desde fuera.

Después de los trastornos funcionales a los que, tras la resistencia inicial, el individuo se resigna, aparecen los síntomas de inflamación aguda que pueden instalarse casi en cualquier parte del cuerpo, según el problema. El profano reconoce fácilmente estas afecciones por el sufijo «*-itis*». Toda enfermedad inflamatoria es una clara incitación a comprender algo y pretende —como explicamos extensamente en la Segunda Parte— hacer visible un conflicto ignorado. Si no lo consigue —al fin y al cabo, nuestro mundo es enemigo no sólo de los conflictos sino también de las infecciones— las inflamaciones agudas adquieren carácter crónico («*-osis*»). El que desoye la incitación a cambiar, se carga con un acompañante inoportuno decidido a no abandonarle en mucho tiempo. Los procesos crónicos suelen acarrear alteraciones irreversibles calificadas de enfermedades incurables.

Este proceso, más tarde o más temprano, conduce a la muerte. A esto podrá aducirse que la vida acaba siempre en la muerte y, por lo tanto, la muerte no puede considerarse una fase de la escalada. Pero no hay que pasar por alto que la muerte siempre es una mensajera, dado que recuerda inequívocamente a los humanos la simple verdad de que toda la existencia material tiene principio y final y que, por lo tanto, es insensato aferrarse a ella. El mensaje de la muerte siempre es el mismo: *¡Libérate! ¡Libérate de la ilusión del tiempo y libérate de la ilusión del yo!* La muerte es síntoma en tanto que expresión de la polaridad y, como todo síntoma, se cura con la consecución de la unidad.

Con el último paso de la escalada, el de los defectos o trastornos congénitos, se cierra el círculo. Porque todo lo que el individuo no haya comprendido antes de su muerte, será un problema que gravará su conciencia en la siguiente encarnación. Con esto tocamos un tema que todavía no ha adquirido carta de naturaleza en nuestra cultura. Desde luego, éste no es lugar adecuado para discutir acerca de la doctrina de la reencarnación, pero hemos de reconocer que nosotros creemos en ella, ya que, de lo contrario, en algunos casos, nuestra explicación de la enfermedad y la curación no sería coherente. Porque a muchos les parece que el concepto de los síntomas de la enfermedad no es aplicable a las enfermedades infantiles ni, por descontado, a las afecciones congénitas.

La doctrina de la reencarnación puede ser la explicación. Desde luego, existe el peligro de que se nos ocurra buscar en vidas anteriores las «causas» de la enfermedad actual, empeño no menos descabellado que el de buscarlas en esta vida. Ya hemos visto, no obstante, que nuestra conciencia precisa la noción de linealidad y tiempo para observar los procesos en el plano de la existencia polar. Por consiguiente, también la idea de una «vida anterior» es un método necesario y consecuente para contemplar el camino que ha de recorrer la conciencia en su aprendizaje.

Por ejemplo: un individuo se despierta una mañana cualquiera y decide programar a su antojo el nuevo día. Ajeno a este propósito, el recaudador de impuestos se presenta a primera hora de la mañana a cobrar, a pesar de que ese día nuestro hombre no ha hecho ninguna transacción comercial. La medida en que esta visita sorprenda a nuestro hombre dependerá de su disposición a responder por los días, meses y años que han precedido a este día o quiera circunscribirse únicamente al día de hoy. En el primer caso, la visita del recaudador no le causará extrañeza, como tampoco se asombrará de su configuración corporal ni otras circunstancias que acompañan al nuevo día. Él comprenderá que no puede construir el nuevo día a su antojo, puesto que existe una continuidad que, a pesar de la interrupción de la noche y el sueño, se mantiene en este nuevo día. Si nuestro hombre considerara la interrupción producida por la noche como justificación para identificarse sólo con el nuevo día y desentenderse del pasado, las mencionadas manifestaciones tendrían que parecerle grandes injusticias y obstáculos fortuitos y arbitrarios para sus propósitos.

Sustitúyase en este ejemplo el día por una vida y la noche por la muerte y se apreciará la diferencia entre la filosofía de la vida que reconoce la reencarnación y la que la niega. La reencarnación aumenta la dimensión del ámbito contemplado, ensancha el panorama y, por lo tanto, hace más perceptible el esquema. Ahora bien, si, como suele ocurrir, la reencarnación se utiliza sólo para proyectar hacia atrás las causas aparentes, se hace de ella un mal uso. Pero cuando el ser humano comprende que esta vida no es sino un fragmento minúsculo de su camino de aprendizaje, le resulta más fácil reconocer como justas y naturales las distintas posiciones en las que cada cual viene al mundo que si cree que cada vida se produce como una existencia única por la combinación casual de unos procesos genéticos.

Para nuestro tema bastará comprender que el ser humano viene al mundo con un cuerpo nuevo pero con una conciencia vieja. El conocimiento que trae es fruto del aprendizaje realizado. El ser humano trae también sus problemas específicos y utiliza el entorno para plantearlos y dirimirlos. El problema no se produce bruscamente en esta vida sino que sólo se manifiesta.

Desde luego, los problemas tampoco se produjeron en anteriores encarnaciones, ya que los problemas y conflictos son, como la culpa y el pecado, formas de expresión irrenunciables de la polaridad y, por lo tanto, vienen dados. En una exhortación esotérica encontramos la frase: *«La culpa es la imperfección de la fruta no madurada.»* Un niño está tan sumido en problemas y conflictos como un adulto. Desde luego, los niños suelen tener un mejor contacto con el inconsciente y, por lo tanto, poseen el valor de realizar espontáneamente los impulsos, siempre que *«las personas mayores que saben lo que les conviene»* se lo permitan. Con la edad suele aumentar la separación respecto al inconsciente y también la petrificación en las propias normas y mentiras, con lo cual aumenta también la vulnerabilidad a los síntomas de enfermedad. Y es que, fundamentalmente, todo ser vivo que participa en la polaridad está incompleto, es decir, enfermo.

Lo mismo puede decirse de los animales. También aquí se muestra claramente la correlación entre la enfermedad y formación de la sombra. Cuanto menor la diferenciación y, por lo tanto, la vinculación a la polaridad, menor es la predisposición a la enfermedad. Cuanto más se sume una criatura en la polaridad y, por lo tanto, en el discernimiento, más expuesta está a la enfermedad. El ser humano posee el discernimiento más desarrollado que conocemos y, por lo tanto, experimenta con más intensidad la tensión de la polaridad; por consiguiente, la enfermedad tiene en la especie humana mayor incidencia.

Las escalas de la enfermedad deben entenderse como un mandato que se hace progresivamente más perentorio. No hay grandes enfermedades ni accidentes que se produzcan brusca e inopinadamente, como un chaparrón con cielo azul; sólo hay personas que se empeñan en aferrarse al cielo azul. Quien no se engaña no sufre desengaños.

La ceguera para consigo mismo

Durante la lectura de los siguientes cuadros de la enfermedad, sería conveniente que asociaran cada uno de los síntomas descritos, a una persona conocida, familiar o amigo, que padezca o haya padecido el síntoma, con lo que podrían comprobar la validez de las asociaciones que se establecen y la exactitud de las interpretaciones. Ello proporciona, además, un buen conocimiento de las personas.

Pero todo esto deben hacerlo ustedes mentalmente y en ningún caso agobiar al prójimo con sus interpretaciones. Porque, a fin de cuentas, a ustedes no les afecta ni el síntoma ni el problema del otro, y toda observación que le hagan sin que se la pida será una impertinencia. Cada persona tiene que preocuparse de sus propios problemas; nada puede contribuir al perfeccionamiento de este universo en mayor medida. Si nosotros les recomendamos que relacionen cada cuadro con una persona determinada, es únicamente para convencerles de la validez del método y de lo acertado de las asociaciones. Porque, si se limitan a observar su propio síntoma, es probable que saquen la conclusión de que, «en este caso especial» la interpretación no encaja sino todo lo contrario.

Aquí reside el mayor problema de nuestra empresa: *«La ceguera para con uno mismo.»* Esta ceguera es endémica. Un síntoma incorpora un principio que falta en el conocimiento: nuestra interpretación da nombre a este principio y señala que, si bien está presente en el ser humano, se encuentra en la sombra y, por lo tanto, no puede ser visto. El paciente compara siempre esta afirmación con el contenido de su conocimiento y comprueba que no está. Con ello cree tener la prueba de que, en su caso, la interpretación no es válida. Y pasa por alto lo esencial: precisamente, que él no puede ver ese principio y que tiene que aprender a reconocerlo a través del síntoma. Esto, desde luego, exige una labor consciente y una lucha consigo mismo y no se resuelve de una simple ojeada.

Por lo tanto, cuando un síntoma encierra agresividad, la persona tiene precisamente este síntoma porque no ve la agresividad en sí misma, o la vive. Si esta persona, por la interpretación, es informada de la presencia de la agresividad, rechazará la idea con vehemencia, como la ha rechazado siempre o no la tendría en la sombra. Por lo tanto, no es de extrañar que no advierta en sí agresividad, porque, si la viera, no tendría ese síntoma. Sobre la violencia de la reacción, puede deducirse lo acertado de una interpretación. Las interpretaciones correctas empiezan por desencadenar una especie de malestar, una sensación de miedo y, por consiguiente, de rechazo. En estos casos, puede ser de gran ayuda un compañero o amigo al que se pueda interrogar y que tenga el valor de decirnos las debilidades que observa en nosotros. Pero aún es más seguro escuchar las manifestaciones y críticas de los enemigos, porque siempre tienen razón.

Regla: Cuando una observación es acertada, duele.

Resumen de la teoría

1. La conciencia humana es polar. Esto, por un lado, nos da discernimiento y, por otro, nos hace incompletos e imperfectos.
2. El ser humano está enfermo. La enfermedad es expresión de su imperfección y, en la polaridad, es inevitable.

3. La enfermedad del ser humano se manifiesta por síntomas. Los síntomas son partes de la sombra de la conciencia que se precipitan en la materia.
4. El ser humano es un microcosmos que lleva latentes en su conciencia todos los principios del macrocosmos. Dado que el hombre, a causa de su facultad de decisión, sólo se identifica con la mitad de principios, la otra mitad pasa a la sombra y se sustrae a la conciencia del hombre.
5. Un principio no vivido conscientemente se procura su justificación de existencia y de vida a través del síntoma corporal. En el síntoma el ser humano tiene que vivir y realizar aquello que en realidad no quería vivir. Así pues, los síntomas compensan todas las unilateralidades.
6. ¡El síntoma hace sincero al ser humano!
7. En el síntoma el ser humano tiene aquello que le falta en la conciencia.
8. La curación sólo es posible cuando el ser humano asume la parte de la sombra que el síntoma encierra. Cuando el ser humano ha encontrado lo que le faltaba, huelgan los síntomas.
9. La curación apunta a la consecución de la plenitud y la unidad. El hombre está curado cuando encuentra su verdadero ser y se unifica con todo lo que es.
10. La enfermedad obliga al ser humano a no abandonar el camino de la unidad, por ello **la enfermedad es el camino de la perfección.**

Segunda parte

La enfermedad y su significado

Tú dijiste:
- ¿Cuál es la señal del camino, oh derviche?
- Escucha lo que te digo
y, cuando lo oigas, ¡medita!
Ésta es para ti la señal:
la de que, aunque avances,
verás aumentar tu sufrimiento.

Fariduddin Attar

I. La infección

La infección representa una de las causas más frecuentes de los procesos de enfermedad en el cuerpo humano. La mayoría de los síntomas agudos son inflamaciones, desde el resfriado hasta el cólera y la viruela, pasando por la tuberculosis. En la terminología latina, la terminación «*-itis*» revela proceso inflamatorio (colitis, hepatitis, etc.). Por lo que se refiere a infecciones, la moderna medicina académica ha cosechado grandes éxitos con el descubrimiento de los antibióticos (por ejemplo, la penicilina) y la vacunación. Si antiguamente la mayoría de personas moría de infección, hoy, en los países dotados de buena sanidad, las muertes por infección sólo se dan en casos excepcionales. Esto no quiere decir que actualmente haya menos infecciones sino únicamente que disponemos de buenas armas para combatirlas.

Si esta terminología (por cierto, habitual) resulta al lector un tanto «*bélica*», recuérdese que en el proceso inflamatorio se trata realmente de una «*guerra en el cuerpo*»: una fuerza de agentes enemigos (bacterias, virus, toxinas) que adquiere proporciones peligrosas es atacada y combatida por el sistema de defensas del cuerpo. Esta batalla la experimentamos nosotros en síntomas tales como hinchazón, enrojecimiento, dolor y fiebre. Si el cuerpo consigue derrotar a los agentes infiltrados, se ha vencido la infección. Si ganan los invasores, el paciente muere. En este ejemplo, es fácil hallar la analogía entre inflamación y guerra. Sin que exista relación causal entre una y otra, ambas muestran, empero, la misma estructura interna y en las dos se manifiesta el mismo principio, aunque en distinto plano.

El idioma refleja claramente esta íntima relación. La palabra inflamación contiene la «llama» que puede hacer explotar el barril de pólvora. Se trata de imágenes que utilizamos también al referirnos a conflictos armados. La situación se inflama, se prende fuego a la mecha, se arroja la antorcha, Europa quedó envuelta en llamas, etc. Con tanto combustible, más tarde o más temprano se produce la explosión por la que se descarga lo acumulado, como observamos no sólo en la guerra, sino también en nuestro cuerpo cuando se nos revienta un grano, sea pequeño o grande.

Para nuestro razonamiento, trasladaremos la analogía a otro plano: el psíquico. También una persona puede explotar. Pero con esta expresión no nos referimos a un absceso sino a una reacción emotiva por la que trata de liberarse un conflicto interior. Nos proponemos contemplar sincrónicamente los tres planos «*mente-cuerpo-naciones*» para apreciar su exacta analogía con «*conflicto-inflamación-guerra*», la cual encierra ni más ni menos que la clave de la enfermedad.

La polaridad de nuestra mente nos coloca en un conflicto permanente, en el campo de tensión entre dos posibilidades. Constantemente, tenemos que decidirnos (en alemán, ent-scheiden, expresión que originariamente significa «*desenvainar*»), renunciar a una posibilidad, para realizar la otra. Por lo tanto, siempre nos falta algo, siempre estamos incompletos. Dichoso el que pueda sentir y reconocer esta constante tensión, esta conflictividad, ya que la mayoría se inclinan a creer que, si un conflicto no se ve, no existe. Es la ingenuidad que hace pensar al niño que puede hacerse invisible sólo con cerrar los ojos. Pero a los conflictos les es indiferente ser percibidos o no: ellos están ahí. Pero cuando el individuo no está dispuesto a tomar consciencia de sus conflictos, asumirlos y buscar solución, ellos pasan al plano físico y se manifiestan como una inflamación. Toda infección es un conflicto materializado. El enfrentamiento soslayado en la mente (con todos sus dolores y peligros) se plantea en el cuerpo en forma de inflamación.

Examinemos este proceso en los tres planos de *inflamación-conflicto-guerra*:

1. Estimulo: penetran los agentes. Puede tratarse de bacilos, virus o venenos (toxinas). Esta penetración no depende tanto —como creen muchos profanos— de la presencia de los agentes como de la predisposición del cuerpo a admitirlos. En medicina, se llama a esto *falta de inmunidad*. El problema de la infección no consiste tanto —como creen los fanáticos de la esterilización— en la presencia de agentes como en la facultad de convivir con ellos. Esta frase puede aplicarse casi literalmente al plano mental, ya que tampoco aquí se trata de hacer que el individuo viva en un mundo estéril, libre de gérmenes, es decir, de problemas y de conflictos, sino de que sea capaz de convivir con ellos. Que la inmunidad está condicionada por la mente se reconoce incluso en el campo científico, donde se está profundizando en las investigaciones del estrés.

De todos modos, es mucho más impresionante observar atentamente estas relaciones en uno mismo. Es decir, el que no quiera abrir la mente a un conflicto que le perturbaría, tendrá que abrir el cuerpo a los agentes infecciosos. Estos agentes se instalan en determinados puntos del cuerpo, llamados *loci minoris resistentiae*, considerados por la medicina académica como *debilidades congénitas*. El que sea incapaz de pensar analógicamente, al llegar a este punto se embarullará en un conflicto teórico insoluble. La medicina académica limita la propensión de determinados órganos a las infecciones a estos puntos débiles congénitos, lo cual, aparentemente, descarta cualquier otra interpretación. De

todos modos, a la psicosomática siempre le intrigó que determinado tipo de problemas se relacionaran siempre con los mismos órganos, actitud que rebate la teoría de la medicina académica de los *loci minoris resistentiae*.

De todos modos, esta aparente contradicción se deshace rápidamente cuando contemplamos la batalla desde un tercer ángulo. El cuerpo es expresión visible de la conciencia como una casa es expresión visible de la idea del arquitecto. Idea y manifestación se corresponden, como el positivo y el negativo de una fotografía, sin ser lo mismo. Cada parte y cada órgano del cuerpo corresponde a una determinada zona psíquica, una emoción y una problemática determinada (en estas correspondencias se basan, por ejemplo, la fisionomía, la bioenergética y las técnicas del psicomasaje). El individuo se encarna en una conciencia cuyo estadio es producto de lo aprendido hasta el momento. La conciencia trae consigo un determinado modelo de problemas cuyos retos y soluciones configurarán el destino, porque **carácter + tiempo = destino**. El carácter no se hereda ni es configurado por el entorno sino que es «*aportado*»: es expresión de la conciencia, es lo que se ha encarnado.

Este estadio de la conciencia, con las específicas constelaciones de problemas y misiones, es lo que la astrología representa simbólicamente en el horóscopo mediante la medición del tiempo. (Para más información, véase Schicksal als Chance.) Pero, puesto que el cuerpo es expresión de la conciencia, también él lleva el modelo correspondiente. Es decir, que determinados problemas mentales tienen su contrapartida corporal u orgánica en una determinada predisposición. Es un método análogo el que utiliza, por ejemplo, el diagnóstico del iris, aunque hasta ahora no se ha tomado en consideración una posible correlación psicológica.

El *locus minoris resistentiae* es ese órgano que siempre tiene que asumir el proceso de aprendizaje en el plano corporal cuando el individuo no presta atención al problema psíquico que corresponde a ese órgano. El tipo de problema que corresponde a cada órgano es algo que nos proponemos aclarar paso a paso en este libro. El que conoce esta correspondencia aprecia una nueva dimensión en cada proceso patológico, dimensión que escapa a los que no se atreven a liberarse del sistema filosófico causal.

Ahora bien, examinando el proceso inflamatorio en sí, sin asociarlo a un órgano determinado, vemos que en la primera fase (estímulo) los agentes penetran en el cuerpo. Este proceso corresponde, en el plano psíquico, al reto que supone un problema. Un impulso que no hemos atendido hasta ahora penetra a través de las defensas de nuestra conciencia y nos ataca. Inflama la tensión de una polaridad que, desde ahora, nosotros experimentamos conscientemente como conflicto. Si nuestras defensas psíquicas funcionan muy bien, el impulso no llega a nuestra conciencia, somos inmunes al desafío y, por lo tanto, a la experiencia y al desarrollo.

También aquí impera la disyuntiva de la polaridad: si renunciamos a la defensa en la conciencia, la inmunidad física se mantiene, pero si nuestra conciencia es inmune a los nuevos impulsos, el cuerpo quedará abierto a los atacantes. No podemos sustraernos al ataque, sólo podemos elegir el campo. En la guerra, esta primera fase del conflicto corresponde a la penetración del enemigo en un país (violación de frontera). Naturalmente, el ataque atrae sobre los invasores toda la atención política y militar —todos se movilizan, concentran sus energías en el nuevo problema, forman un ejército, buscan aliados—; en suma, todos los esfuerzos se dirigen al foco del conflicto. En lo corporal, a este proceso se le llama:

2. Fase de exudación: los atacantes se han introducido y formado un foco de inflamación. De todas partes afluye el líquido y experimentamos hinchazón de los tejidos y tensión. Si durante esta segunda fase observamos el conflicto en el plano psíquico, veremos que también en él aumenta la tensión. Toda nuestra atención se centra en el nuevo problema —no podemos pensar en otra cosa—, nos persigue de día y de noche —no sabemos hablar de nada más—, todos nuestros pensamientos giran sin parar en torno al problema. De este modo, casi toda nuestra energía psíquica se concentra en el conflicto: literalmente, lo alimentamos, lo hinchamos hasta que se alza ante nosotros como una montaña inaccesible. El conflicto ha inmovilizado todas nuestras fuerzas psíquicas.

3. Reacción defensiva: el organismo fabrica unos anticuerpos específicos para cada tipo de atacantes (anticuerpos producidos en la sangre y en la médula). Los linfocitos y los granulocitos construyen una pared alrededor de los atacantes, los cuales empiezan a ser devorados por los macrófagos. Por lo tanto, en el plano corporal, la guerra está en su apogeo: los enemigos son rodeados y atacados. Si el conflicto no puede resolverse localmente, se impone la movilización general: todo el país va a la guerra y pone su actividad al servicio de la conflagración. En el cuerpo experimentamos esta situación como

4. Fiebre: las fuerzas defensivas destruyen a los atacantes, y los venenos que con ello se liberan producen la reacción de la fiebre. En la fiebre, todo el cuerpo responde a la inflamación local con una subida general de la temperatura. Por cada grado de fiebre se duplica el índice de actividad del metabolismo, de lo que se deduce en qué medida la fiebre intensifica los procesos defensivos. Por ello la sabiduría popular dice que la fiebre es saludable. La intensidad de la fiebre es, pues, inversamente proporcional a la duración de la enfermedad. Por lo tanto, en lugar de combatir pusilánime y sistemáticamente cualquier aumento de la temperatura, deberíamos restringir el uso de antitérmicos a los casos en los que la fiebre alcance proporciones peligrosas para la vida del paciente.

En el plano psíquico, el conflicto, en esta fase, absorbe toda nuestra atención y toda nuestra energía. La similitud entre la fiebre corporal y la excitación psíquica es evidente, por lo que también hablamos de expectación o de angustia febril. (La célebre canción «*pop*» *Fever* expresa la ambivalencia de la palabra.) Así, cuando nos excitamos sentimos calor, se aceleran los latidos del corazón, nos sonrojamos (tanto de amor como de indignación...), sudamos de excitación y temblamos de ansiedad. Ello no es precisamente agradable, pero sí saludable. Porque no es sólo que la fiebre sea saludable, es que más saludable aún es afrontar los conflictos —a pesar de lo cual la gente trata de bajar la fiebre y de sofocar los conflictos— y, además, se ufana de practicar la represión. (Si la represión no resultara tan divertida...)

5. Lisis (resolución): supongamos que ganan las defensas del cuerpo, que ponen en fuga a una parte de los agentes extraños y se incorporan a los demás (devorándolos) con la consiguiente destrucción de defensas e invasores. Estas bajas de ambos bandos constituyen el pus. Los invasores abandonan el cuerpo transformados y debilitados. También el cuerpo se ha transformado porque ahora: a) posee información sobre el enemigo, lo que se llama «*inmunidad específica*», y b) sus defensas han sido entrenadas y robustecidas: «*inmunidad no específica*». Desde el punto de vista militar, ello supone

el triunfo de uno de los contendientes, con pérdidas por ambos lados. No obstante, el vencedor sale del conflicto fortalecido, ya que ahora conoce al adversario y puede estar preparado.

6. Muerte: también puede ocurrir que venzan los invasores, lo cual produce la muerte del paciente. El que nosotros consideremos nefasto este resultado se debe exclusivamente a nuestra parcialidad; es como en el fútbol: todo depende de con qué equipo se identifica uno. La victoria siempre es victoria, gane quien gane, y también termina la guerra. Y también se celebra el triunfo, pero en el otro lado.

7. El conflicto crónico: cuando ninguna de las partes consigue resolver el conflicto a su favor, se produce una componenda entre atacantes y defensas: los gérmenes permanecen en el cuerpo, sin vencerlo (matarlo) pero sin ser vencidos por él (curación en el sentido de la *restitutio ad integrum*). Es lo que se llama la enfermedad crónica. Sintomáticamente, la enfermedad crónica se manifiesta en un aumento del número de linfocitos y granulocitos, anticuerpos, mayor velocidad de sedimentación de la sangre y décimas de fiebre. La situación no ha podido quedar despejada, en el cuerpo se ha formado un foco que constantemente consume energía, hurtándola al resto del organismo: el paciente se siente abatido, cansado, apático. No está ni enfermo ni sano, ni en guerra ni en paz, sino en una especie de componenda que, como todas las componendas del mundo, apesta. La componenda es el objetivo de los cobardes, de los «*tibios*» (Jesús dijo: «*Me gustaría expulsarlos de mí. Sed ardientes o fríos*») que siempre temen las consecuencias de sus actos y la responsabilidad que con ellos deben asumir. La componenda nunca es solución, porque no representa el equilibrio absoluto entre dos polos, ni posee fuerza unificadora. La componenda significa pugna permanente, estancamiento. Militarmente, es la guerra de posiciones (por ejemplo, la Primera Guerra Mundial) que consume energía y material con lo que debilita y hasta paraliza los restantes aspectos de la vida de la nación, como la economía, la cultura, etc.

En lo psíquico, la componenda representa el conflicto permanente. Uno permanece inactivo ante el conflicto, sin valor ni energía para tomar una decisión. Cada decisión supone un sacrificio —en cada caso, sólo podemos hacer o una cosa o la otra— y estos sacrificios necesarios generan ansiedad. Por ello, muchas personas se quedan indecisas ante el conflicto, incapaces de decantarse por uno u otro polo. No hacen más que cavilar cuál puede ser la decisión correcta y cuál, la equivocada, sin comprender que, en el sentido abstracto, nada es correcto ni erróneo, porque, para estar completos y sanos, necesitamos ambos polos, pero dentro de la polaridad, no podemos realizarlos simultáneamente sino uno después del otro. ¡Empecemos, pues, por uno de ellos y decidámonos ya!

Toda decisión libera. El conflicto crónico consume energía constantemente, provocando en el plano psíquico la consabida abulia, pasividad o resignación. Ahora bien, cuando nos decantamos por uno de los polos del conflicto, inmediatamente percibimos la energía liberada por nuestra elección. Como el cuerpo sale de cada infección fortalecido, así también la mente sale de cada conflicto más despejada, ya que al afrontar el problema ha aprendido algo, al enfrentarse con los polos opuestos uno tras otro, ha ampliado fronteras y se ha hecho más consciente. De cada conflicto extraemos información (toma de conciencia) que, análogamente a la inmunidad específica, permite al individuo que en adelante pueda tratar el problema sin peligro.

Además, cada conflicto superado enseña a los humanos a afrontar mejor y con más valentía los problemas, lo cual corresponde a la inmunidad no específica del plano físico. Si en lo corporal cada solución exige grandes sacrificios, sobre todo, al adversario, también a la mente las decisiones le cuestan sacrificios, y muchas actitudes y opiniones, muchas convicciones y costumbres deben ser enviadas a la muerte. Porque todo lo nuevo exige la muerte de lo viejo. Como los grandes focos de infección suelen dejar cicatrices en el cuerpo, así también en la psiquis quedan cicatrices que, al mirar atrás, vemos como profundos cortes en nuestra vida.

Antiguamente, los padres sabían que un niño, después de una enfermedad (todas las enfermedades de la infancia son infecciones), daba un salto en su desarrollo. Al salir de la enfermedad, el niño no es el mismo que antes. La enfermedad le ha hecho crecer. Pero no sólo las enfermedades de la infancia hacen crecer. Como, después de una infección, el cuerpo queda fortalecido, así también el ser humano sale más maduro de cada conflicto. Porque sólo los desafíos le hacen más fuerte y capaz. Todas las grandes culturas nacieron de grandes retos, y el propio Darwin atribuyó la evolución de las especies a la facultad de dominar las condiciones del entorno (¡lo cual no quiere decir que aceptemos el darwinismo!).

«*La guerra es la madre de todas las cosas*», dice Heráclito, y quien comprenda correctamente la frase sabe que expresa una verdad fundamental. La guerra, el conflicto, la tensión entre los polos, genera energía vital, asegurando con ello el progreso y el desarrollo. Estas frases no suenan bien y se prestan a ser mal interpretadas en una época en la que los lobos se envuelven con piel de cordero y presentan sus agresiones reprimidas como amor a la paz.

Si, paso a paso, hemos comparado el desarrollo de la inflamación con la guerra, es porque queríamos dar al tema el mordiente que acaso impida que se asiente con excesiva facilidad a lo dicho. Vivimos en una época y en una cultura enemigas de los conflictos. El individuo trata de evitar el conflicto en todos los campos, sin advertir que esta actitud impide la toma de conciencia. Desde luego, en el mundo polarizado, los seres humanos no pueden evitar los conflictos con medidas funcionales; pero, precisamente por ello, estas tentativas provocan una desviación cada vez más complicada de las descargas a otros planos cuyas coordinaciones internas casi nadie advierte.

Nuestro tema, la enfermedad infecciosa, es un buen ejemplo. Si bien en nuestra anterior exposición hemos contemplado en paralelo la estructura del conflicto y la estructura de la inflamación, para señalar su naturaleza común, una y otra nunca (o casi nunca) discurren paralelamente en el ser humano. Lo más frecuente es que uno de los planos sustituya al otro. Si un impulso consigue vencer las defensas de la conciencia y de este modo hacer que el ser humano tome conocimiento de un conflicto, el proceso resolutivo esquematizado tiene lugar únicamente en la conciencia del individuo y, generalmente, la infección somática no se produce. Ahora bien, si el hombre no se abre al conflicto, si rehuye todo aquello que pueda cuestionar su mundo artificialmente sano, entonces el conflicto aflora en el cuerpo y debe ser experimentado en el plano somático como una inflamación.

La inflamación es el conflicto trasladado al plano material. Pero no por ello debe cometerse el error de restar importancia a las enfermedades infecciosas alegando «*yo no tengo conflicto alguno*». Precisamente este cerrar los ojos al conflicto conduce a la enfermedad. Para esta indagación hace falta algo más que una mirada superficial: se necesita una sinceridad implacable que suele ser tan incómoda para la conciencia como la infección lo es para el cuerpo. Y es esta incomodidad lo que queremos evitar en todo momento.

Cierto, los conflictos siempre producen sufrimiento, no importa el plano en el que los experimentemos, ya sea la guerra, la lucha interna o la enfermedad. Bonitos no son. Pero no nos es lícito argumentar sobre hermosura o fealdad, porque cuando reconocemos que no podemos evitar nada, esta cuestión no vuelve a plantearse. Quien no se permite a sí mismo estallar psíquicamente, algo le estalla en el cuerpo (un absceso). ¿Cabe entonces preguntarse qué es más bonito o mejor? La enfermedad nos hace sinceros.

Sinceros son también, a fin de cuentas, los tan cacareados esfuerzos de nuestra época para evitar los conflictos en todos los órdenes. Después de lo expuesto hasta ahora, vemos a una nueva luz los eficaces esfuerzos realizados para combatir las enfermedades infecciosas. La lucha contra las infecciones es la lucha contra los conflictos, pero en el orden material. Honesto es, por lo menos, el nombre que se dio a las armas: antibióticos. Esta palabra se compone de dos voces griegas, *anti* = *contra* y *bios* = *vida*. Los antibióticos son, pues «sustancias dirigidas contra la vida». ¡Esto es sinceridad!

Esta hostilidad de los antibióticos a la vida se funda en dos fases. Si recordamos que el conflicto es el verdadero motor del desarrollo, es decir, de la vida, toda represión de un conflicto es también un ataque contra la dinámica de la vida en sí.

Pero también en el sentido puramente médico los antibióticos son hostiles a la vida. Las inflamaciones representan unos procesos resolutivos agudos y rápidos que, por medio de la superación, eliminan toxinas del cuerpo. Si estos procesos resolutivos se cortan frecuente y prolongadamente por medio de antibióticos, las toxinas tienen que almacenarse en el cuerpo (principalmente, en los tejidos conjuntivos) lo cual determina el incremento de posibilidades para el proceso canceroso. Es el llamado efecto del cubo de la basura: se puede vaciar el cubo con frecuencia (infección) o acumular la basura dejando que críe una vida propia que acabará por amenazar toda la casa (cáncer). Los antibióticos son sustancias extrañas que el individuo no ha elaborado con su propio esfuerzo y que, por lo tanto, le escamotean los frutos de su enfermedad: la información que proporciona el enfrentamiento.

Desde este ángulo cabe examinar también brevemente el tema de la «vacunación». Conocemos dos tipos básicos de vacunación: la inmunización activa y la pasiva. En la inmunización pasiva se inoculan anticuerpos formados en otros cuerpos. Se recurre a esta forma de vacunación cuando la enfermedad ya se ha declarado (por ejemplo, la gamma tetánica contra el vacilo del tétanos). En el plano psíquico, ello correspondería a la adopción de soluciones de problemas convencionales: mandamientos y preceptos morales. El individuo adopta fórmulas ajenas, con lo que evita el conflicto y la experimentación: es una vía cómoda pero estéril.

En la inmunización activa se inoculan agentes debilitados, a fin de estimular el cuerpo a fabricar anticuerpos por sí mismo. A este grupo pertenecen todas las vacunaciones preventivas, como la antipolio, la antivariólica, la antitetánica, etc. En el terreno psíquico, este método corresponde al ensayo de resolución de conflictos hipotéticos (algo así como las maniobras militares). Muchos sistemas pedagógicos y la mayoría de las terapias de grupo quedan dentro de este campo. Se trata de aprender y asimilar estrategias en casos leves, que capaciten al ser humano a tratar los conflictos más serios con mayor eficacia.

Estas consideraciones no deben interpretarse como consignas. No se trata de «vacunarse o no vacunarse» ni de «prescindir de los antibióticos». A fin de cuentas, es completamente indiferente lo que haga el individuo, siempre y cuando sepa lo que hace. Lo que buscamos es el conocimiento, no unos mandamientos o prohibiciones prefabricados.

Se suscita la pregunta de si, básicamente, el proceso de la enfermedad corporal puede sustituir a un proceso psíquico. No es fácil responder a esto, ya que la división entre conciencia y cuerpo es sólo una herramienta de argumentación, pues en la realidad el linde no está muy marcado. Porque aquello que se produce en el cuerpo lo experimentamos también en la conciencia, en la psiquis. Cuando nos golpeamos el dedo con un martillo, decimos: me duele el dedo. Pero ello no es exacto, ya que el dolor está sólo en la mente, no en el dedo. Lo que hacemos es sólo proyectar la sensación psíquica de «*dolor*» al dedo.

Precisamente por ser el dolor un fenómeno mental podemos influir en él con tanta eficacia: mediante la distracción, la hipnosis, la narcosis, la acupuntura. (¡El que considere exagerada esta afirmación, recuerde el fenómeno del dolor fantasma!) Todo lo que experimentamos y sufrimos en un proceso de enfermedad física ocurre sólo en nuestra mente. La definición «psíquica» o «somática» se refiere sólo a la superficie de proyección. Si una persona está enferma de amor, proyecta sus sensaciones sobre algo incorpóreo, es decir, el amor, mientras que el que tiene anginas las proyecta en la garganta, pero uno y otro sólo pueden sufrir en la mente. La materia —y, por lo tanto, también el cuerpo— sólo pueden servir de superficie de proyección, pero en sí nunca es el lugar en el que surge un problema y, por consiguiente, tampoco el lugar en el que pueda resolverse. El cuerpo, como superficie de proyección, puede representar un excelente auxiliar para un mejor discernimiento, pero las soluciones sólo puede darlas el conocimiento. Por lo tanto, cada proceso patológico corporal representa únicamente el desarrollo simbólico de un problema cuya experiencia enriquecerá la conciencia. Ésta es también la razón por la que cada enfermedad supone una fase de maduración.

Es decir, entre el tratamiento corporal y psíquico de un problema se establece un ritmo. Si el problema no puede ser resuelto sólo en la conciencia, entonces entra en funciones el cuerpo, escenario material en el que se dramatiza en forma simbólica el problema no resuelto. La experiencia recogida, una vez superada la enfermedad, pasa a la conciencia. Si, a pesar de las experiencias recogidas, la conciencia sigue siendo incapaz de captar el problema, éste volverá al cuerpo, para que siga generando experiencias prácticas. Esta alternancia se repetirá hasta que las experiencias recogidas permitan a la conciencia resolver definitivamente el problema o el conflicto.

Podemos representarnos este proceso con la imagen siguiente: un colegial tiene que aprender a calcular mentalmente. Le ponemos una cuenta (problema). Si no puede resolverla mentalmente, le damos una tabla de cálculo (materia). El proyecta el problema en la tabla y, por este medio (y también por la mente) halla el resultado. A continuación le ponemos otra cuenta, que debe resolver sin la tabla. Si no lo consigue, volvemos a darle el medio, y esto se repite hasta que el niño ha aprendido a calcular mentalmente y puede prescindir de la ayuda material de la tabla. En realidad, la operación se hace siempre en la mente, nunca en la tabla, pero la proyección del problema sobre el plano visible facilita el aprendizaje.

Si me extiendo tanto sobre este particular es porque de la buena comprensión de esta relación entre el cuerpo y la mente se deriva una consecuencia que no consideramos sobrentendida: la de que el cuerpo no es el lugar en el que puede resolverse un problema. Sin embargo, toda la medicina académica se orienta hacia este objetivo. Todos miran fascinados los procesos fisiológicos y tratan de curar la enfermedad en el plano corporal.

Y aquí no hay nada que resolver. Sería como tratar de modificar la tabla de cálculo a cada dificultad que encontrara nuestro colegial. La experiencia humana se produce en la conciencia y se refleja en el cuerpo. Limpiar constantemente el espejo, no mejora al que se mira en él (¡ojalá fuera tan fácil!). En lugar de buscar en el espejo la causa y la solución de todos los problemas reflejados en él, debemos utilizarlo para reconocernos a nosotros mismos.

Infección = un conflicto mental que se hace material

La persona propensa a las inflamaciones trata de rehuir los conflictos.

En caso de enfermedad infecciosa, conviene hacerse las siguientes preguntas:

1. *¿Qué conflicto hay en mi vida, que yo no veo?*
2. *¿Qué conflicto rehuyo?*
3. *¿Qué conflicto me niego a reconocer?*

Para hallar el tema del conflicto, debe estudiarse atentamente el simbolismo del órgano o parte del cuerpo afectada.

II. El sistema de defensa

Defender equivale a rechazar. El polo opuesto de rechazar es amar. Se ha definido el amor desde multitud de ángulos y en los planos más diversos, pero cada forma de amor puede reducirse al acto de dar acogida. En el amor, el ser humano abre barreras y deja entrar algo que estaba fuera de ellas. A estas barreras solemos llamar Yo (ego) y todo aquello que queda fuera de la propia identificación es para nosotros Tú (el otro). En el amor, esta barrera se abre para admitir a un Tú que, con la unión, se convertirá en Yo. Allí donde ponemos una barrera rechazamos y donde quitamos la barrera amamos. Desde Freud utilizamos la expresión de «*mecanismo de defensa*» para designar los resortes de la conciencia que impiden la penetración de elementos amenazadores procedentes del subconsciente.

Aquí conviene insistir en la ecuación *microcosmos* = *macrocosmos*, ya que todo repudio o rechazo de una manifestación procedente del entorno es siempre expresión externa de un rechazo psíquico interno. Todo rechazo consolida nuestro ego, ya que acentúa la separación. Por ello al ser humano la negación le resulta considerablemente más grata que la afirmación. Cada «*no*», cada resistencia, nos permite sentir nuestra frontera, nuestro Yo, mientras que, en cada «*comunión*» esta frontera se difumina: no nos sentimos a nosotros mismos. Es difícil expresar con palabras lo que son los mecanismos de defensa, ya que sólo se puede describir aquello que se reconoce, por lo menos, en otras personas. *Los mecanismos de defensa son la suma de todo lo que nos impide ser perfectos y completos*. En teoría es fácil definir en qué consiste el camino de la iluminación: en todo lo bueno. Comulga con todo lo que es y serás uno con todo lo que es. Éste es el camino del amor.

Cada «*sí, pero...*» es una defensa que nos impide conseguir la unidad. Ahora empiezan las pintorescas estratagemas del ego que, en su afán de separación, no se priva de esgrimir las más piadosas, hábiles y nobles teorías. Y así le hacemos el juego al mundo.

Los espíritus sagaces aducirán que, si todo lo que es, es bueno, también la defensa tiene que serlo. Desde luego, lo es, pues nos hace experimentar tanta fricción en un mundo polarizado que, para seguir adelante, no tenemos más remedio que discriminar, pero, a lo sumo, no es más que una ayuda que, al ser utilizada, se obvia a sí misma. En el mismo sentido se justifica también la enfermedad a la que nosotros deseamos transmutar en salud cuanto antes.

Como las defensas psíquicas apuntan contra elementos del subconsciente catalogados de peligrosos y que, por lo tanto, tienen vedado el paso a la conciencia, así las defensas físicas se orientan contra enemigos «externos», llamados agentes patógenos o toxinas. Estamos tan acostumbrados a manejar despreocupadamente unos sistemas de valores montados por nosotros mismos que hemos llegado a convencernos de que son patrones absolutos. Pero en realidad no hay más enemigo que aquel al que nosotros declaramos como tal. (Basta leer a los distintos apóstoles de la dietética para descubrir los más diversos criterios en el señalamiento de enemigos. Los mismos alimentos que un método tacha de absolutamente perniciosos, otro los califica de muy saludables. La dieta que nosotros recomendamos es: leer atentamente todos los libros de dietética y comer lo que a uno le apetezca.) Hay ciertas personas que se dejan impresionar de tal modo por este subjetivo señalamiento de enemigos que no tenemos más remedio que declararlas enfermas: nos referimos a los alérgicos.

Alergia: la alergia es una reacción exagerada a una sustancia que reconocemos como nociva. Desde luego, la actuación del sistema de defensas del organismo está justificada cuando se trata de supervivencia. El sistema inmunizador del cuerpo produce anticuerpos para combatir los *antígenos**, con lo que proporciona una defensa contra invasores hostiles, lo cual, fisiológicamente, es irreprochable. En los alérgicos, esta defensa, en sí encomiable, se desorbita. El alérgico construye un gran parapeto y constantemente alarga la lista de sus enemigos. Cada vez son más numerosas las sustancias consideradas nocivas y, por lo tanto, hay que fabricar más armas para mantener a raya a tantísimo enemigo. Ahora bien, como en el terreno militar el armamento siempre denota agresividad, así también la alergia es expresión de una actitud defensiva y agresiva que ha sido reprimida y obligada a pasar al cuerpo. El alérgico tiene problemas de agresividad que, en la mayoría de casos, no reconoce y, por lo tanto, no puede asumir.

(Para evitar malas interpretaciones, recordemos que al hablar de un aspecto psíquico reprimido nos referimos al que no es conscientemente reconocido por el individuo. Puede ser que la persona viva plenamente este aspecto sin reconocer en sí mismo tal propiedad. Pero también, que la propiedad haya sido reprimida de modo tan absoluto que la persona no la viva. Por lo tanto, la represión puede existir tanto en un sujeto agresivo como en el más manso de los mortales.)

En el alérgico, la agresividad es trasladada de la conciencia al cuerpo y aquí se expansiona a placer con ataques, defensas, forcejeos y victorias. Para que la diversión no termine por falta de enemigos, se declara la guerra a las cosas más inofensivas: el polen de las flores, el pelo de los gatos o de los caballos, el polvo, los artículos de limpieza, el humo, las fresas, los perros o los tomates. La variedad es ilimitada: el alérgico no respeta nada, es capaz de luchar contra todo y contra todos, si bien, generalmente, da preferencia a ciertos elementos cargados de simbolismo.

Es sabido que *la agresividad casi siempre va ligada al miedo*. *Sólo se combate lo que se teme*. Si examinamos atentamente los *alergenos*** elegidos, en casi todos los casos, descubriremos enseguida cuáles son los temas que atemorizan al alérgico de tal modo que tiene que combatirlos encarnecidamente en el símbolo. En primer lugar, está el pelo de los animales domésticos, especialmente el de los gatos. Al pelo del gato (y a cualquier pelo) suelen asociarse las caricias y los arrumacos: es fino, sedoso, blando, y, no obstante, «*animal*». Es un símbolo del amor y tiene una connotación sexual (véanse los animales de felpa que los niños se llevan a la cama). Algo parecido puede decirse de la piel del conejo. En el caballo está más acentuado el componente sensual y, en el perro, el agresivo; pero las diferencias son pequeñas, insignificantes, ya que un símbolo nunca tiene límites muy marcados.

El mismo tema es representado por el polen de las flores, alergeno predilecto de los que sufren la fiebre del heno. El polen es símbolo de fertilidad y procreación, y la «*grávida*» primavera es la estación en la que los enfermos de fiebre del heno más «*padecen*». Las pieles de los animales y el polen actuando como alergenos indican que los temas de

«*amor*», «*sexualidad*», «*libido*» y «*fertilidad*» suscitan ansiedad y, por lo tanto, son activamente rechazados, es decir, no son admitidos.

* Un antígeno es una sustancia extraña, generalmente una proteína, que es capaz de estimular el sistema inmunizador. (*N. del T.*)

** Alergeno es el antígeno de una reacción alérgica. (Alergia = reactividad alterada por hipersensibilidad. (*N. del T.*)

Algo similar ocurre con el miedo a la suciedad, la inmundicia, la impureza, que se manifiesta en la alergia al polvo doméstico. (Recordar expresiones como: chiste guarro, sacar los trapos sucios, llevar una vida limpia, etc.). El alérgico trata de evitar con el mismo empeño los alergenos y las situaciones asociadas con ellos, en lo cual le ayudan de buen grado una medicina comprensiva y el entorno. Nadie se resiste al despotismo del enfermo: los animales domésticos son eliminados, prohibiciones en el hogar y la oficina, etc. En esta tiranía sobre el entorno, el alérgico encuentra un campo de actividad que le permite desahogar insensiblemente sus agresiones reprimidas.

El método de la «*desensibilización*» es bueno en sí, pero, para obtener buenos resultados, habría que aplicarlo no al plano corporal sino al psíquico. Porque el alérgico sólo hallará la curación cuando aprenda a afrontar conscientemente todo aquello que evita y rechaza, y asimilarlo en su conciencia. Al alérgico no se le hace ningún favor ayudándole en su estrategia defensiva: él tiene que reconciliarse con sus enemigos, aprender a quererlos. Que los alergenos ejercen exclusivamente un efecto simbólico y nunca un efecto material o químico es algo que debe quedar perfectamente claro, incluso para el materialista más empedernido, cuando comprenda que una alergia, para manifestarse, necesita el concurso de la mente. Por ejemplo, en la narcosis no hay alergia, igualmente, durante una psicosis, desaparecen todas las alergias. A la inversa, incluso la simple imagen, como por ejemplo la fotografía de un gato o la secuencia de una locomotora que echa humo en una película desencadenan el ataque en el asmático. La reacción alérgica es absolutamente independiente de la materia de los alergenos.

La mayoría de los alergenos sugieren vitalidad: sexualidad, amor, fertilidad, agresividad, suciedad: en todos estos campos la vida se muestra en su forma más activa. Pero precisamente esta vitalidad que exige una expresión infunde miedo en el alérgico. Y es que su actitud es contraria a la vida. Su ideal es una vida estéril, sin gérmenes, exenta de sensualidad y agresiones: estado que apenas merece el nombre de «*vida*». Por consiguiente, no sorprende que en muchos casos las alergias puedan degenerar en autoagresiones que llegan a ser mortales, en las que el cuerpo de estos individuos, ¡ay!, tan delicados, libra largas y encarnizadas batallas en las que acaba por sucumbir. Entonces la resistencia, la autoexclusión, el autoencapsulado alcanza su forma suprema y su plena realización en el ataúd, cámara exenta de todo alergeno.

Alergia = agresividad hecha materia

El alérgico debe hacerse las siguientes preguntas:

1. *¿Por qué no asumo mi agresividad con la conciencia en vez de obligarla a realizar un trabajo corporal?*
2. *¿Qué aspectos de la vida me infunden tanto miedo que trato de evitarlos por todos los medios?*
3. *¿A qué tema apuntan mis alergenos? Sexualidad, instinto, agresividad, procreación, suciedad, en el sentido del lado oscuro de la vida.*
4. *¿En qué medida me sirvo de mi alergia para manipular mi entorno?*
5. *¿Qué hay de mi capacidad de amar, de mi receptividad?*

III. La respiración

La respiración es un acto rítmico. Se compone de dos fases, inhalación y exhalación. La respiración es un buen ejemplo de la ley de la polaridad: los dos polos, inspiración y espiración, forman, con su constante alternancia, un ritmo. Un polo depende de su opuesto, y así la inspiración provoca la espiración, etc. También podemos decir que un polo no puede vivir sin el polo opuesto, porque, si destruimos una fase, desaparece también la otra. Un polo compensa el otro polo y los dos juntos forman un todo. Respiración es ritmo, el ritmo es la base de toda la vida. También podemos sustituir los dos polos de la respiración por los conceptos de contracción y relajación. Esta relación de inspiración-contracción y espiración-relajación se muestra claramente cuando suspiramos. Hay un suspiro de inspiración que provoca contracción y un suspiro de espiración que provoca relajación.

Por lo que se refiere al cuerpo, la función central de la respiración es un proceso de intercambio: por la inspiración el oxígeno contenido en el aire es conducido a los glóbulos rojos y en la espiración expulsamos el anhídrido carbónico. La respiración encierra la polaridad de acoger y expulsar, de tomar y dar. Con esto hemos hallado la simbología más importante de la respiración. Goethe escribió:

En la respiración hay dos mercedes,
una inspirar, la otra soltar el aire,
aquélla colma, ésta refresca,
es la combinación maravillosa de la vida

Todas las lenguas antiguas utilizan para designar el aliento la misma palabra que para alma o espíritu. Respirar viene del latín *spirare* y espíritu, de *spiritus*, raíz de la que se deriva también inspiración tanto en el sentido lato como en el figurado. En griego *psyke* significa tanto hálito como alma. En indostánico encontramos la palabra atman que tiene evidente parentesco con el *atmen* (respirar) alemán. En la India al hombre que alcanza la perfección se le llama *Mahatma*, que textualmente significa tanto «alma grande» como «aliento grande». La doctrina hindú nos enseña, también, que la respiración es portadora de la auténtica fuerza vital que el indio llama *prana*. En el relato bíblico de la Creación se nos cuenta que Dios infundió su aliento divino en la figura de barro convirtiéndola en una criatura «*viva*», dotada de alma.

Esta imagen indica bellamente cómo al cuerpo material, a la forma, se le infunde algo que no procede de la Creación: el aliento divino. Es este aliento, que viene de más allá de lo creado, lo que hace del hombre un ser vivo y dotado de alma. Ya estamos llegando al misterio de la respiración. La respiración actúa en nosotros, pero no nos pertenece. El aliento no está en nosotros, sino que nosotros estamos en el aliento. Por medio del aliento, nos hallamos constantemente unidos a algo que se encuentra más allá de lo creado, más allá de la forma. El aliento hace que esta unión con el ámbito metafísico (literalmente: con lo que está Detrás de la Naturaleza) no se rompa. Vivimos en el aliento como dentro de un gran claustro materno que abarca mucho más que nuestro ser pequeño y limitado —es la vida, ese secreto supremo que el ser humano no puede definir, no puede explicar— la vida sólo se experimenta abriéndose a ella y dejándose inundar por ella. La respiración es el cordón umbilical por el que esta vida viene a nosotros. La respiración hace que nos mantengamos en esta unión.

Aquí reside su importancia: la respiración impide que el ser humano se cierre del todo, se aísle, que haga impenetrable la frontera de su yo. Por muy deseoso que el ser humano esté de encapsularse en su ego, la respiración le obliga a mantener la unión con lo ajeno al yo. Recordemos que nosotros respiramos el mismo aire que respira nuestro enemigo. Es el mismo aire que respiran los animales y las plantas. La respiración nos une constantemente con todo. Por más que el hombre quiera aislarse, la respiración lo une con todo y con todos. El aire que respiramos nos une a unos con otros, nos guste o no. La respiración tiene algo que ver con «contacto» y «relajación».

Este contacto entre lo que viene de fuera y el cuerpo se produce en los alvéolos pulmonares. Nuestro pulmón tiene una superficie interna de unos setenta metros cuadrados, mientras que el área de nuestra piel no mide sino entre metro y medio y dos metros cuadrados. El pulmón es nuestro mayor órgano de contacto. Si observamos con más atención, distinguiremos las diferencias existentes entre los dos órganos de contacto del ser humano: pulmones y piel; el contacto de la piel es inmediato y directo. Es más comprometido y más intenso que el de los pulmones y, además, está sometido a nuestra voluntad. Uno puede tocar a otra persona o no tocarla. El contacto que establecemos con los pulmones es indirecto, pero obligatorio. No podemos evitarlo, ni siquiera cuando una persona nos inspira tanta antipatía que no podemos ni olerla, ni cuando otra nos impresiona tanto que nos deja sin aliento. Existe un síntoma de enfermedad que puede pasar de uno a otro de estos órganos de contacto: una erupción cutánea abortada puede manifestarse en forma de asma que, a su vez, con el correspondiente tratamiento, se convierte en erupción. El asma y la erupción cutánea corresponden al mismo tema: contacto, roce, relación. La resistencia a establecer contacto con todo el mundo por medio de la respiración se manifiesta, por ejemplo, en el espasmo respiratorio del asma.

Si seguimos repasando las frases hechas relacionadas con la respiración y con el aire veremos que hay situaciones en las que a uno le falta el aire, o no puede respirar a sus anchas. Con ello tocamos el tema de la libertad y la cohibición. Con el primer aliento empezamos nuestra vida y con el último la terminamos. Con el primer aliento damos también el primer paso por el mundo exterior al desprendernos de la unión simbiótica con la madre y hacernos autónomos, independientes, libres. Cuando a uno le cuesta respirar, ello suele ser señal de que teme dar por sí mismo los primeros pasos con libertad e independencia. La libertad le corta la respiración, es algo insólito que le produce temor. La misma relación entre libertad y respiración se advierte en el que sale de una situación de agobio y pasa a otra esfera en la que se siente «*desahogado*» o, simplemente, sale al exterior: lo primero que hace es inspirar profundamente, por fin puede respirar con libertad.

También el proverbial ahogo que nos aqueja en circunstancias agobiantes es ansia de libertad y de espacio vital.

En resumen, la respiración simboliza los siguientes temas: ritmo, en el sentido de aceptar «tanto lo uno como lo otro»

Contracción	-	Relajación
Tomar	-	Dar
Contacto	-	Repudio
Libertad	-	Agobio

Respiración = asimilación de la vida

En las enfermedades respiratorias, procede hacerse las siguientes preguntas:

1. *¿ Qué me impide respirar?*
2. *¿Qué es lo que no quiero admitir?*
3. *¿Qué es lo que no quiero expulsar?*
4. *¿Con qué no quiero entrar en contacto?*
5. *¿Tengo miedo de dar un paso en una nueva libertad?*

Asma bronquial

Después de las consideraciones de carácter general hechas acerca de la respiración, deseamos examinar especialmente el cuadro del asma bronquial, afección que siempre fue exponente de las manifestaciones psicosomáticas. «Se llama asma bronquial a una disnea que se presenta en forma de acceso, caracterizada por una espiración sibilante. Se produce un estrechamiento de los bronquios y bronquiolos que puede estar provocada por un espasmo de la musculatura plana, una inflamación de las vías respiratorias y la congestión y secreción de la mucosa» (Brautigam).

El ataque de asma es experimentado por el paciente como un ahogo mortal, el enfermo trata de sorber el aire, jadea y la espiración queda muy dificultada. En el asmático coinciden varios problemas que, a pesar de su afinidad, examinaremos por separado, por motivos didácticos.

1. Tomar y dar:

El asmático trata de tomar demasiado. Inspira profundamente y provoca una excesiva dilatación de los pulmones y un espasmo respiratorio. Uno toma llenándose hasta rebosar y, cuando tiene que dar, llega el espasmo.

Aquí se ve claramente la perturbación del equilibrio; los polos «tomar» y «dar» deben estar equilibrados, a fin de poder formar un ritmo. La ley de la evolución depende del equilibrio interno: toda acumulación impide la fluidez. El flujo respiratorio es interrumpido en el asmático porque se excede al tomar. Ocurre luego que no sabe dar y entonces no puede volver a tomar lo que tanto ansía. Al inspirar tomamos oxígeno y al espirar expulsamos anhídrido carbónico. El asmático quiere conservarlo todo y con ello se envenena, ya que no puede expulsar lo usado. Este tomar sin dar produce sensación verdadera de asfixia.

El desequilibrio entre tomar y dar, que de forma tan impresionante se manifiesta en el asma, es un tema que puede aplicarse a muchas personas. Suena muy simple, y, sin embargo, muchos fallan en este punto. Sea lo que fuere lo que uno desea tener—ya sea dinero, fama, ciencia, sabiduría—siempre ha de haber un equilibrio entre el tomar y el dar, o uno se expone a asfixiarse con lo tomado. El ser humano recibe en la medida en que da. Si se suspende el dar, el flujo se interrumpe y tampoco entra nada. ¡ Cuán dignos de compasión son quienes quieren llevarse su saber a la tumba! Guardan avariciosamente lo poco que pudieron adquirir y renuncian a la riqueza que espera a todo el que sabe devolver, transformado, lo que ha recibido. ¡Si la gente pudiera comprender que hay de todo en abundancia para todos!

Si a alguien le falta algo es sólo porque se autoexcluye. Observemos al asmático: él ansía el aire, a pesar de que aire hay tanto. Pero los hay ansiosos.

2. El deseo de inhibirse:

El asma puede provocarse experimentalmente en cualquier individuo haciéndole inspirar gases irritantes, como amoníaco, por ejemplo. A partir de una determinada concentración, en el individuo se produce una reacción de protección, mediante la coordinación de varios reflejos, a saber: inmovilización del diafragma, broncoconstricción y secreción de mucosidad. Es el llamado reflejo de Kretschmer que consiste en un bloqueo para impedir la entrada a algo que viene de fuera. Ante el amoníaco el reflejo es saludable; pero en el asmático se produce con un estímulo mucho más débil. El asmático percibe las sustancias más inofensivas del entorno como peligrosas para la vida y se cierra inmediatamente a ellas. En el capítulo anterior hemos hablado extensamente del significado de la alergia, por lo que aquí será suficiente recordar el tema de rechazo y el temor. Y es que el asma suele estar íntimamente ligada a una alergia.

Asma, en griego, significa «*estrechez de pecho*», estrecho, en latín, es *angustus*, voz que recuerda la palabra alemana Angst (miedo). Encontramos también angustus en angina (inflamación de las amígdalas) y en angina *pectoris* (contracción dolorosa de las arterias del corazón). Es de observar que la estrechez o contracción tiene relación con el miedo. La contracción asmática tiene también mucho que ver con el miedo, con el miedo a admitir ciertos aspectos de la vida, a los que también nos referimos al hablar de los alergenos. El afán de cerrarse persiste en el asmático hasta alcanzar su punto culminante en la muerte. La muerte es la última posibilidad de cerrarse, de encapsularse, de aislarse de lo vivo. (A este respecto puede ser interesante la siguiente observación: se puede enfurecer fácilmente a un asmático diciéndole que su asma no es peligrosa y que nunca podrá causarle la muerte. ¡Y es que para él tiene mucha importancia la malignidad de su enfermedad!)

3. Afán de dominio e insignificancia:

El asmático tiene un gran afán de dominio que él no reconoce y que, por lo tanto, es transmitido al cuerpo en el que se manifiesta en la «soberbia» del asmático. Esta soberbia muestra claramente la arrogancia y la megalomanía que él ha reprimido cuidadosamente en su conciencia. Por ello gusta de evadirse a lo ideal y formalista. Pero si el asmático se enfrenta con el afán de poder y dominio de otro (la ley del símil) el miedo se le pone en los pulmones y le deja sin habla: el habla que precisamente es modulada por la espiración—. El asmático no puede exhalar: se le corta la respiración.

El asmático se sirve de sus síntomas para ejercer el poder sobre su entorno. Los animales domésticos han de ser eliminados, no puede haber ni una mota de polvo, prohibido fumar, etc.

Este afán de dominio alcanza su punto culminante durante los peligrosos ataques, los cuales se manifiestan precisamente cuando se llama la atención del asmático sobre su afán de dominio. Estos ataques chantajistas son muy peligrosos para el propio enfermo, ya que suponen un peligro de muerte. Es impresionante comprobar cómo puede llegar a perjudicarse un enfermo, con tal de dominar. En psicoterapia se ha observado que el ataque suele ser el último recurso cuando el enfermo se siente muy cerca de la verdad.

Pero ya esta proximidad entre el afán de dominio y la autoinmolación nos hace percibir algo de la ambivalencia de este afán de dominio que se vive inconscientemente. Porque, a medida que aumenta esta pretensión de poder, que se adquieren más ínfulas, crece también el polo opuesto, es decir, la indefensión, la sensación de insignificancia y desamparo. La aceptación y asimilación consciente de esta insignificancia debería ser tarea obligada del asmático.

Después de una enfermedad prolongada, el pecho se dilata y robustece. Ello da un aspecto vigoroso, pero limita la capacidad respiratoria, a causa de la pérdida de elasticidad. Imposible plasmar el conflicto con más elocuencia: pretensión y realidad.

En lo de sacar el pecho hay un mucho de agresividad. El asmático no ha aprendido a articular debidamente su agresividad en la fase verbal, pero no puede dar salida a su agresividad con gritos o juramentos y se le queda dentro, en los pulmones. Y estas manifestaciones agresivas regresan al plano corporal y salen a la luz del día en forma de tos y expectoración. Veamos algunas frases hechas: *Toser a alguno = escupir en la cara = quedarse sin respiración, del disgusto.*

La agresividad se muestra también en las alergias, la mayoría de las cuales están asociadas al asma.

4. Rechazo del lado oscuro de la vida.

El asmático ama lo limpio, lo puro, lo transparente y estéril y evita lo oscuro, profundo y terrenal, lo cual suele expresarse claramente en la elección de los alergenos. Él desea instalarse en el ámbito superior, para no entrar en contacto con el polo inferior. Por lo tanto, suele ser una persona cerebral (la doctrina de los elementos atribuye el aire al pensamiento). La sexualidad, que también corresponde al polo inferior, la desplaza el asmático hacia arriba, al pecho, estimulando con ello la producción de mucosidad, proceso que en realidad debería estar reservado a los órganos sexuales. El asmático expulsa esta mucosidad (producida demasiado arriba) por la boca, solución cuya originalidad apreciará quien vea la correspondencia existente entre los genitales y la boca (en un capítulo posterior examinaremos más detenidamente este extremo).

El asmático anhela el aire puro. Le gustaría vivir en la cima de una montaña (deseo que suele concedérsele bajo el nombre de «*climaterapia*»). Allí se satisface también su afán de dominio: arriba, contemplando desde la cumbre el turbio acontecer del valle sombrío, a distancia segura, elevado en la esfera donde «el aire todavía es puro», situado por encima de las tierras bajas, con sus impulsos y su fecundidad: arriba, en lo alto de la montaña, donde la vida tiene una pureza mineral. Aquí realiza el asmático el ansiado vuelo a las alturas, por obra y gracia de laboriosos climatólogos. Otro lugar recomendado por sus efectos terapéuticos es el mar, con su aire salobre. Y el mismo simbolismo: sal, símbolo del desierto, símbolo de lo mineral, símbolo de la esterilidad. Es el entorno que ansía el asmático, porque de lo vital tiene miedo.

El asmático es un individuo que tiene sed de amor: quiere amor y por eso inspira tan profundamente. Pero no puede dar amor: tiene dificultad en la espiración.

¿Qué puede ayudarle? Al igual que para todos los síntomas, sólo existe una prescripción: toma de conciencia e implacable sinceridad consigo mismo. Cuando una persona ha reconocido sus temores debe acostumbrarse a no evitar las causas del miedo sino afrontarlas hasta poder quererlas y asumirlas. Este necesario proceso se simboliza perfectamente en una terapia que, si bien es desconocida para la medicina académica, suele aplicarla la *naturopatía* y es uno de los remedios más eficaces contra el asma y alergia. Consiste en inyectar al enfermo la propia orina por vía intramuscular. Vista con una óptica simbólica esta terapia obliga al paciente a readmitir lo que ha expulsado, la propia inmundicia, batallar con ella e integrársela. ¡Esto cura!

Asma

Preguntas que debería hacerse el asmático:

1. *¿En qué aspectos quiero tomar sin dar?*
2. *¿Puedo reconocer conscientemente mi agresividad y qué posibilidades tengo de exteriorizarla?*
3. *¿ Cómo me planteo el conflicto «dominio/desvalimiento»?*
4. *¿Qué aspecto de la vida valoro negativamente y rechazo?*
5. *¿Puedo sentir algo del miedo que se ha parapetado detrás de mi sistema de valoración?*
6. *¿Qué aspectos de la vida trato de evitar, cuáles considero sucios, bajos e inmundos?*

*No olvidar: cuando se deja sentir la contracción, **¡es miedo!***

El único remedio contra el miedo es la expansión. ¡La expansión se consigue dejando entrar lo que se evitaba!

Resfriados y afecciones gripales

Antes de abandonar el tema de la respiración, examinaremos brevemente los síntomas del resfriado, el cual afecta principalmente a las vías respiratorias. La gripe, al igual que el resfriado, es un proceso inflamatorio agudo, o sea, expresión de la manipulación de un conflicto. Para hacer nuestra interpretación, no queda sino examinar los lugares y las zonas en los que se manifiesta el proceso inflamatorio. Un resfriado siempre se produce en situaciones críticas, cuando uno está hasta las narices o se le hinchan las narices. Tal vez haya quien considere exagerada la expresión de «situación crítica». Naturalmente, no nos referimos a crisis indecisas, las cuales se manifiestan con símbolos de una importancia proporcionada. Al decir «situaciones críticas» nos referimos a aquellas que, no siendo dramáticas, son frecuentes e importantes para la mente, que nos producen sensación de agobio y nos inducen a buscar un motivo legítimo para distanciarnos un poco de una situación que nos exige demasiado. Dado que momentáneamente no estamos dispuestos a reconocer ni la carga que suponen estas «pequeñas» crisis cotidianas ni nuestros deseos de evasión, se produce la somatización: nuestro cuerpo manifiesta ostensiblemente nuestra sensación de estar hasta las narices permitiéndonos alcanzar nuestro inconfesado objetivo, y con la ventaja de que todo el mundo se muestra muy comprensivo, algo impensable si hubiéramos dirimido el conflicto conscientemente. Nuestro resfriado nos permite apartarnos de la situación molesta y pensar un poco más en nosotros mismos. Ahora podemos ejercitar la sensibilidad corporal.

Nos duele la cabeza (en estas circunstancias, no se puede pedir a una persona que se meta a resolver problemas), nos lloran los ojos, estamos congestionados, molidos. Esta sensibilización generalizada puede exacerbarse hasta hacer que nos duela «la punta del pelo». Nadie puede acercársenos, nada ni nadie puede rozarnos siquiera. La nariz está tapada y hace imposible toda comunicación (la respiración es contacto, no se olvide). Con la amenaza: «No te acerques, que estoy resfriado», se saca uno a la gente de delante. Esta actitud defensiva puede reforzarse con estornudos, los cuales convierten la espiración en potente arma defensiva. Incluso la palabra queda disminuida como medio de comunicación, por la irritación de la garganta. Desde luego, no permite enfrascarse en discusiones. La tos de perro denota claramente, por su tono áspero, que el placer de la comunicación se reduce, en el mejor de los casos, a toserle a alguno.

Con tanta actividad defensiva, no es de extrañar que también las amígdalas, que figuran entre las defensas más importantes, echen el resto. Y se inflaman de tal modo que uno casi no puede tragar, estado que debe inducir al paciente a preguntarse qué es en realidad lo que se le ha atragantado. Porque tragar es un acto de admisión, de aceptación. Y esto es precisamente lo que ahora no queremos hacer. Este detalle nos revela la táctica del resfriado en todos los aspectos. El dolor de las extremidades y la sensación de abatimiento de la gripe dificultan los movimientos y, concretamente, el de los hombros puede llegar a transmitir la presión del peso de los problemas que gravita sobre ellos y que uno se resiste a seguir soportando.

Nosotros tratamos de expulsar una porción de estos problemas en forma de mucosidad purulenta, y cuanta más expulsamos más alivio sentimos. La abundante mucosidad que al principio todo lo obstruía y que congestionó las vías de comunicación debe diluirse a fin de que algo empiece a moverse y a fluir. Por lo tanto, cada resfriado hace que algo vuelva a moverse y marca un pequeño avance en nuestra evolución. La medicina naturista, muy acertadamente, ve en el resfriado un saludable proceso de limpieza por medio del cual se eliminan toxinas del cuerpo; en el plano psíquico, las toxinas representan problemas que también se resuelven y eliminan. Cuerpo y alma salen de la crisis fortalecidos, para esperar la próxima vez que estemos hasta las narices.

IV. La digestión

Con la digestión ocurre algo muy parecido a lo de la respiración. Con la respiración tomamos entorno, lo asimilamos y expulsamos lo no asimilable. Otro tanto ocurre durante la digestión, si bien el proceso digestivo se hunde más profundamente en la materia del cuerpo. La respiración está regida por el elemento aire, mientras que la digestión pertenece al elemento tierra, es más material. Pero a la digestión le falta el ritmo perfectamente marcado de la respiración. En el elemento pesado de la tierra, la cadencia del proceso de asimilación y expulsión de los alimentos es menos perceptible y rápida.

La digestión también tiene una similitud con las funciones cerebrales, ya que el cerebro (es decir, la mente) procesa y digiere los elementos inmateriales de este mundo (porque no sólo de pan vive el hombre). Por medio de la digestión, procesamos elementos materiales de este mundo. La digestión abarca, pues:

1. Captación del mundo exterior en forma de elementos materiales.
2. Diferenciación entre lo asimilable y lo no asimilable.
3. Asimilación de las sustancias asimilables.
4. Expulsión de lo no digerible.

Antes de ocuparnos más detenidamente de los problemas que pueden presentarse durante la digestión, es conveniente considerar el simbolismo de la nutrición. Por los alimentos y comidas que prefiere cada cual pueden descubrirse muchas cosas (dime lo que comes y te diré quién eres). Será un buen ejercicio aguzar la mirada y la mente, de manera que, incluso en los procesos más habituales y rutinarios, podamos descubrir las relaciones —nunca fortuitas— que hay detrás de los fenómenos aparentes. Si a una persona le apetece algo determinado, ello expresa una preferencia y nos da un indicio sobre la personalidad del individuo. Cuando algo «no le apetece», esta aversión es tan reveladora

como una respuesta a un test psicológico. El hambre se mueve por el afán de posesión, deseo de absorción, por una cierta codicia. Comer es satisfacer el deseo por medio de la ingestión, integración y asimilación.

El que tiene hambre de cariño y no puede saciarla, manifiesta este afán en el aspecto corporal en forma de hambre de golosinas. El hambre de golosinas siempre expresa un hambre de cariño no saciada. Queda patente el doble significado que se atribuye a lo dulce: cuando de una chica guapa decimos que es un bombón y que está para comérsela. El amor y lo dulce tienen una estrecha relación. El deseo de golosinas en los niños es claro indicio de que no se sienten lo bastante amados. Los padres suelen protestar de semejante imputación diciendo que ellos «harían cualquier cosa por su hijo». Pero «hacer cualquier cosa» no es forzosamente lo mismo que «amar». El que come caramelos anhela amor y seguridad. Es más fiable esta regla que la valoración de la propia capacidad de amar. También hay padres que atiborran de golosinas a sus hijos, con lo que indican que no están dispuestos a ofrecer amor a sus hijos, por lo que tratan de compensarles de otro modo.

Las personas que realizan un trabajo intelectual y tienen que pensar mucho muestran preferencia por los alimentos salados y los platos fuertes. Los muy conservadores tienen predilección por los alimentos en conserva, especialmente los ahumados y el té cargado que beben sin azúcar (en general, alimentos ricos en ácido tánico).

Los que gustan de comidas picantes denotan deseo de nuevas emociones. Son personas amantes de los desafíos, a pesar de que pueden ser indigestos, diametralmente opuestas a las que sólo comen cosas suaves: nada de sal ni especias. Estas personas rehuyen todo lo que sea novedad. Se desentienden de los retos y temen todo enfrentamiento. Este temor puede acentuarse hasta hacerles adoptar un régimen a base de papillas, como el del enfermo del estómago, acerca de cuya personalidad hablaremos más extensamente muy pronto. Las papillas son comidas de bebé, lo que indica claramente que el enfermo del estómago ha experimentado una regresión hasta la indiferenciación de la infancia, en la que no se puede elegir ni cortar y hay que renunciar hasta a morder y masticar (actividades estas en exceso agresivas) la comida. Este individuo evita tragar alimentos sólidos.

Un temor exagerado a las espinas simboliza el miedo a las agresiones. La preocupación por los huesos, miedo a los problemas —no se quiere llegar al meollo de la cuestión—. Pero también existe el grupo contrario: los macrobióticos. Estas personas van en busca de problemas a los que hincar el diente. Quieren desentrañar las cosas y prefieren los alimentos duros. Llegan hasta evitar los aspectos placenteros: a la hora del postre, eligen algo duro de roer. Los macrobióticos denotan así cierto miedo al amor y la ternura y su incapacidad para aceptar el amor. Algunas personas llevan a tal extremo su afán de huir de los conflictos que acaban teniendo que ser alimentadas por vía intravenosa en una unidad de cuidados intensivos. Ésta es sin duda la forma más segura de vegetar sin tener que molestarse.

Los dientes

Los alimentos entran por la boca y en ella son triturados por los dientes. Con los dientes mordemos y masticamos. Morder es un acto muy agresivo, expresión de la capacidad de agarrar, sujetar y atacar. El perro enseña los dientes para demostrar su peligrosa agresividad; también nosotros decimos que vamos a *«enseñar los dientes»* a alguien cuando estamos decididos a defendernos. Una mala dentadura es indicio de que una persona tiene dificultad para manifestar su agresividad.

Esta relación se mantiene, a pesar de que hoy en día casi todo el mundo, incluso los niños, tiene caries. De todos modos, los síntomas colectivos no hacen sino señalar problemas colectivos. En todas las culturas socialmente desarrolladas de nuestra época, la agresividad se ha convertido en un grave problema. Se exige al ciudadano «adaptación social», lo que en realidad quiere decir: *«represión de la agresividad»*. Esta agresividad reprimida de nuestro conciudadano, tan pacífico y socialmente adaptado, vuelve a salir a la luz del día en forma de *«enfermedades»* y, a la postre, afecta tanto a la comunidad social en esta forma pervertida como en su forma original. Por ello, las clínicas son los modernos campos de batalla de nuestra sociedad. Aquí la agresividad reprimida libra una lucha sin cuartel contra sus poseedores. Aquí las personas sufren los efectos de sus propias maldades que durante toda su vida no se atrevieron a descubrir en sí mismas y a modificar conscientemente.

A nadie debe sorprender que, en la mayoría de cuadros clínicos, nos tropecemos con la agresividad y la sexualidad. Son las dos problemáticas que el individuo de nuestro tiempo reprime con más fuerza. Quizás alguien argumentará que tanto la creciente criminalidad y la proliferación de la violencia como la ola de sexualidad desmiente nuestras palabras. A esto habría que responder que tanto la falta como la explosión de la agresividad son síntomas de represión. Una y otra no son sino fases distintas del mismo proceso. Cuando, en lugar de reprimir la agresividad, se le deja una parcela y se experimenta con esta energía, es posible integrar conscientemente la parte agresiva de la personalidad. Una agresividad integrada es energía y vitalidad al servicio de la personalidad total, que no caerá en los extremos de la mansedumbre empalagosa ni de las explosiones furibundas. Pero este término medio tiene que cultivarse. Para ello debe ofrecerse al individuo la posibilidad de madurar por la experiencia. La agresividad reprimida sólo sirve para alimentar la sombra con la que habrá que lidiar después, cuando se presente bajo la forma pervertida de la enfermedad. Lo mismo puede decirse de la sexualidad y de todas las demás funciones psíquicas.

Volvamos a los dientes, que tanto en el cuerpo del animal como en el del ser humano representan agresividad y capacidad de dominio (abrirse paso a dentelladas). Generalmente, suele atribuirse la magnífica dentadura de algunos pueblos primitivos a la alimentación natural. Pero es que estos pueblos tratan la agresividad de formas muy diferentes. De todos modos, dejando aparte la problemática colectiva, el estado de los dientes también es revelador a escala individual. Además de la ya mentada agresividad, los dientes nos indican nuestra vitalidad (agresividad y vitalidad son sólo dos aspectos de una misma fuerza, y no obstante uno y otro concepto suscitan en nosotros asociaciones diferentes). Veamos la expresión: *«A caballo regalado no le mires el diente»*. El refrán se refiere a la costumbre de mirar la boca al caballo que se va a comprar, para calcular la edad y vitalidad del animal por el estado de los dientes. La interpretación psicoanalítica de los sueños atribuye al sueño de la caída de los dientes una pérdida de energía y potencia.

Hay personas que hacen rechinar los dientes mientras duermen, algunas con tanta fuerza que hay que ponerles un aparato en la boca para que no se los desgasten de tanto rechinar. El simbolismo está claro. El rechinar de dientes es sinónimo reconocido de agresividad impotente. El que durante el día no puede ceder al deseo de morder, tiene que rechinar los dientes por la noche hasta desgastarlos y dejarlos romos...

El que tiene mala dentadura carece de vitalidad, de la capacidad de hincarle el diente a un problema. Por lo tanto, todo le resultará duro de roer. Los anuncios de dentífricos describen el objetivo con las palabras -«*¡...dientes sanos y fuertes para morder mejor!*».

La «tercera dentadura» permite simular una vitalidad y una energía de las que el individuo carece. Esta prótesis, como todas, es un engaño. Puede compararse a un aviso de «*¡Cuidado con el perro!*» que pusiera en la verja del jardín el dueño de un perrito faldero. Una dentadura postiza es sólo un «*mordiente*» comprado».

Las encías son la base de los dientes, su lecho. Las encías representan también la base de la vitalidad y agresividad, confianza y seguridad en sí mismo. La persona que carece de esta confianza y seguridad nunca conseguirá afrontar sus problemas de forma activa y vital, nunca tendrá valor para cascar las nueces duras ni militar activamente. La confianza es lo que proporciona el necesario soporte a esta facultad, del mismo modo que la encía soporta los dientes. Pero las encías sensibles que sangran con facilidad no sirven para ello. La sangre es símbolo de vida, y la encía sangrante nos indica cómo, a la menor contrariedad, se le va la vida a la confianza y a la seguridad en sí mismo.

Tragar

Una vez triturados los alimentos con los dientes, los ensalivamos y los tragamos. Con el acto de tragar integramos, admitimos: tragar es incorporar. Mientras tenemos algo en la boca podemos escupirlo. Una vez lo hemos tragado, el proceso es difícilmente reversible. Los trozos grandes son difíciles y hasta imposibles de tragar. A veces, en la vida uno tiene que tragar algo contra su voluntad, por ejemplo, un despido. Hay malas noticias que son difíciles de tragar.

Precisamente en estos casos, un poco de líquido puede facilitar la operación, especialmente si se trata de un buen trago. Del alcohólico se dice que traga mucho. Por lo general, el trago alcohólico sirve para facilitar o, incluso, sustituir otros tragos. Se traga alcohol porque en la vida hay otras cosas que uno no puede ni quiere tragar. Así, el alcohólico sustituye la comida por la bebida (beber mucho provoca pérdida del apetito), sustituye el trago duro y sólido por el suave y líquido, el trago de la botella.

Hay numerosos trastornos de la deglución, por ejemplo, el nudo en la garganta, o unas anginas, que producen la sensación de no poder tragar. En estos casos, el afectado debe preguntarse: ¿Qué hay actualmente en mi vida que yo no pueda o no quiera tragar? Entre estos trastornos figura el de la «aerofagia», afección que impulsa a tragar aire. Huelgan más explicaciones para descubrir lo que ocurre en estos casos. Hay algo que uno no quiere tragar, no quiere asimilar, pero disimula tragando aire. Esta resistencia encubierta contra la deglución se manifiesta después con eructos y ventosidades (literalmente: «*pearse en algo*»).

Náuseas y vómitos

Una vez hemos tragado el alimento, éste puede resultar indigesto, como si tuviéramos una piedra en el estómago. Ahora bien, la piedra, al igual que el hueso de la fruta, es símbolo de problema. Todos sabemos cómo puede bloquearnos el estómago y quitarnos el apetito un problema. El apetito depende en gran medida de la situación psíquica. Hay multitud de expresiones que señalan esta analogía entre los procesos psíquicos y somáticos: *Eso me ha quitado el apetito*, o: *Sólo de pensarlo me da mareo*. O también: *Nada más verlo se me revuelve el estómago*. El mareo señala rechazo de algo que, por lo tanto, se nos sienta en la boca del estómago. También comer desordenada y atropelladamente puede producir mareo. Ello no ocurre sólo en el plano físico sino que una persona también puede tratar de embutir en su mente demasiadas cosas a la vez y provocarse una indigestión.

La náusea culmina en el vómito del alimento. El individuo se libra de las cosas e impresiones que rechaza, que no quiere asimilar. El vómito es una expresión categórica de defensa y repudio. Así el pintor judío Max Liebermann decía refiriéndose al estado de la política y del arte en Alemania después de 1933: «*¡No puedo comer todo lo que me gustaría vomitar!*»

Vomitar es «*no aceptar*». Esta relación se expresa claramente en los vómitos del embarazo. Aquí se expresa el rechazo inconsciente de la criatura o del semen que la mujer no quiere «*incorporar*». Siguiendo el razonamiento, los vómitos del embarazo también pueden expresar un rechazo de la función femenina (la maternidad).

El estómago

El lugar al que a continuación llega el alimento (no vomitado) es el estómago, cuya primera función es la de servir de recipiente. Él recibe todas las impresiones que vienen del exterior, lo que hay que digerir. La capacidad de recibir exige apertura, pasividad y capacidad de entrega. En virtud de estas propiedades, el estómago representa el polo femenino. Mientras que el principio masculino está caracterizado por la facultad de irradiar y por la actividad (elemento fuego), el principio femenino engloba la capacidad de aceptación, la abnegación, la sensibilidad y la facultad de recibir y guardar (elemento agua). Lo que representa el elemento femenino en el terreno psíquico es la sensibilidad, el mundo de la percepción. Si un individuo reprime en la mente la capacidad de sentir, esta función pasa al cuerpo, y el estómago, además de los alimentos, tiene que admitir y digerir los sentimientos. En este caso, no es que el amor pase por el estómago sino que sentimos un peso en el estómago que más tarde o más temprano se manifestará como adiposidad.

Además de la facultad de recibir, en el estómago hallamos otra función, correspondiente ésta al polo masculino: producción de ácidos. Los ácidos atacan, corroen, descomponen: son inequívocamente agresivos. Una persona que sufre un disgusto dirá: Estoy amargado. Si la persona no consigue vencer este furor conscientemente o transmutarlo en agresión y se traga el mal humor, o traga bilis, su agresividad y su amargura se somatizan en ácidos estomacales. El

estómago reacciona produciendo un ácido agresivo con el que pretende modificar y digerir unos sentimientos no materiales, empresa difícil y molesta que nos recuerda que no es conveniente tragarse el mal humor ni obligar al estómago a digerirlo. El ácido jugo gástrico aumenta porque quiere imponerse.

Pero esto acarrea problemas al enfermo del estómago, que carece de la capacidad de enfrentarse conscientemente con su mal humor y su agresividad, para resolver de modo responsable conflictos y problemas. El enfermo del estómago o no exterioriza su agresividad (se la traga) o demuestra una agresividad exagerada, pero ni un extremo ni el otro le ayudan a resolver el problema realmente, ya que carece de confianza y seguridad en sí mismo, sentimiento indispensable para que el individuo resuelva su problema, carencia a la que aludimos al tratar del tema Dientes–Encías. Todo el mundo sabe que el alimento mal masticado es difícilmente tolerable por un estómago excitado y con exceso de ácidos. Pero la masticación es agresión. Y cuando falta una buena masticación el estómago tiene que trabajar más y producir más ácidos. El enfermo del estómago es una persona que rehuye conflictos. Inconscientemente, añora la plácida niñez. Su estómago pide papilla. Y el enfermo del estómago se alimenta de cosas que han sido tamizadas por el pasapurés y que, por lo tanto, han demostrado ser inofensivas. Puede haber grumos. Los problemas se han quedado en el tamiz. El enfermo del estómago no tolera los alimentos crudos, por bastos, primitivos y peligrosos. Antes de que él se atreva con los alimentos, éstos tienen que ser sometidos al agresivo proceso de la cocción. El pan integral es indigesto, porque aún contiene muchos problemas. Todos los alimentos sabrosos, el alcohol, el café, la nicotina y los dulces representan un estímulo excesivo para el enfermo del estómago. La vida y la comida tienen que estar exentas de desafíos. El ácido gástrico produce una sensación de opresión que impide registrar nuevas impresiones.

La ingestión de medicamentos antiácidos suele provocar eructos, con el consiguiente alivio, ya que eructar es una manifestación agresiva hacia el exterior. Con esto uno ha hecho disminuir un poco la presión. La terapia que suele aplicar la medicina académica (por ejemplo, «*Valium*») refleja la misma relación: el medicamento interrumpe químicamente la unión entre la mente y el sistema vegetativo (llamado desacoplamiento psicovegetativo); paso que, en casos graves, se realiza también quirúrgicamente extirpando al enfermo de úlcera ciertas ramas nerviosas encargadas de la producción de ácidos (vagotomía). En ambos tratamientos prescritos por la medicina académica se corta la unión sentimiento–estómago, a fin de que el estómago no tenga que seguir digiriendo somáticamente los sentimientos. El estómago es desconectado de los estímulos exteriores. La estrecha relación existente entre la mente y la secreción gástrica es bien conocida desde los experimentos de Pávlov. (Por el procedimiento de hacer sonar una campana en el momento de poner la comida a los perros, Pávlov consiguió crear en los animales un reflejo condicionado, de manera que al cabo de algún tiempo bastaba el sonido de la campana para desencadenar la secreción gástrica que normalmente provoca la vista de la comida.)

La actitud básica de proyectar los sentimientos y la agresividad no hacia fuera sino hacia dentro, contra uno mismo provoca finalmente la úlcera de estómago. La úlcera es una llaga que se forma en la pared del estómago. El enfermo de úlcera, en lugar de digerir las impresiones del exterior, digiere el propio estómago. En rigor se trata de autofagia. El enfermo de estómago tiene que aprender a tomar conciencia de sus sentimientos, afrontar conscientemente los conflictos y digerir conscientemente las impresiones. Además, el paciente de úlcera debe admitir y reconocer sus deseos de dependencia infantil, de la protección materna y el afán de ser querido y mimado, incluso y precisamente cuando estos deseos estén bien disimulados tras una fachada de independencia, autoridad y aplomo. También aquí el estómago revela la verdad.

Trastornos estomacales y digestivos

Las personas aquejadas de trastornos estomacales y digestivos deben hacerse las preguntas siguientes:

1. *¿Qué es lo que no puedo o no quiero tragar?*
2. *¿Me consumo interiormente?*
3. *¿Cómo llevo mis sentimientos?*
4. *¿Qué me amarga?*
5. *¿Cómo llevo mi agresividad?*
6. *¿En qué medida huyo de los conflictos?*
7. *¿Hay en mi una añoranza reprimida de un paraíso infantil sin conflictos en el que se me quería y mimaba sin que yo tuviera que abrirme paso a mordiscos?*

Intestino delgado e intestino grueso

En el intestino delgado se produce la digestión propiamente dicha, mediante división en componentes (análisis) y asimilación. Llama la atención el parecido existente entre el intestino delgado y el cerebro. Ambos tienen una misión similar: el cerebro digiere las impresiones en el plano mental y el intestino digiere las sustancias materiales. Las afecciones del intestino delgado suscitan la pregunta de si el individuo no estará analizando demasiado, ya que la función característica del intestino delgado es el análisis, la división, el detalle. Las personas con afecciones del intestino delgado suelen tender a un exceso de análisis y crítica, de todo tienen algo que decir. El intestino delgado es también un buen indicador de las angustias vitales; en el intestino delgado el alimento es valorado y «*aprovechado*». En el fondo de la preocupación por la valoración está la angustia vital, angustia de no recibir lo suficiente y morir de hambre. Más raramente, los problemas del intestino delgado pueden denotar también lo contrario: falta de capacidad de crítica. Éste es el caso de las llamadas [Fettstuhlen] de la insuficiencia pancreática.

Uno de los síntomas que con más frecuencia se dan en la zona del intestino delgado es la diarrea. Vulgarmente se dice: *Tener caca* y también *Ése de miedo se lo hace en los pantalones*. Tener caca significa tener miedo. En la diarrea tenemos la indicación de una problemática de angustia. El que tiene miedo no se entretiene en estudiar analíticamente

las impresiones sino que las suelta sin digerir. No hay más remedio. Uno se retira a un lugar tranquilo y solitario donde puede dejar que las cosas sigan su curso. Con ello se pierde mucho líquido, ese líquido símbolo de la flexibilidad que sería necesaria para ampliar la angustiosa frontera del Yo y con ello vencer el miedo. Ya hemos dicho que el miedo siempre está asociado con lo estrecho y con el afán de aferrarse. La terapia del miedo consiste siempre en: soltarse y expandirse, adquirir flexibilidad, observar los acontecimientos: ¡dejarlo correr! El tratamiento de la diarrea suele limitarse a administrar al enfermo gran cantidad de líquidos. Con ello recibe simbólicamente esa fluidez que necesita para ampliar sus horizontes, en los que experimenta el miedo. La diarrea, ya sea crónica o aguda, nos indica siempre que tenemos miedo y que tratamos de aferrarnos y nos enseña a soltar y dejar correr.

En el intestino grueso, la digestión ya ha terminado. Aquí lo único que se hace es extraer el agua del resto de los alimentos indigestibles. La afección más generalizada que se produce en esta zona es el estreñimiento. Desde Freud, el psicoanálisis interpreta la defecación como un acto de dar y regalar. Para darnos cuenta de que simbólicamente la deposición tiene algo que ver con el dinero basta recordar una expresión común en Alemania de Geld-schieser (caga-dinero) y el cuento del asno de oro que, en lugar de estiércol, defecaba monedas de oro. Popularmente también se asocia el pisar deposiciones de perro con la perspectiva de recibir una suma de dinero. Estas indicaciones deben bastar para poner de manifiesto, sin recurrir a complicadas teorías, la relación simbólica existente entre excremento y dinero o entre defecar y dar. Estreñimiento es expresión de la resistencia a dar, del afán de retener y está relacionado con la problemática de la avaricia. En nuestra época el estreñimiento es un síntoma muy extendido que padece la mayor parte de la gente. Indica claramente un exagerado afán de aferrarse a lo material y la incapacidad de ceder.

Pero al intestino grueso corresponde otro importante significado simbólico. Si el intestino delgado se relaciona con el pensamiento analítico consciente, el intestino grueso corresponde al inconsciente, en el sentido literal, al «*submundo*». El inconsciente es, desde el punto de vista mitológico, el reino de los muertos. El intestino grueso es también un reino de los muertos, ya que en él se encuentran las sustancias que no pueden ser convertidas en vida, es el lugar en el que puede producirse la fermentación. La fermentación es también un proceso de putrefacción y muerte. Si el intestino grueso simboliza el inconsciente, el lado nocturno del cuerpo, el excremento representa el contenido del inconsciente. Y ahora reconocemos claramente el otro significado del estreñimiento: es el miedo a dejar salir a la luz el contenido del inconsciente. Es la tentativa de retener fondos reprimidos. Las impresiones espirituales se acumulan y uno no consigue distanciarse de ellas. El paciente estreñido, literalmente, no puede dejar nada tras sí. Por ello para la psicoterapia es de gran utilidad desbloquear el contenido del inconsciente haciendo que se manifieste, del mismo modo que se desbloquea el atasco corporal. El estreñimiento nos indica que tenemos dificultades para dar y soltar, que queremos retener tanto las cosas materiales como el contenido del inconsciente y no queremos que nada salga a la luz. Se llama colitis ulcerosa a una inflamación del intestino grueso que se manifiesta en forma aguda y tiende a hacerse crónica y produce dolores y frecuentes deposiciones de mucosidades sanguinolentas. También aquí la voz popular demuestra sus grandes conocimientos psicosomáticos: en alemán se llama vulgarmente Schleimscheisser o Schleimer, es decir, «caga moco», al individuo hipócrita, obsequioso y adulador capaz de todo por congraciarse, incluso de sacrificar su personalidad, de renunciar a su vida propia a fin de vivir la vida de otro en una especie de unidad simbiótica. La sangre y la mucosidad son sustancias vitales, símbolos de la vida. (Los mitos de numerosos pueblos primitivos cuentan que la vida surgió del lodo o mucílago.) Sangre y moco pierde el que teme asumir su propia vida y su propia personalidad. Vivir la propia vida, empero, exige distanciarse del otro, lo cual provoca cierta soledad (pérdida de la simbiosis). De esto tiene miedo el que padece colitis. De miedo suda sangre y agua por el intestino. Por el intestino (= el inconsciente) ofrece en sacrificio los símbolos de su propia vida: sangre y moco. Sólo puede ayudarle reconocer que cada cual ha de vivir su propia vida de forma responsable, porque, si no, la pierde.

El páncreas

El páncreas forma parte del aparato digestivo y tiene dos funciones principales: la exocrina, que consiste en la producción de los jugos gástricos esenciales, de carácter eminentemente agresivo, y la endocrina. Mediante la función endocrina, el páncreas produce la insulina. El déficit de producción de estas células da lugar a una afección muy frecuente: la diabetes (azúcar en la sangre). La palabra diabetes se deriva del verbo griego *diabainain*, que significa echar o pasar a través. En un principio, en Alemania, se llamó a esta enfermedad *Zuckerharnruhr*, es decir, literalmente, diarrea de azúcar. Si recordamos el simbolismo de la alimentación expuesto al principio de este capítulo, podemos traducir libremente la diarrea de azúcar por diarrea del amor. El diabético (por falta de insulina) no puede asimilar el azúcar contenido en los alimentos; el azúcar escapa de su cuerpo con la orina. Sólo sustituyendo la palabra azúcar por la palabra amor habremos expuesto con claridad el problema del diabético. Las cosas dulces no son sino sucedáneo de otras dulzuras. Detrás del deseo del diabético de saborear cosas dulces y su incapacidad para asimilar el azúcar y almacenarlo en las propias células está el afán no reconocido de la realización amorosa, unido a la incapacidad de aceptar el amor, de abrirse a él. El diabético —y esto es significativo— tiene que alimentarse de «sucedáneos»: sucedáneos para satisfacer unos deseos auténticos. La diabetes produce la hiperacidulación o avinagramiento de todo el cuerpo y puede provocar incluso un coma. Ya conocemos estos ácidos, símbolo de la agresividad. Una y otra vez, nos encontramos con esta polaridad de amor y agresividad, de azúcar y ácido (en mitología: Venus y Marte). El cuerpo nos enseña: el que no ama se agria; o, formulado más claramente: el que no sabe disfrutar se hace insoportable.

Sólo puede recibir amor el que es capaz de darlo: el diabético da amor sólo en forma de azúcar en la orina. El que no se deja impregnar no retiene el azúcar. El diabético quiere amor (cosas dulces), pero no se atreve a buscarlo activamente («*¡A mí lo dulce no me conviene!*»). Pero lo desea («*¡Qué más quisiera, pero no puedo!*»). No puede recibir, puesto que no aprendió a dar, y por lo tanto no retiene el amor en el cuerpo: no asimila el azúcar y tiene que expulsarlo. ¡Cualquiera no se amarga!

El hígado

No es fácil examinar el hígado, órgano encargado de múltiples funciones. Es uno de los más grandes del ser humano y el principal del metabolismo intermediario, o —expresado gráficamente— el laboratorio de la persona. Repasemos de forma esquemática sus funciones más importantes:

1. **Almacenamiento de energía**: el hígado produce glucógeno (fuerza) y lo almacena (unas quinientas kilocalorías). Además, transforma en grasa los hidratos de carbono ingeridos, los cuales son almacenados en los depósitos distribuidos por el cuerpo.
2. **Producción de energía**: con los aminoácidos y grasas ingeridos con la alimentación, el hígado produce glucosa (= energía). Las grasas van al hígado donde son utilizadas en la combustión, para la obtención de energía.
3. **Metabolismo de la albúmina**: el hígado puede tanto desintegrar los aminoácidos como sintetizarlos. Por ello, el hígado es el elemento de unión entre la albúmina (proteína) del reino animal y vegetal procedente de los alimentos y la del ser humano. La albúmina de cada especie es totalmente individual, pero los elementos que la componen, los aminoácidos, son universales (ejemplo: casas diferentes [albúmina] construidas con idénticos ladrillos [aminoácidos]). Las diferencias entre la albúmina de los vegetales, los animales y los humanos consisten en la ordenación de los aminoácidos; el orden de los aminoácidos está codificado en el ADN.
4. **Desintoxicación**: las toxinas, tanto las del cuerpo como las ajenas a él, son desactivadas e hidrolizadas en el hígado, para poder ser eliminadas por la vesícula o los riñones. También la bilirrubina (producto de la desintegración de la hemoglobina, el colorante de la sangre) debe ser transformada en el hígado para poder ser eliminada. La perturbación de este proceso produce la ictericia. Finalmente, el hígado sintetiza la urea, que es eliminada por los riñones.

Hasta aquí, una rápida ojeada a las funciones más importantes del polifacético hígado. Empecemos nuestra interpretación simbólica por el punto citado en último lugar: la desintoxicación. La capacidad del hígado para desintoxicar presupone la facultad de diferenciación y valoración, porque quien no puede diferenciar lo que es tóxico de lo que no lo es, no puede desintoxicar. Los trastornos y afecciones del hígado, por lo tanto, denotan problemas de valoración, es decir, señalan una clasificación errónea de lo que es beneficioso y lo que es perjudicial (¿alimento o veneno?). Es decir, mientras la valoración de lo que es tolerable y cuanto se puede procesar y digerir se efectúa correctamente, nunca se producen excesos. Y son los excesos los que hacen enfermar al hígado: exceso de grasas, exceso de comida, exceso de alcohol, exceso de drogas, etc. Un hígado enfermo indica que el individuo ingiere con exceso algo que supera su capacidad de proceso, denota inmoderación, exageradas ansias de expansión e ideales demasiado ambiciosos. El hígado es el proveedor de energía. El enfermo del hígado pierde esta energía y vitalidad: pierde su potencia, pierde el apetito. Pierde el ánimo para todo aquello que tenga que ver con las manifestaciones vitales, y así el mismo síntoma corrige y compensa el problema, creado por el exceso. Es la reacción del cuerpo a la incontinencia y a la megalomanía y exhorta a la moderación. Al dejar de formarse coagulante, la sangre —savia vital— se hace muy fluida y se le escurre al paciente. Por la enfermedad, el paciente aprende moderación, sosiego, continencia y abstinencia (sexo, comida y bebida), proceso que ilustra claramente la hepatitis.

Por otra parte, el hígado tiene una marcada relación simbólica con el terreno filosófico y religioso, afinidad quizá difícil de apreciar para muchos. Recordemos la síntesis de la albúmina. La albúmina es la piedra angular de la vida. Se compone de aminoácidos. El hígado produce la albúmina humana, a partir de la albúmina animal y vegetal contenida en la alimentación, cambiando el orden de los aminoácidos (esquema). En otras palabras: el hígado, conservando los componentes (aminoácidos), modifica la estructura espacial, con lo que determina un salto cualitativo, es decir, un salto evolutivo desde el reino vegetal y animal al humano: pero, al mismo tiempo, se mantiene la identidad de los componentes, asegurando así la unión con el origen. La síntesis de la albúmina es, a escala microcósmica, un proceso equivalente a lo que en el macrocosmos se llama evolución. Mediante modificación del modelo con los elementos originales, se crea la infinita diversidad de las formas. En virtud de la homogeneidad del «material», todo permanece ligado entre sí, por lo cual los sabios enseñan que todo está en uno y uno está en todo (*pars pro toto*).

Otra forma de expresión de esta idea es *religio*, literalmente «*religazón*». La religión busca la reunión con el principio, con el punto de partida, con el Todo y el Uno, y lo encuentra, porque la pluralidad que nos separa de la unidad no es, en definitiva, más que la ilusión (*maja*), nacida del juego de la distinta ordenación de unas mismas esencias. Por ello sólo puede hallar el camino del origen aquel que no se deja engañar por la ilusión de las formas. La pluralidad y la unidad: en este campo de tensión actúa el hígado.

Enfermedades hepáticas

El enfermo del hígado debe plantearse las siguientes preguntas:

1. *¿En qué órdenes he perdido la facultad de valorar con precisión?*
2. *¿Cuándo soy incapaz de distinguir entre lo que puedo asimilar y lo que es «tóxico» para mí?*
3. *¿Cuándo he sido incapaz de moderarme, cuándo he tratado de volar demasiado alto (megalomanía), cuándo «me he pasado»?*
4. *¿Me preocupo del tema de mi «religión», mi religazón, con el origen, o acaso la multiplicidad me impide ver la unidad? ¿Ocupan en mi vida los temas filosóficos una parcela muy pequeña?*
5. *¿Me falta confianza?*

La vesícula biliar

La vesícula almacena la bilis producida por el hígado. Pero con frecuencia los conductos biliares están obstruidos por cálculos y la bilis no puede llegar a la digestión. La bilis es símbolo de agresividad, tal como nos dice el lenguaje corriente.

Decimos: *Ese viene escupiendo bilis*, y el «*colérico*» es así llamado a causa de la biliosa agresividad que almacena.

Llama la atención que los cálculos biliares sean más frecuentes entre las mujeres, mientras que entre los hombres se den más a menudo los de riñón, como corresponde al polo opuesto. Más aún, los cálculos biliares son más frecuentes entre las mujeres casadas y con hijos que entre las solteras. Estas observaciones estadísticas quizá puedan facilitar nuestra interpretación. La energía quiere fluir. Si se obstaculiza el flujo, se produjo una acumulación. Si la acumulación se mantiene durante mucho tiempo, la energía tiende a solidificarse. Las sedimentaciones y concreciones que se producen en el cuerpo humano siempre son manifestación de energía coagulada. Los cálculos biliares son agresividad petrificada. (Energía y agresividad son conceptos casi idénticos. Hay que señalar que nosotros no atribuimos una valoración negativa a palabras tales como agresividad: la agresividad nos es tan necesaria como la bilis o los dientes.)

Por ello, no es de extrañar la gran incidencia de los cálculos biliares en las madres de familia. Estas mujeres sienten su familia como una estructura que les impide dar libre curso a su energía y agresividad. Las situaciones familiares se viven como una coerción de la que la mujer no se atreve a librarse: las energías se coagulan y petrifican. Con el cólico, el paciente es obligado a hacer todo aquello que hasta ahora no se atrevió a hacer: con las convulsiones y los gritos se libera mucha energía reprimida. ¡La enfermedad da sinceridad!

La anorexia nerviosa

Vamos a cerrar el capítulo sobre la digestión con una enfermedad típicamente psicosomática que extrae su encanto de la combinación de peligrosidad y originalidad (de todos modos, causa la muerte de un veinte por ciento de las pacientes): la anorexia. En esta enfermedad se manifiestan con especial claridad la paradoja y la ironía que entraña toda enfermedad: una persona se niega a comer porque no tiene apetito, y se muere sin llegar a sentirse enferma. ¡Es fabuloso! A los familiares y los médicos de estos pacientes les cuesta trabajo mostrarse tan fabulosos. En la mayoría de casos, se esfuerzan con ahínco en convencer al afectado de las ventajas de la alimentación y de la vida, llevando su amor al prójimo hasta la intubación. (Quien sea incapaz de apreciar la comicidad del caso debe de ser un mal espectador del gran teatro del mundo.)

La anorexia se da casi exclusivamente entre las mujeres. Es una enfermedad típicamente femenina. Las pacientes, la mayoría en la pubertad, se distinguen por sus peculiares hábitos de alimentación o de «*desnutrición*»: se niegan a ingerir alimentos, actitud motivada —consciente o inconscientemente— por el afán de estar delgadas.

De todos modos, a veces, esta rotunda negativa a comer se trueca en todo lo contrario: cuando están solas y saben que nadie puede verlas, engullen enormes cantidades de alimentos. Son capaces de vaciar el frigorífico por la noche, comiendo todo lo que encuentran. Pero no quieren retener el alimento dentro del cuerpo y se provocan el vómito. Ponen en práctica todas las estratagemas imaginables para engañar a su preocupada familia acerca de sus hábitos. Suele ser muy difícil averiguar lo que una paciente come en realidad y lo que deja de comer, cuándo sacia su hambre canina y cuándo no.

Cuando comen, prefieren cosas que casi no pueden considerarse «*comida*»: limones, manzanas verdes, ensaladas ácidas, es decir, cosas con pocas calorías y escaso valor alimenticio. Además, estas pacientes suelen tomar laxantes, a fin de librarse cuanto antes de lo poco que comen. Tienen también mucha necesidad de movimiento. Dan largos pasos y carreras para quemar una grasa que no han ingerido, lo cual, dado la debilidad general de las pacientes, es realmente asombroso. Llama la atención el altruismo de las anoréxicas que las hace cocinar con primor para los demás. No les importa guisar, servir y ver comer a los demás, con tal de que no las obliguen a acompañarles. Por lo demás, gustan de la soledad. Muchas anorexicas o no menstruan o tienen problemas con la regla.

Repasando los síntomas, detrás de esta patología encontramos afán de ascetismo. En el fondo está el antiguo conflicto entre espíritu y materia, arriba y abajo, pureza e instinto. La comida alimenta el cuerpo, es decir, el reino de las formas. La negativa a comer es la negación de la fisiología. El ideal del anoréxico es la pureza y la espiritualidad. Desea librarse de todo lo grosero y corporal, escapar de la sexualidad y del instinto. El objetivo es la castidad y la condición asexuada. Para conseguirlo, hay que estar lo más delgada posible, porque si no, aparecerían en el cuerpo unas curvas reveladoras de su feminidad. Y ella no quiere ser mujer.

No sólo se tiene miedo a las curvas por ser femeninas, es que, además, un vientre abultado recuerda la posibilidad del embarazo. El repudio de la propia feminidad y de la sexualidad se manifiesta, también, en la falta de la regla. El ideal supremo de la anoréxica es la desmaterialización. Hay que apartarse de todo lo que tiene que ver con lo bajo y material.

Desde la perspectiva de semejante ideal de ascetismo, el anoréxico no se considera enfermo ni admite medidas terapéuticas dirigidas únicamente al cuerpo, ya que precisamente del cuerpo quiere apartarse. En el hospital, burla la alimentación forzada escamoteando con habilidad, por medios cada vez más refinados, todos los alimentos que se le dan. Rechaza toda ayuda y persigue denodadamente su ideal de dejar tras de sí todo lo corporal, en aras de la espiritualidad. La muerte no se considera amenaza, ya que es precisamente lo que está vivo lo que tanta angustia provoca. Todo lo redondo, suave, femenino, fértil, instintivo y sexual inspira temor; se tiene miedo a la proximidad y el calor. Por ello, las personas que sufren anorexia nerviosa no suelen comer con otras personas. Reunirse alrededor de una mesa para comer juntos es, en todas las culturas, un ritual antiquísimo que fomenta cálida cordialidad y compenetración. Pero precisamente esta compenetración es lo que da miedo a la anoréxica.

Este miedo es alimentado desde la sombra de la paciente, sombra en la que, anhelantes, esperan realizarse los temas que la paciente rehuye con tanto empeño en su vida consciente. La enferma tiene hambre de vida pero, por temor a ser arrastrada por ella, trata de desterrarla por medio del síntoma. De vez en cuando, el hambre reprimida y combatida se impone mediante un acceso de gula. Y devora a escondidas. Después, este «*desliz*» será neutralizado con el vómito provocado. Por lo tanto, la enferma no encuentra el punto intermedio en su conflicto entre la gula y el ascetismo, entre el hambre y el ayuno, entre el egocentrismo y la abnegación. Detrás del altruismo encontramos siempre un egocentrismo disimulado que se aprecia enseguida en el trato con estas pacientes. Uno ansía atención y la consigue

por medio de la enfermedad. El que se niega a comer esgrime un poder insospechado sobre los demás que, angustiados y desesperados, creen su deber obligarle a comer y seguir viviendo. Con este truco, ya los niños pequeños pueden meter a toda la familia en un puño.

Al que padece anorexia nerviosa no se le puede ayudar con la alimentación forzada sino, a lo sumo, tratando de hacer que sea sincero consigo mismo. La paciente tiene que aprender a aceptar su ansia de amor y de sexo, su egocentrismo, su feminidad, sus instintos y su carnalidad. Debe comprender que no podemos superar lo terreno combatiéndolo ni reprimiéndolo sino que únicamente podemos transmutarlo integrándolo y viviéndolo. Muchas personas pueden sacar enseñanzas del cuadro patológico de la anorexia. No son sólo estos enfermos los que, con una filosofía exigente, tratan de reprimir los deseos del cuerpo, generadores de ansiedad, y de llevar una vida pura y espiritual. Estas personas pasan por alto con facilidad que el ascetismo suele proyectar una sombra, y la sombra se llama deseo.

V. Los órganos sensoriales

Los órganos sensoriales son las puertas de la percepción. A través de los órganos sensoriales nos comunicamos con el mundo exterior. Son las ventanas del alma a las que nos asomamos, en definitiva, para vernos a nosotros mismos. Porque ese mundo exterior que «*sentimos*» y en cuya incuestionable realidad tan firmemente creemos, en realidad no existe.

Vayamos por partes. ¿Cómo funciona nuestra percepción? Cada acto de percepción sensorial puede reducirse a una información producida por la modificación de las vibraciones de las partículas. Miramos, por ejemplo, una barra de hierro y observamos que es negra, la tocamos y notamos que está fría, olemos su olor característico y percibimos su dureza. Calentemos la barra con un soplete y veremos que su color cambia y que se pone roja e incandescente, notaremos el calor que despide y observaremos su ductilidad. ¿Qué ha pasado? Sólo que hemos conducido a la barra una energía que ha provocado el aumento de la velocidad de las partículas. Esta aceleración de las partículas ha provocado cambios en la percepción que describimos con las palabras «rojo», «*caliente*», «*flexible*», etc.

Este ejemplo nos indica claramente que nuestra percepción se basa en la frecuencia de la oscilación de las partículas. Las partículas llegan a unos receptores especiales de nuestros órganos de percepción, donde provocan un estímulo que, por medio de impulsos químico-eléctricos, es conducido al cerebro a través del sistema nervioso y allí suscita una imagen compleja que nosotros catalogamos de «*roja*», «*caliente*», «*olorosa*», etc. Entran las partículas y sale una percepción compleja: entre lo uno y lo otro está la elaboración. ¡Y nosotros creemos que las imágenes complejas que nuestra mente elabora con las informaciones de las partículas existen realmente fuera de nosotros! Ahí reside nuestro error. Fuera no hay más que partículas, pero precisamente las partículas no las hemos percibido nunca. Desde luego, nuestra percepción depende de las partículas, pero nosotros no podemos percibirlas. En realidad, nosotros estamos rodeados de imágenes subjetivas. Desde luego, estamos convencidos de que los demás (¿existen los demás?) perciben lo mismo, en el caso de que ellos utilicen para la percepción las mismas palabras que nosotros; sin embargo, dos personas nunca pueden comprobar si ven lo mismo cuando dicen «*verde*». Estamos solos en la esfera de nuestras propias imágenes, pero cerramos los ojos a esta verdad.

Las imágenes parecen tan reales —tan reales como en los sueños—, pero sólo mientras dura el sueño. Un día uno se despierta de este sueño de cada día y se asombra de que este mundo que considerábamos tan real se diluya en la nada: *maja, ilusión, velo que nos oculta la verdadera realidad*. Quien haya seguido nuestra argumentación puede replicar que aunque el mundo exterior no exista con la forma que nosotros percibimos, existe un mundo exterior formado de partículas. Pues también esto es una ilusión. Porque en el plano de las partículas no se aprecia la divisoria entre el Yo y Los Demás, entre Dentro y Fuera. Mirando una partícula no se aprecia si me pertenece a mí o al entorno. Aquí no hay fronteras. Aquí todo es uno.

Precisamente éste es el significado del viejo principio esotérico «*microcosmos = macrocosmos*». Este «*igual*» tiene aquí exactitud matemática. El Yo (Ego) es la ilusión, la frontera artificial que sólo existe en la mente hasta que el ser humano aprende a ofrecer en sacrificio este Yo y averigua, con asombro, que la temida «*soledad*» no es sino «*ser uno con todo*». Pero el camino de esta unión, la iniciación a la unidad, es largo y arduo. Sólo estamos unidos a este mundo aparente de la materia por nuestros cinco sentidos, como las cinco llagas que quedaron en Jesús después de que fuera clavado a la cruz del mundo material. Esta cruz sólo puede superarse convirtiéndola en vehículo del «*renacimiento espiritual*».

Al principio de este capítulo decimos que los órganos de los sentidos son las ventanas de nuestra alma por la que nos contemplamos a nosotros mismos. Lo que llamamos entorno o mundo exterior no son sino reflejo de nuestra alma. Un espejo nos permite mirarnos y reconocernos, porque nos muestra las zonas que sin el reflejo no podríamos ver. Es decir, que nuestro «*entorno*» es un medio grandioso que debe ayudarnos a conocernos a nosotros mismos. Dado que la imagen que aparece en el espejo no es siempre halagüeña —porque también nuestra sombra se refleja en él—, nos empeñamos en hacer distinciones entre nosotros y el mundo exterior y protestar que nosotros «no tenemos nada que ver con eso». Sólo ahí reside el peligro. Nosotros proyectamos al exterior nuestra forma de ser y creemos en la independencia de nuestra proyección. Luego, omitimos interiorizar la proyección y aquí empieza la Era de la asistencia social en la que todos se ayudan mutuamente y nadie se ayuda a sí mismo. Para nuestra toma de conciencia, necesitamos el reflejo que viene de fuera. Pero, si queremos estar sanos y enteros, no debemos dejar de admitir dentro de nosotros mismos esa proyección. La mitología judaica nos expone el tema con la imagen de la creación de la mujer. A Adán, criatura perfecta y andrógina, se le quita un costado (Lutero traduce «*costilla*») al que se da forma independiente. Ahora falta a Adán una mitad que él ve como oponente en la proyección. Ha quedado incompleto y sólo podrá estar otra vez entero uniéndose a lo que le falta. Pero esto sólo puede realizarse por medio de lo externo. Si el ser humano deja de reintegrar gradualmente a lo largo de su vida aquello que percibe del exterior, cediendo a la tentadora ilusión de creer que el exterior no tiene nada que ver con él, entonces el destino empieza poco a poco a impedir la percepción.

Percibir equivale a tomar conciencia de la verdad. Esto sólo es posible si el ser humano se reconoce a sí mismo en todo lo que percibe. Si se le olvida, entonces las ventanas del alma, los órganos de los sentidos, poco a poco se empañan, pierden la transparencia y obligan al ser humano a volver su percepción hacia dentro. En la medida en que los órganos de los sentidos dejan de funcionar, el hombre aprende a mirar hacia dentro y a escuchar en su interior. El hombre es obligado a recogerse en sí mismo.

Existen técnicas de meditación por las que el ser humano se recoge voluntariamente: se cierran las puertas de los sentidos con los dedos de las dos manos: oídos, ojos y boca, y se medita sobre las percepciones sensoriales internas que, al que llega a adquirir cierta práctica, se le ofrecen como gusto, color y sonido.

Los ojos

Los ojos no sólo recogen impresiones del exterior sino que también dejan pasar algo de dentro afuera: en ellos se ven los sentimientos y estados de ánimo de la persona. Por ello, el individuo indaga en los ojos del otro y trata de leer en su mirada. Los ojos son espejo del alma. También los ojos derraman lágrimas y con ello revelan al exterior una situación psíquica interna. Hasta hoy, el diagnóstico por el iris utiliza el ojo únicamente como espejo del cuerpo, pero también es posible ver en el ojo el carácter y la idiosincrasia de una persona. También el mal de ojo y el mirar con malos ojos nos dan a entender que el ojo es un órgano que no sólo recibe sino que también proyecta. Los ojos actúan cuando se le echa un ojo a alguien. En el lenguaje popular se dice que el amor es ciego, frase que indica que los enamorados no ven claramente la realidad.

Las afecciones más frecuentes de los ojos son la miopía y la presbicia, la primera se manifiesta principalmente en la juventud, mientras que la última es un trastorno de la edad. Esta distinción es justa, ya que los jóvenes sólo acostumbran a ver lo inmediato y les falta la visión de conjunto o de alcance. La vejez se distancia de las cosas. Análogamente, la memoria de los viejos es incapaz de retener hechos recientes pero conserva un recuerdo exacto de sucesos lejanos.

La miopía denota una subjetividad exagerada. El miope lo ve todo desde su óptica y se siente personalmente afectado por cualquier tema. Hay gente que no ve más allá de sus narices, pero no por alargar menos esta limitada visión les permite conocerse mejor a sí mismos. Ahí radica el problema, porque el individuo debería aplicarse a sí mismo aquello que ve, para aprender a verse. Pero el proceso toma el signo contrario cuando la persona se queda encallada en la subjetividad. Esto, en definitiva, quiere decir que, si bien el individuo lo relaciona todo consigo mismo, se niega a verse y reconocerse a sí mismo en todo. Entonces la subjetividad desemboca en una susceptibilidad irritable u otras reacciones defensivas sin que la proyección llegue a resolverse.

La miopía compensa esta mala interpretación. Obliga al individuo a mirar de cerca su propio entorno. Acerca el enfoque a los ojos, a la punta de la nariz. Por lo tanto, la miopía denota, en el plano corporal, una gran subjetividad y, al mismo tiempo, desconocimiento de sí mismo. El conocimiento de nosotros mismos nos hace salir de la subjetividad. Cuando una persona no ve claro, la pregunta clave será: «*¿Qué es lo que no quiere ver?*» La respuesta siempre es la misma: «*A sí mismo*».

La magnitud de la resistencia a verse uno mismo tal como es se manifiesta en el número de dioptrías de sus lentes. Los lentes son una prótesis y, por lo tanto, un engaño. Con ellos se rectifica artificialmente el destino y uno hace como si todo estuviera en orden. Este engaño se intensifica con las lentes de contacto, porque en este caso se pretende disimular incluso que uno no ve claro. Imaginemos que de la noche a la mañana se le quitan a la gente sus gafas y lentes de contacto. ¿Qué ocurriría? Pues que aumentaría la sinceridad. Entonces enseguida sabríamos cómo cada cual ve lo mismo y se ve a sí mismo y —lo que es más importante— los afectados asumirían su incapacidad para ver las cosas tal como son. Una incapacidad sólo es útil al que la vive. Entonces más de uno se daría cuenta de lo «*poco clara*» que es su imagen del mundo, cuán «*borroso*» lo ve y cuán pequeña es su perspectiva. Quizás entonces a más de uno se le cayera la venda de los ojos y empezara a ver claro.

El viejo, con la experiencia de los años, adquiere sabiduría y visión de conjunto. Lástima que muchos sólo experimenten esta buena visión a distancia cuando la presbicia les impide ver de cerca. El daltonismo indica ceguera para la diversidad y el colorido de la vida: es algo que afecta a las personas que todo lo ven pardo y tienden a arrasar diferencias. En suma, un ser gris.

La conjuntivitis, como todas las inflamaciones, denota conflicto. Produce un dolor que sólo se calma cuando uno cierra los ojos. Así cerramos los ojos ante un conflicto que no queremos afrontar.

Estrabismo:

Para poder ver algo en toda su dimensión, necesitamos dos imágenes. ¿Quién no reconoce en esta frase la ley de la polaridad? Nosotros, para captar la unidad completa, necesitamos siempre dos visiones. Pero si los ejes visuales no están bien alineados, los ojos se desvían, el individuo bizquea, porque en la retina de uno y otro ojo se forman dos imágenes no coincidentes (visión doble). Pero, antes que presentarnos dos imágenes divergentes, el cerebro opta por prescindir de una de ellas (la del ojo desviado). En realidad, entonces se ve con un solo ojo, ya que la imagen del otro ojo no nos es transmitida. Todo se ve plano, sin relieve.

Algo parecido ocurre con la polaridad. El ser humano debería poder ver los dos polos como una sola imagen (por ejemplo, onda y corpúsculo, libertad y autoritarismo, bien y mal). Si no lo consigue, si la visión se desdobla, él elimina una de las imágenes (la reprime) y, en lugar de visión completa, tiene visión de tuerto. En realidad, el bizco es tuerto, ya que la imagen del ojo desviado es desechada por el cerebro, lo cual provoca pérdida de relieve de la imagen y da una visión unilateral del mundo.

Cataratas:

La «catarata gris» empaña el cristalino y, por lo tanto, enturbia la visión. No se ve con nitidez. Las cosas que se ven con nitidez poseen un perfil afilado, es decir, son cortantes. Pero, si se difumina el contorno, el mundo se hace más romo, menos hiriente. La visión borrosa proporciona un tranquilizador distanciamiento del entorno, y de uno mismo. La «*catarata gris*» es como una persiana que se baja para no tener que ver lo que uno no quiere ver. La catarata gris es como un velo que puede llegar a cegar.

En la «catarata verde» (glaucoma), el aumento de la presión interna del ojo provoca una progresiva contracción del campo visual, hasta llegar a la visión tubular. Se pierde la visión de conjunto: sólo se percibe la zona que se enfoca. Detrás de esta afección se halla la presión psíquica de las lágrimas no vertidas (presión interna del ojo).

La forma extrema del no querer ver es la ceguera. La ceguera está considerada por la mayoría de las personas como la pérdida más grave que pueda sufrir una persona en el aspecto físico. La expresión: Está ciego, se emplea también en sentido figurado. Al ciego se le arrebata definitivamente la superficie de proyección externa y se le obliga a mirar hacia dentro. La ceguera corporal es sólo la última manifestación de la verdadera ceguera: la ceguera de la mente.

Hace varios años, mediante una nueva técnica quirúrgica se dio la vista a varios jóvenes ciegos. El resultado no fue totalmente halagüeño ya que la mayoría de los operados no acababan de adaptarse a su nueva vida. Este caso puede tratar de explicarse y analizarse desde los más diversos puntos de vista. En nuestra opinión sólo importa el reconocimiento de que, si bien con medidas funcionales pueden modificarse los síntomas, no se eliminan los problemas de fondo que se manifiestan por medio de ellos. Mientras no rectifiquemos la idea de que todo impedimento físico es una perturbación molesta que hay que eliminar o subsanar cuanto antes, no podremos extraer de ella beneficio alguno. Debemos dejarnos perturbar por la perturbación en nuestra vida habitual, consentir que el impedimento nos impida seguir viviendo como hasta ahora. Entonces la enfermedad es la vía que nos conduce a la verdadera salud. Incluso la ceguera, por ejemplo, puede enseñarnos a ver, darnos una visión superior.

Los oídos

Repasemos varias frases hechas que se refieren al oído: *Tender el oído = prestar oídos = regalar los oídos = escuchar a alguien.* Todas estas frases nos muestran la clara relación existente entre los oídos y el tema de captar, de la receptividad (prestar atención) y de escuchar, también en el sentido de obedecer. Comparada con el oído, la vista es una forma de percepción mucho más activa. Y también es más fácil desviar la mirada o cerrar los ojos que taparse los oídos. La facultad de oír es expresión corporal de obediencia y humildad. Así, al niño desobediente le preguntamos: ¿No me has oído? Cuando no se quiere obedecer se hacen oídos sordos. Hay personas que, sencillamente, no oyen lo que no quieren oír. Denota cierto egocentrismo no prestar oídos a los demás, no querer enterarse de nada. Indica falta de humildad y de obediencia. Lo mismo ocurre con la llamada «*sordera del altavoz*». No es el altavoz lo que daña sino la resistencia psíquica al ruido, el «*no querer oír*» conduce al «*no poder oír*». Las otitis y los dolores de oídos se dan con mayor frecuencia en los niños en la edad en que deben aprender a obedecer. La mayoría de las personas de edad avanzada sufren una sordera más o menos acentuada. La dureza de oído, al igual que la pérdida de visión, la rigidez y pesadez de los miembros, son los síntomas somáticos de la edad, todos ellos expresión de la tendencia del ser humano a hacerse más inflexible e intolerante con la edad. El anciano suele perder la capacidad de adaptación y la flexibilidad y está menos dispuesto a obedecer. Este esquema es típico de la vejez, pero, desde luego, no inevitable. La vejez no hace sino poner de relieve los problemas no resueltos y hacernos más sinceros, lo mismo que la enfermedad.

A veces, se produce una brusca pérdida de audición, generalmente unilateral y acusada, del oído interno que puede degenerar en sordera total (es posible perder el otro oído). Para interpretar el significado de esta afección es preciso estudiar atentamente las circunstancias en las que se presenta. La brusca pérdida de audición es una exhortación a tender el oído hacia dentro y escuchar la voz interior. Sólo se queda sordo el que ya hace tiempo que lo estaba para su voz interior.

Afecciones de la vista

Quien tenga problemas visuales lo primero que debería hacer es prescindir durante un día de las gafas (o lentes de contacto) y asumir la situación conscientemente. A continuación, hacer por escrito una descripción de la forma en que durante ese día vieron y experimentaron el mundo, lo que pudieron hacer y lo que no, cómo se las ingeniaron. Este informe debería darles material de reflexión y revelarles su actitud hacia el mundo y hacia sí mismos. Pero ante todo debería uno responderse las siguientes preguntas:

1. *¿Qué es lo que no quiero ver?*
2. *¿Obstaculiza la subjetividad el conocimiento de mi mismo?*
3. *¿Evito reconocerme a mi mismo en mis obras?*
4. *¿ Utilizo la vista para mejorar mi perspectiva?*
5. *¿ Tengo miedo de ver las cosas con nitidez?*
6. *¿Puedo ver las cosas tal como son?*
7. *¿A qué aspecto de mi personalidad cierro los ojos?*

Afecciones de los oídos

Quien tenga problemas con el oído formúlese estas preguntas:

1. *¿Por qué no quiero escuchar a cierta persona?*
2. *¿Qué es lo que no quiero oír?*
3. *¿Están equilibrados en mí los polos de egocentrismo y humildad?*

VI. Dolor de cabeza

El dolor de cabeza era desconocido hasta hace varios siglos. En épocas pretéritas no se daba. El dolor de cabeza toma incremento especialmente en los países más avanzados, en los que el veinte por ciento de la población «sana» reconoce sufrirlo. Las estadísticas indican que la incidencia es mayor entre las mujeres y los «*estratos superiores*». Esto no sorprende si tratamos de rompernos un poco la cabeza con el simbolismo de esta parte del cuerpo. La cabeza presenta una clara polaridad respecto al cuerpo. Es la instancia suprema de nuestra institución corporal. Con ella nos imponemos. La cabeza representa lo alto mientras que el cuerpo expresa lo bajo.

Consideramos la cabeza como la sede del entendimiento, el conocimiento y el pensamiento. El que pierde la cabeza actúa irracionalmente. Podemos comer el coco a una persona, pero en tal caso no debemos esperar que mantenga la cabeza en su sitio. Por lo tanto, sentimientos irracionales como el «*amor*» atacan muy especialmente la cabeza: la mayoría de las personas suelen perderla cuando se enamoran (...y, si no la pierden, los dolores de cabeza no acaban). De todos modos, también los hay cabezotas que nunca llegarán a perder la cabeza, ni aun en el caso de que se den con la cabeza contra la pared. Ciertos observadores piensan que esta extraordinaria insensibilidad se debe a que tienen serrín en la cabeza, aunque científicamente no se ha demostrado.

El dolor de cabeza producido por la tensión se inicia de forma difusa, más como una opresión, y puede prolongarse durante horas, días y semanas. Probablemente, el dolor se produce por un exceso de tensión en los vasos sanguíneos. Generalmente, al mismo tiempo se siente una fuerte tensión en la musculatura de la cabeza, los hombros, el cuello y la columna vertebral. Este tipo de dolor de cabeza suele presentarse en situaciones en las que el ser humano se halla sometido a fuerte presión o cuando una crisis va a desbordarle.

Es el «*camino ascendente*» que conduce fácilmente a una acentuación excesiva del polo superior, es decir, de la cabeza. Suelen padecer este tipo de dolor de cabeza las personas ambiciosas y perfeccionistas que tratan de imponer su voluntad. En tales casos, la ambición y el afán de poder se suben a la cabeza, porque el individuo que sólo atiende a la cabeza, que sólo acepta lo racional, sensato y comprensible, pronto pierde el contacto con el «polo inferior» y, por lo tanto, con sus raíces que son lo único que puede anclarlo en la vida. Es el cerebral. Pero los derechos del cuerpo y sus casi siempre inconscientes funciones son más antiguos que la facultad del pensamiento racional, que es una adquisición relativamente reciente del ser humano, con el desarrollo de la corteza cerebral.

El ser humano posee dos centros: corazón y cerebro: sentimiento y pensamiento. El individuo de nuestro tiempo y de nuestra cultura ha desarrollado extraordinariamente las fuerzas cerebrales, por lo que corre peligro de descuidar su otro centro, el corazón. Por ello, tampoco es una solución denostar el pensamiento, la razón y la cabeza. Ningún centro es mejor ni peor que el otro. El ser humano no debe optar por uno de los dos sino buscar el equilibrio.

Las personas «*todo sensibilidad*» están tan incompletas como las «*todo cerebro*». Pero nuestra cultura ha favorecido y desarrollado tanto el polo de la cabeza que en muchos casos padecemos un déficit en el polo inferior. A ello se suma el problema de a qué aplicamos nuestra actividad mental. En casi todos los casos, utilizamos nuestras funciones racionales para la consolidación de nuestro Yo. Por medio del modelo filosófico causal, nos prevenimos más y más frente al destino, con objeto de ampliar el dominio de nuestro ego. Esta empresa está condenada al fracaso. En el mejor de los casos, acaba como la torre de Babel, en la confusión. La cabeza no puede independizarse y recorrer su camino sin el cuerpo, sin el corazón. Cuando el pensamiento se disocia de lo de abajo, rompe con sus raíces. Por ejemplo, el pensamiento funcional de la ciencia es un pensamiento sin raíces: le falta religión, el enlace con la causa primitiva. La persona que sólo se rige por la cabeza, sin un anclaje en el suelo, alcanza alturas vertiginosas. No es de extrañar que a veces uno tenga la sensación de que va a estallarle la cabeza. Es una señal de alarma.

La cabeza es, de todos los órganos, el que más rápidamente reacciona al dolor. En todos los demás órganos tienen que producirse alteraciones mucho mayores para que haya dolor. La cabeza es nuestro vigía más despierto. Su dolor indica que nuestro modo de pensar es erróneo, que seguimos un criterio equivocado, que perseguimos objetivos dudosos. Da la alarma cuando nos rompemos la cabeza con cavilaciones estériles en busca de unas seguridades que, en definitiva, no existen. El ser humano, dentro de su forma de existencia material, no puede asegurar nada: en realidad, a cada intento que realiza sólo consigue ponerse en ridículo.

El individuo suele devanarse los sesos, hasta que le sale humo de la cabeza, por cosas intrascendentes. La tensión se descarga por medio de la relajación que, en realidad, no es sino otro modo de llamar al acto de soltar, de desconectarse. Cuando la cabeza da la alarma por medio del dolor, es que ha llegado el momento de desechar la obcecación del «yo quiero», la ambición que nos empuja hacia arriba, la cabezonería y el fanatismo. Es el momento de dirigir la mirada hacia abajo y recordar las raíces. Imposible ayudar a quienes durante años acallan esta alarma a fuerza de analgésicos. Esos arriesgan la cabeza.

Jaqueca

«*La jaqueca (migraña o hemicránea) es un acceso de dolor de cabeza, generalmente hemicraneal, que puede asociarse a trastornos visuales (sensibilidad a la luz, centelleo) o digestivos, como vómitos y diarrea. Estos ataques que generalmente duran varias horas se presentan asociados a un estado de ánimo depresivo e irritable. En el apogeo de la jaqueca, el afectado siente el deseo imperioso de estar solo en una habitación oscura o en la cama*» (Brautigam). A diferencia de lo que ocurre con el dolor de cabeza debido a la tensión, en la jaqueca, después de unos espasmos iniciales, se produce una gran dilatación de los vasos sanguíneos. En griego se llama a la cabeza hemikranie (kranion = cráneo) literalmente mitad del cráneo, palabra que denota claramente la unilateralidad del pensamiento que, en los enfermos de jaqueca, es similar a la que se da en las personas que sufren dolor de cabeza provocado por la tensión.

Todo lo dicho respecto a este último síntoma vale también para la migraña, salvo un punto esencial. Mientras que el paciente aquejado de dolor de cabeza trata de aislar la cabeza del tronco, el que sufre jaqueca traslada un tema corporal a la cabeza para vivirlo en ella. Este tema es la sexualidad. La jaqueca siempre es sexualidad desplazada a la

cabeza. Se da a la cabeza la función del vientre. Este desplazamiento no es tan incongruente, ya que el aparato genital y la cabeza tienen entre sí una cierta analogía. Son las partes del cuerpo que albergan todos los orificios del ser humano.

Los orificios del cuerpo desempeñan un papel preponderante en la sexualidad (amor = admisión: el acto del amor sólo puede realizarse donde el cuerpo se abre). La voz popular desde siempre ha relacionado la boca de la mujer con la vagina (por ejemplo: labios secos [!]) y la nariz del hombre con el pene, y hace las correspondientes deducciones entre uno y otro. También en la sexualidad oral se demuestra claramente la relación y la «*intercambiabilidad*» entre el vientre y la cabeza. El bajo vientre y la cabeza son polos y detrás de su contraposición está su unidad: así arriba como abajo. Cuán a menudo se utiliza la cabeza como sustitutivo del bajo vientre lo vemos claramente en el acto de sonrojarse. En situaciones embarazosas, que casi siempre tienen una connotación sexual, la sangre sube a la cabeza y la hace enrojecer. Con ello se realiza arriba lo que en realidad debería ocurrir abajo, ya que durante la excitación sexual la sangre normalmente acude al aparato genital y los órganos sexuales se dilatan y enrojecen. La misma transposición entre el aparato genital y la cabeza la encontramos en la impotencia. En el acto sexual, cuanto más hace trabajar la cabeza un hombre, más fácil es que le falte potencia en el bajo vientre, lo cual tiene consecuencias fatales. La misma transposición hacen las personas sexualmente insatisfechas que, en compensación, comen más de lo normal, tratando de saciar por la boca su hambre de amor, y nunca se sienten llenas. Todas estas indicaciones deberían bastar para revelar la analogía existente entre el bajo vientre y la cabeza. El paciente aquejado de jaqueca (la mayoría son mujeres) siempre tiene problemas con la sexualidad.

Como ya dijimos al hablar de otros temas, existen básicamente dos posibilidades de tratar un problema: arrumbarlo y reprimirlo (inhibirse) o magnificarlo. Parecen tratamientos opuestos, pero no son sino posibilidades polares de expresión de una misma dificultad. Cuando una persona tiene miedo tanto puede esconderse como empezar a repartir golpes a diestro y siniestro: ambas reacciones denotan debilidad. Así, entre los aquejados de jaqueca encontramos a los que han descartado totalmente de su vida la sexualidad *(«...eso no va conmigo»*) como a los que alardean de *«falta de prejuicios»*. Ambas categorías tienen una cosa en común: problemas sexuales. Si uno no reconoce el problema, ya sea porque no tiene vida sexual ya porque uno no tiene problemas de ésos, como todo el mundo puede ver, el problema se instala en la cabeza y se manifiesta en forma de jaqueca. En tal caso, el problema sólo se puede afrontar al más alto nivel.

La jaqueca es un orgasmo en la cabeza. El proceso es idéntico, sólo que tiene lugar más arriba. Durante la fase de excitación sexual, la sangre acude a la zona genital y, en el momento culminante, la tensión cede y se produce la relajación; así discurre también la jaqueca: la sangre acude a la cabeza, se produce una sensación de presión, la tensión se agudiza hasta alcanzar su punto máximo y se produce la distensión (dilatación de los vasos sanguíneos). Cualquier estimulo puede desencadenar la jaqueca: luz, ruido, corriente de aire, el tiempo, la emoción, etc. Una característica de la jaqueca es que el enfermo, después del acceso, experimenta una transitoria sensación de bienestar. En el apogeo del ataque, el paciente desea estar en una habitación a oscuras y en la cama, pero solo.

Todo esto apunta a la temática sexual, al igual que el temor de tratar el tema con otra persona en el plano más adecuado. Ya en 1934 E. Gutheil describía en una revista de psicología el caso de un enfermo cuyos accesos de jaqueca cedían después de experimentar el orgasmo sexual. A veces, el paciente tenía que experimentar varios orgasmos antes de que se produjera el relajamiento y terminara el ataque. En nuestro enfoque encaja también la observación de que entre los síntomas secundarios de la jaqueca figuran en primer lugar los trastornos digestivos y el estreñimiento: uno se cierra por abajo. Uno no quiere saber nada del contenido desconocido (excremento) y se retira hacia las alturas del pensamiento, hasta que le estalla la cabeza. Hay matrimonios que utilizan la jaqueca (palabra con la que habitualmente se designa cualquier dolor de cabeza) como pretexto para rehuir la relación sexual.

En resumen, en los pacientes de jaqueca encontramos el conflicto entre instinto y pensamiento, entre abajo y arriba, entre bajo vientre y cabeza, lo cual conduce al intento de utilizar la cabeza como puerta de escape o campo de maniobras para resolver problemas (cuerpo, sexo, agresividad) que sólo pueden plantearse y resolverse en un plano totalmente distinto. Ya Freud describía el pensamiento como una acción experimental. Al ser humano le parece menos peligroso y comprometido el pensamiento que la acción. Pero no se puede sustituir la acción por el pensamiento sino que lo uno tiene que apoyarse en lo otro. El ser humano ha recibido un cuerpo para, con ayuda de este instrumento, realizarse (hacerse real). Sólo por medio de la realización puede seguir fluyendo la energía. No es casualidad que conceptos como *entender* y *comprender* contengan ideas alusivas a movimientos corporales. Si se rompe esta combinación, la energía se condensa y acumula y se manifiesta por medio de diferentes grupos de síntomas, en forma de enfermedad. Hagamos un resumen ilustrativo:

Fases de escalada de la energía bloqueada:

1. La actividad (sexualidad, agresividad) relegada al pensamiento, se traduce en dolor de cabeza.
2. La actividad bloqueada en el plano vegetativo (es decir, en las funciones corporales), provoca hipertensión y un cuadro de atonía vegetativa.
3. La actividad bloqueada en el plano nervioso, puede provocar cuadros tales como esclerosis múltiple.
4. La actividad reprimida en el campo muscular, produce afecciones del sistema locomotor como reúma y gota.

Esta división corresponde a las distintas fases de un acto realizado. Cualquier acto, sea un puñetazo o un coito, se inicia en la imaginación (1) en la que se prepara mentalmente. Después pasa a la preparación vegetativa (2) del cuerpo, con el incremento del riego sanguíneo de los órganos precisos, aceleración del pulso, etc. Finalmente, la actividad imaginada se convierte en acto por el efecto de los nervios (3) en los músculos (4). Pero cuando la idea imaginada no llega a transformarse en acto, la energía forzosamente queda bloqueada en uno de los cuatro campos (mental, vegetativo, nervioso, muscular) y con el tiempo desarrolla los síntomas correspondientes.

El que sufra de jaqueca se halla en la primera etapa: bloquea su sexualidad en la mente. Debe aprender a buscar su problema donde está y situar en su sitio —abajo— lo que se le ha subido a la cabeza. La evolución siempre empieza por abajo, y la cuesta arriba siempre es fatigosa, cuando se sube como es debido.

Dolor de cabeza

En caso de dolor de cabeza o jaqueca deberían hacerse las siguientes preguntas:

1. *¿Por qué me caliento la cabeza?*
2. *¿Existe en mi una interrelación fluida entre arriba y abajo?*
3. *¿Trato con excesivo afán de ir para arriba? (ambición).*
4. *¿Soy un cabezota que da con la cabeza contra la pared?*
5. *¿Pretendo sustituir la acción por el pensamiento?*
6. *¿Soy sincero frente a mi problemática sexual?*
7. *¿Por qué traslado el orgasmo a la cabeza?*

VII. La piel

La piel es el órgano más grande del ser humano. Realiza múltiples funciones, las más importantes de las cuales son:

1. Delimitación y protección.
2. Contacto.
3. Expresión.
4. Estímulo sexual.
5. Respiración.
6. Exudación.
7. Termorregulación.

Estas diversas funciones de la piel giran en torno a un tema común que oscila entre los dos polos de separación y contacto. La piel es nuestra frontera material externa y, al mismo tiempo, a través de la piel estamos en contacto con el exterior, con ella tocamos nuestro entorno. En la piel sentimos el mundo que nos rodea y de la piel no podemos salirnos. La piel refleja nuestro modo de ser hacia el exterior y lo hace de dos maneras. Por un lado, la piel es la superficie en la que se reflejan todos los órganos internos. Toda perturbación de uno de nuestros órganos internos se proyecta en la piel y toda afección de una determinada zona de la piel es transmitida al órgano correspondiente. En esta relación se basan todas las terapias de zonas reflejo aplicadas desde hace mucho tiempo por la medicina naturista, de las cuales la medicina académica utiliza sólo unas cuantas (por ejemplo, zonas de Head*). Merecen mención especial la del masaje de las zonas reflejo de los pies, la aplicación de ventosas a la espalda, la terapia de la zona reflejo de la nariz, la audiopuntura, etc.

El médico que posee buen ojo clínico, examinando y palpando la piel averigua el estado de los órganos y trata las afecciones de éstos desde las zonas de su proyección en la piel.

Ni lo que ocurre en la piel, mancha, tumefacción, inflamación, granito, absceso, ni el lugar de su aparición, es casual sino indicación de un proceso interno. Antiguamente se utilizaban sistemas muy sofisticados para tratar de averiguar el carácter de la persona por el lugar en el que aparecían las manchas hepáticas, por ejemplo. La Ilustración echó por la borda estas «tonterías y supersticiones», pero, poco a poco, volvemos a acercarnos a estas prácticas. ¿Es realmente tan difícil comprender que, detrás de todo lo creado, hay un esquema invisible que sólo se manifiesta en el mundo material? Todo lo visible es sólo expresión de lo invisible, como una obra de arte es expresión visible de la idea del artista. De lo visible podemos deducir lo invisible. Es lo que hacemos continuamente en la vida diaria. Entramos en una sala y de lo que allí vemos deducimos el gusto del que la habita. Y otro tanto habríamos podido hacer mirando su armario. No importa dónde uno mire: si una persona tiene mal gusto, éste se mostrará por todas partes.

* Zonas de la piel que corresponden a la proyección de los reflejos víscero-cutáneos. (*N. del T.*)

Por ello la información total se muestra siempre en todas partes. En cada parte encontramos el todo (pars pro toto, llamaban los romanos a este fenómeno). De manera que es indiferente la parte del cuerpo que se contemple. En todas puede reconocerse el mismo esquema, el esquema que representa a cada individuo. El esquema se encuentra en el ojo (diagnóstico por el iris), en el pabellón auditivo (auriculopuntura francesa), en la espalda, en los pies, en los meridianos (diagnóstico por los puntos terminales), en cada gota de sangre (prueba de coagulación, dinamolisis capilar, hemodiagnóstico holístico), en cada célula (genética), en la mano (quirología), en la cara y configuración corporal (fisiognomía), en la piel (¡nuestro tema!).

Este libro enseña a conocer al ser humano a través de los síntomas de la enfermedad. Es indiferente dónde se mire: lo que importa es poder mirar. La verdad está en todas partes. Si los especialistas consiguieran olvidarse de su (totalmente inútil) intento de demostrar la casualidad de la relación descubierta por ellos, inmediatamente verían que todas las cosas mantienen entre sí una relación analógica: así arriba como abajo, así dentro como fuera.

La piel no sólo muestra al exterior nuestro estado orgánico interno sino que en ella y por ella se muestran también todos nuestros procesos y reacciones psíquicos. Algunas de estas manifestaciones son tan claras que cualquiera puede observarlas: una persona se pone colorada de vergüenza y blanca de susto; suda de miedo o de excitación; el cabello se le eriza de horror, o se le pone la piel de gallina. Invisible exteriormente, pero mensurable con aparatos electrónicos, es la conductividad eléctrica de la piel. Los primeros experimentos y mediciones de esta clase se remontan a C. G. Jung, quien con sus «*experimentos asociativos*» exploró este fenómeno. Hoy, gracias a la electrónica, es posible amplificar y

registrar las constantes oscilaciones de la conductividad eléctrica de la piel y «*dialogar*» con la piel de una persona, ya que la piel responde a cada palabra, cada tema, cada pregunta, con una inmediata alteración de su conductividad eléctrica, llamada PGR o ESR.

Todo ello nos confirma que la piel es una gran superficie de proyección en la que se ven tanto procesos somáticos como psíquicos. Pero, puesto que la piel revela tantas cosas de nuestro interior, es fácil caer en la tentación no ya de cuidarla con esmero sino de manipularla. A esta operación de engaño se llama cosmética, y en este arte de la impostura se invierten de buen grado sumas fabulosas. No es el objetivo de estas líneas denostar las artes de embellecimiento de la cosmética, pero sí examinar brevemente el afán que informa la antigua tradición de la pintura corporal. Si la piel es expresión externa de lo que hay en el interior, todo intento de modificar artificialmente esta expresión es, indiscutiblemente, un acto de falsedad. Se trata de disimular o aparentar algo. Se aparenta lo que no se es. Se levanta una fachada falsa y se pierde la coincidencia entre contenido y forma. Es la diferencia entre «ser bonita» y «parecer bonita», o entre ser y parecer. Este intento de mostrar al mundo una máscara empieza por el maquillaje y termina grotescamente por la cirugía estética. La gente se hace estirar la cara; ¡es curioso que tantos se preocupen tan poco de perder la faz!

Detrás de todos estos afanes por ser lo que no se es, está la realidad de que *el ser humano a nadie quiere menos que a sí mismo*. Quererse a sí mismo es una de las cosas más difíciles del mundo. El que cree que se gusta y que se quiere, seguramente confunde su «*ser*» con su pequeño ego. Generalmente, sólo cree que se quiere el que no se conoce. Dado que nuestra personalidad, en conjunto, incluida nuestra sombra, no nos gusta, constantemente estamos tratando de modificar y pulir nuestra imagen. Pero, mientras el ser interior, es decir, el espíritu, no se modifique, esto no pasa de pura «*cosmética*». Con esto no pretendemos descartar la posibilidad de que, mediante modificaciones de forma, pueda iniciarse un proceso dirigido hacia el interior, como se hace, por ejemplo, en el *Hatha Yoga*, la *Bioenergía* y métodos similares. De todos modos, estos métodos se diferencian de la cosmética porque conocen el objetivo. Al más leve contacto, la piel de un individuo ya nos dice algo acerca de su psiquis. Bajo una piel muy sensible hay un alma muy sensible también (tener la piel fina), mientras que una piel áspera nos hace pensar en un pellejo duro, una piel sudorosa nos muestra la inseguridad y el miedo de nuestro oponente y la piel colorada, la excitación. Con la piel nos rozamos y establecemos contacto unos con otros. El contacto, ya sea un puñetazo o una caricia, se establece por la piel. La piel puede romperse desde el interior (por una inflamación, una erupción, un absceso) o desde el exterior (una herida, una operación). En ambos casos, nuestra frontera es atacada. Uno no siempre consigue salvar la piel.

Erupciones

En la erupción, algo atraviesa la frontera, algo quiere salir. La forma más simple de expresar esta idea nos la facilita el acné juvenil. En la pubertad, aflora en el ser humano la sexualidad, pero casi siempre sus imperativos son reprimidos con temor. La pubertad es un buen ejemplo de situación conflictiva. En una fase de aparente tranquilidad, bruscamente, de unas profundidades desconocidas, brota un nuevo deseo que, con una fuerza irresistible, trata de hacerse un lugar en la conciencia y la vida de un ser humano. Pero el nuevo impulso que nos acomete es desconocido e insólito y nos atemoriza. A uno le gustaría eliminarlo y recobrar el familiar estado anterior. Pero no es posible. No se puede dar marcha atrás.

Y uno se encuentra en un conflicto. La atracción de lo nuevo y el temor a lo nuevo tiran de uno casi con igual fuerza. Todos los conflictos se desarrollan según este esquema, sólo cambia el tema. En la pubertad, el tema se llama sexualidad, amor, pareja. Despierta el deseo de hallar un oponente, el Tú, el polo opuesto. Uno desea entrar en contacto con aquello que a uno le falta, y no se atreve. Surgen fantasías sexuales, y uno se avergüenza. Es muy revelador que este conflicto se manifieste como inflamación de la piel. Y es que la piel es la frontera del Yo que uno tiene que cruzar para encontrar el Tú. Al mismo tiempo, la piel es el órgano con el que el ser humano entra en contacto con los demás, lo que el otro puede tocar y acariciar. La piel tiene que gustar para que el otro nos quiera.

Este tema candente hace que la piel del adolescente se inflame, lo que señala tanto que algo pugna por atravesar la frontera —una nueva energía que quiere salir—, como que uno pretende impedírselo. Es el miedo al instinto recién despertado. Por medio del acné uno se protege a sí mismo, porque el acné obstaculiza toda relación e impide la sexualidad. Se abre un círculo vicioso: la sexualidad no vivida se manifiesta en la piel como acné: el acné impide el sexo. El reprimido deseo de inflamar al prójimo se transforma en una inflamación de la piel. La estrecha relación existente entre el sexo y el acné se demuestra claramente por el lugar de su aparición; la cara y, en algunas chicas, el escote (a veces, también la espalda). Las otras partes del cuerpo no son afectadas, ya que en ellas el acné no tendría ninguna finalidad. La vergüenza por la propia sexualidad se transforma en vergüenza por los granos.

Muchos médicos, contra el acné recetan la píldora, y con buenos resultados. El fondo simbólico del tratamiento es evidente: la píldora simula un embarazo y, desde el momento en que «*eso*» parece haber ocurrido, el acné desaparece: ya no hay nada que evitar. Generalmente, el acné cede también a los baños de sol y mar, mientras que cuanto más se cubre uno el cuerpo más se agrava. La «*segunda piel*» que es la ropa acentúa la inhibición y la intangibilidad. El desnudarse, por el contrario, es el primer paso de una apertura, y el sol sustituye de modo inofensivo el ansiado y temido calor del cuerpo ajeno. Todo el mundo sabe que, en última instancia, la sexualidad vivida es el mejor remedio contra el acné.

Todo lo dicho acerca de la pubertad puede aplicarse, a grandes rasgos, a todas las erupciones cutáneas. Una erupción siempre indica que algo que estaba reprimido trata de atravesar la frontera y salir a la luz (al conocimiento). En la erupción se muestra algo que hasta ahora no estaba visible. Ello también indica por qué casi todas las enfermedades de la infancia, como el sarampión, la escarlatina o la roséola, se manifiestan a través de la piel. A cada enfermedad, algo nuevo brota en la vida del niño, por lo que toda enfermedad infantil suele determinar un avance en el desarrollo. Cuanto más violenta la erupción, más rápido es el proceso y el desarrollo. La costra de leche de los lactantes denota que la madre tiene poco contacto físico con la criatura, o que la descuida en el aspecto emotivo. La costra de leche es

expresión visible de esta pared invisible y del intento de romper el aislamiento. Muchas veces, las madres utilizan el eccema para justificar su íntimo rechazo del niño. Suelen ser madres especialmente preocupadas por la «*estética*», que dan mucha importancia a la limpieza de la piel.

Una de las dermatosis más frecuentes es la psoriasis. Se manifiesta en focos de inflamación de la piel que se cubren de unas escamas de un blanco plateado. En la psoriasis se incrementa exageradamente la fabricación de escamas de la piel. Nos recuerda la formación del caparazón de algunos animales. La protección natural de la piel se trueca en coraza: uno se blinda por los cuatro costados. Uno no quiere que nada entre ni salga. Reich llama muy acertadamente al resultado del deseo de aislamiento psíquico «*blindaje del carácter*». Detrás de toda defensa hay miedo a ser heridos. Cuanto más robusta la defensa y más gruesa la coraza, mayor es la sensibilidad y el miedo.

Ocurre lo mismo entre los animales: si a un crustáceo le quitamos el caparazón, encontraremos una criatura blanda y vulnerable. Las personas aparentemente más ariscas son en realidad las más sensibles. De todos modos, el afán de proteger el alma con una coraza encierra un cierto patetismo. Porque, si bien la coraza protege de las heridas, también impide el acceso al amor y la ternura. El amor exige apertura, pero entonces la defensa queda comprometida. El caparazón aparta al alma del río de la vida y la oprime, y la angustia crece. Es cada vez más difícil sustraerse a este círculo vicioso. Más tarde o más temprano, el ser humano tendrá que resignarse a recibir la temida herida, para descubrir que el alma no sucumbe, ni mucho menos. Hay que hacerse vulnerable, para comprobar la propia resistencia. Este paso se produce sólo bajo presión externa, aplicada ya por el destino y por la psicoterapia.

Si nos hemos extendido en el comentario de la relación entre la vulnerabilidad y el blindaje es porque, en el plano corporal, la psoriasis muestra esta relación: la psoriasis llega a producir ulceración de la piel lo que aumenta el peligro de infección. Con ello vemos cómo los extremos se tocan, cómo vulnerabilidad y autodefensa ponen de manifiesto el conflicto entre el deseo de compenetración y el miedo a la proximidad. Con frecuencia, la psoriasis empieza por los codos. Y es que con los codos uno se abre paso, en los codos uno se apoya. Precisamente en este punto se muestran a un tiempo la callosidad y la vulnerabilidad. En la psoriasis, inhibición y aislamiento llegan al extremo, por lo que obligan al paciente, por lo menos corporalmente, a abrirse y hacerse vulnerable.

Prurito

El prurito es un fenómeno que acompaña a muchas enfermedades de la piel (por ejemplo, urticaria), pero que también puede presentarse solo, sin «*causa*» alguna. El prurito o picor puede llevar a una persona a la desesperación; continuamente tiene que rascarse algún lugar del cuerpo. El picor y el rascarse también tienen idiomáticamente un significado psíquico: Al que le pique que se rasque. Es decir, al que le «*irrite*». El picor, con sus sensaciones asociadas de cosquilleo, irritación y ardor, tiene connotaciones sexuales, pero no dejemos que la sexualidad nos haga pasar por alto otros conceptos afines al tema. También, en el sentido agresivo, se puede «*picar*» a alguien. Se trata, en suma, de un estímulo que puede ser de índole sexual, agresiva o amorosa. Es un estímulo que tiene una valoración ambivalente, que puede ser grato o molesto, pero siempre excitante. La palabra latina prurigo significa, además de picor, alegría y el verbo prurire significa picar.

El picor corporal indica que, en el plano mental, algo nos excita, algo que, evidentemente, hemos pasado por alto, o no habría tenido que manifestarse en forma de prurito. Detrás del picor existe alguna pasión, un ardor, un deseo que está pidiendo ser descubierto. Por eso nos obliga a rascar. El rascarse es una forma suave de escarbar o cavar. Como se escarba y se cava en la tierra para sacar algo a la luz, así el que tiene picores rasca su superficie, su piel, en busca de lo que le pica, le hace cosquillas, le excita y le irrita. Cuando lo encuentra, se siente aliviado. Es decir, el prurito siempre anuncia algo que me pica, anuncia algo que no me deja frío, algo que me hace cosquillas: una pasión ardiente, una exaltación, un amor fogoso o, también, la llama de la ira. No es de extrañar que el picor esté acompañado de erupciones cutáneas, manchas rojas e inflamaciones. El lema es: rascar en la conciencia hasta encontrar qué es lo que pica.

Enfermedades de la piel

En las enfermedades de la piel y erupciones, preguntar:

1. *¿Me aíslo excesivamente?*
2. *¿Cómo llevo mi capacidad de contacto?*
3. *¿No reprimo con mi actitud distante, el deseo de compenetración?*
4. *¿ Qué es lo que está tratando de salir a la luz? (Sexualidad, instinto, pasión, agresividad, entusiasmo.)*
5. *¿Qué me pica en realidad?*
6. *¿Me he retraído al aislamiento?*

VIII. Los riñones

Los riñones representan en el cuerpo humano la zona de la convivencia. Los dolores y afecciones de riñón se presentan cuando existen problemas de convivencia. No se trata tanto de la relación sexual como de la capacidad de relacionarse con los semejantes en general. La forma en que una persona se enfrenta con las demás se manifiesta con especial claridad en las relaciones de la pareja, pero es común a todos sus semejantes. Para comprender la relación existente entre los riñones y la comunicación con el prójimo, puede ser conveniente examinar, en primer lugar, el fondo psíquico de las relaciones humanas.

La polaridad de nuestra mente nos impide tener conciencia de nuestra totalidad y hace que nos identifiquemos sólo con una parte del Ser. A esta parte la llamamos Yo. Lo que no vemos es nuestra sombra que nosotros —por definición— desconocemos. El camino que debe seguir el ser humano es el que conduce hacia un mayor conocimiento. El ser humano está obligado constantemente a tomar conciencia de partes de sombra hasta ahora desconocidas e integrarlas en su

identidad. Este proceso de aprendizaje no se termina hasta que poseemos el conocimiento total, hasta que estamos «completos». Esta unidad abarca toda la polaridad sin distinciones, es decir, tanto la parte masculina como la femenina.

El individuo completo es andrógino, ha fundido en su alma los aspectos masculino y femenino, para formar la unidad (bodas químicas). No se debe confundir lo andrógino con lo dual; naturalmente, el carácter andrógino se refiere al aspecto psíquico: el cuerpo conserva su sexo. Pero la mente ya no se identifica con él (como tampoco el niño pequeño se identifica con el sexo a pesar de que físicamente lo tiene). Este objetivo de bisexualidad también se expresa con el celibato y la indumentaria de los sacerdotes. Ser hombre es identificarse con el polo masculino del alma, con lo que la parte femenina automáticamente pasa a la sombra; por lo tanto, ser mujer es identificarse con el polo femenino, relegando al polo masculino a la sombra. Nuestro objetivo es tomar conciencia de nuestra sombra. Pero esto sólo se consigue a través de la proyección. Debemos buscar y hallar fuera de nosotros lo que nos hace falta y que, en realidad, está dentro de nosotros.

Esto, a primera vista, parece una paradoja: tal vez por ello sean tan pocos los que lo comprenden. Pero el reconocimiento requiere la división entre sujeto y objeto. Por ejemplo, el ojo ve pero no puede verse; para ello necesita de la proyección sobre un objeto. En la misma situación nos hallamos los seres humanos. El hombre sólo puede tomar conciencia de la parte femenina de su alma (C. G. Jung la llama *«ánima»*) a través de su proyección sobre una mujer concreta, y la mujer, viceversa. Nosotros imaginamos la sombra estratificada. Hay capas muy profundas que nos angustian, y hay capas que están cerca de la superficie, esperando ser reconocidas y asumidas. Si encuentro a una persona que exhibe unas cualidades que se hallan en la parte superior de mi sombra, me enamoro de ella. Al decir ella me refiero tanto a la otra persona como a la parte de la propia sombra, puesto que, en definitiva, una y otra son idénticas.

Lo que nosotros amamos o aborrecemos en otra persona está siempre en nosotros mismos. Hablamos de amor cuando el otro refleja una zona de la sombra que en nosotros asumiríamos de buen grado, y hablamos de odio cuando alguien refleja una capa muy profunda de nuestra sombra que no deseamos ver en nosotros. El sexo opuesto nos atrae porque es lo que nos falta. A menudo nos da miedo porque nos es desconocido. El encuentro con la pareja es el encuentro con el aspecto desconocido de nuestra alma. Cuando tengamos claro este mecanismo de proyección en el otro de partes de la sombra propia, veremos todos los problemas de la convivencia a una nueva luz. *Todas las dificultades que experimentamos con nuestra pareja son dificultades que tenemos con nosotros mismos.*

Nuestra relación con el inconsciente siempre es ambivalente: nos atrae y nos atemoriza. No menos ambivalente suele ser nuestra relación con la pareja: la queremos y la odiamos, deseamos poseerla plenamente y librarnos de ella, la encontramos maravillosa e irritante. En el cúmulo de actividades y fricciones que constituyen una relación no hacemos más que andar a vueltas con nuestra sombra. Por ello, es frecuente que personas de carácter opuesto congenien. Los extremos se atraen: esto lo sabe todo el mundo, y no obstante siempre nos asombra que *«se lleven tan bien siendo tan distintas»*. Mejor se llevarán dos personas cuanto más distintas sean, porque cada una vive la sombra de la otra o —más exactamente— cada una hace que su sombra viva en la otra. Cuando la pareja está formada por personas muy parecidas, aunque las relaciones resulten más apacibles y cómodas, no suelen favorecer mucho el desarrollo de quienes la componen: en el otro sólo se refleja la cara que ya conocemos: ello no acarrea complicaciones pero resulta aburrido. Los dos se encuentran mutuamente maravillosos y proyectan la sombra común al entorno, al que juntos rehuyen. *En una pareja sólo son fecundas las divergencias, ya que a través de ellas, afrontándose a la propia sombra descubierta en el otro, puede uno encontrarse a sí mismo.* Está claro que el objetivo de esta tarea es encontrar la propia identidad total.

El caso ideal es aquel en el que, al término de la convivencia, hay dos personas que se han completado a sí mismas o, por lo menos —renunciando al ideal— se han desarrollado, descubriendo partes ignoradas del alma y asumiéndolas conscientemente. No se trata, desde luego, de la pareja de tórtolos que no pueden vivir el uno sin el otro. La frase de que uno no puede vivir sin el otro sólo indica que uno, por comodidad (también podríamos decir por cobardía), se sirve del otro para hacer que viva la propia sombra, sin reconocerse en la proyección ni asumirla. En estos casos (son la mayoría) el uno no deja que el otro se desarrolle, ya que con ello habría que cuestionarse el papel que cada uno se ha adjudicado. En muchos casos, cuando uno de los dos se somete a psicoterapia, su pareja se queja de lo mucho que ha cambiado... (*«¡Nosotros sólo queríamos que desapareciera el síntoma!»*)

La asociación de la pareja ha alcanzado su objetivo cuando el uno ya no necesita del otro. Sólo en este caso se demuestra que la promesa de *«amor eterno»* era sincera. El amor es un acto de la conciencia y significa abrir la frontera de la conciencia propia para dejar entrar aquello que se ama. Esto sucede sólo cuando uno acoge en su alma todo lo que la pareja representaba o —dicho de otro modo— cuando uno ha asumido todas las proyecciones y se ha identificado con ellas. Entonces la persona deja de hacer las veces de superficie de proyección —en ella nada nos atrae ni nos repele—, el amor se ha hecho eterno, es decir, independiente del tiempo, ya que se ha realizado en la propia alma. Estas consideraciones siempre producen temor en las personas que tienen proyecciones puramente materiales, que depositan el amor en las formas y no en el fondo de la conciencia. Esta actitud ve en la transitoriedad de lo terrenal una amenaza y se consuela con la esperanza de encontrar a sus *«seres queridos»* en el más allá. Pero suele pasar por alto que el *«más allá»* siempre está aquí. El más allá es la zona que trasciende las formas materiales. El individuo no tiene más que transmutar en su mente todo lo visible, y ya está más allá de las formas. Todo lo visible no es más que un símbolo, ¿por qué no habían de serlo también las personas?

Con nuestra manera de vivir tenemos que hacer superfluo el mundo visible, y también a nuestra pareja. Sólo se plantean problemas cuando dos personas *«utilizan»* su asociación de forma diferente, y mientras una reconoce sus proyecciones y las integra, la otra se limita a proyectarse. En este caso, cuando uno se independiza, el otro se queda con el corazón destrozado. Y cuando ninguno de los dos pasa de la fase de proyección, tenemos un amor de los que duran hasta la muerte, y después, cuando falta la otra mitad, viene el desconsuelo (!). Dichoso del que comprenda que a uno no pueden arrebatarle aquello que ha asumido en su interior. El amor o es uno o no es nada. Mientras se deposita en los objetos externos no ha alcanzado su objetivo. Es importante conocer con exactitud esta interrelación de la pareja

antes de establecer la analogía con lo que ocurre en los riñones. En el cuerpo hay órganos singulares (estómago, hígado, páncreas) y órganos pares como los pulmones, los testículos y los ovarios. Si examinamos los órganos pares, llama la atención el que todos tengan relación con el tema de «*contacto*» o «*convivencia*». Mientras los pulmones representan el contacto y comunicación con el entorno en general y los testículos y los ovarios, órganos sexuales, la relación sexual, los riñones son los órganos que corresponden a la convivencia con los semejantes. Por cierto que estos tres campos representan las tres denominaciones griegas del amor: *filia* (amistad), *eros* (amor sexual) y *ágape* (la progresiva unificación con el todo).

Todas las sustancias que entran en el cuerpo pasan a la sangre. Los riñones actúan como una central de filtrado. Para ello tienen que poder reconocer qué sustancias son tolerables y aprovechables por el organismo y qué residuos y toxinas deben ser expulsados. Para realizar esta difícil tarea, los riñones disponen de diferentes mecanismos que, dada su complejidad, reduciremos a dos funciones básicas: la primera etapa del filtrado funciona como un tamiz mecánico en el que son retenidas las partículas a partir de un tamaño determinado. El poro de este tamiz tiene la luz precisa para retener hasta la más pequeña molécula de albúmina. El segundo paso, bastante más complicado, se basa en una combinación de ósmosis y del principio de la contracorriente. Esencialmente, la ósmosis consiste en el equilibrio de la presión y la concentración de dos líquidos separados entre sí por una membrana semipermeable. El principio de contracorriente hace que los dos líquidos de distinta concentración circulen repetidamente en sentido contrario con lo cual, en caso necesario, los riñones pueden expulsar orina concentrada (por ejemplo, en la micción matinal). Esta compensación osmótica sirve, en definitiva, para retener las sales vitales para el cuerpo, de las que depende, entre otras cosas, el equilibrio entre álcalis y ácidos.

El profano suele ignorar la importancia vital que tiene el equilibrio de los ácidos en el cuerpo, que se expresa numéricamente con el valor PH. Todas las reacciones bioquímicas (como por ejemplo la producción de energía y la síntesis de la albúmina) dependen de un valor PH estable dentro de unos márgenes muy estrechos. La sangre se mantiene en el justo medio entre lo alcalino y lo ácido, entre Yin y Yang. Análogamente, toda sociedad consiste en la tentativa de situar en equilibrio armónico los dos polos, el masculino (Yang, ácido) y el femenino (Yin, alcalino). Como el riñón se encarga de garantizar el equilibrio entre ácido y alcalino, así la sociedad, análogamente, trata de que el individuo, mediante la unión con otra persona que vive la sombra de uno, se perfeccione y se complete. Así la otra mitad (la «media naranja») con su manera de ser, compensa lo que a uno le falta.

De todos modos, el mayor peligro de la pareja estriba en la convicción de que los problemas y perturbaciones se deben únicamente a la convivencia y no tienen nada que ver con uno. En este caso, uno se queda atascado en la fase de la proyección y no reconoce la necesidad ni el beneficio de asumir e integrar la parte de la propia sombra reflejada por la pareja, y crecer y madurar con esta toma de conciencia. Si este error se refleja en el plano somático, los riñones dejarán pasar sustancias esenciales para la vida (albúmina, sales) a través del sistema de filtrado, con lo que unos componentes esenciales para el propio desarrollo pasan al mundo exterior (por ejemplo, en el caso de la glomerulonefritis). Los riñones, a su vez, demuestran la misma incapacidad para asimilar las sustancias importantes que manifestó la mente al no reconocer como propios problemas importantes y cargarlos al otro. Como el individuo tiene que reconocerse a sí mismo en el compañero, así también los riñones necesitan la facultad de reconocer la importancia que para la propia realización y desarrollo tienen las sustancias «ajenas», que vienen del exterior. La estrecha relación de los riñones con el tema de la «compenetración» y la «*comunicación*» se deduce claramente de determinadas costumbres de la vida diaria. En todas las ocasiones en las que las personas se reúnen con el propósito de comunicar, la bebida desempeña papel preponderante. Ello no es de extrañar, ya que la bebida estimula el riñón, «*órgano de la comunicación*» y, por consiguiente, también la facultad de la comunicación psíquica. Es fácil entrar en contacto haciendo chocar las copas o las jarras de cerveza. Es éste un «*choque*» sin agresividad. En Alemania, es frecuente iniciar el tuteo con un brindis. Sin la bebida común, el establecimiento de contacto sería casi inconcebible. Tanto en una reunión de sociedad como en una fiesta popular, el individuo bebe para acercarse al prójimo. Por ello, suele mirarse con recelo al que bebe poco o nada, ya que denota que no quiere estimular sus órganos de contacto y que prefiere mantenerse a distancia. En todas estas ocasiones, se da preferencia a las bebidas muy diuréticas que excitan los riñones, como café, té y alcohol. (En las reuniones sociales no sólo se bebe sino que también se fuma. Y es que el tabaco estimula el otro de nuestros órganos de contacto, los pulmones. Sabido que el individuo bebe mucho más en compañía que cuando está solo.) El acto de beber denota deseo de establecer contacto, aunque existe el peligro de que este contacto no pase de sucedáneo de la verdadera comunicación.

Los cálculos se forman por la precipitación y cristalización del exceso de ciertas sustancias de la orina (ácido úrico, fosfato y oxalato cálcico). Influye en la formación de cálculos, además de las condiciones ambientales, la cantidad de líquido que se bebe; el líquido reduce la concentración de una sustancia y aumenta la solubilidad. Cuando se forma un cálculo, se interrumpe el flujo y puede producirse el cólico. El cólico es la tentativa del cuerpo de expulsar el cálculo por medio de movimientos peristálticos del conducto urinario. Es un proceso tan doloroso como un parto. El dolor del cólico produce vivo desasosiego y deseo de movimiento. Si el cólico generado por el propio cuerpo no basta para expulsar la piedra, el médico hace saltar al paciente para ayudar a desalojar el cálculo. El tratamiento que se aplica para acelerar el parto de la piedra consiste en relajación, calor e ingestión de líquidos.

La relación de este proceso con el plano psíquico es evidente. El cálculo se compone de sustancias que en realidad hubieran debido ser eliminadas, ya que no son necesarias para el cuerpo. Ello corresponde a una acumulación de temas de los que el individuo hubiera tenido que aligerarse hace tiempo, ya que no eran necesarios para su desarrollo. Si uno se aferra a temas superfluos y trasnochados, éstos bloquean la corriente del desarrollo y producen congestión. El síntoma del cólico induce a ese movimiento que uno, con su agarrotamiento, deseaba impedir, y el médico exige al paciente lo más conveniente: saltar. Sólo el salto para dejar atrás lo inservible puede hacer fluir nuevamente el desarrollo y liberarnos de lo viejo (piedra).

Las estadísticas indican que los hombres son más propensos a los cálculos renales que las mujeres. Los temas de «*armonía*» y «*convivencia*» son para el hombre más difíciles que para la mujer, mejor dotada para manejar estos principios. La agresiva autoafirmación, por el contrario, entraña más dificultades para la mujer, por ser éste un principio más propio del hombre. Estadísticamente, ello se refleja en la ya indicada incidencia de los cálculos biliares en las mujeres. Las solas medidas terapéuticas aplicadas al cólico nefrítico describen ya perfectamente los principios que pueden servir de ayuda en la solución de problemas de armonía y convivencia: calor como expresión de afecto y amor, relajación de los vasos contraídos en señal de apertura y, finalmente, aumento de la fluidez para que todo vuelva a circular.

Riñón contraído = riñón artificial

La degeneración llega a su fase terminal cuando cesan todas las funciones del riñón y una máquina, el riñón artificial, tiene que encargarse de la vital tarea de purificar la sangre (diálisis). Ahora, el que no supo resolver sus problemas con la pareja de carne y hueso, encuentra pareja en la máquina perfecta. Cuando ninguna pareja fue lo bastante buena, ni lo bastante segura, o todo lo supeditó al propio afán de libertad e independencia, uno encuentra en el riñón artificial a la pareja ideal que hace todo lo que uno le pide sin exigir nada a cambio. Pero, por otro lado, uno depende enteramente de ella: tiene que ir a visitarla al hospital por lo menos tres veces a la semana o —si puede permitirse tener una máquina de propiedad— dormir fielmente a su lado noche tras noche. Uno no puede mantenerse apartado de ella mucho tiempo y tal vez así aprenda que la pareja perfecta no existe, para el que no es perfecto.

Enfermedades del riñón

Cuando el riñón se obtura, debería uno hacerse las preguntas siguientes:

1. *¿Qué problemas de convivencia tengo?*
2. *¿Acostumbro a pararme en la fase de proyección y considerar los defectos de mi pareja como problemas exclusivamente suyos?*
3. *¿Dejo de verme a mí mismo en la manera de obrar de mi pareja?*
4. *¿Me aferro a viejos problemas impidiendo con ello el libre curso del desarrollo?*
5. *¿Qué saltos quiere hacerme dar en realidad la piedra de mi riñón?*

La vejiga

La vejiga es el recipiente en el que la orina, es decir, todas las sustancias desechadas por los riñones, espera poder salir del cuerpo. La presión que provoca la orina acumulada, impulsa a la evacuación, la cual produce un alivio. Todos sabemos por experiencia que muchas veces las ganas de orinar están relacionadas con determinadas situaciones. Siempre son situaciones en las que el individuo se encuentra bajo presión psíquica, ya sea un examen, un tratamiento o condiciones similares que generan ansiedad o tensión. La presión, experimentada primeramente en el plano psíquico, pasa al plano físico y se manifiesta en la vejiga.

La presión siempre nos insta a soltar y relajarnos. Cuando somos incapaces de atender esta llamada en el plano psíquico, tenemos que hacerlo a través de la vejiga. De este modo se experimenta claramente la magnitud de la presión de una situación, cuán dolorosa puede llegar a ser si no se le libera y qué alivio se siente al liberarla. Además, la somatización permite transformar la presión que se experimenta de modo pasivo en una presión activa puesto que, con el pretexto de ir al aseo, puede interrumpirse y manipularse casi cualquier situación. El que tiene que ir al aseo siente una presión y, al mismo tiempo, la ejerce: eso lo sabe el estudiante tan bien como cualquier paciente y siempre, inconsciente pero infaliblemente, recurre a este síntoma.

La relación entre síntoma y manipulación de poder que está especialmente clara en este caso, desempeña también un papel importante en todos los síntomas. El enfermo siempre tiende a utilizar sus síntomas como medios de presión. Con esto abordamos uno de los más grandes tabúes de nuestro tiempo. El afán de dominio es un problema básico del ser humano. Mientras el individuo tiene un Yo, ansía dominar. Cada «*...pero yo quiero*», es expresión de este afán de dominio. Ahora bien, dado que, por otra parte, el poder se ha convertido en un concepto muy negativo, los humanos se sienten obligados a disimular su juego. Son relativamente pocas las personas que tienen el valor de declarar y asumir abiertamente su ansia de poder. La mayoría trata de imponerse indirectamente. Para ello utiliza ante todo los medios de la enfermedad y del desamparo social. Estos medios son relativamente seguros; no serán cuestionados porque los procesos funcionales y el medio social están por encima de toda sospecha.

Dado que casi todo el mundo utiliza, en alguna medida, estos medios para sus propias estrategias de dominio, a nadie interesa que sean desenmascaradas y toda tentativa dirigida a este fin es rechazada con viva indignación. Nuestro mundo es coaccionable por la enfermedad y la muerte. Por medio de la enfermedad casi siempre puede lograrse lo que, sin síntomas, nunca se conseguiría: atención, compasión, dinero, tiempo libre, ayuda y poder sobre los demás. Este beneficio secundario de la enfermedad, que se consigue utilizando el síntoma como instrumento de dominio, no pocas veces impide la curación.

El tema del «*síntoma como expresión de dominio*» está patente en la enuresis. Si durante el día un niño está sometido a una presión tan fuerte (padres, escuela) que no puede relajarse ni formular sus propias pretensiones, la enuresis nocturna resuelve varios problemas a la vez: permite la relajación de la presión sufrida y, al mismo tiempo, proporciona la oportunidad de hacer que los padres, siempre tan fuertes y poderosos, queden reducidos a la impotencia. Por medio de este síntoma, el niño, encubiertamente, desde luego, responde a la presión que soporta durante el día. Y no hay que olvidar la relación existente entre la enuresis y el llanto. Ambos sirven para descargar una presión interna. Por lo tanto, la enuresis podría describirse también como un «*llanto inferior*». En todos los demás síntomas de la vejiga

intervienen los temas comentados hasta ahora. En la cistitis o inflamación el escozor al orinar indica claramente cuánto duele al paciente «*dejarlo correr*». Las frecuentes ganas de orinar sin evacuación de líquido o con una evacuación mínima denotan incapacidad de desasirse de un tema, a pesar de la presión. En todos estos síntomas, hay que recordar que las sustancias o, en su caso, temas que hay que dejar correr, ya están pasados y no representan más que lastre.

Enfermedades de la vejiga

Las afecciones de la vejiga plantean las siguientes preguntas:

1. *¿A qué cosas me aferro, a pesar de que están superadas y esperando ser evacuadas?*
2. *¿Qué hace que yo mismo me someta a presión y la proyecte sobre otros (un examen, el jefe)?*
3. *¿Qué temas superados tengo que dejar correr?*
4. *¿Por qué lloro?*

IX. La sexualidad y el embarazo

La sexualidad es el ámbito más amplio en el que los humanos dirimen, practicando, el tema de la polaridad. El ser humano experimenta su carencia y busca aquello que le falta. En la unión corporal con su polo opuesto alcanza un nuevo estado de conciencia al que llama orgasmo. Este estado lo asimila el individuo a la felicidad. Sólo tiene un inconveniente: no puede mantenerse en el tiempo. El ser humano trata de compensar este inconveniente por medio de la reiteración. Por muy breve que sea este momento, indica al individuo que hay estados de conciencia cualitativamente muy superiores al «normal». Esta sensación de felicidad es también lo que, en definitiva, impide que el ser humano descanse, lo que le hace estar siempre buscando algo. La sexualidad revela ya la mitad del secreto: cuando se unen dos polos formando una unidad se produce una sensación de felicidad. Por lo tanto, la felicidad es «unidad». Ahora queda la segunda mitad del secreto, la que nos revele cómo se puede prolongar indefinidamente este estado. Muy sencillo: mientras la unión de los opuestos se realice sólo en el plano corporal (sexualidad), el estado de la conciencia (orgasmo) resultante está limitada en el tiempo, ya que este plano del cuerpo está sometido a la ley del tiempo. Sólo se libera uno del tiempo realizando la unión de los opuestos también en la mente: si consigo alcanzar la unidad en este plano, habré encontrado la felicidad eterna, es decir, fuera del tiempo.

Con este reconocimiento empieza el camino esotérico, que en Oriente se llama camino del yoga. *Yoga* es una palabra sánscrita que significa *yugo*. El yugo siempre forma unidad de una dualidad: dos bueyes, dos cubos, etc. *Yoga es el arte de unir la dualidad*. Dado que la sexualidad contiene en sí el esquema básico del camino y, al mismo tiempo, lo expone en un plano accesible a todos los seres humanos, la sexualidad ha sido utilizada en todos los tiempos para la representación analógica del camino. Aún hoy el turista contempla con asombro y perplejidad en los templos orientales las —a su modo de ver— pornográficas imágenes. No obstante, aquí la unión sexual de dos divinidades se utiliza para exponer simbólicamente el gran secreto de la conjunctio oppositorum.

Una de las peculiaridades de la teología cristiana es la de haber denostado de tal manera el cuerpo y la sexualidad que nosotros, hijos de una cultura de raíz cristiana, tratamos de construir un antagonismo irreconciliable entre el sexo y la senda espiritual (...desde luego, el simbolismo sexual no siempre ha sido ajeno a los cristianos, como demuestran, por ejemplo, las «*doctrinas de la esposa de Cristo*»). En muchos grupos que se consideran a sí mismos «*esotéricos*» se cultiva todavía activamente esta oposición entre carne y espíritu. En estos círculos se confunde básicamente la transmutación con la represión. También aquí bastaría comprender el fundamento esotérico «*así arriba como abajo*» para darse cuenta de que lo que el ser humano no consiga abajo nunca podrá realizarlo arriba. Es decir, el que tenga problemas sexuales deberá resolverlos en el aspecto corporal, en lugar de buscar la salvación en la huida: la unión de los opuestos es aún mucho más difícil en los planos «*superiores*».

Desde este punto de vista, tal vez resulte comprensible por qué Freud relaciona casi todos los problemas humanos con la sexualidad. Esta actitud tiene su justificación y sólo adolece de un pequeño defecto de forma.

Freud (y todos los que piensen de este modo) omitió dar el último paso desde el plano de la manifestación concreta hasta el principio que se halla detrás de ella. Porque la sexualidad no es sino una de las formas de expresión posibles del principio de la «*polaridad*» o «*unión de los contrarios*». Planteado el tema de esta forma abstracta, incluso los críticos de Freud tendrían que convenir en que: todos los problemas humanos pueden reducirse a la polaridad y a la tentativa de aunar los contrarios (este paso lo dio finalmente C. G. Jung). De todos modos, lo cierto es que la mayoría de los seres humanos descubren, experimentan y dirimen los problemas de la polaridad primeramente en el plano de la sexualidad. Ésta es la razón por la que la sexualidad y la convivencia generan los mayores motivos de conflicto para el ser humano: es el difícil problema de la «*polaridad*» lo que atormenta al ser humano hasta que éste halla el punto de la unidad.

Trastornos de la regla

El flujo mensual es expresión de feminidad, fertilidad y receptividad. La mujer está sometida a este ritmo. Tiene que amoldarse a él y aceptar las limitaciones que le impone. Con el término de amoldarse tocamos un aspecto fundamental de la feminidad: la abnegación. Al decir feminidad nos referimos al principio general del polo femenino en el mundo, al que los chinos, por ejemplo, llaman «*Yin*», los alquimistas simbolizan con la Luna y la psicología profunda expresa con el símbolo del agua. Desde esta óptica, cada mujer no es sino manifestación del principio femenino arquetípico. El principio femenino puede definirse por su receptividad. Así en «*I Ging*» se lee: «*Lo masculino rige lo creativo, lo femenino rige lo receptivo.*» Y, en otro lugar: «*En la receptividad está la mayor capacidad de entrega del mundo.*»

La capacidad de entrega es la característica esencial de la mujer: es la base de todas las demás facultades, como la de apertura, absorción, acogida. La capacidad de entrega exige también la renuncia a la actuación activa.

Examinemos los símbolos de la feminidad: la Luna y el agua. Ambos renuncian a irradiar y emitir como sus polos opuestos, el Sol y el fuego. Por ello, son capaces de absorber, acumular y reflejar la luz y el calor. El agua renuncia a la pretensión de poseer forma propia: adopta cualquier forma. Se amolda, en entrega.

La polaridad Sol y Luna, fuego y agua, masculino y femenino, no lleva implícita valoración alguna. Toda valoración sería absolutamente improcedente, ya que, por sí solo, cada polo está incompleto: para estar entero necesita del otro polo. Ahora bien, esta calidad de entero sólo se consigue cuando ambos polos representan plenamente su peculiaridad específica. En muchas reinvindicaciones emancipadoras se pasan por alto fácilmente estas leyes del arquetipo. Sería una tontería que el agua se quejara de no poder arder ni brillar y por ello se sintiera inferior. Precisamente por no poder arder puede recibir, capacidad a la que el fuego tiene que renunciar. Uno no es mejor ni es peor que el otro, sólo es diferente. De esta diferencia entre los polos surge la tensión llamada «*vida*». Nivelando los polos no se consigue eliminar oposiciones. La mujer que acepte y viva plenamente su feminidad nunca se sentirá «inferior».

La «*no reconciliación*» con la propia feminidad subyace en la mayoría de los trastornos menstruales y en muchos otros síntomas del campo sexual. La entrega, la adaptabilidad, siempre es difícil para el ser humano, exige renuncia a la propia voluntad, al yo, al predominio del ego. Uno tiene que sacrificar algo de su ego, una parte de sí, y esto es lo que la menstruación exige de la mujer. Porque, con la sangre, la mujer sacrifica una parte de su fuerza vital. La regla es un pequeño embarazo y un pequeño parto. Y, en la medida en que una mujer no esté conforme con esta «regla», se producirán trastornos y dolencias menstruales. Éstos indican que una parte de la mujer (por lo general, inconscientemente) se rebela ya sea a la regla, al sexo o al hombre, o a todo ello. Precisamente a esta rebelión, «*yo no quiero*», apela la propaganda de las compresas y tampones, prometiendo que, si empleas el producto, serás libre y podrás hacer todo lo que quieras durante el periodo. La publicidad explota hábilmente el conflicto básico de la mujer: ser mujer, sí, pero no aceptar lo que trae consigo la condición femenina.

A la que sufre dolores menstruales le duele ser mujer. Los problemas menstruales denotan problemas sexuales, pues la resistencia a la entrega que se manifiesta en el trastorno menstrual delata un agarrotamiento de la vida sexual. La que se relaja en el orgasmo se relaja también en la menstruación. El orgasmo es una pequeña muerte, lo mismo que el sueño. También la menstruación tiene algo de muerte: unos tejidos mueren y son expulsados. Pero morir no es sino la invitación a superar las limitaciones del yo y sus ansias de dominio y dejar que las cosas sigan su curso. La muerte sólo es una amenaza para el ego, nunca para el ser humano en sí. El que se aferra al ego experimenta la muerte como una lucha. El orgasmo también es una pequeña muerte, porque exige desprenderse del Yo. Y es que el orgasmo es la unión del Yo y el Tú, lo cual presupone la apertura de la frontera del Yo. Quien se aferra al Yo no experimenta el orgasmo (lo mismo ocurre cuando se quiere conciliar el sueño, como se verá más adelante). La afinidad entre muerte, orgasmo y menstruación debería estar clara: es la capacidad de entrega, el estar dispuesto a sacrificar una parte del ego.

No es de extrañar, pues, que, como ya hemos visto, las anoréxicas no menstrúen o padezcan trastornos menstruales: es el ansia de dominio reprimida lo que les impide aceptar la regla. Tienen miedo de su feminidad, miedo de la sexualidad, de la fertilidad y de la maternidad. Se ha comprobado que en situaciones de gran angustia e inseguridad, catástrofes, cárcel, campos de trabajo y campos de concentración suelen producirse faltas de la menstruación (amenorrea secundaria). Y es que, desde luego, tales situaciones, lejos de fomentar el tema de la «entrega», inducen a la mujer a adoptar actitudes masculinas de actividad y autoafirmación.

Hay otro aspecto de la menstruación que no debemos pasar por alto: el flujo menstrual es expresión de la facultad de tener hijos. La menstruación produce reacciones distintas, según la mujer desee tener un hijo o no. Si lo desea, le indica que «tampoco esta vez pudo ser». En este caso, el período provoca molestias y mal humor. La regla se acusa «con dolor». Pese a su deseo de tener hijos, estas mujeres suelen utilizar métodos anticonceptivos, aunque poco fiables: es el compromiso entre la inconsciente ansia de maternidad y el afán de procurarse una coartada. Si la mujer teme quedar embarazada, espera la regla con ansiedad, lo cual es el medio más seguro para producir un retraso. El flujo suele ser entonces abundante y prolongado, circunstancia que también puede utilizarse para rehuir el sexo. Básicamente, la regla, como cualquier síntoma, puede esgrimirse como instrumento ya sea para eludir el acto sexual, ya para reclamar atenciones y mimos.

La menstruación es determinada físicamente por la interrelación de la hormona femenina estrógeno y la hormona masculina gestágeno. Esta interrelación corresponde a una «sexualidad a escala hormonal». Si esta «sexualidad hormonal» se perturba, se trastorna también la regla. Esta clase de anomalías difícilmente se subsana con la administración de hormonas medicamentosas, ya que las hormonas son exclusivamente representantes materiales de las partes del alma masculina y femenina. La curación sólo puede hallarse en la reconciliación con la propia condición sexual, ya que éste es requisito indispensable para poder realizar en sí el polo del sexo opuesto.

El embarazo imaginario (Pseudogravidez)

El embarazo imaginario nos permite observar con claridad meridiana la traslación de procesos psíquicos al campo somático. Estas mujeres no sólo experimentan síntomas subjetivos del embarazo, como: antojos, sensación de hartazgo, náuseas y vómitos, sino también la típica hinchazón de los pechos, pigmentación de los pezones e, incluso, secreción láctica. La mujer siente los movimientos del niño y el vientre se le abulta como en los últimos meses de un embarazo real. Este fenómeno del embarazo aparente, conocido desde la antigüedad pero relativamente raro, se debe al conflicto entre un gran deseo de tener hijos y el miedo inconsciente a la responsabilidad. Si el embarazo aparente se presenta en mujeres que viven solas y aisladas, puede ser indicio de un conflicto entre sexualidad y maternidad. Una desea desempeñar el noble papel de madre pero sin que intervenga el innoble contacto sexual. En cualquier caso, el embarazo aparente del cuerpo indica la verdad: se hincha sin contenido.

Problemas del embarazo

Los problemas del embarazo denotan siempre un rechazo del niño. Esta afirmación será sin duda rebatida con vehemencia por aquellas personas en las que mejor encaja. Pero, si queremos conocer la verdad, si queremos conocernos a nosotros mismos, tenemos que prescindir de los valores habituales. Porque son el peor enemigo de la sinceridad. Mientras uno esté convencido de que para ser buena persona sólo tiene que mantener una actitud u observar un comportamiento determinados, forzosamente reprimirá todos los impulsos que no encajen con su esquema. Estos impulsos reprimidos son lo que, en forma de síntomas corporales, equilibran la realidad.

No nos cansamos de insistir sobre este aspecto, para que nadie se engañe a sí mismo con un precipitado: *«¡Eso no va conmigo!»* El tener hijos es precisamente uno de los temas más positivamente valorados, lo que da lugar a mucha falta de sinceridad, la cual, a su vez, se traduce en síntomas. Por ejemplo, las pérdidas indican el deseo de perder el niño: es un aborto inconsciente. Este rechazo del niño se manifiesta en forma más suave en la (casi habitual) náusea y, especialmente, en los vómitos del embarazo. Es síntoma que se manifiesta sobre todo en mujeres muy delicadas y delgadas, dado que en ellas el embarazo produce un fuerte incremento de las hormonas femeninas (estrógeno). Pero, precisamente en las mujeres menos femeninas, esta irrupción (hormonal) de feminidad genera un temor y rechazo que se manifiesta en náuseas y vómitos. La generalizada sensación de náusea y malestar durante un embarazo indica únicamente que son muchos los casos en los que la llegada de un hijo provoca, además de alegría, una sensación de rechazo. Ello es comprensible, ya que, al fin y al cabo, un hijo supone un cambio trascendental en la vida y una responsabilidad que, en un principio, indudablemente desencadena temor. Pero, en la medida en que este conflicto no se afronta conscientemente, el rechazo pasa al cuerpo.

Gestosis del embarazo

Hay que distinguir entre la gestosis temprana (6º a 14º semana) y la gestosis tardía llamada también toxemia del embarazo. La gestosis se manifiesta con hipertensión, pérdida de albúmina por el riñón, calambre (eclampsia del embarazo), mareos y vómitos matutinos. El cuadro indica rechazo del niño e intentos, unos simbólicos y otros concretos, de librarse de él. La albúmina que se pierde por los riñones es muy necesaria para el niño. Pero, puesto que se pierde, no le es suministrada: se trata, pues, de impedir su crecimiento negándole la materia prima. Los calambres revelan el intento de expulsar al niño (se asemejan a las contracciones del parto). Todos estos síntomas, relativamente frecuentes, indican el conflicto descrito. De la violencia y peligrosidad de los síntomas puede deducirse la fuerza del rechazo o en qué medida la madre está dispuesta a admitir al niño.

En la gestosis tardía encontramos un cuadro ya más agudo que amenaza seriamente no sólo al bebé sino también a la madre. En este caso, el riego sanguíneo de la placenta se reduce sustancialmente. La superficie de intercambio de la placenta es de doce a catorce metros cuadrados. Con la gestosis, queda reducida a unos siete metros cuadrados, y con menos de cuatro metros y medio, el feto muere. La placenta es el órgano de contacto entre la madre y el hijo. Si el riego sanguíneo se reduce, se merma el contacto. La insuficiencia placentaria provoca la muerte del feto en una tercera parte de los casos. Si el bebé sobrevive a la gestosis tardía, suele ser raquítico y tener aspecto de anciano. La gestosis tardía es el intento del cuerpo de asfixiar al niño, en el cual la madre arriesga su propia vida.

La medicina considera que son propensas a la gestosis las diabéticas, las enfermas del riñón y las obesas. Si examinamos estos tres grupos vemos que tienen un problema común: el amor. Las diabéticas son incapaces de aceptar amor y, por lo tanto, tampoco pueden darlo; las enfermas de riñón tienen problemas de convivencia, y las obesas, con su bulimia, indican que tratan de resarcirse de la falta de amor con la comida. No es pues de extrañar que mujeres que tienen problemas con el tema del «amor» tengan dificultades para abrirse a un niño.

El parto y la lactancia

Todos los problemas que retrasan o dificultan el parto indican la tentativa de retener al niño, la negativa de separarse de él. Este problema ancestral entre madre e hijo se repite cuando el hijo quiere abandonar la casa paterna. Es la misma situación en planos distintos: en el parto, el niño abandona la seguridad del claustro materno y, en el segundo caso, el amparo de la casa paterna. Ambas situaciones suelen conducir a un «parto difícil» hasta que, finalmente, se corta el cordón umbilical. También aquí el tema consiste en «*soltar*».

Cuanto más profundizamos en los cuadros de la enfermedad y, por consiguiente, en los problemas del ser humano, mejor observamos que la vida humana oscila entre los polos de «*tomar*» y «*dejar*». El primero suele llamarse también «*amor*» y el segundo, en su forma extrema, «*muerte*». Vivir consiste en ejercitar rítmicamente la aceptación y el desprendimiento. Lo más frecuente es que se pueda hacer una cosa y no la otra y, a veces ninguna de las dos. En el acto sexual, la mujer tuvo que abrirse y ensancharse para admitir al Tú. En el parto tiene que volver a abrirse y ensancharse, ahora para desprenderse de una parte de su ser, a la que debe dejar que se convierta en Tú. Si se resiste, el parto se complica y hay que recurrir a la cesárea. Los niños hipermaduros suelen nacer por cesárea, carácter que expresa esta «resistencia a la separación». También las restantes causas que suelen determinar la práctica de la cesárea son indicios del mismo problema: la mujer tiene miedo de ser demasiado estrecha, de sufrir desgarro del perineo o de resultar poco atractiva para el hombre.

El problema contrario se da en el parto prematuro que suele ser provocado por una rotura de aguas antes de tiempo, la cual, a su vez, es debida a contracciones que se adelantan a su momento. Es el intento del niño por abrirse paso.

La lactancia materna es mucho más que simple alimentación. La leche materna contiene anticuerpos que protegen al niño durante el primer medio año. Sin la leche materna, el niño carece de esta protección que es mucho más amplia que la que proporcionan los anticuerpos por sí solos. El niño que no mama de su madre está privado del contacto directo y falto de la sensación de protección que la madre transmite por el acto de «apretarlo contra su pecho». El caso del niño que no mama de su madre expresa la falta de deseo de la madre de alimentarlo, de protegerlo, de ocuparse personalmente de él. Este problema es objeto de una represión más profunda en las madres que no tienen leche que en las que reconocen francamente que no quieren dar de mamar.

Esterilidad

Cuando una mujer no tiene hijos a pesar de desearlos, ello indica bien la presencia de un rechazo inconsciente, bien que el deseo de tener un hijo se funda en una motivación engañosa. Motivación engañosa puede ser, por ejemplo, el afán de retener a la pareja por medio del niño o el de relegar a segundo plano problemas existentes. En tales casos, el cuerpo suele reaccionar con sinceridad y clarividencia. Análogamente, la esterilidad del hombre indica el miedo a las ataduras y a la responsabilidad que un niño pondría en su vida.

La menopausia y el climaterio

El final de la menstruación supone para la mujer un cambio de vida tan trascendental como la aparición de la primera regla. La menopausia señala a la mujer la pérdida de la facultad de procrear y, por lo tanto, también la pérdida de una forma de expresión específicamente femenina. La manera en que este cambio sea experimentado y asumido por la mujer dependerá de su actitud hacia la propia feminidad y de la satisfacción sexual experimentada hasta el momento. Además de las reacciones secundarias de ansiedad, irritabilidad y falta de energía, todos ellos indicios de dificultad para amoldarse a la nueva etapa de la vida, existen una serie de síntomas de carácter más somático. Son conocidos los sofocos, con los cuales, en realidad, se pretende aparentar «*calor sexual*». Es un intento de demostrar que, con la pérdida de la regla, no se ha perdido la feminidad en el sentido sexual, y de este modo una demuestra que está caliente. También las frecuentes hemorragias son afán de simular fertilidad y juventud.

La magnitud de los problemas y dolencias del climaterio dependen, en gran medida, de la plenitud con que se haya experimentado la propia feminidad. Todos los deseos no realizados suelen agigantarse en esta fase, produciendo amargura por las oportunidades perdidas, ansiedad y deseos de recuperación. Sólo lo no vivido nos hace arder. En esta fase de la vida, suelen producirse también los miomas del útero, tumores benignos del tejido muscular. Estos tumores de la matriz simbolizan un embarazo: la mujer alimenta en la matriz algo que luego habrá que extraer por medio de una operación que será como un parto. Los miomas pueden considerarse indicio de inconscientes deseos de embarazo.

Frigidez e impotencia

Detrás de todos los trastornos sexuales está el miedo. Ya hemos hablado de la relación existente entre el orgasmo y la muerte. El orgasmo amenaza nuestro Yo, ya que libera una fuerza que no podemos dominar, que no podemos controlar con nuestro ego. Todos los estados de éxtasis o delirio —tanto de índole sexual como religioso— desencadenan en las personas fascinación y temor. El temor se acrecienta en la medida en que una persona está acostumbrada a controlarse. El éxtasis es pérdida del control.

El autodominio es una cualidad que nuestra sociedad valora de forma muy positiva y, que, por lo tanto, inculca activamente en los niños («*¡Ya basta de llanto!*»). La afirmación de que un riguroso autodominio facilita la convivencia social es también muestra de la increíble falsedad de esta sociedad. En definitiva, el autodominio no es sino la represión al inconsciente de todos los impulsos no deseados por una comunidad. Con ello, el impulso desaparece de la vista, sí, pero tenemos que preguntarnos qué pasará con él. Por naturaleza, el impulso tiene que manifestarse, es decir que pugnará por volver a salir a la superficie, y el ser humano tendrá que seguir gastando energía para seguir reprimiéndolo y controlándolo.

Aquí se ve por qué el ser humano tiene miedo a la pérdida de control. Un estado de éxtasis o embriaguez «*destapa*» el inconsciente y enseña todo lo que hasta ahora fuera cuidadosamente ocultado. Y el ser humano practica una sinceridad que habitualmente le resulta dolorosa. «*In veno veritas*», decían ya los romanos. En la embriaguez, de un manso cordero brotan accesos de furiosa agresividad, mientras que un «*tipo duro*» puede echarse a llorar. La reacción es auténtica, pero socialmente indecorosa: por eso, «*uno tiene que dominarse*». En estos casos, el hospital nos hace sinceros.

La persona que, por miedo a perder el control, constantemente se ejercita en el autodominio, encuentra muy difícil renunciar al control del Yo sólo en la sexualidad y dejar libre curso a los acontecimientos. En el orgasmo, ese pequeño Yo del que siempre estamos tan orgullosos, tiene que desaparecer. En el orgasmo, el Yo muere (¡...por desgracia, sólo momentáneamente, ya que, si no, la iluminación sería mucho más fácil!). Pero el que se aferra al Yo bloquea el orgasmo. Cuanto más pretende el Yo forzar el orgasmo, menos lo consigue. Esta ley, aunque conocida, se olvida con frecuencia. Mientras el Yo desea algo, es imposible alcanzarlo. En última instancia, el deseo se traduce en todo lo contrario: desear dormir produce insomnio, desear potencia hace impotente. ¡Mientras el Yo ansíe la iluminación no la conseguirá! El orgasmo es la renuncia al Yo: sólo así se consigue la «*unificación*», porque, mientras exista un Yo existirá también un «*los otros*» y viviremos en la dualidad. Si quieren experimentar el orgasmo, tanto el hombre como la mujer tienen que relajarse, dejar que las cosas sigan su curso. Pero, para que haya armonía en la relación sexual, además de este requisito común, hombre y mujer tienen que cumplir otros específicos de su sexo.

Ya hemos hablado extensamente de la capacidad de entrega como principio de la feminidad. La frigidez indica no que una mujer no quiera entregarse plenamente sino que quiere hacer de hombre. No desea supeditarse, no quiere estar «*abajo*», quiere mandar. Estas ansias de dominio y de poder son expresión del principio masculino e impiden que la mujer se identifique plenamente con el principio de la feminidad. Estas alteraciones, naturalmente, tienen que perturbar un proceso polar tan sensible como la sexualidad. Esta observación se confirma por el hecho de que las mujeres frígidas pueden experimentar el orgasmo por medio del onanismo. En el onanismo desaparece el problema del dominio y la entrega: una se siente sola y no necesita acoger a nadie, sólo las propias fantasías. Un Yo que no se ve amenazado por un Tú se retira voluntariamente. En la frigidez se manifiestan también los temores de las mujeres a sus propios instintos, especialmente cuando se valoran tópicos tales como mujer decente, golfa, etcétera. La mujer frígida no quiere relajarse ni abrirse, sino mantenerse fría.

El principio masculino es hacer, crear y realizar. El hombre (Yang) es activo y, por lo tanto, agresivo. La potencia sexual es expresión y símbolo de poder, la impotencia es debilidad. Detrás de la impotencia está el temor a la propia masculinidad y a la propia agresividad. Uno tiene miedo a tener que demostrar su hombría. La impotencia es también expresión de temor a la feminidad en sí. Lo femenino se ve como una amenaza que quiere engullirnos. Lo femenino se manifiesta aquí en el aspecto de la vieja que se come a los niños, la bruja. Uno no quiere ir a la *«guarida de la bruja»*. Ello demuestra también poca identificación con la masculinidad y por lo tanto, con los atributos de poder y agresividad. El impotente se identifica más con el polo pasivo y el papel del subordinado. Tiene miedo a la acción. Y, una vez más, se entra en el círculo vicioso de tratar de conseguir la potencia con la voluntad y el esfuerzo. Cuanto mayor es la presión, más inalcanzable la erección. La impotencia debería ser el acicate para averiguar la propia actitud frente a los temas de poder, fuerza y agresividad y las fobias relacionadas con ellos.

Al examinar los problemas sexuales en general no hay que olvidar que en el alma del ser humano hay un aspecto femenino y un aspecto masculino y que, en definitiva, cada cual, sea hombre o mujer, tiene que desarrollar totalmente ambos aspectos. Pero este difícil camino empieza por la total identificación con la propia sexualidad corporal. Una vez asumido este polo, se podrá despertar e integrar conscientemente la parte del alma correspondiente al otro polo, a través del encuentro con el otro sexo.

X. Corazón y circulación

Presión baja = presión alta
(Hipotensión = hipertensión)

La sangre simboliza la vida. La sangre es el sustentador material de la vida y expresión de la individualidad. La sangre es *«un jugo muy especial»,* es el jugo de la vida. Cada gota de sangre contiene a todo el individuo, de ahí la gran importancia de la sangre en la magia. Por eso los Pendler utilizan una gota de sangre como Mumia. Por eso basta una gota de sangre para hacer un diagnóstico completo.

La presión sanguínea es expresión de la dinámica del ser humano. Se deriva de la interacción del fluido sanguíneo y las paredes de los vasos que lo contienen. Al considerar la presión sanguínea, no debemos perder de vista estos dos componentes antagónicos: por un lado, el líquido que corre y, por el otro, las paredes de los vasos que los contienen. Si la sangre refleja el ser, las paredes de los vasos representan las fronteras a las que se orienta el desarrollo de la personalidad, y la resistencia que se opone al desarrollo.

Una persona con la presión sanguínea baja (hipotenso) no desafía en absoluto estas fronteras. No trata de cruzarlas sino que rehuye toda resistencia: nunca va hasta el límite. Si tropieza con un conflicto, se retira rápidamente, y así se retira también la sangre, hasta que la persona se desmaya.«Por lo tanto, este individuo renuncia a todo poder (¡aparentemente!); él y su sangre se retiran y dimiten de su responsabilidad. Por el desmayo, el individuo pierde el conocimiento, se retira hacia lo desconocido y se desentiende de los problemas: se ausenta. La clásica escena de opereta: una señora es sorprendida por su esposo en una situación comprometida, ella se desmaya y todos los presentes se afanan por hacerle recobrar el conocimiento, salpicándola de agua, dándole aire y haciéndole oler sales, porque, ¿qué objeto puede tener el más bello de los conflictos si el protagonista se retira a otro plano renunciando bruscamente a cualquier responsabilidad?

El hipotenso, literalmente, se evade, por falta de ánimo y de valor. Se desentiende de todo desafío, y los que están a su alrededor le sostienen las piernas en alto, para que la sangre afluya a la cabeza, centro de poder, y él recupere el conocimiento y pueda asumir su responsabilidad. La sexualidad es uno de los temas que el hipotenso rehuye, pues la sexualidad depende en gran medida de la presión sanguínea.

En el hipotenso solemos encontrar también el cuadro de la anemia cuya forma más frecuente consiste en falta de hierro en la sangre. Ello perturba la transformación de la energía cósmica (prana) que absorbemos con cada aspiración en energía corporal (sangre). La anemia indica la negativa a absorber la parte de energía vital que a uno le corresponde y convertirla en poder de acción. También en este caso se utiliza la enfermedad como pretexto por la propia pasividad. Falta la presión necesaria.

Todas las medidas terapéuticas indicadas para el aumento de la presión están relacionadas con el desarrollo de energía, lo cual es en sí bastante revelador, y sólo actúan mientras son aplicadas: fricciones, hidromasaje, movimiento, gimnasia y curas de Kneipp. Aumentan la presión sanguínea porque uno hace algo y con ello transforma energía en fuerza. Su utilidad acaba en el momento en que uno interrumpe los ejercicios. El éxito permanente sólo puede conseguirse mediante la modificación de la actitud interior.

El polo opuesto es la presión muy alta (hipertensión). Por experimentos realizados, se sabe que la aceleración del pulso y el aumento de la presión sanguínea no se producen únicamente como resultado de un incremento del esfuerzo corporal sino ya con la sola idea. La presión sanguínea de una persona también aumenta cuando, por ejemplo, en una conversación se plantea un conflicto que le afecta, pero vuelve a bajar cuando la persona habla del problema, es decir, lo traslada al terreno verbal. Este conocimiento, obtenido experimentalmente, es una buena base para comprender los resortes de la hipertensión. Cuando, por la constante imaginación de una acción, la circulación se acelera sin que esta acción llegue a transformarse en actividad, es decir, se descargue, se produce una «presión permanente». En este caso, el individuo es sometido por la imaginación a una excitación constante, y el sistema circulatorio mantiene esta excitación, con la esperanza de poder transformarla en acción. Si esto no se produce, el individuo permanece sometido a presión. Pero, y para nosotros esto es aún más importante, lo mismo ocurre en el plano de la acción en sí. Puesto que sabemos que el solo tema del conflicto produce un aumento de la presión y que, cuando hemos hablado de él, la presión vuelve a bajar, es evidente que el hipertenso se mantiene constantemente al borde del conflicto, pero sin aportar una solución. Tiene un conflicto, pero no lo afronta. El aumento de la presión sanguínea es una reacción fisiológica

justificada: el organismo suministra más energía, a fin de que podamos acometer con vigor las tareas necesarias para resolver conflictos inminentes. Si esto se realiza, el exceso de energía es consumido y la presión vuelve a situarse al nivel normal. Pero el hipertenso no resuelve sus conflictos, por lo que no consume la sobrepresión. Por el contrario, se refugia en la actuación externa y, con un derroche de actividad en el mundo exterior, trata de distraerse a sí mismo y a los demás de la invitación a afrontar el conflicto.

Hemos visto que tanto el que tiene la tensión muy baja como el que la tiene muy alta rehuyen los conflictos, aunque con tácticas diferentes: mientras el primero se retira al inconsciente, el segundo se aturde a sí mismo y al entorno con un derroche de actividad y dinamismo. Por consiguiente, lo normal es que la tensión baja se dé con más frecuencia en las mujeres y la tensión alta en los hombres. Además, la hipertensión es indicio de agresividad reprimida. La hostilidad permanece encallada en la idea, y la energía aportada no es descargada mediante la acción. El individuo llama a esta actitud autodominio. El impulso agresivo provoca un aumento de presión y de autodominio, la contracción de los vasos. Así el individuo puede mantener la presión controlada. La presión de la sangre y la contrapresión de las paredes de los vasos provocan la sobrepresión. Después veremos cómo esta actitud de agresividad reprimida conduce directamente al infarto.

Existe también la hipertensión de la vejez, provocada por la calcificación de los vasos. El sistema vascular tiene por objeto la conducción y la comunicación. Con la edad, se pierde flexibilidad y elasticidad, la comunicación se entorpece y la presión aumenta.

El corazón

El palpitar del corazón es un proceso relativamente autónomo que, sin una técnica determinada (por ejemplo, *biofeedback*), se sustrae a la voluntad. Este ritmo sinusal es expresión de una rigurosa norma del cuerpo. El ritmo cardíaco imita el ritmo respiratorio, el cual sí es susceptible de alteración voluntaria. El palpitar del corazón lleva un ritmo rigurosamente ordenado y armónico. Cuando, por las llamadas arritmias, el corazón se encalla momentáneamente o se desboca, ello manifiesta una perturbación del orden y el desfase respecto al esquema normal.

Si repasamos algunas de las muchas frases hechas en las que se habla del corazón, veremos que siempre se refieren a situaciones emotivas. Una emoción es algo que el individuo saca de sí, un movimiento de dentro afuera (latín emovere = mover hacia fuera). Decimos: El corazón me salta de alegría = del susto, me ha dado un vuelco el corazón = se me sale del pecho = lo noto en la garganta = se me oprime el corazón. Si una persona carece de esta parte emotiva, independiente del entendimiento, nos parece que no tiene corazón. Si dos personas están bien compenetradas decimos que sus corazones laten al unísono. En todas estas imágenes, el corazón es símbolo de un centro del individuo que no está regido ni por el intelecto ni por la voluntad.

Pero el corazón no es sólo un centro, sino el centro del cuerpo; está aproximadamente en el centro, ligeramente ladeado hacia la izquierda, el lado de los sentimientos (correspondiente al hemisferio cerebral derecho). Está exactamente en el lugar que uno toca cuando se señala a sí mismo. El sentimiento y, más aún, el amor están íntimamente unidos al corazón, como nos indican ya las frases hechas. El que lleva a los niños en el corazón es que los quiere. Cuando se encierra a una persona en el corazón es que uno se abre a ella. Tiene gran corazón la persona que es abierta y expansiva, todo lo contrario del individuo de corazón mezquino, que no conoce sentimientos cordiales, que tiene el corazón duro. Ése nunca dejaría que nadie le robara el corazón y por eso en nada pone el corazón. El blando de corazón, por el contrario, se arriesga a amar con todo el corazón, infinitamente. Estos sentimientos apuntan a la superación de la polaridad que para todo necesita unos límites y un fin.

Ambas posibilidades las encontramos simbolizadas en el corazón. Nuestro corazón anatómico está dividido interiormente, y el «*latido*» es bitonal. Con el nacimiento del individuo y su entrada en la polaridad, consumada con la primera inspiración de aire, se cierra la divisoria del corazón con un movimiento reflejo y lo que era una gran cámara y un sistema circulatorio se convierte súbitamente en dos, lo cual el recién nacido suele acusar con llanto. Por otra parte, la representación esquemática del símbolo del corazón —tal como lo pintaría espontáneamente un niño— se compone de dos cámaras redondas que terminan en un vértice. De la dualidad surge la unidad. A esto nos referimos al decir que la madre lleva al niño debajo del corazón. Anatómicamente, la expresión no tiene sentido: aquí el corazón se considera símbolo del amor, y no importa que la anatomía lo sitúe en la parte superior del cuerpo cuando el niño se está formando más abajo.

También podría decirse que el ser humano tiene dos centros, uno arriba y otro abajo: cabeza y corazón, entendimiento y sentimiento. De una persona completa esperamos que disponga de ambas funciones y que las tenga en armónico equilibrio. El individuo puramente cerebral resulta incompleto y frío. El que sólo se rige por un sentimiento resulta con frecuencia imprevisible y atolondrado. Sólo cuando ambas funciones se complementan y enriquecen mutuamente, el individuo se nos aparece redondo.

Las múltiples expresiones en las que se invoca el corazón indican que lo que hace perder al corazón su ritmo habitual y mesurado es siempre una emoción, que tanto puede ser el miedo que dispara el corazón o lo paraliza, como alegría o amor, las cuales aceleran de tal modo los latidos que uno los siente en la garganta. Lo mismo ocurre con las perturbaciones patológicas del ritmo cardíaco. Sólo que aquí la emoción que las provoca no se advierte. Y éste es el problema: las perturbaciones afectan a las personas que no se dejan desviar de su camino por «simples emociones». Y el corazón se altera porque el ser humano no se atreve a dejarse alterar por las emociones. El individuo se aferra a la razón y a la norma y no está dispuesto a dejarse gobernar por los sentimientos. No quiere romper la rutina de la vida por las acometidas de la emoción. Pues bien, en estos casos la emoción pasa al terreno somático y uno empieza a padecer trastornos cardíacos y tiene que auscultar su corazón literalmente.

Normalmente, no percibimos los latidos del corazón: sólo una emoción o una enfermedad nos hacen sentirlos. No percibimos los latidos del corazón más que cuando algo nos excita o cuando algo se altera. Aquí tenemos la clave para

la comprensión de todos los síntomas cardíacos: son síntomas que obligan al individuo a escuchar su corazón. Los enfermos cardíacos son personas que sólo quieren escuchar a la cabeza y dejan en su vida muy poco espacio al corazón. Esto se aprecia especialmente en el cardiófobo. Se llama cardiofobia (o neurosis cardíaca) a una angustia, sin fundamento físico, por el funcionamiento del propio corazón, que induce a una observación enfermiza del corazón. El miedo al ataque al corazón es tan fuerte en el cardioneurótico que éste no tiene inconveniente en cambiar totalmente de vida.

Si buscamos el simbolismo de este comportamiento, apreciaremos una vez más la sabiduría y la ironía con las que actúa la enfermedad: el que sólo quería regirse por el cerebro, es obligado a vigilar constantemente su corazón y supeditar su vida a las necesidades del corazón. Tiene tanto miedo de que su corazón un día se pare —miedo, por otra parte, totalmente justificado— que vive pendiente de él y lo sitúa en el centro de su mente. ¿No tiene gracia?

Lo que en el neurocardíaco se opera en el plano mental, en la angina de pecho ya ha pasado al cuerpo. Los vasos que llevan la sangre al corazón se han endurecido y estrechado y el corazón no recibe suficiente alimento. Aquí no hay mucho que explicar, pues todo el mundo sabe lo que significa un corazón duro o un corazón de piedra. Angina equivale a angostura, y angina de pecho, por lo tanto, es estrechez de corazón. Mientras que el cardioneurótico experimenta esta estrechez en forma de ansiedad, en el enfermo de angina pectoris esta estrechez se ha concretado. La terapia aplicada por la medicina académica en estos casos tiene un simbolismo original. Se administra al enfermo cápsulas de nitroglicerina (por ejemplo, «*Cafinitrina*»), es decir, material explosivo. De este modo se dilatan las estrecheces, a fin de volver a hacer sitio para el corazón en la vida del enfermo. Los enfermos cardíacos temen por su corazón, ¡y con razón!

Pero muchos no entienden la invitación. Cuando el miedo al sentimiento crece de tal modo que uno sólo se fía de la norma absoluta, la solución es hacerse colocar un marcapasos. Y así el ritmo vivo se sustituye por un marcador de compás (¡el compás es al ritmo lo que lo muerto es a lo vivo!). Lo que antes hacía el sentimiento lo hace ahora un aparato. Pero, si bien uno pierde la flexibilidad y capacidad de adaptación del ritmo cardíaco, ya no ha de temer los brincos de un corazón vivo. El que tiene un corazón «estrecho» es víctima de las fuerzas del Yo y de sus ansias de poder.

Todo el mundo sabe que la hipertensión favorece el infarto de miocardio. Ya hemos visto que el hipertenso es un individuo que tiene agresividad pero la reprime por medio del autodominio. Esta acumulación de energía se descarga por el infarto de miocardio: le rompe el corazón. El ataque al corazón es la suma de todos los ataques no lanzados. En el infarto, el individuo comprueba la verdad de que la sobrevaloración de las fuerzas del Yo y el dominio de la voluntad nos aísla de la corriente de la vida. ¡ Sólo un corazón duro puede quebrarse!

Enfermedades cardíacas

En los trastornos y afecciones cardíacas debería buscarse la respuesta a las siguientes preguntas:

1. *¿ Tengo la cabeza y el corazón, el entendimiento y el sentimiento en un equilibrio armónico?*
2. *¿Dejo a mis sentimientos espacio suficiente y me atrevo a exteriorizarlos?*
3. *¿ Vivo y amo con todo el corazón o sólo con la mitad?*
4. *¿Mi vida es animada por un ritmo vivo o trato de forzarle un compás rígido?*
5. *¿Hay aún en mi vida combustible y explosivo?*
6. *¿Ausculto mi corazón?*

Debilidad de los tejidos conjuntivos = Varices = Trombosis

El tejido conjuntivo (mesénquima) une todas las células específicas, las sostiene y une los diferentes órganos y unidades funcionales para formar un todo mayor que nosotros conocemos como figura. Un tejido conjuntivo débil indica falta de firmeza, tendencia a ceder y falta de elasticidad interna. Por regla general, se trata de personas muy susceptibles y rencorosas. Esta característica se manifiesta en el cuerpo por los hematomas que producen en estas personas los más leves golpes.

La debilidad del tejido conjuntivo favorece la formación de las varices. Éstas se deben a la acumulación, en las venas superiores de las piernas, de la sangre, que no retorna debidamente al corazón. Ello da preponderancia a la circulación en el polo inferior del ser humano y muestra la estrecha vinculación de una persona a la tierra. También denota cierta apatía y pesadez. A estas personas les falta elasticidad. En general, todo lo que hemos dicho en relación con la anemia y la hipotensión puede aplicarse a este síntoma.

Se llama trombosis a la obstrucción de una vena por un coágulo. El peligro de la trombosis consiste en que el coágulo se suelte, pase al pulmón y allí produzca una embolia. El problema que hay detrás de este síntoma es fácil de reconocer. La sangre, que debería ser fluida, se espesa, se coagula y no circula bien.

La fluidez exige siempre capacidad de transformación. En la misma medida en que deja de transformarse una persona, se manifiestan en su cuerpo síntomas de estrangulamiento o bloqueo de la circulación. La movilidad externa exige movilidad interna. Si el individuo se hace premioso en el orden mental, si sus opiniones se hacen lema y sentencia inflexible, también en lo corporal se condensará y solidificará lo que debe ser fluido. Es sabido que la inmovilización en la cama hace aumentar el peligro de trombosis. La inmovilización indica claramente que ya no se vive el polo del movimiento. «*Todo fluye*», dijo Heráclito. En una forma de existencia polar, la vida se manifiesta como movimiento y cambio. Todo intento de aferrarse a un único polo conduce a la parálisis y la muerte. Lo inmutable, lo eterno, no lo encontraremos sino más allá de la polaridad. Para llegar allí, tenemos que someternos al cambio, porque sólo él nos llevará hasta lo inmutable.

XI. El aparato locomotor y los nervios

Cuando hablamos de la postura de una persona, por esta sola palabra no está claro si nos referimos a lo corporal o a lo moral. De todos modos, esta ambivalencia semántica no da lugar a confusión, puesto que la postura exterior es reflejo de la interior. Lo interno siempre se refleja en lo externo. Así hablamos, por ejemplo, de una persona recta, casi siempre sin darnos cuenta que la palabra rectitud describe una postura corporal que ha tenido importancia capital en la Historia de la Humanidad. Un animal no puede ser recto porque todavía no se ha erguido. En tiempos remotos, el ser humano dio el trascendental paso de erguirse y dirigió su mirada hacia arriba, al cielo: así consiguió la oportunidad de convertirse en Dios, y, al mismo tiempo, desafió el peligro de creerse Dios. El peligro y la oportunidad del acto de erguirse se reflejan también en el plano corporal. Las partes blandas del cuerpo, que los cuadrúpedos mantienen bien protegidas, en el hombre están expuestas. Esta falta de protección y mayor vulnerabilidad lleva aparejada la virtud polar de mayor apertura y receptividad. Es la columna vertebral lo que nos permite mantener la postura erguida. Da al ser humano verticalidad, movilidad, equilibrio y flexibilidad. Tiene forma de S doble y actúa por el principio del amortiguador. La polaridad de vértebras duras y discos blandos le da movilidad y flexibilidad.

Decíamos que la postura interna y la postura externa se corresponden y que esta analogía se expresa en muchas frases hechas: hay personas rectas y derechas y también las hay que se doblegan con facilidad; conocemos a gente rígida e inflexible y a los que se arrastran fácilmente; a más de uno le falta rectitud. Pero también se puede tratar de modificar artificialmente la firmeza externa a fin de simular una firmeza interna. Por eso el padre dice al hijo: *«¡Ponte derecho!», o: «¿Es que no puedes erguir la espalda?»* Y así se entra en el juego de la hipocresía.

Después, es el Ejército el que ordena a sus soldados: *«¡Firmes!»* Aquí la situación se hace grotesca. El soldado tiene que erguir el cuerpo pero interiormente debe doblegarse. Desde siempre, el Ejército se ha empeñado en cultivar la firmeza externa a pesar de que, desde el punto de vista estratégico es, sencillamente, una idiotez. Durante el combate, de nada sirve marcar el paso ni cuadrarse. Se necesita cultivar la firmeza externa únicamente para deshacer la correspondencia natural entre la firmeza interna y la externa. La inestabilidad interna de los soldados aflora en el tiempo libre, después de una victoria y en ocasiones parecidas. Los guerrilleros no tienen esa actitud marcial, pero poseen una identificación interna con su misión. La efectividad aumenta considerablemente con la firmeza interior y disminuye con la simulación de una firmeza artificial. Comparemos la rígida actitud de un soldado que permanece con todas sus articulaciones bien rígidas con la del cow-boy, que nunca sacrificaría su libertad de movimientos bloqueándose las articulaciones. Esa actitud abierta, en la que el individuo se sitúa en su propio centro, la encontramos también en el Tai Chi.

Toda postura que no refleja la esencia interior de una persona nos parece forzada. Por otra parte, por su postura natural podemos reconocer a una persona. Si la enfermedad obliga al individuo a adoptar una postura determinada que voluntariamente nunca asumiría, tal postura revela una actitud interna que no ha sido vivida, nos indica contra qué se rebela el individuo.

Al observar a una persona, hemos de distinguir si se identifica con su postura externa o si tiene que adoptar una postura forzada. En el primer caso, la postura refleja su identidad consciente. En el segundo, en la rigidez de la postura se manifiesta una zona de sombra que él no aceptaría voluntariamente. Así, la persona que va por el mundo erguida, con la frente alta, muestra cierta inabordabilidad, orgullo, altivez y rectitud. Esta persona podrá, pues, identificarse perfectamente con todas estas cualidades. Nunca las negaría.

Algo muy distinto ocurre, por ejemplo, con el mal de Bechterew, con la típica forma de tallo de bambú de la columna vertebral. Aquí se somatiza un egocentrismo no asumido conscientemente por el paciente y una inflexibilidad no reconocida. En el morbus Bechterew, con el tiempo, la columna vertebral se calcifica de arriba abajo, la espalda se pone rígida y la cabeza se inclina hacia delante, ya que la sinuosidad de la columna vertebral en forma de S ha sido eliminada o invertida. El paciente no tendrá más remedio que admitir lo rígido e inflexible que es en realidad. Análoga problemática se expresa con la desviación de la columna: en la giba se manifiesta una humildad no asumida.

Lumbago y ciática

Con la presión, los discos de cartílagos situados entre las vértebras, especialmente los de la zona lumbar, son desplazados lateralmente y comprimen nervios, provocando distintos dolores, como ciática, lumbago, etc. El problema que revela este síntoma es la sobrecarga. Quien toma mucho sobre sus hombros y no se da cuenta de este exceso, siente esta presión en el cuerpo en forma de dolor de espalda. El dolor obliga al individuo a descansar, ya que todo movimiento, toda actividad, causa dolor. Muchos tratan de eliminar esta justa regulación con analgésicos, a fin de proseguir sus habituales actividades sin obstáculos. Pero lo que habría que hacer es aprovechar la oportunidad para reflexionar con calma sobre por qué se ha sobrecargado uno tanto, para que la presión se haya hecho tan grande. Cargar demasiado revela afán de aparentar grandeza y laboriosidad, a fin de compensar con los hechos un sentimiento de inferioridad.

Detrás de las grandes hazañas, siempre hay inseguridad y complejo de inferioridad. La persona que se ha encontrado a sí misma no tiene que demostrar nada sino que puede limitarse a ser. Pero, detrás de todos los grandes (y pequeños) hechos y gestas de la Historia, siempre hay personas que fueron impulsadas a la grandeza externa por un sentimiento de inferioridad. Con sus actos, estas personas quieren demostrar algo al mundo, aunque en realidad nadie les exige ni espere de ellas tal demostración, excepto el propio sujeto. Siempre se quiere demostrar algo, pero la pregunta es: ¿el qué? Quien se esfuerza mucho debería preguntarse lo antes posible por qué lo hace, a fin de que el desengaño no sea muy grande. La persona que es sincera consigo misma, hallará siempre la misma respuesta: para que me lo reconozcan, para que me quieran. Desde luego, el deseo de amor es la única motivación del esfuerzo que se conoce, pero este intento siempre fracasa, ya que éste no es el camino para alcanzar el objetivo. Porque el amor es gratuito, el amor no se compra. *«Te querré si me das un millón», o «Te querré si eres el mejor futbolista del mundo»*, son frases absurdas. El secreto del amor precisamente es no imponer condiciones. El prototipo del amor lo encontramos, pues, en el amor

materno. Objetivamente, un bebé sólo representa para la madre molestias e incomodidades. Pero a la madre no le parece así, porque ella quiere a su bebé. ¿Por qué? No tiene respuesta. Si la tuviera no tendría amor. Todos los seres humanos —consciente o inconscientemente— anhelan este amor puro e incondicional que es sólo mío y que no depende de cosas externas ni grandes hazañas.

Es complejo de inferioridad creer que la propia persona no pueda ser admitida tal como es. Entonces el individuo trata de hacerse querer, con su destreza, su laboriosidad, su riqueza, su fama, etc. Utiliza estas trivialidades del mundo exterior para congraciarse, pero aunque ahora le quieran, siempre le quedará la duda de si se le quiere «sólo» por su trabajo, su fama, su riqueza, etcétera. Se ha cerrado a sí mismo el camino del verdadero amor. El reconocimiento de unos méritos no satisface el afán que indujo al individuo a esforzarse por adquirirlos. Por ello es conveniente afrontar conscientemente, a su debido tiempo, el sentimiento de inferioridad: el que no quiera reconocerlo y siga imponiéndose grandes esfuerzos sólo conseguirá empequeñecerse físicamente. El aplastamiento de los discos le hace más pequeño y los dolores le obligan a encorvarse. El cuerpo siempre dice la verdad.

La misión del disco es dar movilidad y elasticidad. Si un disco es pellizcado por una vértebra que ha sido castigada, nuestro cuerpo se agarrota y adoptamos una postura forzada. Análogas manifestaciones observamos en el plano psíquico. Una persona «*agarrotada*» no tiene flexibilidad: está rígida, paralizada en una actitud forzada. Se libera a los discos aprisionados por medio de la quiropráctica, se extrae a la vértebra de su posición forzada y, por medio de una brusca sacudida o tirón, se le da la posibilidad de recuperar una posición natural (solve et coagula).

También las almas pueden desbloquearse como una articulación o una vértebra. Hay que darles una sacudida fuerte y brusca para darles la posibilidad de reorientarse y centrarse. Y los que sufren el bloqueo mental temen esta sacudida tanto como los pacientes la mano del quiropráctico. En ambos casos, un fuerte crujido indica el éxito.

Articulaciones

Las articulaciones dan movilidad al ser humano. En las articulaciones se manifiestan síntomas de inflamación y dolor con los movimientos y pueden llegar a producir la parálisis. Cuando una articulación se paraliza, es señal de que el paciente se ha bloqueado. Una articulación paralizada pierde su función: si una persona se bloquea en un tema o sistema, éste pierde también su función. Una nuca rígida indica la inflexibilidad de su dueño. En la mayoría de casos, basta oír hablar a una persona para descubrir la información de un síntoma. En las articulaciones, además de inflamación y rigidez, se producen torceduras, distensiones, rebotaduras y rotura de ligamentos. También el lenguaje de estos síntomas es revelador, a saber: se puede dislocar un tema —botar a una persona—, retorcer a otro —estar tenso o un poco descentrado—. No sólo se puede reducir o enderezar una articulación sino también una situación o una relación.

En general, para enderezar una articulación, hay que dar un fuerte tirón situándola en una posición límite o acentuar la posición forzada que pueda tener, a fin de que, una vez rebasado el límite, pueda encontrar su justo medio. Esta técnica tiene su paralelo en la psicoterapia. Si alguien se encuentra paralizado en una situación límite, se le puede empujar en el mismo sentido, hasta alcanzar el extremo del movimiento pendular, desde el que pueda volver al centro. Es más fácil salir de una situación forzada sumiéndose por completo en ese polo. Pero la cobardía coarta al ser humano y la mayoría se encallan a la mitad de un polo. Las personas se quedan atascadas en sus opiniones y formas de conducta y por eso hay tan poca transformación. Pero cada polo tiene un valor límite, desde el que se convierte en el polo opuesto. Por ello, de una fuerte tensión puede pasarse fácilmente a la distensión (sistema Jakobson), también por ello la física fue la primera de las ciencias exactas que descubrió la metafísica y también por ello los movimientos pacifistas son militantes. El ser humano tiene que encontrar el justo medio, pero el afán de conseguirlo inmediatamente le hace quedarse en la mediocridad.

Pero también, de tanto exasperar la movilidad, se expone uno a quedarse inmóvil. Las alteraciones mecánicas de las articulaciones nos indican que hemos abusado tanto de un polo, que hemos forzado tanto el movimiento en una dirección que se impone rectificar. Uno ha ido demasiado lejos, ha rebasado el límite y, por lo tanto, tiene que volverse hacia el otro polo.

La medicina moderna permite sustituir por prótesis determinadas articulaciones, especialmente las de la cadera. Como ya dijimos al hablar de los dientes, una prótesis siempre es una mentira, ya que simula lo que no es. A la persona que, estando interiormente anquilosada, finge agilidad, la afección de la cadera le obliga a rectificar imponiéndole sinceridad. Esta corrección es neutralizada por medio de una articulación artificial, otra mentira, y el cuerpo seguirá simulando agilidad.

Para hacerse una idea de la falta de sinceridad que permite la medicina, imaginemos la siguiente situación: supongamos que, con un sortilegio, pudiéramos hacer desaparecer todas las prótesis y las modificaciones que el ser humano ha introducido en su cuerpo: todas las gafas y lentes de contacto, audífonos, articulaciones, dentaduras, las operaciones de cirugía estética, los tornillos de los huesos, los marcapasos y demás hierros y plásticos. El espectáculo sería dantesco.

Si después, con otro sortilegio, anuláramos todos los triunfos de la medicina, nos encontraríamos rodeados de cadáveres, tullidos, cojos, medio ciegos y medio sordos. Sería un cuadro horrible, pero verdadero. Sería la expresión visible del alma de las personas. Las artes médicas nos han ahorrado esta visión horrenda, restaurando y completando el cuerpo humano con toda suerte de prótesis, de modo que da la impresión de estar completo. Pero, ¿y el alma? Aquí no ha cambiado nada; aunque no la veamos, sigue estando muerta, ciega, sorda, rígida, agarrotada, tullida. Por eso es tan grande el temor a la verdad. Es el caso del retrato de Dorian Gray. Con manipulaciones externas, es posible conservar artificialmente la hermosura y la juventud durante un tiempo, pero, cuando uno descubre su verdadera faz interior, se asusta. Mejor sería cuidar constantemente nuestra alma que limitarnos a atender el cuerpo, porque el cuerpo es mortal y el espíritu, no.

Las afecciones reumáticas

Reuma es una denominación genérica un tanto difusa que abarca una serie de alteraciones dolorosas de los tejidos que se manifiestan principalmente en las articulaciones y en la musculatura. El reuma siempre va unido a la inflamación, la cual puede ser aguda o crónica. El reuma produce hinchazón de los tejidos y los músculos y deformación y anquilosis de las articulaciones. El dolor afecta la capacidad de movimientos y puede llegar a producir la invalidez. Los dolores musculares y de las articulaciones se manifiestan con mayor fuerza cuando el cuerpo ha estado en reposo y disminuyen a medida que el paciente se mueve. Con el tiempo, la inactividad produce atrofia de la musculatura y da un aspecto fusiforme a la articulación.

La enfermedad suele empezar por rigidez matinal y dolor en las articulaciones, que aparecen hinchadas y rojas. Generalmente, las articulaciones son afectadas simétricamente y el dolor pasa de las periféricas a las mayores. El proceso es crónico y las anquilosis se acentúan gradualmente.

La enfermedad, por medio de una anquilosis progresiva, produce una incapacidad que se acentúa gradualmente. No obstante, el poliartrítico, en lugar de quejarse, muestra gran paciencia y una sorprendente indiferencia hacia su mal.

El cuadro de la poliartritis nos conduce al tema central de todas las enfermedades del aparato locomotor: movimiento/reposo, respectivamente, agilidad y rigidez. En los antecedentes de casi todos los pacientes reumáticos encontramos una actividad y una movilidad extraordinarias. Practicaban deportes de esfuerzo y competición, trabajaban mucho en la casa y el jardín, desplegaban una actividad incansable y se sacrificaban por los demás. Se trata, pues, de personas activas, ágiles e inquietas a las que la poliartritis obliga a descansar por el procedimiento de la atrofia. Da la impresión de que un exceso de movimiento y actividad es corregido por medio de la rigidez.

A primera vista, esto puede desconcertar, después de que hasta ahora no nos hemos cansado de insistir en la necesidad de la modificación y el movimiento. La aparente contradicción no se aclara hasta que recordamos que la enfermedad física da sinceridad. Esto, en el caso de la poliartritis, significa que en realidad estas personas estaban rígidas. La hiperactividad y movilidad que mostraban antes de la enfermedad se limitaban a lo corporal, ámbito en el que trataban de compensar la verdadera inmovilidad de la mente. La misma palabra rigidez sugiere la idea de rigor y hasta de muerte.

Este concepto encaja en el tipo del paciente poliartrítico cuyo perfil psicológico es bien conocido, ya que la medicina psicosomática estudia a este tipo de pacientes desde hace medio siglo. Hasta ahora, todos los investigadores coinciden en que «los pacientes poliartríticos suelen ser muy meticulosos y perfeccionistas y presentan un rasgo masoquista-depresivo con gran espíritu de sacrificio y deseo de ayudar, unido a una actitud ultramoralista y una propensión a la melancolía» (Brautigam). Estas características denotan rigidez y terquedad, indican que se trata de personas inflexibles e inmovilistas. Esta inmovilidad interior se compensa con la práctica del deporte y una gran actividad corporal que, en realidad, sólo pretende disimular (mecanismo de defensa) la instintiva rigidez.

La frecuente práctica de los deportes de competición por estos pacientes nos lleva a considerar otra gran problemática: la agresividad. El reumático limita su agresividad al plano motor, es decir, bloquea la energía de la musculatura. Las mediciones experimentales de la electricidad muscular del reumático indican claramente que cualquier clase de estímulos provocan un aumento de la tensión muscular, especialmente de la musculatura de las articulaciones. Estas mediciones ratifican la sospecha de que el reumático se esfuerza por dominar los impulsos agresivos que buscan expansión corporal. La energía no descargada se queda en la musculatura de las articulaciones y produce inflamación y dolor. Todo el dolor que el ser humano experimenta en la enfermedad, en un principio, estaba destinado a otro. El dolor siempre es resultado de un acto agresivo. Si yo descargo mi agresividad dando un puñetazo a otro, mi víctima sentirá dolor. Pero si reprimo el impulso agresivo, éste se vuelve contra mí y el dolor lo experimento yo (autoagresión). El que sufre dolores debería preguntarse a quién estaban destinados en realidad.

Entre las manifestaciones reumáticas hay un síntoma muy concreto en el que, a causa de la inflamación de los tendones de los músculos del antebrazo debajo del codo, la mano se cierra formando un puño (epicondilitis crónica). La forma del «puño apretado» denota la agresividad reprimida y el deseo de «*descargar un buen puñetazo sobre la mesa*». Análoga tendencia a apretar el puño se observa en la contractura de Dupuytren que impide abrir la mano. La mano abierta es símbolo de paz. El ademán de agitar la mano en señal de saludo se deriva de la costumbre de enseñar la mano vacía en los encuentros, para demostrar que uno no llevaba armas y se acercaba en son de paz. El mismo símbolo tiene el acto de «*tender la mano*». Si la mano abierta expresa intenciones pacíficas y conciliadoras, el puño cerrado indica hostilidad y agresividad.

El reumático no puede realizar sus agresiones, o no las reprimiría y bloquearía; pero, puesto que existen, producen en él un fuerte sentimiento de culpabilidad que se traduce en generosidad y abnegación. Se produce una peculiar combinación de altruismo y deseo de dominio del otro que ya Alejandro Magno definió acertadamente como «benévola tiranía». Habitualmente, la enfermedad se manifiesta cuando, en virtud de un cambio de vida, se pierde la posibilidad de compensar los sentimientos de culpabilidad por medio del servicio. También el abanico de los más frecuentes síntomas secundarios muestra la importancia capital de la hostilidad reprimida; son ante todo dolencias de estómago e intestinos, síntomas cardíacos, frigidez e impotencia, acompañadas de angustia y depresión. La poliartritis afecta casi al doble de mujeres que de hombres, y es que las mujeres tienen más dificultades para asumir conscientemente sus impulsos agresivos.

La medicina naturista atribuye el reúma a la acumulación de toxinas en los tejidos conjuntivos. Las toxinas acumuladas simbolizan para nosotros problemas no planteados, es decir, temas no digeridos que el individuo no ha resuelto sino que ha almacenado en el subconsciente. Esto justifica el ayuno como medida terapéutica*. Con la total supresión de la alimentación externa, el organismo es obligado a practicar la autofagia y quemar y procesar los «*desechos corporales*». Trasladado al plano psíquico, este proceso es el planteamiento y reconocimiento de temas que hasta el momento habían sido postergados y reprimidos. Pero el reumático no quiere abordar sus problemas. Es muy rígido y muy testarudo, está bloqueado. Tiene miedo de analizar su altruismo, su espíritu de sacrificio, su abnegación, sus normas

morales y su ductilidad. Por lo tanto, su egoísmo, su inflexibilidad, su inadaptación, su afán de dominio y su agresividad permanecen en la zona de sombra y se infiltran en el cuerpo en forma de anquilosis y atrofia que pondrán fin a la falsa generosidad.

Trastornos motores: torticolis, calambres del escribiente

La característica común a estos trastornos es que el paciente pierde parcialmente el control de las funciones motrices que normalmente pueden regirse por la voluntad. Determinadas funciones se escapan al control de su voluntad y se desmandan, especialmente cuando el paciente se siente observado o se encuentra en situaciones en las que quiere causar una determinada impresión en los demás. Por ejemplo, en los casos de tortícolis espasmódica, la cabeza se mueve lateralmente, con lentitud o brusquedad. Generalmente, al cabo de unos segundos, puede volver a la posición normal. Generalmente, y por extraño que parezca, basta la simple presión de los dedos en la barbilla o un collarín para que el paciente pueda mantener erguida la cabeza. Pero también el lugar que ocupa la persona en la habitación influye en la posibilidad de controlar el cuello. Si está de espaldas a la pared y puede apoyar en ella la cabeza, no tendrá dificultad para prevenir el espasmo.

* Véase R. Dahlke, Bewusst Fasten, Urania Waakirchen, 1980.

Esta particularidad, así como la influencia en el síntoma de diversas circunstancias (otras personas), nos indican que el problema básico de todos estos trastornos gravita en torno a los polos seguridad / inseguridad. A diferencia de los movimientos voluntarios, los trastornos motores, entre los que figuran también los tics, desmienten la ostensible seguridad en sí mismo que exhibe el individuo e indican que esta persona no sólo no posee seguridad sino que carece incluso de control sobre sus propios movimientos. Siempre fue muestra de decisión y valentía mirar a una persona a la cara y sostener su mirada. Pero en esta situación al paciente aquejado de tortícolis espasmódica se le ladea la cabeza sin que él pueda evitarlo. Ello hace que tema más y más relacionarse con personas importantes o ser observado en sociedad. El síntoma hace, pues, que se rehuyan ciertas situaciones. Uno da la espalda a sus conflictos y deja de lado un aspecto del mundo.

Un cuerpo erguido obliga al ser humano a mirar de frente las exigencias y los desafíos del mundo. Pero si ladeamos la cabeza rehuimos esta confrontación. El individuo se hace «*parcial*» y vuelve la cara para no ver lo que no quiere. Uno empieza a ver las cosas «*sesgadas*», de «*soslayo*». A esta visión sesgada y oblicua alude la expresión alemana de girar a alguien la cabeza (hinchar la cabeza, manipular a una persona). Este atentado mental tiene la finalidad de hacer perder a la víctima el dominio sobre la dirección de su mirada y obligarla a seguirnos con los ojos y el pensamiento.

Idénticos condicionantes encontramos en el calambre del escribiente y en los calambres que agarrotan los dedos de pianistas y violinistas. En la personalidad de estos pacientes encontramos siempre una extrema ambición y un altísimo nivel de exigencia. El individuo persigue escalar una posición social, pero muestra una gran modestia. Sólo quiere impresionar por su trabajo (buena caligrafía, esmerada interpretación musical). El síntoma del calambre tónico de la mano nos hace sinceros: muestra el «agarrotamiento» de nuestros esfuerzos y alardes y demuestra que en realidad «no tenemos nada que decir (escribir)».

Morderse las uñas

Morderse las uñas no es un trastorno motor, desde luego, pero por su similitud puramente externa con estas afecciones lo hemos incluido en este grupo. También el deseo de morderse las uñas se experimenta como un imperativo que afecta al control puramente voluntario de la mano. El morderse las uñas no sólo se presenta habitualmente como un síntoma transitorio en niños y adolescentes sino también en adultos, y puede prolongarse durante décadas. Este síntoma tiene difícil tratamiento. El carácter psíquico del impulso de morderse las uñas está bien claro, y el reconocimiento de esta motivación tendría que servir de ayuda a muchos padres cuando este síntoma aparece en un niño. Porque las prohibiciones, amenazas y castigos son las reacciones menos adecuadas.

Lo que en los seres humanos llamamos uñas son en los animales las zarpas. Las zarpas sirven ante todo para la defensa y el ataque, son instrumentos de agresión. Sacar las uñas es una expresión que utilizamos en el mismo sentido que enseñar los dientes. Las zarpas muestran la disposición para la lucha. La mayoría de los animales de presa más evolucionados utilizan las zarpas y los dientes como armas. ¡El acto de morderse las uñas es castración de la propia agresividad! La persona que se muerde las uñas tiene miedo de su propia agresividad y por ello, simbólicamente, destruye sus armas. Mordiendo se descarga parte de la agresividad, pero no la dirige exclusivamente contra sí mismo: uno se muerde su propia agresividad.

Muchas mujeres adolecen del síntoma de morderse las uñas, sobre todo porque admiran a las mujeres que tienen las uñas largas y rojas. Las uñas largas, pintadas del marcial color rojo, son un símbolo de agresividad especialmente bello y luminoso: estas mujeres exhiben abiertamente su agresividad. Es natural que sean envidiadas por las que no se atreven a reconocer su agresividad ni mostrar sus armas. También querer tener uñas largas y rojas es sólo la formulación externa del deseo de poder ser un día francamente agresiva.

Cuando un niño se muerde las uñas, ello indica que el niño pasa por una etapa en la que no se atreve a proyectar hacia fuera su agresividad. En este caso, los padres deberían preguntarse en qué medida, en su manera de educarlo o en su propia conducta, reprimen ellos o valoran negativamente el comportamiento agresivo. Habrá que procurar dar al niño la ocasión de manifestar su agresividad sin sentirse culpable. Generalmente, este comportamiento desencadenará ansiedad en los padres, ya que, si ellos no hubieran tenido problemas de agresividad, ahora no tendrían un hijo que se muerde las uñas. Por lo tanto, sería muy saludable para toda la familia que los padres empezaran por reconocer su falta de sinceridad y trataran de ver lo que se esconde tras la fachada de este comportamiento. Cuando el niño, en lugar de respetar los temores de los padres, aprenda a defenderse, ya habrá vencido prácticamente este hábito. Pero los padres,

mientras no estén dispuestos a rectificar, por lo menos que no se lamenten de los trastornos y los síntomas de sus hijos. Desde luego, los padres no tienen la culpa de los trastornos de los hijos, pero los trastornos de los hijos reflejan los problemas de los padres.

El tartamudeo

El don de la palabra es fluido; hablamos de fluidez en el lenguaje, de estilo fluido. En el tartamudeo el lenguaje no fluye sino que es machacado, triturado, castrado. Lo que tiene que correr necesita espacio: si tratáramos de hacer pasar un río por un tubo provocaríamos estancamiento y presión, y el agua, en el mejor de los casos, saldría a presión pero no fluiría. El tartamudo impide el flujo de la palabra estrangulándola en la garganta. Ya hemos visto que lo angosto tiene relación con la angustia. En el tartamudo la angustia está en la garganta. El cuello es unión (en sí angosta) y puerta de comunicación entre el tronco y la cabeza, entre abajo y arriba.

En este punto debemos recordar todo lo que dijimos acerca de la jaqueca, del simbolismo entre Abajo y Arriba. El tartamudo trata de estrechar todo lo posible el paso del cuello, a fin de controlar mejor lo que pasa de abajo arriba o, análogamente, lo que trata de pasar del subconsciente a la conciencia. Es el mismo principio de defensa que encontramos en las viejas fortificaciones, que sólo poseen pasos muy pequeños y bien controlables. Estos accesos y puertas (pasos fronterizos, portillos, etc.) siempre provocan la congestión e impiden la fluidez. El tartamudo se pone un control en la garganta, porque tiene miedo de lo que viene de abajo y pretende pasar a la conciencia, y lo estrangula en el cuello.

La expresión de cintura para abajo señala la región «problemática e impura» del sexo. La cintura es la línea divisoria entre la peligrosa zona baja y la limpia parte superior. Esta divisoria se le ha subido al tartamudo al cuello, porque para él todo el cuerpo es zona peligrosa y sólo la cabeza es clara y limpia. Al igual que el propenso a las jaquecas, el tartamudo traslada su sexualidad a la cabeza, y se convulsiona tanto arriba como abajo. La persona no quiere soltarse, no quiere abrirse a las exigencias y los instintos del cuerpo cuya presión se hace más fuerte y más angustiosa cuanto más se reprime. Luego, a su vez, el síntoma del tartamudeo se aduce como causa de dificultades de contacto y comunicación, y aquí se cierra el círculo vicioso.

Por efecto de la misma confusión, en los niños tartamudos se interpreta la timidez como consecuencia del tartamudeo. Pero el tartamudeo es únicamente manifestación de retraimiento: el niño se retrae y ello se muestra en el tartamudeo. El niño tartamudo se siente cohibido por algo y teme soltarlo, darle libre curso. Y, para mejor controlar lo que dice, estrecha el paso. Si uno quiere atribuir esta inhibición a la agresividad o la sexualidad reprimidas o, por tratarse de un niño, prefiere otras expresiones es indiferente. El tartamudo no suelta las cosas tal como le vienen. La palabra es un medio de expresión. Pero, cuando se trata de reprimir lo que sale de dentro, se demuestra que se tiene miedo a lo que pretende manifestarse. El individuo no es franco. El tartamudo que consigue abrirse se derrama en un torrente de sexualidad, agresividad y palabras. Cuando todo lo inexpresado es expresado, ya no hay motivo para tartamudear.

XII. Los accidentes

Muchas personas se sorprenden de que se catalogue los accidentes como cualquier otra enfermedad. Piensan que los accidentes son algo completamente distinto: al fin y al cabo, vienen de fuera, por lo que mal puede uno tener la culpa. Esta argumentación denota la confusión de nuestro pensamiento en general, y en qué medida nuestra manera de pensar y nuestras teorías se amoldan a nuestros deseos inconscientes. A todos nos resulta extraordinariamente desagradable asumir la plena responsabilidad de nuestra existencia y de todo lo que nos ocurre. Constantemente buscamos la manera de proyectar la culpa hacia el exterior. Y nos irrita que se nos desenmascaren estas proyecciones. La mayoría de los esfuerzos científicos están dirigidos a consolidar y legalizar con teorías estas proyecciones. «Humanamente» hablando, ello es perfectamente comprensible. Pero dado que este libro ha sido escrito para personas que buscan la verdad y que saben que este objetivo sólo puede alcanzarse por la vía de la sinceridad con uno mismo, no podemos pasar por alto cobardemente un tema como el de los «accidentes».

Tenemos que comprender que siempre hay algo que aparentemente nos viene de fuera y que nosotros siempre podemos interpretar como causa. Ahora bien, esta interpretación causal no es sino una posibilidad de ver las cosas y en este libro nos hemos propuesto sustituir o, en su caso, completar esta visión habitual. Cuando nos miramos al espejo, nuestro reflejo, aparentemente, también nos mira desde fuera y, no obstante, no es la causa de nuestro aspecto. En el resfriado, son miasmas que nos vienen de fuera y en ellos vemos la causa. En el accidente de circulación es el automovilista borracho que nos ha arrebatado la preferencia de paso la causa del accidente. En el plano funcional siempre hay una explicación. Pero ello no nos impide interpretar lo sucedido con una óptica trascendente.

La ley de la resonancia determina que nosotros nunca podamos entrar en contacto con algo con lo que no tenemos nada que ver. Las relaciones funcionales son el medio material necesario para que se produzca una manifestación en el plano corporal. Para pintar un cuadro necesitamos un lienzo y colores; pero ellos no son la causa del cuadro sino únicamente los medios materiales con ayuda de los cuales el pintor plasma su cuadro interior. Sería una tontería refutar el mensaje del cuadro con el argumento de que el color, el lienzo y los pinceles son sus causas verdaderas.

Nosotros no buscamos los accidentes, del mismo modo que no buscamos las «*enfermedades*» y nada nos hace desistir de utilizar cualquier cosa como «causa». Sin embargo, de todo lo que nos pasa en la vida los responsables somos nosotros. No hay excepciones, por lo que vale más dejar de buscarlas. Cuando una persona sufre, sufre sólo a sus propias manos (¡lo cual no presupone que no sea grande el sufrimiento!). Cada cual es agente y paciente en una sola persona. Mientras el ser humano no descubra en sí a ambos no estará sano. Por la intensidad con que las personas denostan al «*agente externo*», podemos ver en qué medida se desconocen. Les falta esa visión que permite ver la unidad de las cosas.

La idea de que los accidentes son provocados inconscientemente no es nueva. Freud, en su Psicopatología de la vida diaria, además de fallos como defectos de pronunciación, olvidos, extravío de objetos, etc., cita también los accidentes como fruto de un propósito inconsciente. Posteriormente, la investigación psicosomática ha demostrado estadísticamente la existencia de la llamada «propensión al accidente». Se trata de una personalidad que se inclina a afrontar sus conflictos en forma de accidente. Ya en 1926 el psicólogo alemán K. Marbe, en su Psicología práctica de los accidentes y siniestros industriales, observa que el individuo que ya ha sufrido un accidente tiene más probabilidades de sufrir otros accidentes que el que nunca los tuvo.

En la obra fundamental de Alexander sobre la medicina psicosomática, publicado en 1950, encontramos las siguientes observaciones sobre el tema: «En la investigación de los accidentes de automóvil en Connecticut se descubrió que en un período de seis años, de un pequeño grupo de sólo 3,9% de todos los automovilistas implicados en accidente habían sufrido el 36,4% de todos los accidentes. Una gran empresa que emplea a numerosos conductores de camiones, alarmada por los altos costes de los accidentes, mandó investigar las causas. Entre otros posibles factores, se examinó el historial de cada conductor y aquellos que habían sufrido mayor número de accidentes fueron destinados a otros trabajos. Con esta sencilla medida pudo reducirse en una quinta parte la cifra de los siniestros. Es interesante observar que los conductores apartados de la carretera siguieron mostrando su propensión en el nuevo puesto de trabajo. Ello indica irrefutablemente que la propensión al accidente existe y que estas personas conservan esta propiedad en todas las actividades de la vida diaria» (*Alexander, Medicina Psicosomática).*

Alexander deduce que «*en la mayoría de los accidentes, existe un elemento de deliberación, si bien casi siempre es inconsciente. En otras palabras, la mayoría de los accidentes están provocados inconscientemente*». Esta mirada a la vieja literatura psicoanalítica nos indica, entre otras cosas, que nuestra forma de contemplar los accidentes no tiene nada de nueva y lo mucho que se tarda en conseguir que cierta evidencia (desagradable) llegue a penetrar (si es que llega) en la conciencia colectiva.

En nuestro examen nos interesa no tanto la descripción de una determinada personalidad propensa al accidente como, ante todo, el significado de un accidente que ocurre en nuestra vida. Aunque una persona no posea una personalidad propensa al accidente, éste siempre tiene un mensaje para ella, y deseamos aprender a descifrarlo. Si en la vida de un individuo abundan los accidentes, ello sólo quiere decir que esta persona no ha resuelto conscientemente sus problemas y, por lo tanto, está escalando las etapas del aprendizaje forzoso. Que una persona determinada realice sus rectificaciones de un modo primario por los accidentes obedece al llamado «*locus minoris resistentiae*» de las otras personas. Un accidente cuestiona violentamente una manera de actuar o el camino emprendido por una persona. Es una pausa en la vida que hay que investigar. Para ello hay que contemplar todo el proceso del accidente como una obra teatral y tratar de comprender la estructura exacta de la acción y referirla a la propia situación. Un accidente es la caricatura de la propia problemática, y es tan certero y tan doloroso como toda caricatura.

Accidentes de tránsito

«Accidente de tránsito» es un término difícil de interpretar, por lo abstracto. Hay que saber qué ocurre exactamente en un accidente determinado, para poder decir qué mensaje encierra. Pero si, en general, la interpretación es difícil y hasta imposible, en el caso concreto resulta muy difícil. No hay más que escuchar atentamente la exposición de los hechos. La ambivalencia del lenguaje lo delata todo. Lamentablemente, una y otra vez se comprueba que muchas personas carecen de oído para captar estas connotaciones verbales. Nosotros acostumbramos a hacer que un paciente repita una frase determinada de su descripción hasta que se da cuenta de lo que representa. En estos casos, se advierte la inconsciencia con que las personas manejan el lenguaje o lo bien que actúan los filtros cuando de los propios problemas se trata.

Por lo tanto, en la vida y en la circulación, una persona puede, por ejemplo, desviarse de su camino = pisar el acelerador = perder el norte = perder el control o el dominio, atropellar a uno, etcétera. ¿Qué queda por explicar? Basta con escuchar. Uno acelera de tal manera que no puede frenar y no sólo se acerca demasiado al (¿o a la?) que va delante sino que lo embiste, con lo que se produce una colisión (o un porrazo, como dicen otros). Este choque supone una contrariedad, por lo que los automovilistas suelen chocar no sólo con los coches sino también con las palabras.

Con frecuencia, la pregunta: «*¿Quién tuvo la culpa del accidente?*», nos da la respuesta clave: «No pude frenar a tiempo», indica que una persona, en algún aspecto de su vida, ha acelerado de tal manera (por ejemplo, en el trabajo) que ha llegado a poner en peligro tal aspecto. Esta persona debe interpretar el accidente como una llamada a examinar todas las aceleraciones de su vida y aminorar la marcha. La respuesta: «*No lo vi*», indica que esta persona deja de ver algo muy importante de su vida. Si un intento de adelantamiento acaba en accidente, uno debería pasar revista a todas las «maniobras de adelantamiento» de su vida. El que se duerme al volante debería despertar cuanto antes también su vida para no estrellarse. El que se queda tirado de noche en la carretera debe examinar atentamente cuáles son las cosas de la zona nocturna del alma que pueden impedirle el avance. Éste corta a alguien, el otro sobrepasa la raya o se salta el bordillo, otro más se queda atascado en el barro. De pronto, uno deja de ver claro, no ve la señal de alto, confunde la dirección, choca con resistencias. Casi siempre, los accidentes de tránsito acarrean un intenso contacto con otras personas; en la mayoría de los casos, la aproximación es excesiva y, desde luego, violenta.

Vamos a examinar juntos un accidente concreto, para ilustrar mejor con un ejemplo práctico nuestro enfoque. Se trata de un accidente real que, al mismo tiempo, representa un tipo de accidente de tránsito muy corriente. En un cruce con preferencia a la derecha chocan dos turismos con tanta violencia que uno de ellos es lanzado a la acera donde queda volcado, con las ruedas hacia arriba. En el interior han quedado atrapadas varias personas que gritan pidiendo auxilio. La radio del coche funciona a todo volumen. Los transeúntes van sacando a los encerrados de su prisión de hierro, los cuales, con heridas de mediana gravedad, son trasladados al hospital.

Este suceso puede explicarse así: todas las personas involucradas en este accidente se encontraban en una situación en la que deseaban continuar en línea recta por la dirección que habían tomado en su vida. Esto corresponde al deseo

y al intento de seguir adelante sin detenerse. Pero tanto en la carretera como en la vida hay cruces. La vía recta es la norma en la vida, es la que se sigue por inercia. El hecho de que la trayectoria rectilínea de todas estas personas fuera interrumpida bruscamente por el accidente indica que todos habían pasado por alto la necesidad de rectificar la dirección. Llega un momento en la vida en que se impone rectificar. Por buena que sea una norma o una dirección, con el tiempo puede llegar a ser inadecuada. Casi siempre, las personas defienden sus normas invocando su observancia en el pasado. Esto no es un argumento. En un lactante lo normal es mojar los pañales, y no hay nada mejor que objetar. Pero el niño que a los cinco años aún moja la cama no tiene justificación.

Una de las dificultades de la vida humana es reconocer a tiempo la necesidad de cambio. Seguramente, los involucrados en el accidente no la habían reconocido. Trataban de continuar en línea recta por el camino que hasta entonces se había acreditado como bueno y reprimían la invitación a abandonar la norma, a variar el rumbo, a apearse de la situación. Este impulso es inconsciente. Inconscientemente, sentimos que el camino no es el indicado. Pero falta valor para cuestionarlo conscientemente y abandonarlo. Los cambios generan miedo. Uno querría, pero no se atreve. Esto puede ser una relación humana que se ha superado, o un trabajo, o una idea. Lo común a todos es que todos reprimen el deseo de liberarse de la costumbre con un salto. Este deseo no vivido busca su realización por medio del deseo inconsciente, una realización que la mente experimenta como procedente «de fuera»: uno es apartado de su camino, en nuestro ejemplo, por medio de un accidente de circulación.

El que sea sincero consigo mismo, después del suceso puede comprobar que, en el fondo, hacía tiempo que no estaba satisfecho de su camino y deseaba abandonarlo, pero le faltaba el valor. A una persona, en realidad, sólo le ocurre aquello que ella quiere. Las soluciones inconscientes son eficaces, desde luego, pero tienen el inconveniente de que, en definitiva, no resuelven el problema del todo. Ello se debe, sencillamente, a que a fin de cuentas un problema sólo puede resolverse con una decisión deliberada, mientras que la solución inconsciente representa siempre sólo una realización material. La realización puede dar un impulso, puede informar, pero no resolver totalmente el problema.

Así, en nuestro ejemplo, el accidente provoca la liberación del camino habitual pero impone una nueva y aún mayor falta de libertad: el encierro en el coche. Esta situación nueva e insospechada es resultado de la inconsciencia del proceso, pero también puede interpretarse como un aviso de que el abandono de la vía vieja puede llevar no a la ansiada libertad sino a una falta de libertad aún mayor. Los gritos de socorro de los heridos y encerrados casi estaban ahogados por la estrepitosa música de la radio del coche. Para el que en todo ve un símbolo, este detalle es expresión del intento de desviarse del conflicto por medios externos. La música de la radio ahoga la voz interior que pide socorro y que la conciencia desea oír. Pero el pensamiento se desentiende y este conflicto y el deseo de libertad del alma quedan encerrados en el inconsciente. No pueden liberarse por sí mismos sino que tienen que esperar a que los hechos externos los liberen. El accidente es aquí el «hecho externo» que abrió a los problemas inconscientes un canal para que se articularan. Los gritos de socorro del alma se hicieron audibles. El individuo aprendió a ser sincero.

Los accidentes en el hogar y en el trabajo

Análogamente a los accidentes de tránsito, la diversidad de posibilidades y su simbolismo en los demás accidentes en casa y en el trabajo es casi ilimitada, por lo cual cada caso debe examinarse con atención.

En las quemaduras encontramos un rico simbolismo. Muchas frases hechas utilizan la quemadura y el fuego como símbolo de procesos psíquicos: quemarse los labios = quemarse las manos = agarrar un hierro candente = jugar con fuego = poner las manos en el fuego por una persona, etc.

El fuego es aquí sinónimo de peligro. Por lo tanto, las quemaduras indican que uno no supo ver o medir el peligro oportunamente. Tal vez uno no acierte a ver lo candente que es en realidad un tema determinado. Las quemaduras nos hacen comprender que estamos jugando con el peligro. Además, el fuego tiene una clara relación con el tema del amor y la sexualidad. Se dice del amor que es ardiente, uno se inflama de amor, un enamorado es fogoso. El simbolismo sexual del fuego, es, pues, evidente.

Las quemaduras afectan primeramente la piel, es decir, la envoltura o frontera del individuo. Esta violación de la frontera significa siempre el cuestionamiento del Yo. Con el Yo nos aislamos y el aislamiento impide el amor. Para poder amar tenemos que abrir la frontera del Yo, tenemos que inflamarnos con la brasa del amor, derribar obstáculos. Al que se resista al fuego interior, quizás un fuego exterior le queme la frontera de la piel, dejándolo abierto y vulnerable.

Un simbolismo parecido encontramos en casi todas las heridas que, desde luego, empiezan por perforar la frontera exterior de la piel. Por ello se habla también de heridas psíquicas y se dice que uno se siente herido por una determinada palabra. Pero uno puede herir no sólo a los demás sino también lacerarse la propia carne. También el simbolismo de la «caída» y el «tropezón» es fácil de descifrar. Los hay que dan un resbalón en el parqué o que ruedan escaleras abajo. Si el resultado es conmoción cerebral, el pensamiento del individuo queda afectado. Todo intento de incorporarse en la cama produce dolor de cabeza, por lo que uno vuelve a echarse enseguida. Por consiguiente, se arrebata a la cabeza y al pensamiento el predominio que tuviera hasta el momento y el paciente experimenta en su propio cuerpo que el pensar duele.

Fracturas

Los huesos se rompen, casi sin excepción, en circunstancias de hiperdinamismo (automóvil, moto, deportes), por intervención de un factor mecánico externo. La fractura impone inmediatamente la inmovilización (reposo, escayola). Toda fractura provoca una interrupción del movimiento y la actividad y exige descanso. De esta pasividad forzosa debería surgir una reorientación. La fractura indica claramente que se ha olvidado el imperativo de la finalidad de una evolución, por lo que el cuerpo tiene que romper con lo viejo para permitir la irrupción de lo nuevo. La fractura rompe con el camino anterior que estaba caracterizado por la hiperactividad y el movimiento. El individuo exagera el movimiento y la sobrecarga o hiperactividad se acumula hasta que el punto más débil cede.

El hueso representa en el cuerpo el principio de la solidez, de las normas que dan un punto de apoyo, y también al de la anquilosis. El hueso anquilosado es frágil y no puede cumplir su función. Algo parecido ocurre con las normas: tienen que proporcionar una base, pero una rigidez excesiva las hace inoperantes. Una fractura nos señala en el plano físico que se ha pasado por alto un exceso de rigidez de la norma en el sistema psíquico. El individuo se había hecho excesivamente rígido e inflexible. La persona, con la edad, suele aferrarse a sus principios con mayor rigidez y pierde su capacidad de adaptación, la anquilosis de los huesos aumenta a su vez y el peligro de fractura crece. Todo lo contrario de lo que ocurre al niño pequeño, que tiene unos huesos tan flexibles que prácticamente no pueden romperse. El niño pequeño no conoce normas ni medidas en las que petrificarse. Cuando una persona se hace excesivamente inflexible, una fractura de vértebras corrige la anomalía: se le parte el espinazo. ¡Esto puede evitarse doblegándolo voluntariamente!

XIII. Síntomas psíquicos

Bajo este epígrafe queremos referirnos a ciertos trastornos frecuentes que habitualmente se califican de «psíquicos». De todos modos, deseamos hacer constar que, desde nuestro punto de vista, tal denominación tiene poco sentido. En realidad, no es posible trazar una línea divisoria clara entre los síntomas somáticos y psíquicos. Todo síntoma tiene un contenido psíquico y se manifiesta a través del cuerpo. También la ansiedad y las depresiones utilizan el cuerpo para manifestarse. Estas correlaciones somáticas, sin embargo, proporcionan también a la psiquiatría académica la base para sus tratamientos farmacológicos. Las lágrimas de un paciente depresivo no son «más psíquicas» que el pus o la diarrea. La diferencia, en el mejor de los casos, está justificada en los puntos finales del continuo, en los que compara una degeneración orgánica con una alteración psicótica de la personalidad. Pero cuanto más nos alejamos de los extremos hacia el centro, más difícil es encontrar la divisoria, aunque tampoco el examen de los extremos justifica la diferenciación entre lo «*somático*» y lo «*psíquico*» ya que la diferencia sólo reside en la forma de manifestación del símbolo. El cuadro del asma se diferencia de la amputación de una pierna tanto como de la esquizofrenia. La distinción entre «*somático*» y «*psíquico*» provoca más confusión que claridad.

Nosotros no vemos necesidad para esta diferenciación, ya que nuestra teoría es aplicable a todos los síntomas sin excepción. Los síntomas pueden servirse, de las más diversas formas de expresión, desde luego, pero todos necesitan del cuerpo, a través del cual el factor psíquico se hace visible y experimentable. De todos modos, el síntoma, ya sea pena o el dolor de una herida, se experimenta en la mente. En la Primera Parte, hemos señalado ya que todo lo individual es síntoma y que el término enfermo o sano responde a una valoración subjetiva. El llamado aspecto psíquico no es excepción.

También aquí tenemos que librarnos de la idea de que existe el comportamiento normal y el anormal. La normalidad es expresión de una frecuencia estadística, por lo que no puede entenderse ni como concepto clasificador ni como medida de valor. La normalidad, desde luego, hace disminuir la ansiedad pero es contraria a la individualización. La defensa de una normalidad es una pesada hipoteca de la psiquiatría tradicional. Una alucinación no es ni más real ni más irreal que cualquier otra percepción. Sólo le falta ser reconocida por la colectividad. El «*enfermo psíquico*» funciona según las mismas leyes psicológicas que todas las personas. El enfermo que se siente perseguido o amenazado por asesinos proyecta su propia sombra agresiva al entorno lo mismo que el ciudadano que reclama penas más severas para los delincuentes o que tiene miedo de los terroristas. Toda proyección es ilusión, por lo que huelga preguntar hasta dónde es normal una ilusión y a partir de dónde es enfermiza.

El enfermo psíquico y el sano psíquico son puntos terminales teóricos de un continuo que resulta de la interrelación entre el conocimiento y la sombra. En el llamado psicótico tenemos la forma extrema de una represión bien lograda. Cuando todas las vías y campos posibles para vivir la sombra están totalmente cerrados, en un momento dado, cambia el predominio y la sombra pasa a gobernar por completo la personalidad. Para ello anula la parte de la conciencia que ha dominado hasta ahora, y se resarce con gran energía de la represión sufrida, viviendo intensamente todo lo que la otra parte del individuo no se había atrevido a asumir. Así, los moralistas rigurosos se convierten en exhibicionistas obscenos, los pusilánimes dulces, en bestias furiosas y los perdedores resignados, en megalómanos exaltados.

También la psicosis da sinceridad, ya que recupera todo lo perdido hasta el momento de una forma tan intensa y absoluta que infunde temor en el entorno. Es el desesperado intento por devolver el equilibrio a la unilateralidad; intento, desde luego, que se expone a reducirse a una alternancia pendular entre uno y otro extremo. Esta dificultad por encontrar el punto medio, el equilibrio, se aprecia claramente en el síndrome maníaco-depresivo. En la psicosis, el ser humano vive su propia sombra. El loco nos abre una puerta al infierno de la mente que está en todos nosotros. Las frenéticas tentativas por combatir y ahogar este síntoma, provocadas por el miedo, son comprensibles pero poco aptas para resolver el problema. El principio de represión de la sombra provoca precisamente la violenta explosión de la sombra; tratar de reprimirla aplaza el problema, pero no lo resuelve.

El primer paso en la dirección correcta será también aquí el reconocimiento de que el síntoma tiene su sentido y su justificación. Partiendo de esta base, uno puede plantearse la manera de atender con eficacia la sana indicación que nos hace el síntoma.

Por lo que respecta al tema de los síntomas psicóticos, deben bastarnos estas observaciones. Las interpretaciones profundas son escasamente provechosas, ya que el psicótico no aporta ninguna base para una interpretación. Su miedo a la sombra es tan grande que casi siempre la proyecta enteramente hacia fuera. El observador interesado no tendrá dificultad para hallar la explicación si no pierde de vista las dos reglas que se comentan repetidamente en este libro:

1. Todo lo que el paciente experimenta en el mundo exterior son proyecciones de su sombra (voces, ataques, persecuciones, hipnosis, ansias asesinas, etc.).
2. El comportamiento psíquico en sí es la realización de una de las sombras no asumida.

Los síntomas psíquicos, a fin de cuentas, no se prestan a una interpretación, ya que expresan directamente el problema y no necesitan otro plano en el que plasmarse. Por ello, todo lo que uno pueda decir sobre la problemática de los síntomas psíquicos enseguida suena trivial, ya que falta el paso de la traducción. De todos modos, en este capítulo nos referiremos, por vía de ejemplo, a tres síntomas muy difundidos y relacionados con el campo psíquico: *la depresión, el insomnio y la adicción*.

La depresión

La depresión es un concepto compuesto por un cuadro de síntomas que abarcan desde el abatimiento y la inhibición hasta la llamada depresión endógena con apatía total. La depresión va acompañada de la total paralización de la actividad, la melancolía y de una serie de síntomas corporales como cansancio, trastornos del sueño, inapetencia, estreñimiento, dolor de cabeza, taquicardia, dolor de espalda, trastornos menstruales en la mujer y baja del tono corporal. El depresivo sufre sentimiento de culpabilidad y continuamente se hace reproches, trata de hacerse perdonar. Cabe preguntar qué es lo que en realidad deprime al depresivo. En respuesta hallamos tres temas:

1. **Agresividad.** Antes hemos dicho que la agresividad que no es conducida hacia el exterior se convierte en dolor corporal. Esta afirmación puede completarse diciendo que la agresividad reprimida en el aspecto psíquico conduce a la depresión. La agresividad bloqueada y no exteriorizada se dirige hacia dentro y convierte al emisor en receptor. En la cuenta de la agresividad reprimida se cargan no sólo los sentimientos de culpabilidad sino también los numerosos síntomas somáticos que la acompañan, con sus dolores difusos. En otro lugar decimos que la agresividad sólo es una forma especial de energía vital y actividad. Por lo tanto, el que reprime con miedo su agresividad, reprime también su energía y su actividad. La psiquiatría trata de inducir al depresivo a alguna actividad, pero esto el depresivo lo vive como una amenaza. El depresivo evita todo lo que no tiene el reconocimiento público y trata de disimular los impulsos agresivos y destructivos con una vida irreprochable. La agresividad dirigida contra uno mismo encuentra su expresión más clara en el suicidio. En el deseo de suicidio siempre hay que preguntar a quién se dirige en realidad el propósito.
2. **Responsabilidad.** La depresión es —dejando aparte el suicidio—la forma extrema de rehuir la responsabilidad. El depresivo no actúa sino que vegeta, más muerto que vivo. Pero a pesar de su negativa a encarar activamente la vida, el depresivo, a través de la puerta trasera de los sentimientos de culpabilidad, sigue teniendo que afrontar el tema de la «responsabilidad». El miedo a asumir responsabilidad está en primer término en todas las depresiones que se producen precisamente cuando el paciente tiene que entrar en otra fase de la vida, por ejemplo, claramente en la depresión postparto.
3. **Renuncia, soledad, vejez, muerte.** Estos cuatro conceptos íntimamente relacionados entre sí abarcan el último y, a nuestro entender, más importante conjunto de temas. El paciente que sufre depresión es obligado violentamente a afrontar el polo de la muerte. Todo lo vivo, como movimiento, cambio, relación social y comunicación es arrebatado al depresivo y se le ofrece el polo opuesto a lo vivo: apatía, inmovilidad, soledad, pensamientos sobre la muerte. El polo de la muerte que con tanta fuerza se manifiesta en la depresión, es la sombra de este paciente.

El conflicto radica en que se teme tanto a la vida como a la muerte. La vida activa trae consigo culpabilidad y responsabilidad y esto es lo que uno quiere evitar. Asumir responsabilidad significa también renunciar a la proyección y aceptar la propia soledad. La personalidad depresiva tiene miedo de esto y, por lo tanto, necesita personas a las que aferrarse. La separación o la muerte de una de estas personas suele ser desencadenante de una depresión. Uno se ha quedado solo, y uno no quiere vivir solo ni asumir responsabilidad. Uno tiene miedo a la muerte y, por lo tanto, no reconoce las condiciones de la vida. La depresión nos da sinceridad: hace visible la incapacidad de vivir y de morir.

Insomnio

El número de personas que, durante un período más o menos largo, padece trastornos del sueño, es muy grande. No menos grande es el consumo de somníferos. Al igual que la comida y el sexo, el sueño es una necesidad instintiva del ser humano. Pasamos en este estado una tercera parte de la vida. Un lugar seguro, abrigado y cómodo donde dormir es de capital importancia para el hombre y para el animal. Por cansado que esté un animal o una persona, recorrerá un buen trecho con tal de encontrar una buena cama. Las perturbaciones del sueño las combatimos con gran inquietud y la falta de sueño la siente el individuo como una de las mayores amenazas. Un buen descanso suele estar asociado a muchas costumbres: una cama determinada, una postura determinada, una hora determinada, etc. La ruptura de esa costumbre puede perturbarnos el sueño.

El sueño es un fenómeno curioso. Todos podemos dormir sin haber aprendido, pero no sabemos cómo. Pasamos una tercera parte de nuestra vida en este estado pero no sabemos nada de él. Deseamos dormir y, sin embargo, con frecuencia, percibimos una amenaza que nos llega del mundo del sueño. Tratamos de desechar estos temores restando importancia al tema, por ejemplo: *«Sólo ha sido un sueño», o: «Vano como un sueño»,* pero, si hemos de ser sinceros, reconocemos que en el sueño experimentamos y vivimos con la misma sensación de realidad que en la vigilia. Quien medite sobre este tema, tal vez saque la conclusión de que el mundo de la vigilia es también ilusión, sueño como el sueño nocturno y que ambos mundos sólo existen en nuestra mente.

¿De dónde sale la idea de que nuestra vida, la que hacemos durante el día, es más real o más auténtica que la de los sueños? ¿Quién nos autoriza a poner un sólo delante de la palabra sueño? Cada experiencia de la mente es igual de verdadera, no importa que la llamemos realidad, sueño o fantasía. Puede ser un buen ejercicio mental invertir la óptica habitual de la vida y el sueño e imaginar que el sueño es nuestra verdadera vida, interrumpida a intervalos regulares por períodos de vigilia.

«Wang soñó que era una mariposa. Estaba entre hierbas y flores. Revoloteaba de un lado a otro. Luego despertó y no sabía si era Wang que soñaba que era una mariposa o era una mariposa que soñaba que era Wang.»

Esta inversión es un buen ejercicio para descubrir que, desde luego, conciencia de día y conciencia de noche, son polos que se compensan mutuamente. Por analogía, corresponde al día y a la luz la vigilia, la vida, la actividad y a la noche, la oscuridad, el reposo, el inconsciente y la muerte.

Analogías	
Yang	**Yin**
elemento masculino	elemento femenino
lóbulo izquierdo del cerebro	lóbulo derecho del cerebro
fuego	agua
día	noche
vigilia	sueño
vida	muerte
bien	mal
conciencia	inconsciente
intelecto	sentimiento
racional	irracional

De acuerdo con estas analogías de arquetipos, la voz popular llama al sueño el hermano menor de la muerte. Cada vez que nos dormimos, ensayamos la muerte. El sueño nos exige soltar todos los controles, toda meditación, toda actividad. El sueño nos exige entrega y confianza, abandonarnos a lo desconocido. No se puede conciliar el sueño a la fuerza, con un acto de voluntad. No hay como querer dormir a toda costa para no poder pegar ojo. Nosotros no podemos sino crear las condiciones favorables, pero a partir de ahí tenemos que aguardar con paciencia y confianza que el sueño venga. Apenas nos está permitido observar el proceso: la observación nos impediría dormir.

Todo lo que el sueño (y la muerte) exigen de nosotros no pertenece precisamente a los puntos fuertes del ser humano. Todos estamos muy anclados en el polo de la actividad, estamos muy orgullosos de nuestras obras, dependemos mucho de nuestro intelecto y de nuestro rígido control como para que el abandono, la confianza y la pasividad sean formas de comportamiento familiares. Por lo tanto, a nadie debe asombrar que el insomnio (¡junto al dolor de cabeza!) sea uno de los trastornos más frecuentes de nuestra civilización.

Nuestra cultura, a causa de su unilateralidad, tiene dificultades con todos los campos antipolares, como puede apreciarse rápidamente por la lista de analogías que exponemos. Tenemos miedo del sentimiento, de lo irracional, de la sombra, del inconsciente, del mal, de la oscuridad y de la muerte. Nos aferramos a nuestro intelecto y a nuestra conciencia de día con la que creemos poder entenderlo todo. Cuando llega la invitación a «abandonarse» se produce el miedo, porque la pérdida nos parece excesiva. Y, no obstante, todos ansiamos dormir y experimentamos la necesidad. Como la noche pertenece al día, así la sombra nos pertenece a nosotros y la muerte, a la vida. El sueño nos lleva todos los días a ese umbral entre el Aquí y Allá, nos acompaña a la zona oscura de nuestra alma, nos hace vivir en el sueño lo no vivido y nos sitúa otra vez en equilibrio.

El que sufre de insomnio —mejor dicho: de dificultad para conciliar el sueño— tiene dificultades y miedo de soltar el control consciente y abandonarse a su inconsciente. El individuo actual apenas hace una pausa entre el día y la noche, sino que lleva consigo a la zona del sueño todos sus pensamientos y actividades. Prolongamos el día durante la noche y pretendemos analizar el lado nocturno de nuestra alma con los métodos de la conciencia diurna. Falta la pausa de la conmutación consciente.

El insomne debe aprender ante todo a terminar el día conscientemente para poder entregarse por completo a la noche y a sus leyes. También debe aprender a preocuparse de las zonas de su inconsciente, para averiguar de dónde procede la ansiedad. La mortalidad es un tema importante para él. El insomne carece de confianza y de capacidad de entrega. Él se considera «activo» y no puede abandonarse. Los temas son casi idénticos a los que consideramos al tratar del orgasmo. El sueño y el orgasmo son pequeñas muertes que las personas con un Yo muy desarrollado experimentan como peligro. Por lo tanto, la conciliación con el lado nocturno de la vida es un somnífero infalible.

Los viejos sistemas, tales como contar, dan resultado sólo en la medida en que permiten distraer el intelecto. La monotonía aburre la mitad izquierda del cerebro y la induce a cejar en su afán de predominio. Todas las técnicas de meditación utilizan este recurso: concentración en un punto, o en la respiración, en la repetición de una *mantra* o un *koan* inducen a pasar del hemisferio izquierdo al derecho, del lado del día al lado de la noche, de la actividad a la pasividad. Quien experimente dificultades en esta rítmica alternancia natural debe dedicar atención al polo que rehuye. Esto es lo que pretende el síntoma. Proporciona al individuo tiempo para dilucidar sus conflictos con las alarmas y los temores de la noche. También en este caso el síntoma da sinceridad: todos los que padecen de insomnio tienen miedo a la noche. Cierto.

La excesiva somnolencia denota el problema contrario. El que, a pesar de haber dormido lo necesario, tiene problemas para despertar y levantarse, debe analizar su temor a las exigencias del día, a la actividad y el esfuerzo. Despertar y empezar el día significa actuar y asumir responsabilidades. La persona que tiene dificultad para pasar a la conciencia del día pretende huir al mundo de los sueños y a la inconsciencia de la niñez y evitar los desafíos y responsabilidades de la vida. En este caso, el tema se llama: huida a la inconsciencia. Si el dormirse guarda relación con la muerte, el despertar es un pequeño nacimiento. El nacimiento y el despertar a la conciencia pueden resultar tan angustiosos como la noche y la muerte. El problema está en la unilateralidad; la solución está en el medio, en el equilibrio, en la conjunción. Sólo aquí se descubre que nacimiento y muerte son uno.

Trastornos del sueño

El insomnio debe hacer que nos planteemos las siguientes preguntas:

1. *¿En qué medida dependo del poder, el control, el intelecto y la observación?*
2. *¿Soy capaz de desasirme?*
3. *¿Están desarrolladas en mí la capacidad de entrega y la confianza?*
4. *¿Me preocupo del lado nocturno de mi alma?*
5. *¿Cuánto temo a la muerte? ¿He meditado sobre ella lo suficiente?*

La excesiva somnolencia sugiere estas preguntas:

1. *¿Rehuyo la actividad, la responsabilidad y la toma de conciencia?*
2. *¿Vivo en un mundo de sueños y tengo miedo de despertar a la realidad?*

La adicción

El tema de la somnolencia nos lleva directamente a los estupefacientes y la adicción, en general, problema cuyo tema central es también la huida. Huida y búsqueda a la vez. Todos los drogadictos buscaban algo pero dejaron la búsqueda muy pronto conformándose con un sucedáneo. La búsqueda no debe acabar sino con el hallazgo. Jesús dijo: «El que busca no debe dejar de buscar hasta que encuentre; y cuando encuentre estará conmovido; y cuando esté conmovido se admirará y reinará sobre el Todo.» (Tomás. Evangelios Apócrifos, 2.)

Todos los grandes héroes de la mitología y la literatura buscan algo —Ulises, Don Quijote, Parsifal, Fausto— pero no dejan de buscar hasta que lo encuentran. La búsqueda lleva al héroe por peligros, perplejidad, desesperación y oscuridad. Pero cuando encuentra, lo encontrado hace que todos los esfuerzos parezcan insignificantes. El ser humano va a la deriva y en su deambular es arrojado a las más extrañas playas del alma, pero en ninguna debe demorarse ni encallar, no debe dejar de buscar hasta haber encontrado.

«*Buscad y encontraréis...*», dice el Evangelio. Pero el que se asusta de las pruebas y peligros, de las penalidades y extravíos del camino, se queda en la adicción. Proyecta su afán de búsqueda en algo que ya ha encontrado en el camino y ahí termina la búsqueda. Asimila el sucedáneo a su objetivo y no se ve harto. Trata de saciar el hambre con más y más del «mismo» sucedáneo y no advierte que cuanto más come más hambre tiene. Se intoxica y no advierte que se ha equivocado de objetivo y que debería seguir buscando. El miedo, la comodidad y la ofuscación le aprisionan. Todo alto en el camino puede intoxicar. En todas partes acechan las sirenas que tratan de retener al caminante y hacerlo prisionero.

Cualquier cosa puede provocar adicción cuando no la limitamos: dinero, poder, fama, influencia, saber, diversión, comida, bebida, ascetismo, ideas religiosas, drogas. Sea lo que fuere, todo tiene justificación en tanto que experiencia y todo puede convertirse en manía cuando no sabemos decir basta. Cae en la adicción el que se acobarda ante nuevas experiencias. El que considera su vida como un viaje y siempre va de camino es un buscador, no un adicto. Para sentirse buscar hay que reconocer la propia calidad de apátrida. El que cree en ataduras ya es adicto. Todos tenemos nuestras adicciones, con las que nuestra alma se embriaga una y otra vez. El problema no es lo que nos provoca la adicción sino nuestra pereza para seguir buscando. El examen de las adicciones nos indica, en el mejor de los casos, el objeto de las ansias de cada cual. Y nuestra perspectiva queda sesgada si absolvemos las adicciones aceptadas por la sociedad (riqueza, trabajo, éxito, saber, etc.). De todos modos aquí mencionaremos brevemente sólo las adicciones que en general son consideradas patológicas.

Bulimia

Vivir es aprender. Aprender es asimilar principios que hasta el momento sentíamos ajenos al Yo. La constante asimilación de lo nuevo ensancha el conocimiento. Se puede sustituir el «*alimento espiritual*» por «alimento material», el cual sólo provoca el «*ensanchamiento del cuerpo*». Si el hambre de vida no se sacia con experiencias, pasa al cuerpo y se manifiesta como hambre de comida. Y es un hambre que no puede saciarse, ya que el vacío interior no puede llenarse con comida.

En un capítulo anterior dijimos que el amor es apertura y aceptación: el bulímico sólo vive el amor en el cuerpo, ya que en el espíritu no puede. Ansía amor, pero no abre su interior sino sólo la boca y se lo traga todo. El resultado se llama obesidad. El bulímico busca amor, afirmación, recompensa, pero por desgracia en el plano equivocado.

Alcohol

El alcohólico ansía un mundo sin penas ni conflictos. El objetivo en sí no es malo, lo malo es que él trata de conseguirlo rehuyendo los conflictos y problemas. Él no está dispuesto a encararse con la conflictividad de la vida y resolverla con el esfuerzo. Con el alcohol, adormece sus conflictos y problemas y se pinta un mundo sano. Generalmente, el alcohólico busca también el calor humano. El alcohol produce una especie de caricatura de humanidad al destruir las barreras y las inhibiciones, borra las diferencias sociales y provoca una rápida camaradería, a la que, desde luego, falta profundidad y solidez. El alcohol es la tentativa de apaciguar el deseo de búsqueda de un mundo sano, feliz y hermanado. Todo lo que se oponga al ideal hay que ahogarlo en vino.

Tabaco

El hábito de fumar está relacionado con las vías respiratorias y los pulmones. Recordemos que la respiración tiene que ver sobre todo con la comunicación, el contacto y la libertad. Fumar es el intento de estimular y satisfacer este afán. El cigarrillo es el sucedáneo de la auténtica comunicación y la auténtica libertad. La publicidad de los cigarrillos apunta deliberadamente a estos deseos de las personas: la libertad del cow-boy, la superación de alegre compañía:

todos estos deseos relacionados con el Yo se satisfacen con un cigarrillo. Uno hace kilómetros, ¿para qué? Quizá por una mujer, por un amigo, por la libertad..., o uno sustituye todos estos nobles fines por un cigarrillo, y el humo del tabaco borra los verdaderos objetivos.

Drogas

El hachís (marihuana) tiene una temática similar a la del alcohol. El individuo huye de sus problemas y conflictos a un estado agradable. El hachís les quita las aristas duras a la vida y suaviza el contorno. Todo es más suave y los desafíos desaparecen.

La cocaína (y estimulantes similares como «*Captagon*») tiene el efecto contrario. Mejora enormemente el rendimiento y, por lo tanto, puede proporcionar un mayor éxito. Aquí hay que examinar detenidamente el tema *«éxito, rendimiento y reconocimiento»,* ya que la droga no es más que el medio de aumentar artificialmente la fuerza creadora. La búsqueda del éxito es siempre búsqueda de amor. Por ejemplo, en el mundo del espectáculo y del cine está muy extendido el uso de la cocaína. El ansia de amor es el problema específico de esta profesión. El artista que se exhibe busca el amor y espera calmar estas ansias con el favor del público. (¡La circunstancia de que esto no sea posible hace que, por un lado, constantemente se «*supere*» y por el otro, se siente cada vez más desgraciado!) Con o sin estimulante, aquí la adicción se llama: éxito con el que se pretende calmar el hambre de amor.

La heroína permite dejar atrás definitivamente los problemas de este mundo.

Las drogas psicodélicas (LSD, mescalina, hongos, etc.) son distintas de las citadas hasta ahora. El que consume estas drogas tiene el propósito (más o menos consciente) de realizar experiencias mentales y trascendentales. Las drogas psicodélicas tampoco crean hábito en el sentido estricto. No es fácil determinar si son medios legítimos para abrir nuevas perspectivas a la conciencia, ya que el problema no se halla en la droga propiamente dicha sino en la mente del individuo que la utiliza. El ser humano sólo tiene derecho legítimo a aquello que conquista con su esfuerzo. Por lo tanto, suele ser muy difícil controlar el nuevo espacio mental que nos abren las drogas y no ser invadido por él. Cuanto más se adentra uno en el camino de la verdadera búsqueda, menos necesita de las drogas, desde luego. Todo lo que pueda conseguirse por medio de las drogas se consigue también sin ellas, sólo que más despacio. ¡Y la prisa es mal compañero de viaje!

XIV. Cáncer (tumoración maligna)

Para comprender el cáncer hay que dominar el pensamiento analógico. Tenemos que tomar conciencia de la circunstancia de que todo lo que nosotros percibimos o definimos como unidad (una unidad entre unidades) es, por un lado, parte de una unidad mayor y, por otro lado, está compuesta por otras muchas unidades. Por ejemplo, un bosque (como unidad definida) es, por un lado, parte de una unidad mayor, «*paisaje*», y, por otro, está compuesto por muchos «*árboles*» (unidades menores). Lo mismo puede decirse de «*un árbol*». Es parte del bosque y, a su vez, se compone de tronco, raíces y copas. El tronco es al árbol lo que el árbol es al bosque o el bosque al paisaje.

Un ser humano es parte de la Humanidad y está compuesto de órganos que, a su vez, se componen de muchas células. La Humanidad espera del individuo que se comporte de la manera más adecuada para el desarrollo y supervivencia de la especie. El ser humano espera de sus órganos que funcionen de la manera mejor para asegurar su supervivencia. El órgano espera de sus células que cumplan con su cometido tal como exige la supervivencia del órgano.

En esa jerarquía que aún podría prolongarse hacia uno y otro lado, cada unidad individual (célula, órgano, individuo) está siempre en conflicto entre la vida propia personal y la supeditación a los intereses de la unidad superior. Cada organización compleja (Humanidad, Estado, órgano) se basa para su buen funcionamiento en que la mayoría de las partes se sometan a la idea común y la sirvan. Normalmente, todo sistema soporta la separación de algunos de sus miembros sin peligro para la totalidad. Pero existe un límite y, si éste es superado, el conjunto corre peligro.

Un Estado puede apartar a unos cuantos ciudadanos que no trabajen, que tengan un comportamiento antisocial o que combatan al Estado. Pero, cuando este grupo que no se identifica con los objetivos del Estado crece y alcanza una magnitud determinada, constituye un peligro para el todo y, si llega a conseguir la superioridad, puede poner en peligro la existencia del todo. Desde luego, el Estado tratará durante mucho tiempo de protegerse contra este crecimiento y de defender su propia existencia, pero cuando estos intentos fracasen su caída es segura. La mejor política consiste en atraer a los grupitos de ciudadanos disidentes a los objetivos del bien común, proporcionándoles buenos incentivos. A la larga, la represión violenta o la expulsión casi nunca tienen éxito sino que favorecen el caos. Desde el punto de vista del Estado, las fuerzas opositoras son enemigos peligrosos que no tienen más objetivo que destruir el orden y propagar el caos.

Esta visión es correcta, pero sólo desde este punto de vista. Si preguntáramos a los insurgentes oiríamos otros argumentos no menos correctos, desde su punto de vista. Lo cierto es que ellos no se identifican con los objetivos y conceptos de su Estado sino que propugnan sus propias ideas e intereses que quieren ver realizados. El Estado quiere obediencia y los grupos quieren libertad para realizar sus propias ideas. Se puede comprender a unos y otros, pero no es fácil dar gusto a ambos al mismo tiempo sin hacer sacrificios.

No se trata aquí de desarrollar teorías ni de exponer creencias sociopolíticas sino de describir el proceso del cáncer en otro plano, a fin de ensanchar un poco el ángulo desde el que suele contemplarse. El cáncer no es un hecho aislado que se presenta únicamente bajo las formas así denominadas sino un proceso muy diferenciado e inteligente que debería ocupar a los seres humanos en todos los planos. En casi todas las demás enfermedades sentimos cómo el cuerpo combate, con las medidas adecuadas, una anomalía que amenaza una función. Si lo consigue, hablamos de curación (que puede ser completa o no). Si no lo consigue y sucumbe en el intento, es la muerte.

Pero con el cáncer experimentamos algo totalmente distinto: el cuerpo ve cómo sus células, cada vez en mayor número, alteran su comportamiento y, mediante una activa división, inician un proceso que en sí no conduce a ningún fin y que únicamente encuentra sus límites en el agotamiento del huésped (terreno nutricio). La célula cancerosa no es, como por ejemplo los bacilos, los virus o las toxinas, algo que viene de fuera a atacar el organismo sino que es una célula que hasta ahora realizaba su actividad al servicio de su órgano y, por consiguiente, al servicio del organismo en su conjunto, a fin de que éste tuviera las mejores posibilidades de supervivencia. Pero, de pronto, la célula cambia de opinión y deja de identificarse con la comunidad. Empieza a desarrollar objetivos propios y a perseguirlos con ahínco. Da por terminada la actividad al servicio de un órgano determinado y pone por encima de todo la propia multiplicación. Ya no se comporta como miembro de un ser multicelular sino que retrocede a una etapa anterior de vida unicelular. Se da de baja de su asociación celular y con una multiplicación caótica, se extiende rápida e implacablemente, cruzando todas las fronteras morfológicas (infiltración) y estableciendo puestos estratégicos (metástasis). Utiliza la comunidad celular, de la que se ha desprendido, para su propia alimentación. El crecimiento y multiplicación de las células cancerosas es tan rápido que a veces los vasos sanguíneos no dan abasto para alimentarlas. En tal caso, las células cancerosas prescinden de la oxigenación y pasan a la forma de vida más primitiva de la fermentación. La respiración depende de la comunidad (intercambio) mientras que la fermentación puede realizarla cada célula por sí sola.

Esta triunfal proliferación de las células cancerosas termina cuando ha consumido literalmente a la persona a la que ha convertido en su suelo nutricio. Llega un momento en el que la célula cancerosa sucumbe a los problemas de abastecimiento. Hasta este momento, prospera.

Queda la pregunta de por qué la que fuera excelente célula hace todas estas cosas. Su motivación debería ser fácil de explicar. En su calidad de miembro obediente del individuo multicelular sólo tenía que realizar una actividad prescrita que era útil al multicelular para su supervivencia. Era una de tantas células que tenía que realizar un trabajo poco atractivo «por cuenta ajena». Y lo hizo durante mucho tiempo. Pero, en un momento dado el organismo perdió su atractivo como marco para el propio desarrollo de la célula. Un unicelular es libre e independiente, puede hacer lo que quiera, y con su facultad de multiplicación, puede hacerse inmortal. En su calidad de miembro de un organismo multicelular, la célula era mortal y esclava. ¿Tan raro es que la célula recuerde su libertad de antaño y regrese a la existencia unicelular, a fin de conquistar por sí misma la inmortalidad? Somete a la comunidad a sus propios intereses y, con implacable perseverancia, empieza a labrarse un futuro de libertad.

Es un proceso próspero cuyo defecto no se descubre hasta que ya es tarde, es decir, cuando uno se da cuenta de que el sacrificio del otro y su utilización como tierra nutricia acarrea también la propia muerte. El comportamiento de

la célula cancerosa es satisfactorio únicamente mientras vive el casero, su final significa también el fin del desarrollo del cáncer.

Aquí reside el pequeño pero trascendental error en el concepto de la realización de la libertad y la inmortalidad. Uno se retira de la antigua comunidad y no se da cuenta de que la necesita hasta que ya es tarde. Al ser humano no le hace gracia dar su vida por la vida de la célula cancerosa, pero la célula del cuerpo tampoco daba su vida con gusto por el ser humano. La célula cancerosa tiene argumentos tan buenos como los del ser humano, sólo que su punto de vista es otro. Ambos quieren vivir y hacer realidad sus ansias de libertad. Ambos están dispuestos a sacrificar al otro para conseguirlo. En el «ejemplo del Estado» ocurría algo parecido. El Estado quiere vivir y hacer realidad su ideología, un par de disidentes también quieren vivir y hacer realidad sus ideas. En un principio, el Estado trata de eliminar a los disidentes. Si no lo consigue, los revolucionarios sacrifican al Estado. Ninguna de las partes tiene piedad. El individuo extirpa, irradia y envenena las células cancerosas mientras puede, pero si ganan ellas aniquilan al cuerpo. Es el eterno conflicto de la Naturaleza: comer o ser comido. Sí, el ser humano se da cuenta de la implacabilidad y la miopía de las células cancerosas, pero ¿ve también que él se comporta del mismo modo, que nosotros, los humanos, tratamos de asegurar nuestra supervivencia por el mismo procedimiento que utiliza el cáncer?

Aquí está la clave del cáncer. No es casualidad que prolifere tanto en nuestra época ni que se le combata con tanto empeño y tan poco éxito. (¡Las investigaciones del oncólogo norteamericano Hardin B. Jones indican que la esperanza de vida de los pacientes no tratados parece mayor que la de los pacientes tratados!) La enfermedad del cáncer es expresión de nuestra época y de nuestra ideología colectiva. Experimentamos en nosotros como cáncer sólo aquello que nosotros mismos vivimos. Nuestra época está caracterizada por la expansión implacable y la persecución de los propios intereses. En la vida política, económica, «*religiosa*» y privada, el ser humano trata de extender sus propios objetivos e intereses sin miramientos sobre las fronteras (morfología), establecer puestos estratégicos para favorecer sus intereses (metástasis) y hacer prevalecer exclusivamente sus ideas y objetivos utilizando a todos los demás en beneficio propio (parasitismo).

Todos argumentamos como la célula cancerosa. Nuestro crecimiento es tan rápido que también nosotros tenemos problemas de abastecimiento. Nuestros sistemas de comunicación se extienden por todo el mundo, pero a veces falla la comunicación con nuestro vecino o con nuestra pareja. El ser humano tiene tiempo libre, pero no sabe qué hacer con él. Producimos alimentos y luego los destruimos, para manipular los precios. Podemos dar la vuelta al mundo cómodamente, pero no nos conocemos a nosotros mismos. La filosofía de nuestro tiempo no conoce otro objetivo que el crecimiento y el progreso. El ser humano trabaja, experimenta, investiga, ¿para qué? ¡Por el progreso! ¿Qué objetivo tiene el progreso? ¡Más progreso! La Humanidad va en un viaje sin destino. Constantemente se fija cada vez nuevos objetivos, para no desesperar. La ceguera del hombre de nuestro tiempo no tiene nada que envidiar a la ceguera de la célula del cáncer. A fin de favorecer la expansión económica, durante décadas el hombre utilizó el medio ambiente como un suelo nutricio y hoy comprueba «*consternado*» que la muerte del huésped significa también la muerte propia. Los seres humanos consideran todo el mundo su suelo nutricio: plantas, animales, minerales. Todo está ahí únicamente para que nosotros podamos extendernos sobre toda la Tierra.

¿De dónde sacan los hombres que así se comportan el valor y la desfachatez para quejarse del cáncer? ¡Si no es más que nuestro espejo! Él nos muestra nuestra conducta, nuestros argumentos y también el final del camino.

No hay que vencer el cáncer, sólo hay que comprenderlo, para poder comprendernos a nosotros mismos. ¡Pero los seres humanos siempre tratan de romper el espejo cuando no les gusta su cara! Los seres humanos tienen cáncer porque son cáncer.

El cáncer es nuestra gran oportunidad para ver en él nuestros vicios mentales y equivocaciones. Por lo tanto intentemos descubrir los puntos débiles de ese concepto que tanto el cáncer como nosotros utilizamos como ideología. En última instancia, el cáncer naufraga por la polarización «*Yo o la comunidad*». Él sólo ve esta disyuntiva y se decide por la propia supervivencia, independiente del entorno para comprender demasiado tarde que él depende del entorno. Le falta la conciencia de una unidad mayor y más completa. Él sólo ve la unidad en su propia limitación. Esta falta de comprensión de la unidad es algo que las personas tienen en común con el cáncer. También el individuo se limita en su propia mente, marcando ante todo la división entre Yo y Tú. Se piensa en «*unidades*» sin advertir que es un concepto aberrante. La unidad es la suma de todo lo que es y no conoce nada fuera de sí. Si se divide la unidad, se forma la multiplicidad, pero esta multiplicidad sigue siendo, a fin de cuentas, parte integrante de la unidad.

Cuanto más se aísla un ego más pierde la conciencia del todo de que él sólo es una parte. El ego concibe la ilusi6n de poder hacer algo «por sí solo». Pero el verdadero aislamiento del resto del universo no existe. Es algo que sólo puede imaginar nuestro Yo. En la medida en que el Yo se aísla, el ser humano pierde la «*religión*», la trabazón con el principio del Ser. Después el Ego trata de satisfacer sus necesidades y nos traza el camino a seguir. Al Yo le resulta grato todo aquello que favorece la separación, que sirve a la diferenciación, porque con cada acentuación de los límites se percibe más claramente a sí mismo. El Ego sólo tiene miedo de la unión con el todo, porque eso presupone su muerte. El Ego defiende su existencia con ahínco, con inteligencia y buenos argumentos, utilizando las teorías más sacrosantas y los prop6sitos más nobles, cualquier cosa con tal de sobrevivir.

Y así se crean objetivos que no son tales objetivos. El progreso como objetivo es absurdo, ya que no tiene punto final. Un objetivo auténtico sólo puede consistir en una transformación del estado anterior, pero no en la simple continuación de algo que ya existe. Nosotros, los humanos, estamos en la polaridad, ¿de qué nos sirve un objetivo que sólo sea polar? Ahora bien, si el objetivo es la «*unidad*», ello significa una cualidad del Ser totalmente diferente de la que experimentamos en la polaridad. Al individuo que está en la cárcel no se le motiva proponiéndole otra cárcel, aunque ésta sea un poco más cómoda; pero la libertad es un paso cualitativamente mucho más importante. Ahora bien, el objetivo de la «*unidad*» sólo puede alcanzarse sacrificando el Yo, porque mientras haya un Yo habrá un Tú y seguiremos en la polaridad. Para «*renacer en espíritu*» antes hay que morir y esta muerte afecta al Yo. Rumi, el místico islámico, condensa graciosamente el tema en este cuento:

«Un hombre llamó a la puerta de la amada. Una voz preguntó: "¿Quién es?" "Soy yo", respondió él. Y la voz dijo: "Aquí no hay sitio suficiente para mí y para ti" Y la puerta siguió cerrada. Al cabo de un año de soledad y añoranza, el hombre volvió a llamar a la puerta. Una voz preguntó desde dentro: "¿Quién es?" "Eres tú", respondió el hombre. Y la puerta se abrió.»

Mientras nuestro Yo luche por la vida eterna, seguiremos fracasando como la célula del cáncer. La célula del cáncer se diferencia de la célula corporal por la sobrevaloración de su Ego. En la célula, el núcleo hace las veces de cerebro. En la célula cancerosa, el núcleo adquiere más y más importancia y, por lo tanto, aumenta de tamaño (el cáncer se diagnostica también por la alteración morfológica del núcleo de la célula). Esta alteración del núcleo equivale a la hiperacentuación del pensamiento cerebral egocéntrico que marca nuestra época. La célula cancerosa busca su vida eterna en la proliferación y expansión material. Ni el cáncer ni el ser humano han comprendido todavía que buscan en la materia algo que no está ahí, la vida. Se confunde el contenido con la forma y con la multiplicación de la forma, se trata de conseguir el codiciado contenido. Pero ya Jesús advirtió: *«El que quiera conservar la vida la perderá.»*

Por lo tanto, todas las escuelas iniciáticas enseñan desde tiempo inmemorial el camino opuesto: sacrificar la forma para recibir el contenido o, en otras palabras: el Yo debe morir para que podamos volver a nacer en el Ser. Desde luego el Ser no es mi ser, sino el Ser. Es el punto central que está en todo. El Ser no posee un ser diferenciado, puesto que abarca todo lo que es. Y por fin aquí huelga la pregunta: *«¿Yo o los otros?»* El ser no reconoce a otro, porque es todo uno. Este objetivo, naturalmente, resulta peligroso para el Ego y poco atractivo. Por ello no debemos admirarnos que el Ego haga todo lo que puede por cambiar este objetivo de la unión con el todo por el objetivo de un Ego grande, fuerte, sabio e iluminado. La mayoría de los peregrinos, tanto los que siguen el camino esotérico como los que eligen el religioso, fracasan porque tratan de alcanzar con su Yo el objetivo de la salvación o la iluminación. Muy pocos son los que comprenden que su Yo, con el que aún se identifican, nunca puede ser iluminado ni redimido.

El objetivo supremo exige siempre Sacrificio del Yo, la Muerte del Ego. Nosotros no podemos redimir nuestro Yo, sólo podemos desprendernos de él y entonces estamos salvados. El miedo que en este momento suele sentirse a no ser en adelante, sólo confirma lo mucho que nos identificamos con nuestro Yo y lo poco que sabemos de nuestro Ser. Y precisamente aquí está la posibilidad de solución de nuestro problema con el cáncer. Cuando al fin, lenta y gradualmente, aprendemos a cuestionarnos nuestra obsesión por el Yo y nuestro afán de diferenciarnos, y nos decidimos a abrirnos, empezamos a vivir como parte del todo y también a asumir responsabilidad por el todo. Entonces comprendemos que el bien del todo y nuestro bien son el mismo porque nosotros somos uno con todo (pars pro toto). También cada célula recibe toda la información genética del organismo. ¡Ella sólo debe comprender que, en realidad, ella es el Todo! *«Microcosmos = Macrocosmos»*, nos enseña la filosofía hermética.

El vicio mental reside en la diferenciación entre Yo y Tú. Así se crea la ilusión de que uno puede sobrevivir como Yo sacrificando al Tú y utilizándolo como suelo nutricio. En realidad, la suerte del Yo y del Tú, de la Parte y el Todo, no puede separarse. La muerte que la célula cancerosa produce en el organismo es también su propia muerte, del mismo modo que, por ejemplo, la muerte del medio ambiente trae consigo nuestra propia muerte. Pero la célula del cáncer cree en un Exterior separado de ella, lo mismo que los seres humanos creen en un Exterior. Esta creencia es mortal. El remedio se llama amor. El amor cura porque suprime las barreras y deja entrar al otro para formar la unidad. El que ama no coloca su Yo en primer lugar sino que experimenta una unidad mayor. El que ama siente con el amado como si fuera él mismo. Esto no sólo vale para el amor humano. El que ama a un animal no puede contemplarlo desde el punto de vista del ganadero. No nos referimos a un pseudoamor sentimental sino a ese estado que realmente hace sentir algo de la unión de todo lo que es y no esa actuación con la que con frecuencia uno trata de neutralizar sus inconscientes sentimientos de culpabilidad por las propias agresiones reprimidas, por medio de *«buenas obras»* y de un exagerado *«amor a los animales»*.

El cáncer no muestra amor vivido, el cáncer es amor pervertido.
El amor salva todas las fronteras y barreras.
En el amor se unen y funden los opuestos.
El amor es la unión con todo, se hace extensivo a todo y no se detiene ante nada.
El amor no teme la muerte, porque el amor es vida.
El que no vive este amor en su conciencia corre peligro de que su amor pase a lo corporal y trate de imponer ahí sus leyes en forma de cáncer.
También la célula cancerosa salva todas las fronteras y barreras. El cáncer pasa por alto la individualidad de los órganos.
También el cáncer se extiende por todas partes y no se detiene ante nada (metástasis).
Tampoco las células cancerosas temen a la muerte.

El cáncer es amor en el plano equivocado. La perfección y la unión sólo pueden realizarse en el espíritu y no en la materia, porque la materia es la sombra del espíritu. Dentro del mundo transitorio de las formas, el ser humano no puede realizar lo que pertenece a un plano imperecedero. A pesar de todos los esfuerzos de los que aspiran a mejorar el mundo, nunca existirá un mundo perfectamente sano, sin conflictos ni problemas, sin fricciones ni disputas. Nunca existirá el ser humano completamente sano, sin enfermedad ni muerte, nunca existirá el amor que todo lo abarca, porque el mundo de las formas vive de las fronteras. Pero todos los objetivos pueden realizarse —por todos y en todo momento— por el que descubre la falsedad de las formas y en su conciencia es libre. En el mundo polar, el amor conduce a la esclavitud: en la unidad, es libertad. El cáncer es el síntoma de un amor mal entendido. El cáncer sólo respeta el símbolo del amor verdadero. El símbolo del amor verdadero es el corazón. ¡El corazón es el único órgano que no es atacado por el cáncer!

XV. El sida

Desde la publicación de este libro, en el año 1983, un nuevo síntoma ha surgido con ímpetu situándose en el centro del interés público y probablemente —a juzgar por los indicios— permanecerá de actualidad durante mucho tiempo. Cuatro iniciales simbolizan la nueva plaga: SIDA, *Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida*. El causante material es el virus HTLV-III/LAV, un agente minúsculo muy sensible que sólo puede vivir en un medio muy específico, por lo cual, para la transmisión de este virus, tienen que pasar al sistema circulatorio de otra persona células de sangre fresca o esperma. Fuera del organismo humano, el agente muere.

Son reserva natural del virus del SIDA ciertas especies de monos del África Central (especialmente el macaco verde). Fue descubierto a finales de los años setenta en un drogadicto de Nueva York. Por la utilización común de agujas hipodérmicas, el virus se extendió primeramente entre los toxicómanos y pasó después a los homosexuales donde siguió extendiéndose por el contacto sexual. Actualmente, entre los grupos de riesgo, los homosexuales ocupan el primer lugar, debido a que la relación anal practicada preferentemente suele producir pequeñas heridas de la sensible mucosa del intestino recto. Ello permite a los espermas que contengan el virus pasar a la sangre (la mucosa vaginal es más resistente a las heridas).

El SIDA apareció en el momento en que los homosexuales habían mejorado y legitimado considerablemente su status en América. Después se ha sabido que en el África Central el SIDA no está menos extendido entre los heterosexuales, pero en Europa y América los homosexuales son la tierra de cultivo de la epidemia. Actualmente, la libertad sexual está seriamente amenazada por el SIDA: unos lo lamentan y otros ven en ello el justo castigo de Dios. Lo cierto es que el SIDA se ha convertido en un problema de la colectividad: El SIDA no es cosa de unos cuantos sino de todos. Por consiguiente, tanto a nosotros como a la editorial nos pareció oportuno agregar al libro este capítulo sobre el SIDA, en el que tratamos de esclarecer el fondo de la sintomatología del SIDA.

Al examinar los síntomas del SIDA llaman la atención cuatro puntos:

1. El SIDA provoca la destrucción de las defensas del cuerpo, es decir, que ataca la capacidad del cuerpo a aislarse y defenderse de los agentes del exterior. Este daño irreparable causado a las defensas inmunológicas expone a los enfermos del SIDA a las infecciones (y a ciertos tipos de SIDA) que no son una amenaza para las personas con las defensas intactas.
2. Dado que el virus HTLV-III/LAV tiene un período de incubación larguísimo (entre el momento de la infección y el de la manifestación de los síntomas pueden transcurrir varios años), el SIDA tiene un carácter inquietante. Si descontamos la posibilidad del test (el test Elisa) uno no puede saber cuántas personas puede haber infectadas por el SIDA, ni si lo está uno. Por lo tanto el SIDA es un adversario invisible, muy difícil de combatir.
3. Puesto que el SIDA sólo puede contraerse por contagio a través de la sangre y el semen, no se trata de un problema personal y particular, sino que revela con elocuencia nuestra dependencia de los demás.
4. Finalmente, en el SIDA la sexualidad es factor primordial ya que es prácticamente la única vía de contagio, aparte de las otras dos posibilidades —utilización de agujas de inyección usadas y transfusión de sangre afectada— relativamente fáciles de eliminar. Con ello, el SIDA ha alcanzado categoría de «enfermedad de transmisión sexual» y la sexualidad tiene connotaciones angustiosas.

Hemos llegado al convencimiento de que el SIDA como peligro colectivo es la continuación lógica del problema que se manifiesta en el cáncer. El cáncer y el SIDA tienen mucho en común, por lo que cabe reunirlos bajo el epígrafe común de «*El amor enfermo*». Para entender lo que queremos decir con ello será necesario referirnos brevemente al tema «*amor*» y a lo dicho en capítulos anteriores (pág. 54). En el Capítulo IV de la Primera Parte de este libro (Bien y Mal) vemos que el amor es la única instancia que está en condiciones de superar la polaridad y unir los contrarios. Pero, como sea que los contrarios siempre están definidos por fronteras —Bueno/Malo, Dentro/Fuera, Yo/Tú—, la función del amor consiste en superar —o, mejor dicho, derribar— fronteras. Por lo tanto, nosotros definimos el amor, entre otras cosas, como capacidad de apertura, de «aceptar» al otro, de sacrificar la frontera del Yo.

El sacrificio que impone el amor tiene una larga y rica tradición en la poesía, la mitología y la religión; nuestra cultura lo conoce en la figura de Jesús que, por amor a la Humanidad, aceptó el sacrificio de la muerte y con ello siguió el mismo camino que todos los hijos de Dios. Cuando hablamos de «*amor*» nos referimos a un proceso espiritual, no a un acto corporal; cuando nos referimos al «amor corporal» decimos sexualidad.

Hecha esta distinción, en seguida comprenderemos que en nuestro tiempo y en nuestra cultura tenemos un gran problema con el «amor». El amor apunta, en primer lugar, al alma del otro, no a su cuerpo; la sexualidad desea el cuerpo del otro. Ambos tienen su justificación; lo peligroso —en esto como en todo— es la unilateralidad. La vida es equilibrio, es compensación entre Yin y Yang, Abajo y Arriba, Izquierda y Derecha.

Referido a nuestro tema, esto significa que la sexualidad tiene que equilibrarse con el amor ya que, de lo contrario, nos quedamos en la unilateralidad, y toda unilateralidad es «mala», es decir, insana, enfermiza. Ya casi no nos damos cuenta de la fuerza con la que en nuestro tiempo se subraya el Ego y se marcan los límites de la personalidad, ya que este tipo de individualización ha llegado a hacerse perfectamente natural. Si nos paramos a pensar en el valor que hoy en día tiene el nombre en la industria, la publicidad y el arte y lo comparamos tiempos pasados en los que la mayoría de los artistas quedaron en el anonimato, comprenderemos con claridad lo que queremos decir con la acentuación del Ego. Esta evolución se muestra también en otros campos de la vida, por ejemplo en la transformación de la gran familia en pequeña familia y en la más moderna forma de vida, la del «*soltero*». Hoy día, el apartamento de una habitación es expresión de nuestro creciente aislamiento y soledad.

El individuo moderno trata de contrarrestar esta tendencia por dos medios: la comunicación y la sexualidad. El desarrollo de los medios de comunicación se ha disparado: Prensa, radio, TV, teléfono, ordenador, télex, etc., todos estamos conectados electrónicamente. Primeramente, la comunicación electrónica no resuelve el problema de la

soledad y el aislamiento; en segundo lugar, el desarrollo de los modernos sistemas electrónicos muestra claramente a los seres humanos la futilidad y la imposibilidad de aislarse realmente, de guardar algo en secreto para sí o reivindicar un ego. (¡Cuanto más avanza la electrónica, más difíciles e inútiles se hacen el secreto, la protección de datos y los copyrights!)

La otra fórmula mágica es libertad sexual: cualquiera puede «*establecer contacto*» con quien le apetezca y, no obstante, permanecer espiritualmente intacto. No es, pues, de extrañar que se pongan los nuevos medios de comunicación al servicio de la sexualidad: desde los anuncios en la Prensa hasta el «*telefonsex*» y el «*computersex*», el último juego USA. La sexualidad sirve, pues, para el placer, concretamente, en primer lugar, el propio —la «pareja» suele ser un simple accesorio—. Pero, a fin de cuentas tampoco se necesita al otro, ya que el placer se experimenta también por teléfono o a solas (masturbación).

El amor, por el contrario, significa el verdadero encuentro con otra persona; pero el encuentro «*con el otro*» es siempre un proceso que genera ansiedad, porque exige que uno se cuestione la propia manera de ser. El encuentro con otra persona es siempre encuentro con la propia sombra. Por esto es tan difícil la convivencia. El amor tiene más de trabajo que de placer. El amor pone en peligro la frontera del ego y exige apertura. La sexualidad es un estupendo complemento del amor, para abrir fronteras y experimentar la unión en lo corporal. Pero, si se excluye el amor, la sexualidad por sí sola no puede cumplir esta función.

Nuestra época, ya lo hemos dicho, es egocéntrica en grado superlativo y tiene aversión a todo lo que apunta a la superación de la polaridad. Y nosotros, forzando el énfasis en la sexualidad, tratamos de ocultar y compensar la incapacidad para el amor: nuestro tiempo está sexualizado pero falto de amor. El amor pasa a la sombra. Es un problema de nuestro tiempo y de toda nuestra cultura occidental, un problema colectivo.

Desde luego, el problema incide especialmente en los homosexuales. Aquí no se trata de discutir las diferencias que existen entre homosexualidad y heterosexualidad sino de resaltar la clara tendencia observada entre los homosexuales hacia una disminución de las relaciones estables con una pareja única, y un aumento de la promiscuidad: no es excepcional que, en un solo fin de semana, se establezca contacto sexual con diez y hasta con veinte personas. Cierto, la tendencia y la problemática que acarrea es la misma para homosexuales y para heterosexuales, pero entre éstos está menos acentuada y generalizada. Cuanto más se disocia el amor de la sexualidad y se busca sólo el placer propio, más se disipan los estímulos sexuales. Ello exige una escalada del estímulo que tiene que ser cada vez más original y refinado, y el recurso a prácticas sexuales extremas que denotan clara mente lo poco que cuenta la pareja, que es degradada a la condición de simple estímulo.

Suponemos que estas esquemáticas observaciones pueden servir de punto de partida para comprender el cuadro del SIDA.

Si el amor ya no es vivido interiormente como encuentro e intercambio espiritual entre dos personas, pasa a la sombra y, en última instancia, al cuerpo. El amor es enemigo de fronteras e insta a la apertura y la unión con lo que viene de fuera. La destrucción de las defensas que provoca el SIDA refleja claramente este principio. Las defensas del organismo protegen la necesaria frontera corporal, pues toda forma exige un límite y, por consiguiente, un ego. El enfermo de SIDA vive en el plano corporal el amor, la apertura, la accesibilidad y la vulnerabilidad que rehuyó por miedo en el plano espiritual.

La temática del SIDA es muy parecida a la del cáncer, por lo que catalogamos ambos síntomas con el mismo epígrafe de «*amor enfermo*». Pero existe una diferencia: el cáncer es más «*personal*» que el SIDA, es decir, que el cáncer afecta al paciente individualmente, no se contagia. El SIDA, por el contrario, nos hace comprender que no estamos solos en el mundo, que cada individualización es una ilusión y que el ego es, a fin de cuentas, una aberración. El SIDA nos hace sentir que somos parte de una comunidad, parte de un gran todo y que, corno parte, somos responsables del todo. El paciente del SIDA siente de modo fulminante el peso de esta responsabilidad y debe decidir lo que va a hacer en adelante. El SIDA impone responsabilidad, precaución y consideración hacia los demás, cualidades de las que hasta el momento anduvo escaso el paciente del SIDA.

Por otra parte, el SIDA exige la total renuncia a la agresividad en la sexualidad, ya que, si hay sangre, la pareja se contagia. El uso del condón (y guantes de goma) reconstruye artificialmente la «frontera» que el SIDA había derribado en el plano corporal. Con el abandono de la sexualidad agresiva, el paciente tiene la posibilidad de adquirir ternura y delicadeza como forma de relación y, además, el SIDA lo pone en contacto con los temas soslayados de debilidad, indefensión, pasividad, en suma, con el mundo del sentimiento.

Es evidente que los aspectos que el SIDA obliga a replegar (agresividad, sangre, desconsideración...) se hallan situados en la polaridad masculina (Yang) mientras que los que obliga a cultivar corresponden a la polaridad femenina (Yin) (debilidad, indefensión, delicadeza, ternura, consideración). No es de extrañar, pues, que el SIDA tenga tanta incidencia entre los homosexuales, puesto que el homosexual rehuye el debate con lo femenino (¡por más que el homosexual asuma tan ostensiblemente la feminidad en su manera de actuar, ya que este comportamiento en sí es síntoma!).

Los mayores grupos de riesgo del SIDA son los formados por drogadictos y homosexuales. Son, en general, grupos automarginados que suelen rechazar e, incluso, odiar al resto de la sociedad y que, a su vez, suscitan repulsa y aversión. El SIDA enseña al cuerpo a renunciar al odio: al destruir las defensas, implanta el amor indiscriminado.

El SIDA enfrenta a la Humanidad con una zona de la sombra muy profunda. El SIDA es un emisario del «*submundo*», y en más de un sentido, ya que la puerta de entrada del agente se encuentra en el «*submundo*» del ser humano. El agente propiamente dicho permanece mucho tiempo en «la oscuridad», ignorado, hasta que, poco a poco, se manifiesta a través de la vulnerabilidad y el debilitamiento del paciente. Entonces el SIDA conmina a la conversión, a la metamorfosis. El SIDA nos resulta inquietante porque actúa desde lo oculto, lo invisible, lo inconsciente: el SIDA es el «enemigo invisible» que hirió de muerte a «*Anfortas*», el rey del Grial.

El SIDA tiene una relación simbólica (y, por consiguiente, temporal) con el peligro de la radiactividad. Después de que «*el hombre moderno*», a costa de tantos esfuerzos, se liberara de todos «*los mundos invisibles, intangibles, de números y desconocidos*», ahora los mundos declarados «*inexistentes*» contraatacan; devuelven al hombre al miedo primitivo, tarea que en los viejos tiempos incumbía a demonios, espíritus, dioses coléricos y monstruos del reino de lo invisible.

Es sabido que la fuerza sexual es una fuerza misteriosa e inquietante que tiene la facultad de separar y de unir, según el plano en el que actúe. Desde luego, no se trata de condenar y reprimir nuevamente la sexualidad, pero sí de dotar a una sexualidad entendida de forma puramente física de una «apertura espiritual» llamada, sencillamente, «*amor*».

En resumen:

Sexualidad y amor son los dos polos de un tema llamado «*unión de contrarios*».

La sexualidad se refiere al cuerpo y el amor al alma del otro.

La sexualidad y el amor deben estar en equilibrio.

El encuentro psíquico (amor) se considera peligroso y angustioso, ya que atenta contra las fronteras del Yo. El énfasis en la sexualidad corporal hace que el amor pase a la sombra. En estos casos, la sexualidad tiende a hacerse agresiva e hiriente (en lugar de atacar la frontera psíquica del Yo se atacan las fronteras corporales y corre la sangre).

El SIDA es la fase terminal de un amor que ha descendido a la sombra. El SIDA derriba en el cuerpo las fronteras del Yo y hace experimentar al cuerpo el miedo al amor que fuera rehuido en el plano psíquico.

Por lo tanto, en definitiva, también la muerte no es sino la forma de expresión corporal del amor, ya que realiza la entrega total y la renuncia al aislamiento del Yo (véase el cristianismo). Ahora bien, la muerte no es más que el principio de una transformación, el comienzo de una metamorfosis.

XVI. ¿Qué se puede hacer?

Después de tantas reflexiones y consideraciones dirigidas a comprender el mensaje de los síntomas, el enfermo se pregunta: «*Y ahora que ya sé todas estas cosas, ¿qué tengo que hacer para curarme?*» Nuestra respuesta es siempre la misma: «*¡Abrir los ojos!*» Esta invitación en un principio, suele considerarse trivial, simplista e inoperante. Y es que uno quiere hacer algo, quiere cambiar, actuar de otro modo. ¿Y qué se cambia con «*abrir los ojos*»? Nuestro constante afán de «*cambio*» es uno de los mayores peligros que acechan en el camino. En realidad, no hay nada que cambiar, excepto nuestra visión. Por eso nuestro consejo se reduce a «*abrir los ojos*».

En este mundo, el ser humano no puede hacer más que aprender a ver, aunque, desde luego, es lo más difícil. La evolución se funda únicamente en la modificación de la visión: todas las funciones externas son mera expresión de la nueva visión. Comparemos, por ejemplo, el actual estado de desarrollo de la técnica con el de la Edad Media y la única diferencia es que desde entonces hemos aprendido a ver determinadas leyes y posibilidades. Son leyes y posibilidades que ya existían hace diez mil años, sólo que entonces nadie las había visto. El ser humano gusta de imaginar que él crea algo Nuevo, y habla con orgullo de sus inventos. Pero no se da cuenta de que más que inventar, lo que hace es encontrar una posibilidad ya existente. Todos los pensamientos y las ideas están ahí en potencia, pero el ser humano necesita tiempo para integrárselos.

Por mucho que les duela a los que se empeñan en mejorar el mundo, en este mundo no hay nada que mejorar ni que cambiar, más que la propia visión. Los más complicados problemas se reducen, en última instancia a la vieja fórmula de ¡conócete a ti mismo!. Esto, en realidad, es tan difícil y tan arduo que continuamente tratamos de desarrollar complicadas teorías y sistemas a fin de conocer y cambiar a nuestros semejantes, nuestras circunstancias y nuestro entorno. Después de tantos afanes, es irritante que las ampulosas teorías, sistemas y elucubraciones, sean barridos de la mesa y sustituidos por un simple «conócete a ti mismo». Ahora bien, el concepto puede parecer simple pero su puesto en práctica no lo es.

Jean Gebser escribe: «*El necesario cambio del mundo y de la Humanidad no será operado por los intentos de reformar el mundo; los reformadores, en su lucha por un mundo mejor como ellos dicen, rehuyen la tarea de mejorarse a sí mismos; practican la vieja táctica, humana pero lamentable, de exigir a los demás lo que ellos no hacen por pereza; pero los éxitos aparentes que consiguen no les disculpan de haber traicionado no sólo al mundo sino a sí mismos.*» (Decadencia y participación.)

Pero mejorarse a sí mismo no es sino aprender a verse tal como uno es. Reconocerse a sí mismo no significa conocer su Yo. El Yo es al Ser lo que un vaso de agua es al océano. Nuestro Yo nos enferma, el Ser está sano. El camino de la salud es el camino que va del Yo al Ser, de la cárcel a la libertad, de la polaridad a la unidad. Cuando un síntoma determinado me indica lo que (entre otras cosas) me falta para alcanzar la unidad, tengo que aprender a ver esta carencia y asumirla conscientemente. Con nuestras interpretaciones pretendemos conducir la mirada hacia aquello que siempre pasamos por alto. Cada uno lo ve, bastará con que no lo pierda de vista y lo mire con más y más atención. Sólo una observación constante y atenta vence las resistencias y hace crecer ese amor que es necesario para asumir lo observado. Para ver la sombra hay que iluminarla.

Errónea —pero frecuente— es la reacción de querer librarse lo antes posible del principio que el síntoma revela. Así el que al fin descubre su agresividad subconsciente se pregunta con horror: «*¿Y qué hago yo ahora para librarme de esta terrible agresividad?*» La respuesta es: «*Nada. ¡Disfrútala!*» Es precisamente este «*no querer tener*» lo que provoca la formación de la sombra y nos pone enfermos: ver la agresividad nos sana. Quien lo considere peligroso olvida que no por mirar hacia otro lado vamos a hacer desaparecer un principio.

El principio peligroso no existe, sólo es peligrosa la fuerza desequilibrada. Cada principio es neutralizado por su polo opuesto. Aislado, todo principio es peligroso. El calor solo es tan malo para la vida como el frío solo. La

mansedumbre aislada no es más noble que la intemperancia aislada. Sólo en el equilibrio de las fuerzas está la paz. La gran diferencia entre «*el mundo*» y «*los sabios*» consiste en que el mundo siempre trata de hacer realidad un polo, mientras que los sabios prefieren el justo medio entre los dos polos. El que llega a comprender que el ser humano es un microcosmos, poco a poco pierde el miedo a ver en sí todos los principios.

Si en un síntoma descubrimos un principio que nos falta, basta con aprender a querer el síntoma ya que él hace realidad lo que nos falta. El que espera con impaciencia la desaparición del síntoma no ha comprendido el concepto. El síntoma expresa el principio que está en la sombra: si nosotros aceptamos el principio, mal podemos rechazar el síntoma. Aquí está la clave. La aceptación del síntoma lo hace superfluo. La resistencia provoca mayor presión. El síntoma desaparece rápidamente cuando al paciente se le ha hecho indiferente. La indiferencia indica que el paciente acepta la validez del principio manifestado en el síntoma. Y esto se consigue sólo con «*abrir los ojos*».

Para evitar malas interpretaciones, repetiremos una vez más que nosotros hablamos del plano esencial de la enfermedad y en ningún caso pretendemos prescribir el comportamiento a observar en el plano funcional. El examen de la esencia del síntoma no tiene por qué excluir determinadas medidas funcionales. Nuestra explicación de la polaridad ya debe de haber dejado claro que nosotros, en cada caso, evitamos las disyuntivas y no excluimos ninguna opción. Por ejemplo, ante una perforación de estómago, nuestro planteamiento no será: «*¿Operamos o explicamos?*» Lo uno no excluye lo otro sino que le da sentido. Pero la simple operación pronto perderá todo sentido si el paciente no lo capta, como la explicación pierde también todo sentido si el paciente se muere. Por otra parte, no hay que olvidar que la gran mayoría de los síntomas no presentan peligro de muerte y, por lo tanto, la cuestión de las medidas funcionales a adoptar no se plantea con tanta urgencia.

Las medidas funcionales, sean eficaces o no, nunca afectan al tema de la «*curación*». La curación sólo puede realizarse en la mente. En cada caso queda en el aire la duda de si un paciente llega a conseguir ser sincero consigo mismo. La experiencia nos ha hecho escépticos. Incluso personas que han dedicado la vida al trabajo intelectual suelen tener una sorprendente ceguera ante sí mismos. Ésta es, pues, la medida en que cada cual podrá beneficiarse de las interpretaciones de este libro. En muchos casos, será necesario someterse a procesos más enérgicos e incisivos para descubrir lo que uno no quiso ver. Estos procesos para vencer la propia ceguera se llama hoy psicoterapia.

Nos parece necesario desterrar el viejo prejuicio de que la psicoterapia es un método para tratar síntomas psíquicos o a las personas que sufren trastornos mentales. Quizás esta idea pueda aplicarse a los métodos orientados a los síntomas (como el conductismo o terapia del comportamiento) pero no a la psicoterapia profunda ni a los sistemas transpersonales. Desde que empezó a practicarse el psicoanálisis, la psicoterapia está orientada al autoconocimiento y toma de conciencia de elementos inconscientes. Para la psicoterapia, no existe el individuo «*tan sano*» que no necesite urgentemente tratamiento psíquico. El terapeuta de la forma Erving Polster escribió: «*La terapia es muy valiosa como para reservarla sólo a los enfermos.*» La misma opinión la formulamos nosotros, tal vez con un poco más de contundencia al decir: «*El ser humano en sí está enfermo.*»

El único sentido comprensible de nuestra encarnación es la toma de conciencia. Asombra lo poco que la gente se preocupa del único tema importante de su vida. No carece de ironía que se derrochen tantos cuidados y atenciones en el cuerpo, a pesar de que es sabido que un día ha de ser pasto de los gusanos. Y también está bastante claro que un día uno tiene que dejarlo todo (familia, dinero, casa, nombre). Lo único que perdura más allá de la tumba es la conciencia y es lo que menos preocupa. Tomar conciencia es el objetivo de nuestra existencia y sólo a este objetivo sirve todo el universo.

En todas las épocas, los seres humanos han tratado de desarrollar los medios para recorrer el arduo camino de tomar conciencia y encontrarse a sí mismos. Llámese yoga, zen, sufismo, cábala, magia o como quiera, el método y las prácticas son diferentes, pero el objetivo es el mismo: el perfeccionamiento y liberación del ser humano. Los últimos de la serie, la psicología y la psicoterapia, han nacido de la filosofía occidental y cientifista. En un principio, cegada por la arrogancia y el atolondramiento de la juventud, la psicología no supo ver que estaba empezando a estudiar algo que, con otro nombre, ya se conocía desde hacía tiempo. Pero, puesto que toda criatura tiene que aprender por sí misma, también la psicología hubo de acumular experiencia hasta que, lentamente, enderezó sus pasos por la vía común de todas las grandes doctrinas del alma humana.

Los pioneros del movimiento de integración son los propios psicoterapeutas, pues la consulta diaria corrige los prejuicios teóricos mucho más deprisa que la estadística y los ensayos. Así hoy, en la aplicación de la psicoterapia, observamos la confluencia de ideas y métodos de todas las culturas, signos y épocas. En todas partes se busca una nueva síntesis de las antiguas experiencias en el camino de la toma de conciencia. Que en procesos tan entusiastas se produzca también mucho material de desecho no debe desanimarnos.

La psicoterapia es el medio por el que hoy en día más y más personas ensanchan la mente y aprenden a conocerse a sí mismas. La psicoterapia no produce iluminados, pero esto es algo que ninguna técnica pretende. El verdadero camino es largo y arduo y sólo accesible a unos pocos. Pero cada paso que se da en la dirección de ampliar la conciencia es un progreso y sirve al desarrollo. Por lo tanto, por un lado, no hay que poner en la psicoterapia unas esperanzas exageradas, pero por otro lado hay que ver que hoy en día es uno de los mejores medios a los que recurrir para hacernos más conscientes y más sinceros.

Al hablar de psicoterapia, es inevitable que, en primer lugar, nos refiramos al método que nosotros aplicamos desde hace años y que llamamos «*Terapia de la Reencarnación*». Desde la primera exposición de este concepto, hecha en 1976, en mi libro Das Erlebnis der Wiedergeburt, esta definición ha sido utilizada para describir todos los ensayos terapéuticos imaginables, con la consiguiente desvirtuación del concepto, así como las más diversas asociaciones. Por lo tanto, creemos conveniente decir unas palabras sobre la terapia de la reencarnación, a pesar de que no tenemos el propósito de explicar detalles concretos de esta terapia.

Toda idea preconcebida que un cliente traiga de esta terapia será un obstáculo. Las ideas preconcebidas distorsionan la visión de la realidad. La terapia es una empresa aventurada y así debe entenderse. La terapia quiere

librar al hombre de su encogimiento y de su pusilánime afán de seguridad por medio de un proceso de transformación. Además, una terapia no debe basarse en un esquema rígido, que podría impedirle ajustarse a la personalidad del cliente. Por todos estos motivos, poca información concreta daremos sobre la terapia de la reencarnación: nosotros no hablamos de ella, nosotros la aplicamos. Pero es lamentable que este vacío sea llenado por las ideas, teorías y opiniones de quienes no tienen ni remota idea de nuestra terapia.

La parte teórica de nuestro libro indica ya, entre otras cosas, lo que no es la terapia de la reencarnación: nosotros no buscamos las causas de un síntoma en una vida anterior. La terapia de la reencarnación no es un psicoanálisis prolongado en el tiempo ni una terapia del grito primitivo. De ello no se desprende que en la terapia de la reencarnación no se utilice ni una sola técnica que no se aplique ya en otras terapias. Al contrario, la terapia de la reencarnación es un concepto claramente diferenciado que, en el aspecto práctico, acoge muchas técnicas acreditadas. Pero la diversidad de técnicas es sólo el instrumental de todo buen terapeuta y no constituye la terapia en sí. La psicoterapia es algo más que técnica aplicada; por ello la psicoterapia casi no puede enseñarse. Lo esencial de una psicoterapia se sustrae a la explicación teórica. Es un gran error creer que basta imitar con exactitud un proceso externo para conseguir los mismos resultados. Las formas son el vehículo del contenido, pero también hay formas vacías. La psicoterapia —como cualquier técnica esotérica— se convierte en farsa cuando las formas carecen de contenido.

La terapia de la reencarnación debe su nombre a que en ella ocupan lugar preponderante la toma de conciencia y el reconocimiento de la existencia de encarnaciones anteriores. Dado que para muchas personas el trabajar con encarnaciones tiene todavía algo de espectacular, muchos pasan por alto que la toma de conciencia de encarnaciones es un método de trabajo y no un fin en sí mismo. La sola vivencia de encarnaciones no es terapia, como tampoco es terapia el dar alaridos; pero lo uno y lo otro pueden aplicarse con fines terapéuticos. Nosotros no tomamos conciencia de encarnaciones anteriores porque consideremos importante o emocionante saber qué hemos sido antes, sino que utilizamos las encarnaciones porque actualmente no conocemos otro medio para alcanzar el objetivo de nuestra terapia.

En este libro hemos expuesto detenidamente que el problema de una persona está siempre en su sombra. El encarar la sombra y asimilarla progresivamente es, pues, el tema central de la terapia de la reencarnación. Desde luego, nuestra técnica permite el encuentro con la gran sombra kármica que supera en mucho la sombra biográfica de esta vida. Afrontar la sombra no es fácil, desde luego, pero es la única vía que conduce a la curación en el verdadero sentido de la palabra. De nada serviría decir más acerca del encuentro con la sombra y su asimilación, ya que la experiencia de realidades espirituales profundas no puede transmitirse por medio de palabras. Las encarnaciones ofrecen aquí la posibilidad, difícilmente asequible por otras técnicas, de vivir e integrar la sombra con plena identificación.

No trabajamos con recuerdos: las encarnaciones se hacen presente al vivirlas. Esto es posible porque, fuera de nuestra mente, el tiempo no existe. El tiempo es una posibilidad de contemplar procesos. Por la física sabemos que el tiempo puede convertirse en espacio porque el espacio es la otra manera de contemplar una serie de circunstancias. Si aplicamos esta transformación al problema de las encarnaciones sucesivas, la sucesión se hace simultaneidad o, en otras palabras: de la cadena de vidas situadas en el tiempo se forman vidas en paralelo. Por supuesto, la disposición espacial de las encarnaciones no es ni más correcta ni más equivocada que el modelo temporal: ambas apreciaciones representan puntos de vista subjetivos de la menta humana legítimos (compárense las teorías onda–corpúsculo de la luz). Todo intento de vivir lo simultáneo en el espacio convierte otra vez el espacio en tiempo. Ejemplo: en una habitación hay varios programas de radio a la vez. Si queremos oír estos programas que están en la habitación simultáneamente, tendremos que establecer un orden. Para ello sintonizaremos con el receptor las distintas frecuencias sucesivamente, y el aparato nos pondrá en contacto con diferentes programas, según el modelo de resonancia. Sustituyamos en este ejemplo el receptor de radio por nuestra mente, en la que se manifiestan las encarnaciones correspondientes a cada modelo de resonancia.

En la terapia de la reencarnación instamos al cliente a abandonar momentáneamente su frecuencia (su identificación) actual para dejar lugar a otras resonancias. En el mismo momento, se manifiestan otras encarnaciones que son vividas con la misma sensación de realidad que la vida con la que hasta el momento se identificaba el cliente. Dado que «*las otras vidas*» o identificaciones existen paralela y simultáneamente, pueden ser experimentadas con todos los sentidos. El «*tercer programa*» no está más lejos que el «*primero*» o que el «*segundo programa*»; desde luego, nosotros sólo los captamos uno a uno, pero podemos sintonizarlos a voluntad. Es decir, variamos la «*frecuencia mental*» para cambiar el ángulo de incidencia y la resonancia.

En la terapia de la reencarnación jugamos deliberadamente con el tiempo. Bombeamos tiempo en las diferentes estructuras de la mente que se hinchan y se hacen visibles y abandonamos otra vez el tiempo para que se vea que todo sigue estando en el Aquí y Ahora. A veces, se oyen críticas de que la terapia de la reencarnación es bucear inútilmente en vidas anteriores, cuando los problemas tienen que ser resueltos aquí y ahora. En realidad, lo que nosotros hacemos es diluir la ilusión del tiempo y causalidad y confrontar al cliente con el eterno Aquí y Ahora. No sabemos de otra terapia que elimine tan completamente todas las superficies de proyección y transfiera al individuo la plena responsabilidad.

La terapia de la reencarnación trata de poner en marcha un proceso psíquico: el proceso en sí es lo importante, no su orden intelectual ni la interpretación de los hechos. Por ello, al final de este libro hemos vuelto a hablar de psicoterapia, ya que está muy extendida la opinión de que con la psicoterapia se curan trastornos y síntomas psíquicos. Ante los síntomas puramente somáticos, todavía se piensa poco en las posibilidades de la psicoterapia. Desde nuestro punto de vista y experiencia, podemos afirmar que precisamente la psicoterapia es el nuevo y prometedor método para curar verdaderamente los síntomas corporales.

Al final de este libro, huelgan estas explicaciones. El que haya desarrollado la visión para observar cómo en cada proceso y cada síntoma corporales se manifiesta un factor psíquico, ése sabrá también que sólo los procesos de la conciencia pueden resolver los problemas que se han exteriorizado en el cuerpo. Por lo tanto, nosotros no dictaminamos sobre indicaciones ni contraindicaciones de la psicoterapia. Sólo vemos a unos seres humanos que están enfermos y a los que los síntomas empujan a la curación. Ayudar al ser humano en este proceso de evolución y transformación es

misión de la psicoterapia. Por ello, en el tratamiento, nos aliamos con los síntomas del cliente y les ayudamos a conseguir su objetivo, porque el cuerpo siempre tiene razón. La medicina académica hace todo lo contrario: se alía con el paciente en contra del síntoma. Nosotros nos situamos siempre en el lado de la sombra y la ayudamos a salir a la luz. Nosotros no peleamos contra la enfermedad y sus síntomas sino que tratamos de utilizarlos como eje de la curación.

La enfermedad es la gran oportunidad del ser humano, su mayor bien. La enfermedad es la maestra de cada cual, que guía en el camino de la curación. Existen varios caminos que conducen a este objetivo, la mayoría duros y complicados, pero el más próximo e individualizado suele pasarse por alto: la enfermedad. Es el camino menos propicio para hacer que nos engañemos a nosotros mismos o alimentemos ilusiones. Por ello es tan poco grato. Tanto en la terapia como en este libro queremos sacar a la enfermedad del habitual y estrecho marco en el que siempre se la contempla y exponerla en su verdadera relación con la existencia humana. El que no esté dispuesto a guiarse por este otro sistema de valores es que ha entendido mal nuestras explicaciones. Pero al que entienda la enfermedad como un camino se le abrirá un mundo de perspectivas nuevas. Nuestra manera de tratar la enfermedad no hace la vida ni más fácil ni más sana; lo que nosotros pretendemos es dar al ser humano el valor que necesita para mirar cara a cara los conflictos y problemas de este mundo polar. Nosotros queremos disipar las ilusiones de este mundo enemigo de conflictos, que piensa que sobre la falta de sinceridad puede levantarse un paraíso terrenal.

Hermann Hesse dijo: «Los problemas no existen para ser resueltos, son únicamente los polos entre los que se genera la tensión necesaria para la vida.» La solución está más allá de la polaridad; pero para llegar a ella hay que unificar los polos, reconciliar los contrarios. Este difícil arte de la unión de los contrarios sólo lo domina el que ha conocido los dos polos. Para ello hay que estar dispuesto a encarar e integrar con valentía todos los polos. «*Solve et coagola*», dicen los viejos textos: disuelve y coagula. Primeramente tenemos que ver las diferencias y sentir la separación y la división antes de poder aventurarnos a la gran obra de las bodas químicas, la unión de los contrarios. Por ello, primeramente el hombre tiene que descender a la polaridad del mundo material, en materia, enfermedad, pecado y culpa, para encontrar, en la noche más negra del alma y en la más profunda zozobra, la luz del conocimiento que le permita ver su camino a través del sufrimiento y el dolor como un acto significativo que le ayudará a encontrarse allá donde siempre estuvo: en la unidad.

Conocí el bien y el mal
pecado y virtud, justicia e infamia;
juzgué y fui juzgado
pasé por el nacimiento y por la muerte,
por la alegría y el dolor, el cielo y el infierno;
y al fin reconocí
que yo estoy en todo
y todo está en mi.

Hazrat Inayat Khan

Relación alfabética de los órganos y partes del cuerpo con sus respectivos atributos psíquicos

Aparato genital	Sexualidad
Boca	Apertura
Cabello	Libertad, poder
Corazón	Capacidad afectiva, emotividad
Dientes	Agresividad, vitalidad
Encías	Confianza
Espalda	Rectitud
Estómago	Sensibilidad, aceptación
Extremidades	Agilidad, flexibilidad, actividad
Garganta	Angustia
Hígado	Valores morales, ideología, vinculación
Huesos	Firmeza, disciplina
Intestino delgado	Reflexión, análisis
Intestino grueso	Inconsciente, avaricia
Manos	Aprehensión, capacidad de manejo
Matriz	Entrega
Músculos	Movilidad, flexibilidad, actividad
Nariz	Energía, orgullo, sexualidad
Oídos	Obediencia
Ojos	Entendimiento
Pene	Energía
Piel	Aislamiento, normas, contacto, delicadeza
Pies	Comprensión, firmeza, arraigo, modestia
Pulmones	Contacto, comunicación, libertad
Riñones	Compañerismo
Rodilla	Modestia
Sangre	Vitalidad
Uñas	Agresividad
Vejiga	Distensión
Vesícula	Agresividad

Índice

Prólogo .....

Primera parte
Condiciones teóricas para la comprensión de la enfermedad y la curación

I. Enfermedad y síntomas .....
II. Polaridad y unidad.....
III. La sombra… 169 .....
IV. Bien y mal.....
V. El ser humano es un enfermo .....
VI. La búsqueda de las causas .....
VII. El método de la interrogación profunda .....

Segunda parte
La enfermedad y su significado

I. La infección.....
II. El sistema de defensa .....
III. La respiración .....
IV. La digestión.....
V. Los órganos sensoriales .....
VI. Dolor de cabeza.....
VII. La piel .....
VIII. Los riñones.....
IX. La sexualidad y el embarazo.....
X. Corazón y circulación .....
XI. El aparato locomotor y los nervios .....
XII. Los accidentes.....
XIII. Síntomas psíquicos.....
XIV. Cáncer (tumoración maligna) .....
XV. El sida .....
XVI. ¿Qué se puede hacer? .....

Relación alfabética de los órganos y partes del cuerpo con sus respectivos atributos psíquicos

Capítulo 4

Características de la codependencia

Dios mío, dame serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar,
y sabiduría para distinguirlas.

Plegaria de la serenidad

Aunque dos codependientes pueden estar en desacuerdo en la definición de codependencia. si discuten entre ellos los hechos, probablemente cada uno de ellos sentirá lo que el otro dice. Compartirás ideas sobre las cosas que tienen en común -las cosas que hacen, que piensan, que sienten, que dicen- características de la codependencia. Sobre estos puntos -Síntomas, problemas, mecanismos de adaptación o reacciones- concuerdan la mayoría de las definiciones; y de los programas de recuperación. Estos puntos dictan la recuperación. Son cosas que necesitamos reconocer, aceptar, aprender a vivir con ellas, luchar en su contra y a menudo cambiar.
Antes de presentar una lista de lo que los codependientes tienden a hacer, diré algo importante: tener estos problemas no significa que seamos malos, defectuosos o inferiores. Algunos de nosotros aprendimos estas conductas desde niños. Otros las aprendieron más tarde en la vida. Podemos haber aprendido algunas de estas cosas por la interpretación que hemos hecho de la religión. A algunas mujeres se les enseñó que estas conductas eran deseables atributos femeninos. Sea donde fuere que hayamos aprendido estas cosas, aprendimos bien la lección.
La mayoría de nosotros empezamos a hacer estas cosas por la necesidad de protegernos a nosotros mismos y de satisfacer nuestras necesidades. Hicimos; sentimos, pensamos estas cosas para sobrevivir -emocional, mental y a veces físicamente-. Tratamos de entender y de luchar con nuestros complejos mundos de la mejor manera. No siempre es fácil vivir con personas sanas y normales. Pero es particularmente difícil vivir con personas enfermas, atribuladas o perturbadas.
Es horrible tener que vivir con un alcohólico delirante. Muchos de nosotros nos las hemos tenido que ver con circunstancias indignantes, y estos esfuerzos han sido tan admirables como heroicos. Hemos hecho lo mejor que hemos podido.
Sin embargo, estos recursos de autoprotección ya no nos resultan útiles. En ocasiones, las cosas que hacemos para protegemos se vuelven contra nosotros y nos lastiman. Se vuelven autodestructivas. Muchos codependientes apenas logran Sobrevivir, y la mayoría no satisface sus necesidades. Como consejero, Scott Egleston dice que la codependencia es una manera de satisfacer las necesidades que no satisface las necesidades. Hemos hecho cosas incorrectas por los motivos correctos.
¿Podremos cambiar? ¿Podremos aprender conductas más sanas? No sé si se puede enseñar la salud mental, emocional y espiritual, pero podemos ser estimulados y alentados. Podemos aprender a hacer las cosas de otra manera. Podemos cambiar. Creo que la mayoría de la gente quiere estar sana y vivir su vida lo mejor posible. Pero muchos de nosotros no sabemos que está bien hacer las cosas de otra manera. Muchos ni siquiera sabemos qué es lo que hicimos que no funcionó. La mayoría de nosotros hemos estado tan ocupados respondiendo a los problemas de otras personas que no hemos tenido tiempo para identificar y mucho menos para ocupamos de nuestros propios problemas.
Muchos profesionales dicen que el primer paso hacía el cambio es tomar conciencia. El segundo paso es la aceptación[1]. Con estas premisas bien presentes, examinemos las características de la codependencia, compiladas de mi propia bibliografía y de mi experiencia profesional y personal.

[1] Nathaniel Branden, Honoring the self, personal Integrity and the Heroic Potentials of human nature, p 162.

Solicitud (9)

- Te sientes responsable de lo que otras personas sienten, piensan y hacen.
- Sientes ansiedad, lástima y culpa cuando otras personas tienen algún problema.
- Sientes obligación de ayudar a otra persona a solucionar su problema, por ejemplo, al ofrecer un consejo no pedido, con sugerencias o remendando sentimientos.
- Te sientes molesto cuando la ayuda que brindas no es eficaz.
- Te anticipas a las necesidades de otras personas.
- Tratas de complacer a otros en vez de a ti mismo.

- Te es más fácil sentir y expresar ira acerca de las injusticias cometidas contra otros que por las injusticias cometidas contra ti mismo.
- Te sientes más seguro al dar.
- Le echas la culpa a otros por el estado en que te encuentras.

Autoestima (7)

- Cuando niño, tu familia tenía problemas, había represión, era disfuncional.
- Eres crítico contigo mismo.
- Rechazas cumplidos o halagos.
- Te sientes culpable por gastar dinero en ti mismo, o por hacer cosas divertidas para ti mismo.
- Te da miedo cometer errores.
- Te preguntas por qué te cuesta tanto trabajo tomar decisiones.
- Sientes una gran cantidad de culpa.

Represión (3)

- Empujas tus pensamientos y sentimientos fuera de tu conciencia a causa del miedo y la culpa.
- Temes permitirte ser como eres.
- Pareces rígido y controlado.

Obsesión (5)

- Te preocupas por las cosas más absurdas.
- Pierdes el sueño por los problemas o la conducta de otros.
- Tratas de sorprender a la gente que está cometiendo malas acciones.
- Abandonas tus tareas habituales por estar tan afectado por alguien o por algo.
- Enfocas toda tu energía en otras personas y problemas.

Control (4)

- Has vivido situaciones y con personas que estaban fuera de control causándote penas y dolores.
- Te cuesta permitir que los demás sean como son y de dejar que las cosas sucedan de una manera natural.
- No puedes ver o manejar el miedo que sientes a la pérdida de control.
- Piensas que sabes cómo deben ser las cosas y cómo debe comportarse la gente.

Negación (10)

- Ignoras los problemas o pretendes que no los tienes.
- Pretendes que las circunstancias no son tan malas como son en realidad.
- Te dices a ti mismo que las cosas mejorarán mañana.
- Te mantienes ocupado para no tener que pensar en tus cosas.
- Sueles confundirte.
- Sueles deprimirte o enfermarte.
- Acudes a los médicos o tomas tranquilizantes.
- Te puedes volver fanático del trabajo.
- Puedes gastar dinero en forma compulsiva.
- Puedes comer en exceso.

Dependencia (10)

- Te puedes aferrar a cualquier cosa o persona que te pueda dar felicidad.
- No sentiste amor ni aprobación por parte de tus padres.
- Te esfuerzas para buscar amor y aprobación.
- Relacionas el amor con el dolor.
- Pierdes interés en tu propia vida cuando amas.
- Piensas que los que te quieren, te pueden dejar de querer.
- Te puedes quedar atascado en relaciones que no funcionan.
- Puedes tolerar el abuso con tal de sentir que te sigan amando.
- Dejas malas relaciones y formas otras nuevas que tampoco funcionan.
- Te preguntas si alguna vez encontrarás el amor.

Comunicación (12)

- Te cuesta decir lo que sientes.
- Piensas que los demás no te toman en serio.

- Pides lo que deseas y necesitas de manera indirecta, por ejemplo, suspirando.
- Mides cuidadosamente tus palabras para lograr el efecto deseado.
- Tratas de decir lo que crees que complacerá a la gente.
- Eliminaste la palabra ***no*** de tu vocabulario.
- Hablas acerca de otras personas.
- Evitas hablar sobre ti mismo, de tus problemas, sentimientos y pensamientos.
- Crees que tus opiniones no importan.
- Esperas a expresar tus opiniones hasta que conoces las de los demás.
- Mientes para proteger y tapar a la gente que amas.
- Encuentras difícil defender tus derechos.

Límites (3)

- Dices que no tolerarás ciertas conductas en los demás.
- Poco a poco incrementas tu tolerancia hasta que puedes tolerar y hacer cosas que habías dicho que nunca harías.
- Permites que otros te lastimen.

Confianza (3)

- No confías en tus sentimientos.
- No confías en tus decisiones.
- No confías en los demás.

Ira (7)

- Te sientes muy asustado, herido y enojado.
- Vives con gente atemorizada, herida y llena de ira.
- Tienes miedo de tu propia ira.
- Tienes miedo de la ira de otras personas.
- Reprimes tus sentimientos de enojo.
- Castigas a los demás por hacerte enojar.
- Te sientes avergonzado y culpable por sentir ira.

Sexualidad (9)

- Eres niñera en el dormitorio, o sea, te preocupas más de satisfacer a tu pareja que a ti mismo.
- Tienes relaciones sexuales sin desearlas.
- Tienes relaciones sexuales cuando preferirías que te abrazaran, protegieran e hicieran sentirte amado.
- Practicas relaciones sexuales cuando estás enojado o herido.
- Te es difícil pedir lo que necesitas en la cama.
- Reduces el sexo a un acto técnico.
- Te preguntas por qué no disfrutas de tu vida sexual.
- Pierdes interés por el sexo.
- Inventas razones para no tener relaciones sexuales.

La lista precedente es larga, pero no comprende todas las conductas o reacciones. Al igual que el resto de la gente, los codependientes hacen sienten y piensan muchas cosas. No hay un cierto número de rasgos que garanticen si una persona es codependiente o no lo es. Cada persona es diferente; cada cual tiene su manera de hacer las cosas. Tan sólo estoy tratando de dibujar un panorama. La interpretación o la decisión le corresponde a uno mismo. Lo más importante es que usted primero identifique las conductas o las áreas que le provocan problemas, y luego decida qué quiere hacer.

Al final del capítulo 3, le pedí que definieran la codependencia. Como dice Earnie Larsen, si el problema fue definido como "vivir con un alcohólico" podrá decidir si "no vivir con un alcohólico" es la solución al problema. Ésta puede ser parcialmente correcta. Pero nuestro verdadero problema como codependientes son nuestras propias características: nuestras conductas codependientes.

¿Quién es codependiente? Yo lo soy.

Se estima que 80 millones de personas en los Estados Unidos son dependientes químicos o tienen una relación con alguien que lo es.[2] Probablemente son codependientes.

Las personas que aman, que se preocupan o que trabajan con personas trastornadas pueden ser codependientes.

Las personas que se preocupan por las personas que tienen trastornos de la alimentación, probablemente, son codependientes. En su libro *La obesidad es un problema familiar*, Judi Hollis afirma que una persona con trastornos de la alimentación puede mantener ocupados de quince a veinte codependientes.[3]

[2] Dennis Wholey, The Courage to change, p. 207.

[3] Judi Hollis. *La obesidad es un problema familiar*, México, Promen/Hazelden, 1991.

Muchas personas con trastornos de la alimentación son codependientes, también. "En una encuesta informal, descubrí que por lo menos el 40 por ciento de las esposas de los alcohólicos eran obesas", escribió Hollis.[4]
Quizás estés leyendo este libro para ti mismo, puedes ser codependiente. O puedes estar leyéndolo para ayudar a algún otro. Si así es, probablemente, eres codependiente. Si la preocupación se ha vuelto obsesión; si la compasión te ha convertido en una niñera; si estás cuidando de otras persona y te estás descuidando a ti mismo, puedes estar metido en problemas de codependencia. Cada persona debe decidir por sí misma si la codependencia es un problema. Cada persona debe decidir por sí misma lo que necesita cambiar y cuándo deben darse tales cambios.
La codependencia es muchas cosas. Es una dependencia de los demás: de sus estados de ánimo, de su conducta, de su enfermedad o bienestar y de su amor.
Es una dependencia paradójica. [5] Parece que los demás dependen de los codependientes, pero en realidad ellos son los dependientes. Parecen fuertes, pero se sienten desamparados. Parecen controladores, pero en realidad, son controlados ellos mismos, a veces por una enfermedad, tal como el alcoholismo.

[5] Ibid, p 53
[6] Robert Subby y John Friel, "Co-dependency, a Paradoxical Dependency", en Co-Dependency an emerging Issue p. 32.

Estos son los hechos que dictaminan la recuperación. Solucionar estos problemas hace divertida la recuperación. Muchas recuperaciones de problemas que involucran la mente, las emociones y el espíritu de una persona son largas y engorrosas. No es así en el caso de la codependencia. Exceptuando emociones humanas normales que estaríamos sintiendo de cualquier manera, y de punzadas de incomodidad que tenemos cuando empezamos a comportarnos de manera diferente, la recuperación de la codependencia es emocionante. Es liberadora. Nos permite ser lo que somos. Permite a los demás ser como son. Nos ayuda ejercitar el poder que se nos ha dado para pensar, sentir y actuar. Se siente uno bien. Nos brinda paz. Nos permite amarnos a nosotros mismos y a los demás, nos permite recibir amor, esa maravilla que todos buscamos.
Brinda un ambiente óptimo para que la gente que nos rodea se cure y permanezca sana. Y la recuperación detiene el insoportable dolor con el que hemos vivido muchos de nosotros.
La recuperación no sólo es divertida, también es sencilla. No siempre es fácil, pero es sencilla. Se basa en la premisa que muchos de nosotros hemos olvidado, o que nunca hemos aprendido: cada persona es responsable de sí misma. Implica aprender una nueva conducta a la que nos dedicaremos: Cuidar de uno mismo. En la segunda mitad de este libro discutiremos ideas específicas para hacerla.

Actividad

1. Lee cada uno de los temas de este capítulo. Si no te identificas con una característica, márcala con un “0”. Luego, con un “1”, si te identificas algo con ella, y con un “2”, si te identificas bastante con ella. Luego, suma las calificaciones de cada tema y divide ese resultado por el número de características de ese tema –que aparece entre paréntesis, al lado de cada título-, para así obtener el promedio. En total, tendrás 12 promedios, ya que hay 12 temas. Ponlos en un ranking al ordenarlos de mayor a menor, para que descubras en qué temas necesitas poner mayor atención.

2. ¿Qué tal te sientes para el cambio? ¿Qué crees que sucedería si empezaras a cambiar? ¿Crees que puedes cambiar? ¿Por qué sí, o por qué no?

Capítulo 7

Libérate

Suéltate y deja actuar a Dios
Máxima del Programa de Doce Pasos

La gente dice que los codependientes son controladores.
Molestamos; damos sermones; gritamos; damos alaridos; lloramos; suplicamos; sobornamos; ejercemos coerción; protegemos; acusamos perseguimos; nos escapamos; forzamos una conversación; nos evadimos de una conversación; intentamos imbuir sentimientos de culpa; seducimos; atacamos; verificamos; demostramos cuánto nos han herido; a nuestra vez herimos a la gente para que vean lo que se siente; amenazamos con hacernos daño a nosotros mismos desplegamos juegos de poder; ponemos ultimátum; hacemos cosas por los demás; nos rehusamos a hacer cosas por los demás nos vengamos; hacemos berrinches; ventilamos nuestra furia; actuamos como desamparados; sufrimos en silencio a viva voz; tratamos de complacer; hacemos pequeñas bajezas; hacemos grandes bajezas; nos estrujamos el corazón y amenazamos con morirnos; nos tomamos la cabeza y amenazamos con volvernos locos, nos golpeamos en el pecho y amenazamos con matar; hacemos una lista de quienes nos apoyan; medimos cuidadosamente nuestras palabras; nos acostamos con; nos negamos a acostarnos con; tenemos hijos con; regateamos; corremos a la terapia; nos salimos corriendo de la terapia; hablamos perversamente acerca de algo; hablamos perversamente acerca de alguien, insultamos; condenamos; rezamos pidiendo milagros; pagamos porque ocurran milagros; acudimos a lugares a los cuales no queremos ir; nos quedamos cerca; supervisamos, dictamos; mandamos; nos quejamos; escribimos cartas acerca de algo; le escribimos cartas a alguien; nos quedamos en casa esperando; salimos y buscamos a; llamamos a todas partes buscando a; manejamos en la noche por callejuelas oscuras esperando ver a; caminamos en la noche por callejuelas oscuras con la esperanza de pescar a; Corremos en la noche por callejuelas oscuras huyendo de; traemos a casa a; guardamos en casa a; encerramos; nos retiramos; regañamos; tratamos de impresionar; aconsejamos; damos lecciones a; aclaramos; insistimos; cedemos; aplacamos; provocamos; tratamos de instigar celos; tratamos de instigar miedo; recordamos; inquirimos; seguimos pistas; revisamos bolsillos; espiamos carteras; buscamos en los cajones; escarbamos las guanteras; miramos dentro del depósito del baño; tratamos de ver el futuro; hurgamos en el pasado; llamamos a nuestros familiares; razonamos con ellos; dejamos las cosas en claro, de una vez por todas; las aclaramos de nuevo; castigamos; premiamos; casi nos damos por vencidos; luego tratamos con más ahínco aún y tenemos toda una lista de otras mañosas maniobras que se me han olvidado o que no he probado todavía.

No somos de las personas que "hacemos que sucedan las cosas". Los codependientes son aquellas personas que con gran cantidad de esfuerzo y energía, tratan de forzar que sucedan las cosas.
Controlamos en nombre del amor.
Lo hacemos porque "sólo estamos tratando de ayudar".
Lo hacemos porque nosotros sí sabemos cómo deben hacerse las cosas y cómo deben comportarse las personas.
Lo hacemos porque nosotros estamos bien: y ellos están mal.
Controlamos porque nos da miedo no hacerlo.
Lo hacemos porque no sabemos qué otra cosa hacer.
Lo hacemos para dejar de sufrir.
Controlamos porque pensamos que tenemos que hacerlo.
Controlamos porque no pensamos.
Controlamos porque solamente podemos pensar en controlar.
En última instancia quizá controlemos porque esa es la manera en que siempre hemos hecho las cosas.
Tiránicos y dominantes, algunos gobiernan con mano de hierro desde un trono que ellos mismos se han atribuido. Son todopoderosos. Ellos siempre saben más. Y, por Dios, que las cosas se harán a su modo. Ellos se encargarán de que así sean.
Otros hacen su sucio trabajo en forma encubierta.
Se ocultan tras un disfraz de dulzura y amabilidad, y secretamente se dedican a lo suyo: ***a meterse en los asuntos de los demás***.
Otros, llorando y suspirando, claman incapacidad, proclaman su dependencia, anuncian su total victimización, y exitosamente controlan por medio de su debilidad. ¡Son tan inútiles! Necesitan tanto de tu cooperación! No pueden vivir sin ella: A veces los débiles son los más poderosos manipuladores y controladores[1].

[1] Eda Leshan, “Beware of the helpless”, Woman’s Day 26 de abril de 1983

Han aprendido a asirse a las cuerdas de la culpa y de la lástima.
Muchos codependientes combinan sus tácticas, empleando una variedad de métodos. ¡Cualquier cosa que funcione: (O, para ser más exactos, esperando resultados de cualquier cosa que no funcione).
No importa cuáles sean las tácticas, las metas siguen siendo las mismas. Conducen a otras personas a hacer lo que tú quieres que hagan. Las llevan a comportarse como tú piensas que deben hacerlo. No las dejan actuar de modos que tú consideras incorrectos para ellos, pero que quizás intentarían, si no fuera por tu "ayuda”. Fuerzan los hechos de la vida para que se desarrollen y se desenreden de la manera y a la hora que tú has designado. No dejan que ocurra lo que ocurre, o lo que podría suceder. Nosotros hemos escrito la obra, y nos encargaremos de que los actores se

comporten y de que las escenas se desarrollen exactamente como nosotros hemos decidido que debe ser. No importa que sigamos colándonos de la realidad. Si nos abocamos a la carga con suficiente insistencia, podremos (creemos) detener el flujo de la vida, transformar a la gente y cambiar las cosas a nuestro antojo.
Nos estamos poniendo tontos.
Déjenme contarles de María. Se casó con un hombre que resultó ser alcohólico. Bebía sin parar. No bebía todos los días, todos los fines de semana, ni cada mes. Pero cuando lo hacía, cuidado. Se ponía borracho durante varios días, a veces durante semanas. Bebía desde las ocho de la mañana y bebía hasta quedar inconsciente. Vomitaba por todos lados, devastaba la economía familiar, lo despedían de los empleos, y creaba insoportables caos cada vez que bebía. Entre un episodio y el siguiente la vida tampoco era perfecta. Llenaban el aire con una sensación de tragedia inminente y de sentimientos no resueltos. Otros problemas no resueltos, residuos de la bebida, llenaban sus vidas de confusión. Nunca podían evitar los desastres. Siempre comenzaban con el pizarrón sucio. Así, para María y para sus tres hijos era mejor cuando su esposo no bebía. Había la esperanza, también, de que esta vez seria diferente.
Nunca fue diferente. Durante años, cada vez que María se iba o se alejaba, a su esposo le daba por beber.
Cuando se fue de fin de semana, cuando se iba al hospital a dar a luz a sus hijos, cuando su esposo salía de viaje, o cuando por alguna razón no estaba al alcance de su vista, él bebía.
Cada vez que María regresaba o componía aquello que lo había hecho beber, abruptamente él dejaba la bebida. María decidió que la clave para que su esposo se mantuviera sobrio era que ella estuviera presente.
Podría controlar la manera de beber de su marido (y todo el dolor que causaba) si se quedaba cerca de la casa y montaba guardia sobre su esposo. Porque aprendió este método de control, y porque experimentaba sentimientos de vergüenza, de desconcierto y de ansiedad cada vez más fuertes, y por el trauma que acompaña a la codependencia, María se convirtió en una reclusa. Desaprovechó oportunidades para viajar y se rehusó a asistir a conferencias que le interesaban. Hasta salir de casa por algo más que un viaje al supermercado, empero a amenazar el equilibrio que ella había creado, o que creía haber creado. A pesar de sus decididos y desesperados esfuerzos, su esposo seguía encontrando oportunidades para beber. Encontró la manera de beber en casa sin que ella se diera cuenta, y bebía cuando a ella no le quedaba otra alternativa que pasar la noche fuera de casa. Luego de un episodio de embriaguez particularmente serio, el esposo de María le informó que la difícil situación económica en que se encontraban era lo que lo había hecho beber. (Olvidó decir que su manera de beber era lo que había provocado la difícil situación económica.). Le dijo que si ella conseguía un empleo y lo ayudaba económicamente, él no se sentiría obligado a beber más. Se le quitaría la presión.
María pensó en su petición y luego accedió de mala ganas. Le daba miedo dejar la casa y le preocupaba conseguir quien cuidara de sus hijos. No se sentía mental ni emocionalmente preparada para trabajar. En forma especial se resentía de tener que tomar un empleo para ganar dinero extra cuando su marido era tan irresponsable con el dinero. Pero valía la pena intentarlo. ¡Cualquier cosa con tal de mantener sobrio a este hombre!
Al poco tiempo, María consiguió un trabajo como secretaria. Se desempeñaba bien, mejor de lo que esperaba. Los codependientes son muy buenos empleados.
No se quejan; hacen más de lo que les toca; hacen cualquier cosa que se les pida; complacen a la gente, y tratan de hacer su trabajo a la perfección, cuando menos por un corto tiempo, hasta que se sienten enojados y resentidos.
María se empezó a sentir mejor consigo misma.
Disfrutaba de! contacto con la gente, algo que le estaba haciendo falta en su vida. Le gustaba ganar su propio dinero (aunque todavía le molestaba que su esposo fuera tan irresponsable con él). Y sus patrones le apreciaban. Le dieron responsabilidades cada vez mayores, y estuvieron a punto de promoverla a un puesto mejor. Pero en eso estaban, cuando María sintió esa vieja y familiar ansiedad que le indicaba que su esposo estaba a punto de beber otra vez.
La sensación se le iba y le venía por días enteros.
Luego, un día, la atacó duramente. Esa ansiedad que le hacía temblar las manos y sentir un nudo en el estómago volvió con plena fuerza. María empezó a llamar a su esposo por teléfono. No se encontraba en el trabajo, como se suponía. Su patrón no sabía dónde estaba. Ella siguió haciendo otras llamadas. Nadie sabía dónde estaba. Se pasó el día mordiéndose las uñas, haciendo frenéticas llamadas telefónicas y esperando que sus compañeros de trabajo no vieran tras su disfraz de "todo está bien, no hay problema". Cuando llegó a casa esa noche descubrió que su esposo no se encontraba en casa y que no había ido a recoger a los niños a la guardería como supuestamente debía hacerlo. Las cosas se habían salido de control otra vez. Estaba bebiendo de nuevo. A la mañana siguiente abandonó su empleo - salió sin dar aviso-. Alrededor de las diez estaba de regreso en casa custodiando a su esposo.
Años más tarde diría: "Sentí que tenía que hacerlo. Tenía que mantener las cosas bajo control: ***bajo mi control***").
Mi pregunta es: ¿Quién controla a quién?
María aprendió que ella no controlaba en modo alguno a su marido ni tampoco su manera de beber. El y su alcoholismo la estaban controlando a ella.
Este punto se me aclaró aún mis una noche durante una sesión familiar de grupo que tuve en un centro de tratamiento. (Muchos de mis clientes son listos, más listos que yo. He aprendido mucho escuchándolos.) Durante la sesión, la esposa de un alcohólico le habló abiertamente a su marido, un hombre que había pasado muchos años de su matrimonio bebiendo, desempleado y en prisión.
"Me acusas de haber tratado de controlarte, y me doy cuenta que es cierto", dijo. He ido a los bares contigo para que no bebieras tanto. Te he dejado llegar a casa borracho e impertinente para que no bebieras más o te hicieras algún daño. He medido tus tragos. He bebido contigo (y detesta beber). He escondido tus botellas y te he llevado a reuniones de Alcohólicos Anónimos."
"Pero lo cierto es", dijo, que tú me has estado controlando a mí. Todas esas cartas que me enviaste desde prisión diciéndome lo que quería oír. Todas esas promesas, todas esas palabras, y cada vez que estoy lista para dejarte, para irme de una buena vez, dices o haces justamente lo necesario para impedir que me vaya.

Sabes justamente lo que deseo oír, y eso es lo que me dices. Pero nunca cambias. Nunca has tenido la intención de cambiar. Sólo quieres controlarme."
Él sonreía a medias y asentía mientras ella le hablaba. "Sí", respondió, "he estado tratando de controlarte y lo he hecho muy bien.
Cuando intentamos controlar a la gente y a las cosas que no tenemos por qué controlar, somos controlados por ellos. Abdicamos a nuestro poder para pensar, sentir y actuar de acuerdo con lo que más nos conviene. A menudo perdemos el control sobre nosotros mismos Con frecuencia, somos controlados no sólo por la gente, también por enfermedades tales como el alcoholismo, o las tendencias compulsivas en el comer y en los juegos de azar. El alcoholismo y otros trastornos destructivos son fuerzas poderosas. Nunca se debe olvidar que los alcohólicos y otras personas con problemas son expertos controladores. Encontramos la horma de nuestro zapato cuando tratamos de controlarlos a ellos o a su enfermedad. Perdemos la batalla. Perdemos la guerra. Nos perdemos a nosotros mismos, a nuestra vida. Como dice una frase de Al-Anón: Tú no lo provocaste; no lo puedes controlar; y no lo puedes curar. ¡Así que deja de tratar de hacerlo! Nos fuimos al máximo cuando tratamos de hacer lo imposible y, generalmente, impedimos que suceda lo posible.
Creo que asirse fuertemente a una persona o cosa, o forzar mi voluntad sobre cualquier situación elimina la posibilidad de que mi poder superior haga algo constructivo acerca de la situación, la persona o yo. Mi afán de controlar bloquea el poder de Dios. Bloquea la capacidad de otras personas para crecer y madurar. Impide que los sucesos ocurran de una manera natural. Me impide a mí disfrutar de la gente o de los hechos.
El control es una ilusión. No funciona. No podemos controlar el alcoholismo. No podemos controlar las conductas compulsivas de nadie: Comer en exceso, una conducta sexual exagerada, el juego compulsivo, ni ninguna otra de sus conductas. No podemos (y no es asunto nuestro hacerlo) controlar las .emociones, la mente o las elecciones de nadie. No podemos controlar el resultado de los hechos. No podemos controlar a la vida. Algunos de nosotros apenas podemos controlarnos a nosotros mismos.
A fin de cuentas, las personas hacen lo que quieren hacer. Se sienten como se quieren sentir (o como se están sintiendo); piensan lo que quieren pensar; hacen las cosas que creen que necesitan hacer; y cambiarán sólo cuando estén listos para cambiar. No importa si ellos no tienen la razón y nosotros si. No importa que se estén lastimando a sí mismos. No importa que nosotros podríamos ayudarles si tan sólo nos escucharan y cooperaran con nosotros. ***No importa, no importa, no importa, no importa***.
No podemos cambiar a las personas. Cualquier intento de controlarlas es un engaño y una ilusión. Se resistirán a nuestros esfuerzos o redoblarán los suyos para probar que no podemos controlarlas. Podrán adaptarse temporalmente a nuestras demandas, pero cuando nos demos vuelta regresarán a su estado natural. Y aún más, la gente nos castigará por obligarla a hacer algo que no quiere, o a ser como no quiere ser. Ningún control será suficiente para efectuar un cambio permanente o deseable en otra persona. A veces podremos hacer cosas que aumenten la probabilidad de que la gente quiera cambiar, pero ni aun eso podemos garantizar o controlar.
Y ésa es la verdad. Es una desgracia, A veces es difícil de aceptar, especialmente si alguien a quien amas se lastima a sí mismo o a sí misma y a ti. Pero así es. La única persona a la que puedes o podrás hacer cambiar es a ti misma. La única persona que te atañe controlar eres tú misma.
Desapégate. Renegocia. A veces cuando hacemos esto el resultado que habíamos esperado sucede rápida, a veces milagrosamente A veces no sucede. A veces nunca sucede. Pero tú saldrás beneficiado. No tienes que dejar de ocuparte de amar. No tienes que tolerar el abuso. No tienes que abandonar métodos constructivos, como la intervención profesional para solucionar tus problemas. Lo único que tienes que hacer es poner tus manos emocionales, mentales, espirituales y físicas otra vez dentro de tus propios bolsillos y dejar a las cosas y a la gente solas. Déjalas estar. Toma cualquier decisión que necesites tomar para ocuparte de ti mismo, pero no las tomes para controlar a los demás.
¡Empieza a ocuparte de ti mismo!
"Pero esto es tan importante para mí"", protestan muchos. "No me puedo desapegar."
Si es tan importante para ti, yo sugiero que esa es la razón más importante para desapegarte.
Escuché sabias palabras acerca del desapego de boca de niños chiquitos, de los míos. A veces. mi hijo más pequeño, Shane, se queda abrazado a mi fuerte y largamente después de que le hago un mimo. Me tambaleo. Pierdo el equilibrio, y me impaciento con él porque me sigue abrazando. Comienzo a resistirme.
Tal vez lo hace para tenerme cerca más rato. Quizá sea una manera de controlarme. No lo sé. Una noche que hizo esto, mi hija nos miró hasta que ella misma se sintió frustrada e impaciente.
"Shane", le dijo, "hay un tiempo para soltarse."
Para todos nosotros, llega el tiempo de soltarse.
Sabrás cuándo ha llegado ese tiempo. Cuando has hecho todo lo que se puede hacer, es tiempo de desapegarte. Maneja tus sentimientos. Enfréntate a tus miedos acerca de perder el control. Gana control sobre ti mismo y sobre tus responsabilidades. Dales a los demás la libertad para ser lo que son. Al hacerlo, te liberarás.

Actividad

1. ¿Hay un hecho o persona en tu vida que estés tratando de controlar? ¿Por qué? Escribe unos cuantos párrafos acerca de ello.
2. ¿De qué manera (mental, física, emocionalmente, etc.) te controla aquella cosa o persona a la que estás intentando controlar?

3. ¿Qué sucedería contigo y con la otra persona si te desapegaras de esa situación o persona? ¿Sucedería eso de todas maneras, a pesar de tus gestos controladores? ¿De qué manera está beneficiándote al intentar controlar la situación? ¿De qué manera se beneficia la otra persona de tus intentos de controlar? ¿Cuán efectivos son tus intentos por controlar los resultados, los hechos?

Capítulo 8

Aparta a la víctima

Ponemos mucho cuidado en no lastimar a nadie.
A nadie, salvo a nosotros mismos.

Un miembro de Al-Anón

Cerca de un año después de comenzar a recuperarme de mi codependencia me di cuenta de que aún estaba haciendo algo que me causaba dolor. Percibí que este esquema tenía algo que ver con el porqué de que muchas de las relaciones que establecía se agriarían.
Pero no sabía qué era "eso" que estaba yo haciendo, de modo que no pude dejar de hacerlo.
Un soleado día, mientras caminaba por la acera con mi amigo Scott, me detuve me volví hacia él y le pregunté: "¿Qué es esa cosa que los codependientes hacen una y otra vez? ¿Por qué nos seguimos sintiendo tan mal?"
Pensó un momento en la pregunta antes de responderme. “Los codependientes son cuidadores de los demás, rescatadores. Rescatan, luego persiguen, y terminan siendo víctimas. Estudia el triángulo del drama de Karpman”, me dijo. El triángulo del drama de Karpman y sus papeles de rescatador, perseguidor y víctima son la obra y el producto de la observación de Stephen B. Karpman.[1]
Lo que me dijo no tenía sentido, pero volví a casa, busqué en algunos libros de terapia que se estaban empolvando en mi biblioteca y los estudié[2]. Luego de un rato, la luz se hizo en mi cabeza. Vi. Comprendí. Y me sentí como si hubiera descubierto el fuego.
Eso es. Ese era mi esquema. Este es nuestro esquema. Esto es lo que hacemos repetidamente con nuestros amigos, familiares, conocidos, clientes o cualquiera que se encuentre a nuestro alrededor. Como codependientes, podemos hacer muchas cosas, pero este esquema es el que seguimos mejor y con mayor frecuencia. Esta es nuestra reacción favorita.
Somos rescatadores, quienes todo lo proporcionan. Somos grandes madrinas o padrinos del mundo entero, como dice Earnie Larsen. No sólo satisfacemos las necesidades de la gente, sino que nos anticipamos a ellas. Arreglamos los asuntos de los demás, los mostramos, nos afligimos por ellos. Les solucionamos, los atendemos. Y lo hacemos todo muy bien. Tus deseos son órdenes para mí, es nuestro lema. "Tu problema es mi problema." Somos cuidadores.

[1] Claude M. Steiner, Scripts People Live
2 lbid; Claude M. Steiner, Games Alcoholics Play y ¿Qué dice usted después de decir Hola?

¿Qué es un rescate?

"Rescatar" y "ocuparse de" significan eso, precisamente. Rescatamos a la gente de sus responsabilidades.
Nos hacemos cargo, asumimos sus responsabilidades, en vez de dejar que ellos lo hagan. Luego nos enojamos con ellos por lo que hemos hecho nosotros. Nos sentimos usados y nos da lástima de nosotros mismos. Ese es el esquema del triángulo.
Ser rescatador y "ocuparse de" son sinónimos. Sus definiciones tienen mucho que ver con el hecho de ser facilitadores. Facilitador es un término de la jerga terapéutica que significa ayudar en forma destructiva. Cualquier acto que ayude a un alcohólico a seguir bebiendo, a impedirle que sufra las consecuencias, o que de alguna manera le haga más fácil seguir bebiendo, se consideran conductas facilitadoras.
Como dice el consejero Scott Egleston, rescatamos cada vez que tomamos las responsabilidades de otro ser humano, los pensamientos, sentimientos, decisiones, conductas, crecimiento, bienestar, problemas o destino de otra persona.
Las acciones siguientes son una forma de rescatar:

- Hacer algo que no queremos hacer.
- Decir que sí cuando queremos decir que no.
- Hacer algo por alguien aunque esa persona sea capaz de hacerlo por ella misma y debería estar haciéndolo.
- Satisfacer las necesidades de la gente sin que nos lo hayan pedido y antes de que hayamos consentido en hacerlo.
- Hacer más de lo que en justicia nos toca hacer una vez que se nos ha pedido ayuda.
- Dar más de lo que recibimos, en una situación particular.
- Arreglar los sentimientos de la gente.
- Pensar por los demás.
- Hablar en nombre de otra persona.
- Sufrir las consecuencias de la conducta de los demás en vez de que ellos sean los que las sufran.
- Solucionarle a la gente sus problemas.
- Poner más interés y mayor actividad en una labor conjunta que los que pone la otra persona.
- No pedir lo que nosotros queremos, necesitamos o deseamos.

Rescatamos cada vez que nos ocupamos de los demás

Al “ocuparnos de” o rescatar podemos sentir uno o más de los siguientes sentimientos: incomodidad y malestar por el dilema de la otra persona; la urgencia de hacer algo; lástima; sentimiento de culpa; santidad; ansiedad; una extrema responsabilidad por esa persona o problema; miedo; la sensación de estar siendo forzado u obligado a hacer algo; una indisposición ligera o severa a hacer algo; mayor competencia que la persona a la que estamos "ayudando"; u ocasionalmente resentimiento por haber sido colocados en esta posición.
También pensamos que la persona de quien nos estamos ocupando está desvalida y es incapaz de hacer lo que nosotros hacemos por ella. Sentimos que temporalmente nos necesita.
No me refiero a actos de amor, de amabilidad, de compasión y de verdadera ayuda, a situaciones en las cuales legítimamente se desea y se necesita nuestra ayuda y nosotros queremos darla. Estos actos son la sal de la vida. Rescatar y “ocuparse de” no lo son.
Ocuparse de los demás parece un acto mucho más amistoso de lo que es. Requiere incompetencia por parte de la persona a quien estamos cuidando. Rescatamos “víctimas", personas a las que no creemos capaces de ser responsables de sí mismas. Las víctimas en realidad son capaces de cuidar de sí mismas, aunque nosotros y ellas no lo admitimos. Generalmente nuestras víctimas están ahí esperando a un lado del triángulo a que nosotros hagamos el primer movimiento y brinquemos dentro del triángulo con ellas.
Después de que rescatamos, inevitablemente nos movemos a la siguiente esquina del triángulo: la persecución. Nos volvemos resentidas y nos enojamos con la persona a quien tan generosamente hemos "ayudado". Hemos hecho algo que no queríamos hacer, algo fuera de nuestra responsabilidad, hemos ignorado nuestras propias necesidades y deseos, y nos enojamos por ello. Para complicar más el asunto, esta víctima, esta pobre persona a la que hemos rescatado, no siente gratitud por nuestra ayuda. No aprecia suficientemente el sacrificio que hemos hecho. La víctima no se porta como debiera, ni siquiera está siguiendo nuestro consejo, que tan prontamente le brindamos. Esta persona no nos deja recomponer sus sentimientos. Algo no ha funcionado bien, de modo que nos rasgamos nuestro halo y sacamos las uñas.
Algunas veces la gente no se da cuenta o finge no darse cuenta de nuestro mal humor. A veces hacemos lo imposible por ocultarlo. A veces desatamos toda la fuerza de nuestra furia.; eso lo hacemos especialmente con nuestros familiares. Algo en la familia tiende a que nos mostremos cómo somos en realidad. Ya sea que mostremos, escondamos u ocultemos parcialmente nuestra agitación y resentimiento, NOSOTROS SABEMOS lo que está sucediendo. La mayoría de las veces la gente a la que rescatamos inmediatamente percibe el cambio en nuestro estado de ánimo. Lo vieron venir. En justo el pretexto que necesitaban para volverse contra nosotros. Y ahora les toca a ellos ser perseguidores. esto puede preceder, darse al mismo tiempo o seguir a nuestro sentimiento de enojo. A veces las víctimas responden a nuestro enojo. Generalmente es la respuesta al hecho de que nosotros hayamos asumido la responsabilidad de esa persona, lo cual de manera directa o indirecta le dice cuán incapaz creemos que es. La gente no quiere que se le diga que es incompetente, no importa cuán alto confiesen su incompetencia. Y se resienten con nosotros por agregar el insulto de enojarnos con ellos después de haberles señalado su incompetencia.
Ha llegado la hora de nuestra movida final. Nos dirigimos a nuestro rincón favorito: el lugar de la víctima. Este es el predecible e inevitable resultado de un rescate. Abundan sentimientos de desamparo, de dolor, de pena, de vergüenza y de lástima por uno mismo.
Hemos sido usados otra vez. No nos han apreciado otra vez. Hemos luchado tanto por ayudar a la gente por ser buenos con ella. Nos lamentamos, “¿Por qué?"
“¿Por qué me pasa esto SIEMPRE a mí?" Otra persona nos ha pisoteado, nos ha golpeado. Y pensamos: "¿Siempre seremos víctimas?" Probablemente, si no dejamos de rescatar y de ocupamos de los demás como si fuéramos su niñera.
Muchos codependientes, en alguna época de su vida, fueron verdaderas víctimas. Del abuso, de la negligencia, del abandono, del alcoholismo de otro, o de cualquier otra situación que puede hacer víctima a la gente. Estuvimos en algún momento, realmente desvalidos e incapacitados para protegernos o solucionar nuestros problemas. Algo nos sobrevino, algo que no pedimos y que nos hirió terriblemente. Eso es triste, verdaderamente triste. Pero un hecho todavía mas triste es que muchos de los codependientes empezamos a vernos a nosotros mismos como víctimas. Nuestra dolorosa historia se repite. Como sus niñeras, permitimos que la gente nos victimice, y participamos en nuestra victimación al seguir perpetuamente rescatando a la gente. Rescatar u ocuparse de alguien no son un acto de amor. El triángulo del drama es un triángulo de odio. Alimenta y mantiene el odio hacia uno mismo, y es un obstáculo para la expresión de nuestros sentimientos hacia los demás.
El triángulo y los papeles cambiantes de rescatador, perseguidor y víctima son el proceso visible que atravesamos. Cambia el papel que desempeñamos y nos sobrevienen los cambios emocionales tan cierta y tan intensamente como si estuviéramos leyendo un libreto. Podemos completar el proceso en segundos, experimentando tan sólo emociones ligeras al cambiar de papel. O bien nos puede llevar años completar el triángulo, engendrando así una explosión mayor. Podemos, y muchos lo hacemos, rescatar veinte veces en un día.

Déjenme ilustrar esto, refiriéndoles a un rescate.

Una amiga mía estaba casada con un alcohólico. Cada vez que él se emborrachaba, ella manejaba por toda la ciudad, pedía la ayuda de sus amigos y perseguía despiadadamente a su marido hasta que lo encontraba. Por lo general ella se sentía benévola, preocupada y apenada por él -lo cual era una advertencia de que se aproximaba un rescate- hasta que lo llevaba de regreso a casa y lo metía en cama asumiendo la responsabilidad por él y por su sobriedad. Cuando él ponía la cabeza sobre la almohada, Ias cosas cambiaban. Asumía ella entonces el papel de perseguidor. No quería a este hombre en su casa. Esperaba que él se lamentara días enteros de lo enfermo que estaba. Él era incapaz de

asumir sus responsabilidades dentro de la familia, y en general actuaba de manera lastimosa. ¡Había hecho esto tantas veces! De modo que ella lo atacaba, comenzando con uno que otro tijeretazo, y al final con una explosión total. El toleraba su persecución por breve tiempo y luego de ser una desamparada víctima se volvía un perseguidor vengativo. Entonces ella asumía el papel de la víctima. Lástima de sí misma, sentimientos de desamparo, de vergüenza y de desesperación se apoderaban de ella. Esta era la historia de su vida, se lamentaba. Después de todo lo que había hecho por él, ¿como podía tratarla de esta manera? ¿Por qué a ella siempre le pasaba esto? Se sentía víctima de las circunstancias, víctima de la indignante conducta de su marido, víctima de la vida. Nunca se le ocurrió que era también víctima de sí misma y de su propia conducta.
He aquí otra ilustración de un rescate. Un verano, una amiga me pidió qué la llevara a una huerta de manzanas En principio, yo quería ir y fijamos una fecha.
Pero cuando llegó esa fecha, yo estaba muy ocupada. La llamé, y en vez de decirle que no quería ir, le pedí que lo pospusiéramos. Me sentía culpable y responsable de sus sentimientos -otro rescate en camino-. No pude desilusionarla porque pensé que ella no podría ser responsable de sus sentimientos o que no podría manejarlos. No pude decirle la verdad porque pensé que se enojaría conmigo -más responsabilidad emocional-, como si el enojo de alguien me importara. Llegó el siguiente fin de semana y tuve que añadir el viaje a mi ya muy apretada agenda. Pero no quería ir. Ni siquiera necesitaba las manzanas; tenía dos cajones de mi refrigerador llenos de manzanas. Antes de estacionar mi coche frente a su casa, cambié mi papel por el de perseguidor. Me sentía tensa y resentida mientras íbamos a la huerta. Cuando llegamos y miramos las manzanas y las probamos, parecía que ninguna de las dos lo estábamos disfrutando. Después de unos cuantos minutos mi amiga me dijo: "En realidad no quiero las manzanas. Compré unas la semana pasada. Sólo vine porque pensé que tú querías venir, no quería herir tus sentimientos".
Este ejemplo es tan sólo el de los millones de rescates a los que he dedicado mi vida. Cuando empecé a entender este proceso, me di cuenta de que pasaba la mayor parte de mis horas de vigilia yendo de un lado a otro de este triángulo asumiendo las responsabilidades de todo y de todos demás de las mías. A veces me las arreglaba para hacer grandes rescates; a veces para hacer pequeños rescates. Mis amistades se iniciaban, se mantenían y finalmente se rompían de acuerdo con la progresión de los rescates. El rescate influenciaba mis relaciones con mis familiares y mis clientes. La mayor parte del tiempo me mantenía agitada. Dos codependientes en una relación realmente pueden causarse un mutuo estrago. Imaginen a dos complacientes en una relación. Imaginen luego a dos complacientes en una relación cuando ambos quieren terminar con ella. Harán, como dice Earnie Larsen, cosas horribles. Casi se destruirán el uno al otro y a sí mismos antes de que uno de ellos termine con el rescate y diga: "Quiero terminar con esta relación".
Siendo codependientes, pasamos mucho de nuestro tiempo rescatando. Somos la prueba viviente de que la gente puede ganarle a Dios. Por lo general, yo detecto a un codependiente los primeros cinco minutos después de conocerlo y hablar con él. El o ella, o bien me ofrecerán una ayuda que no he pedido, o seguirán hablando conmigo aunque resulta obvio que están incómodos y desean terminar con la conversación.
La persona empieza la conversación tomando la responsabilidad por mí y no tomándola para sí misma.

Algunos nos cansamos tanto del enorme peso –la responsabilidad total por todos los seres humanos- que podemos pasar por alto los sentimientos de lástima y preocupación que acompañan a los actos de rescate y seguir con la ira o el enojo. Estamos enojados todo el tiempo, sentimos ira y resentimiento contra víctimas potenciales. Una persona con una necesidad o un problema provoca que sintamos la necesidad de hacer algo, o nos sentiremos culpables. Después del rescate, no ocultamos nuestra hostilidad hacia este incómodo problema. Con frecuencia veo que esto les sucede a las personas que desempeñan profesiones de ayuda a los demás. Después de tantos años de rescatar -dando tanto y recibiendo tan poco- muchos profesionales de este tipo adoptan una actitud hostil hacia sus clientes. Pueden seguir con su trabajo y seguir "ayudando" a sus clientes, pero, según afirman algunos consejeros, abandonan por lo general su profesión sintiéndose profundamente victimizados.
El cuidar como niñera no ayuda, sólo provoca problemas. Cuando tomamos a la gente a nuestro cuidado y hacemos cosas que no deseamos hacer, ignoramos necesidades, deseos y sentimientos personales.
Nos hacemos a un lado a nosotros mismos. En ocasiones estamos tan ocupados ocupándonos de los demás que dejamos nuestra vida entera en suspenso. Muchos cuidadores se sienten inquietos y abrumados; no disfrutan ninguna de sus actividades. Los cuidadores aparentamos ser muy responsables, pero no lo somos, pues no asumimos el compromiso de nuestra responsabilidad más alta: nosotros mismos.
Con mucha frecuencia damos más de lo que recibimos, y luego nos sentimos utilizados y despreciados a causa de ello. Nos preguntamos por qué, mientras nosotros anticipamos las necesidades de otros, nadie se da cuenta de nuestras necesidades. Podemos deprimirnos seriamente como resultado de no tener satisfechas nuestras necesidades. Y empero, un buen cuidador se siente más seguro al dar; nos sentimos culpables e incómodos cuando otro nos da o cuando hacemos algo para satisfacernos. En ocasiones, los codependientes podemos imbuirnos tanto de nuestro papel de cuidadores que nos sentimos desanimados y rechazados cuando no podemos cuidar o rescatar a alguien, cuando alguien se niega a que se le "ayude".
Lo peor de ser cuidadores es que nos tornamos víctimas y así nos quedamos. Creo que muchas conductas autodestructivas serias -el consumo abusivo de productos químicos, los trastornos en la manera de comer, los trastornos sexuales- se desarrollan a través de este papel de víctima. Siendo víctimas, atraemos a los perpetradores. Creemos que necesitamos a alguien que nos cuide, porque nos sentimos desamparados. Algún cuidador por fin nos presentará a una persona o a alguna institución para que se ocupe de nosotros mental, física, financiera o emocionalmente.
¿Por qué, se preguntarán, personas aparentemente razonables hacen este tipo de rescate? Por muchas razones. La mayoría de nosotros ni siquiera nos damos cuenta de lo que hacemos. Creemos en verdad que estamos ayudando; Algunos creemos que tenemos por fuerza que rescatar. Hemos confundido nuestras ideas acerca de lo que es ayudar y

de lo que no lo es;. Muchos estamos convencidos de que el rescatar es una obra de caridad. Incluso podemos llegar a considerar cruel y duro de corazón hacer algo con tanta sangre fría como permitir a una persona que afronte un sentimiento legítimo, sufra una consecuencia, se desilusione al escuchar un "no", se le pida que responda a nuestras necesidades y deseos y que en lo general se le considere responsable de sí misma en este mundo. No importa que ellos ciertamente paguen un precio por nuestra "ayuda", un precio que será tan duro o más severo aún que cualquier sentimiento que pudieran enfrentar.
Muchos no entendimos de qué somos responsables y de qué no lo somos. Podemos creer que tenemos la obligación de estremecernos cada vez que alguien tiene un problema porque es responsabilidad nuestra actuar justamente así. En ocasiones, al sentimos responsables de tantas cosas, nos enfermamos de tal manera que rechazamos toda responsabilidad y nos volvemos totalmente irresponsables.
Sin embargo en el centro de la mayoría de los rescates hay un demonio: baja autoestima. Rescatamos porque no nos sentimos bien con nosotros mismos.
Aunque los sentimientos son temporales y artificiales, el hecho de cuidar nos da un estado temporal de sentimientos agradables, de autoestima y de poder. Tal y como un trago ayuda a un alcohólico a sentirse mejor momentáneamente, un rescate nos distrae temporalmente del dolor de ser quienes somos.
No nos sentimos adorables, de modo que nos conformamos con sentimos necesarios. No nos sentimos bien con nosotros mismos, de modo que nos vemos obligados a hacer algo en particular que pruebe cuán buenos somos.
Rescatamos porque tampoco sentimos que la gente esté bien. A veces con justificación, a veces sin ella, decimos que otras personas sencillamente no pueden ser responsables de ellas mismas. Aunque esto parezca ser verdad, no lo es del todo. A menos que una persona tenga un daño cerebral, un serio impedimento físico o sea un niño pequeño, esta persona puede ser responsable de sí mismo.
A veces rescatamos porque nos resulta más fácil que manejar la incomodidad y la molestia de encarar los problemas irresueltos de otras personas. No hemos aprendido a decir "Qué pena que estés atravesando por ese problema, ¿qué necesitas de mí?" En cambio, nos hemos acostumbrado a decir: “Mira, lo haré por ti”.
Algunos aprendimos a ser cuidadores cuando éramos niños. Quizás fuimos casi forzados a ello como resultado de vivir con un padre alcohólico o con algún otro problema familiar. Algunos podemos habernos convertido en cuidadores más tarde en la vida, como resultado de estar dentro de una relación de compromiso con un alcohólico o con otra persona que se rehusara y pareciera incapaz de cuidar de sí misma. Decidimos contender -para sobrevivir- de la mejor manera que pudimos levantándole su carretilla y asumiendo sus responsabilidades.
A muchos codependientes se les han enseñado otros modos de ser cuidadores. Tal vez alguien nos dijo estas mentiras, y nosotros las creímos: no seas egoísta. sé siempre amable y ayuda a la gente, nunca hieras a otros porque "se ofenden”, nunca digas que no, y non menciones tus necesidades y deseos personales porque no es de buena educación hacerlo.
Podemos haber sido enseñados para ser responsables de nuestras personas. pero no de nosotros mismos. A algunas mujeres se les inculcó que las buenas madres y esposas eran cuidadoras. Que se requería y esperaba de ellas que fueran cuidadoras. Que era su deber. Algunos hombres creen que los buenos padres y esposos son cuidadores, superhéroes responsables de satisfacer cada una de las necesidades de cada miembro de la familia.
A veces se establece un estado parecido a la codependencia cuando una persona está al cuidado de bebés y niños pequeños. Cuidar niños pequeños requiere que una persona se olvide de sus necesidades, que haga cosas que no desee hacer , que acalle sus sentimientos y deseos (dar alimento a las cuatro de la mañana por lo general sólo cubre las necesidades de la persona que está siendo alimentada), y de asumir la responsabilidad por otro ser humano. Cuidar de los niños no es rescatar. Esa es una responsabilidad real y no es del tipo de cuidado del otro al que me refiero. Pero si esa persona no comienza también a cuidar de sí misma, pronto empezará a sentir la depresión de la codependencia.
Otros pueden haber interpretado sus creencias religiosos como un mandato divino de cuidar a los demás.
Dad con alegría, se nos dice. Ama a tu prójimo; y tratamos de hacerlo Tratamos con. empeño. Tratamos con demasiado empeño. Y luego nos preguntamos qué nos pasa y por qué nuestras creencias cristianas no funcionan. Nuestra vida tampoco está funcionando.
Las creencias cristianas funcionan perfectamente. Tu vida puede funcionar igual de bien. Lo que no funciona es el rescate. "Es como tratar de atrapar mariposas con un palo de escoba ", me decía una amiga. El rescate nos deja confundidos y perplejos cada vez que lo hacemos. Es una reacción autodestructiva, otra manera por medio de la cual los codependientes se apegan la gente y se desapegan de sí mismos. Es otra forma de tratar de controlar, pero en vez de conseguirlo resultamos controlados por la gente. Ser cuidador es una relación padre hijo poco sana, a veces entre dos adultos complacientes, a veces entre un adulto y un niño.
El cuidar despierta ira. Los cuidadores se vuelven padres iracundos, amigos iracundos, amigos iracundos Podemos volvernos cristianos insatisfechos, frustrados y confundidos. Las personas a quienes ayudamos son o se convierten en víctimas desvalidas y enojadas. Los cuidadores se vuelven víctimas.
Creo que actuar de cuidadores pervierte los mensajes bíblicos acerca de dar, amar y ayudar. En ninguna parte de la Biblia se nos instruye para hacer algo por alguien y luego sacarle los ojos por ello. En ninguna parte se nos dice que debemos caminar un kilómetro más con esa persona y luego agarrar su bastón y apalearla.
Cuidar solícitamente de la gente y darse a uno mismo son cualidades buenas y deseables -algo que necesitamos hacer- pero muchos codependientes han malinterpretado las sugerencias de "dar hasta lo último". Seguimos dando más allá de lo último, generalmente hasta que el dolor nos dobla. Es bueno dar de nosotros mismos, pero no tenemos que darlo todo, pues es bueno guardar algo para nosotros mismos.
Dar a los demás, hacer cosas por ellos y con ellos son parte esencial de un modo de vida sano y de relaciones saludables con el prójimo. Pero aprender cuándo no debemos dar, cuándo no ceder, y cuándo no hacer cosas por y con la gente son también parte esencial de un modo de vida sano y de relaciones saludables con el prójimo. No es bueno

ocupamos de la gente que se aprovecha de nosotros para evitar la responsabilidad. Es dañino para ellos y para nosotros. Hay una línea sutil entre ayudar y hacerle daño a la gente, entre dar en forma benévola y dar de manera destructiva. Podemos aprender a hacer esa distinción.
El cuidar es un acto y una actitud. Para algunos de nosotros se convierte en un papel que desempeñamos en nuestra vida entera y con toda la gente que se halla a nuestro alrededor. Cuidar de otro. creo yo, está en estrecha relación con el martirio (con frecuencia se acusa a los codependientes de padecer tal estado), y con ser complacientes (otra acusación que se nos lanza).
Los mártires, de acuerdo con Earnie Larsen, "deforman las cosas". Necesitamos seguir sacrificando nuestra felicidad y la de los demás por el bien de alguna causa desconocida que no requiere sacrificio. En los complacientes, de acuerdo con Earnie Larsen, no se puede confiar. Mentimos, y como cuidadores, no cuidamos de nosotros mismos.
Lo más importante acerca de ser cuidadores es aprender a entender qué significa y cuándo lo estamos haciendo, para que podamos dejar de hacerlo.
Podemos aprender a reconocer un rescate. Rehúsate a rescatar. Rehúsate a permitir que la gente nos rescate. Tomemos responsabilidad por nosotros mismos, y dejemos que los demás hagan lo mismo. Ya sea que cambiemos nuestras actitudes, nuestras circunstancias, nuestras conductas o nuestra mente, lo más amable que podemos hacer es apartar a las víctimas, es decir, a nosotros mismos.

Actividad

1. Esta tarea quizás tome algún tiempo, pero si el cuidador está provocándote problemas, puede resultar una experiencia crucial para ti. En una hoja de papel, detalla todas las cosas que consideras son tu responsabilidad. Hazlo considerando tu participación en el trabajo, con tus hijos; con amigos y con tu cónyuge o amante.
   Ahora, haz una lista detalle por detalle de cuáles responsabilidades en tu vida corresponden a otras personas. Si compartes alguna responsabilidad, pon en la lista qué porcentaje consideras apropiado para cada persona. Por ejemplo, si tu cónyuge trabaja y tú has elegido ser ama de casa y trabajar medio tiempo, haz una lista de cuál es el porcentaje de responsabilidades financieras que tú absorbes y cuál es el porcentaje de responsabilidades en los quehaceres domésticos que él o ella asumen. Te sorprenderá cantidad de responsabilidades que te has echado encima sin que te correspondan y qué pocas has permitido que los otros asuman. También, encontrarás que has estado tan ocupada con los asuntos ajenos que has sido negligente con algunas de tus verdaderas responsabilidades.

2. Familiarízate con el triángulo del drama de Karpman y de cómo llevas a cabo ese proceso en tu vida. Cuando te encuentres rescatando, fíjate en tus cambios de estado de ánimo y en los distintos papeles que juegas. Cuando te sorprendas sintiéndote resentido o usado, averigua cómo hiciste para rescatar. Practica conductas no rescatadoras; di que no cuando quieras decir no. Haz cosas que quieras hacer. Rehúsate a adivinar lo que la gente quiere y necesita; en vez de ello, insiste en lo que los demás te pregunten directamente, qué es lo que necesitan y quieren de ti. Empieza a pedir directamente lo que quieres y necesitas. Rehúsate a asumir las responsabilidades de los demás. Cuando tú, al principio, dejes de cuidar a la gente que está acostumbrada a que la cuides, pueden enojarse o frustrarse. Has cambiado el sistema, has hecho olas. Esto significa más trabajos para ellas, y que ya no te pueden seguir usando, aplícales lo que estás haciendo, y permíteles ser responsables de sus sentimientos.
   Te darán las gracias después. Tal vez lleguen a darte una sorpresa; en ocasiones las personas que creímos menos capaces de cuidar de sí mismas pueden hacerlo, cuando dejamos de criticarlas nosotros.

Capítulo 9

No-dependencia

"Qué me pasa?", preguntó ella.
"¿Es necesario que mi cuerpo yazca inerte sobre mi cama
para que me sienta bien conmigo misma?

Alice B, una codependiente
que ha estado casada con un alcohólico.

"Soy verdaderamente independiente mientras tenga una relación", anunció una mujer policía que ha estado involucrada con varios hombres con perturbaciones emocionales. "Mi esposo se lo ha pasado borracho, acostado en el sillón, y no ha traído dinero a casa desde hace diez años", dijo otra mujer, directora de una gran organización de servicios. "¿Quién necesita a alguien así?", preguntó. "Yo debo necesitarlo", dijo, respondiendo ella misma a su pregunta. "Pero, ¿por qué? Y, ¿para qué?"
Una mujer que recientemente se unió a Al-Anón me llamó una tarde. Esta mujer, casada, que trabaja medio tiempo como enfermera titulada, había asumido la responsabilidad total de criar a sus dos hijos y además hacía todos los quehaceres domésticos, incluyendo reparaciones y gastos. "Quiero separarme de mi marido", sollozaba. No puedo soportarlo a él ni sus abusos más tiempo. Pero dígame, por favor, dígame, me preguntaba ¿cree usted que yo puedo cuidarme sola?
Las palabras varían, pero la idea es la misma. "No me siento feliz viviendo con esta persona, pero no creo que pueda vivir sin ella (o sin él). Yo no puedo, por alguna razón, encontrar dentro de mí el valor para afrontar la soledad que todo ser humano debe encarar o bien seguir huyendo de ella: ser final y únicamente responsable de cuidar de sí mismo. No creo que pueda cuidar de mí mismo. No estoy seguro de que quiera hacerlo. Necesito una, cualquier persona, que amortigüe el shock que mi estado de soledad me causa. No importa a qué precio".
Colette Dowling escribió acerca de este esquema de pensamiento en su libro El Complejo de Cenicienta. Penélope Rusianoff lo discute en su obra, Why Do I Think I'm Nothing Without a Man? (¿Por qué creo que no soy nada sin un hombre?) Yo lo he dicho muchas veces.

[1] Penelope Russianoff, Why Do I think I'm Nothing Without a Man? Theodore Rubin y Eleanor Rubin, Compassion and Self-hate: An alternative to dispair, p. 278.

Ya sea que los codependientes parezcan frágiles y desvalidos o resueltos y poderosos, la mayoría son niños asustados, necesitados, vulnerables, que dolorosa y desesperadamente buscan que se les ame y se les cuide.
Este niño que llevamos en nuestro interior cree que no somos dignos de ser amados y que nunca encontraremos el consuelo que buscamos; a veces esta criatura vulnerable siente demasiada desesperación. La gente nos ha abandonado, emocional y físicamente la gente nos ha rechazado. La gente ha abusado de nosotros, nos .ha hecho a un lado. La gente nunca ha estado ahí cuando la hemos necesitado; no ha visto, escuchado o respondido a nuestras necesidades. Podemos llegar a creer que la gente nunca estará ahí cuando la necesitemos. Para muchos de nosotros, hasta Dios parece haberse retirado.
Nosotros hemos estado allí cuando tantos otros nos han necesitado. La mayoría de nosotros quiere desesperadamente que alguien por fin esté ahí cuando lo necesitemos. Necesitamos a alguien, a quien sea, que nos rescate de la helada soledad, del aislamiento y del dolor. Queremos lo bueno, y lo bueno no está dentro de nosotros mismos. Dentro tenemos dolor. Nos sentimos tan desvalidos y desconcertados. Los otros se ven tan poderosos y seguros. Concluimos que algo de magia hay en ellos.
De modo que nos volvemos dependientes de ellos. Podemos volvemos dependientes de nuestros amantes, cónyuges, amigos, parientes, o de nuestros hijos. Nos volvemos dependientes de su aprobación. Nos volvemos dependientes de su presencia. Nos volvemos dependientes de la necesidad que tienen de nosotros. Nos volvemos dependientes de su amor, aun cuando creemos que nunca recibimos su amor; creemos que no somos dignos de ser amados y que nadie nos ha amado nunca de una manera que satisfaga nuestras necesidades.
No afirmo que los codependientes sean una especie peculiar por que necesitan quieren amor y aprobación. La mayoría de la gente quiere estar dentro de una relación amorosa. Quieren tener a la persona especial en su vida. La mayoría de la gente quiere y necesita tener amigos. La mayoría de la gente quiere que las personas cercanas en su vida la amen y la aprueben. Estos son deseos naturales, sanos. En la mayoría de las relaciones está presente cierta cantidad de dependencia emocional, hasta en las más sanas. Pero muchos hombres y mujeres no sólo quieren y necesitan a la gente: lo cierto es que necesitamos a la gente. Podemos ser manejados, controlados por esta necesidad.
Pero necesitar demasiado a la gente puede causar problemas. Otras personas se convierten en la clave de nuestra felicidad. Creo que gran parte del estar centrado en los demás, con nuestra vida en órbita alrededor de otras personas, va de la mano de la codependencia y emana de nuestra inseguridad emocional. Creo que, en gran medida, la búsqueda incesante de aprobación en la que nos embarcamos proviene también de la inseguridad. La magia está en los demás, no en nosotros, creemos. El sentirse bien está en ellos, no en nosotros. Menos cosas buenas encontremos en nosotros mismos, y más las buscamos en los demás. Ellos lo tienen todo; nosotros no tenemos nada. Nuestra existencia no es importante. Hemos sido abandonados y relegados tan a menudo que también nosotros nos abandonamos.

Necesitar tanto a la gente, y sin embargo creer que no somos dignos de ser amados y que la gente nunca estará allí cuando la necesitemos, puede volverse una creencia profundamente imbuida. A veces pensamos que la gente no está ahí para ayudarnos, cuando en realidad lo está. Nuestra necesidad puede bloquear nuestra visión, impidiéndonos ver el amor que está ahí esperándonos.
En ocasiones, ningún ser humano puede estar ahí para ayudarnos en la forma en que lo requerimos, que nos absorba, que nos cuide y que nos haga sentimos bien, completos y seguros.
Muchos de nosotros esperamos y necesitamos tanto de la gente que nos conformamos con muy poco.
Podemos volvernos dependientes de personas con problemas, de alcohólicos y otras personas con problemas.
Podemos volvernos dependientes de personas que no precisamente nos gustan ni amamos., A veces, necesitamos tanto de la gente que nos conformamos casi con quien sea. Podemos necesitar a gente que no satisface nuestras necesidades. Una vez más, podemos encontramos en situaciones en las cuales necesitamos que alguien esté ahí para apoyamos, pero que la persona que hemos elegido no puede o no podrá hacerlo.
Es posible incluso llegar a convencernos a nosotros mismos de que no podemos vivir sin alguien y que nos marchitaremos y moriremos si esa persona no está en nuestra vida. Si esa persona es un alcohólico o tiene serios problemas, podremos tolerar el abuso y la enfermedad para mantenerla dentro de nuestra. vida, a fin de proteger nuestra fuente de seguridad emocional.
Nuestra necesidad se hace tan grande que nos conformamos con demasiado poco. Nuestras expectativas caen por debajo de lo normal, por debajo de lo que deberíamos esperar de nuestras relaciones. Luego, nos quedamos atrapados, varados.
"...Y ya no es Camelot. Ya no es ni siquiera de persona a persona", escribió Janet Geringer Woititz en un artículo del libro Co-dependency, An Emerging Issue.
"La distorsión es bizarra. Me quedaré con él porque.. .no me pega. Me quedaré con ella porque no me es infiel. Me quedaré a su lado porque no ha perdido su empleo'." Imaginen lo que es ganar puntos por conductas que los mortales ordinarios tenemos como algo que se da por hecho. Aunque lo peor sea verdad. Aunque él sí te pegue. Aunque ella te sea infiel. Aunque él deje de trabajar. Aun con todo eso, dirás entonces “¡Pero yo lo(a) amo!" Cuando a eso yo pregunto: "Dime, ¿qué lo(a) hace tan adorable?", no hay respuesta. La contestación no llega, pero el poder de estar emocionalmente varado es mayor que el poder de la razón.

1 Janet Geringer Watitz, "Co-Dependency: The Insidious Invader of Intimacy", en Co-Dependency an Emerging Issue p. 56.

No estoy sugiriendo que todas nuestras relaciones íntimas se basen en inseguridades y dependencia.
Ciertamente el poder del amor se sobrepone al sentido común, y quizás así es y debiera ser algunas veces.
Desde luego, si amamos a una persona alcohólica y nos queremos quedar con él o con ella, debemos seguir amándola. Pero la fuerza que carga la inseguridad emocional también puede volverse mucho mayor que el poder de la razón o del amor. No estar centrados en nosotros mismos y no sentirnos emocionalmente seguros puede atraparnos.[3] Podemos llegar a tener miedo de terminar relaciones que son mortíferas y destructivas. Podemos llegar a permitir que la gente nos lastime y abuse de nosotros, y eso jamás está dentro de lo que nos conviene.

[3] Rubín p, 196.

La gente que se siente atrapada busca escapar. Los codependientes que se sienten varados en una relación pueden empezar a planear un escape. Algunas veces nuestra ruta de escape es positiva, saludable. Podemos comenzar a dar pasos para volvemos no-dependientes, emocional y económicamente. "No-dependencia" es un término que Penelope Rusianoff utiliza en su libro para describir ese equilibrio deseable, por medio del cual reconocemos y satisfacemos la necesidad sana y natural que tenemos de la gente y del amor, sin que dependamos de manera envolvente y dañina de tal necesidad.
Podemos regresar a la escuela, conseguir un empleo, o fijamos otras metas que nos den libertad y por lo general fijamos esas metas cuando estamos suficientemente hartos de estar atrapados. Algunos codependientes, sin embargo, planean escapes destructivos.
Podemos tratar de escapar de nuestra prisión mediante el alcohol o las drogas. Podemos volvernos fanáticos del trabajo. Podemos buscar un escape volviéndonos emocionalmente dependientes de otra persona que es como la persona de la que intentamos escapar, otro alcohólico, por ejemplo. Muchos codependientes comienzan a contemplar la vía del suicidio. Para algunos terminar con su vida parece ser la única salida de esta situación terriblemente dolorosa.
La dependencia emocional y el sentirse atrapado también pueden provocar problemas en relaciones que podrían salvarse. Si estamos en una relación todavía buena, podemos ser demasiado inseguros para desapegamos y empezar a cuidar de nosotros mismos. Podemos extinguirnos y asfixiar o alejar a la otra persona.
Esa necesidad extrema se vuelve obvia para los demás. Se puede sentir, percibir.
En última instancia, la dependencia excesiva de otra persona puede matar el amor. Las relaciones que se basan en la inseguridad emocional y en una necesidad en vez de sustentarse en el amor, pueden volverse autodestructivas. No funcionan. Una necesidad demasiado grande aleja a la gente y extingue el amor. Asusta a la gente y hace que se vaya. Atrae a la gente equivocada y no satisface nuestras verdaderas necesidades.
Nuestras necesidades reales se hacen cada vez mayores, al igual que nuestra desesperación. Fijamos nuestra vida en torno de esta persona, tratando de proteger así nuestra fuente de seguridad y de felicidad. Abdicamos a vivir nuestra propia vida al hacer esto. Y sentimos ira contra esa persona. Somos controlados por ella. Dependemos de esa persona.

Finalmente nos enojamos y nos resentimos con la persona de quien dependemos y quien nos controla, porque le hemos dado nuestro poder personal y nuestros derechos [4]

[4] Colette Dowling, El Complejo de Cenicienta

Sentirnos desesperados o dependientes puede exponernos también a otros riesgos. Si dejamos que la parte desesperada de nosotros tome decisiones, sin advertirlo, podemos caer en situaciones que nos expongan a enfermedades sexualmente adquiridas, tales como el herpes o el SIDA. No es seguro estar tan necesitado de relaciones íntimas.
En ocasiones podemos hacernos trampa para disfrazar nuestra dependencia. Algunas de estas trampas, de acuerdo con Colette Dowling, sobrevaloran a alguien ("Él es un genio, por eso me quedo con él."), lo hacen ser menos de lo que es ("Los hombres son como niños, no pueden cuidar de sí mismos."), y -la trampa favorita de los codependientes- los convierte en cuidadores.
Dowling demostró estas características en El complejo de Cenicienta, donde citó el caso de Madeleine, una mujer que se estaba desembarazando de una relación destructiva con Manny, su esposo, quien era alcohólico.
Esa es la última trampa de la personalidad dependiente: creer que tú tienes la responsabilidad de "cuidar" al otro. Madeleine siempre se había sentido más responsable de la supervivencia de Manny que de la suya.
Mientras estuviera centrada en Manny -en su pasividad, en su indecisión, en sus problemas con el alcohol- ella destinaba toda su energía en inventar soluciones para él, o para "ellos", y nunca tenía que mirar dentro de sí.
Por eso, a Madelaine le había llevado veintidós años darse cuenta del hecho de que, si las cosas continuaban como siempre habían sido, ella al final se quedaría corta. Se quedaría sin haber vivido nunca su propia vida.

Desde que tenía dieciocho años hasta los cuarenta, edad en la cual se supone que la gente debe cosechar, madurar y experimentar con el mundo, Madelaine Boroff había perdido el tiempo, autoconvenciéndose de que la vida no era lo que es, que su esposo recogería sus pertenencias dentro de poco, y que un día ella podría saltar libre para vivir su propia vida interna pacífica y creativamente.

Durante veintidós años no había sido capaz de enfrentarse con lo que podía haber significado encarar abiertamente la mentira, y así, sin pretender hacer daño alguno, pero demasiado asustada para vivir auténticamente, le volvió la espalda a la verdad.

Podrá parecer dramática en los detalles superficiales, pero en su dinámica fundamental la historia de Madelaine no es tan poco común. La vocación de sobrellevarlo todo ella demuestra, la aparente incapacidad para desapegarse, o para pensar siquiera en desapegarse de una relación totalmente agotadora para ella, son signos de desamparo e invalidez característico de mujeres que son psicológicamente dependientes. [#]

Ibid 53

¿Por qué nos hacemos esto? ¿Por qué nos sentimos tan inseguros vulnerables que no podemos seguir con la tarea de vivir nuestra vida? ¿Por qué, habiendo demostrado nuestra fortaleza y capacidad por la sencilla razón de soportar y sobrevivir como lo hemos hecho no podemos creer en nosotros mismos? ¿Por qué, si somos expertos en cuidar de todo el mundo, dudamos de nuestra capacidad para cuidar de nosotros mismos? ¿Qué nos pasa?
Muchos de nosotros aprendimos estas cosas porque, en nuestra niñez, alguien muy importante para nosotros fue incapaz de darnos el amor, la aprobación y la seguridad emocional que necesitábamos. De modo que hemos ido por la vida de la mejor manera posible, buscando vaga o desesperadamente algo que nunca tuvimos.
Algunos de nosotros todavía nos golpeamos la cabeza contra el cemento, tratando de obtener este amor de las personas que, al igual que mamá o papá, son incapaces de darnos lo que necesitamos. El ciclo se repite una y otra vez hasta que lo interrumpimos y lo detenemos. Se le llama asunto inconcluso.
Quizá se nos haya enseñado a no confiar en nosotros mismos. Esto sucede cuando tenemos un sentimiento y se nos dice que es malo o inadecuado. O citando confrontamos una mentira o una incoherencia y se nos acusa de estar locos. Perdemos la fe en esa parte profunda e importante de nosotros que experimenta sentimientos inapropiados, .detecta la verdad y tiene confianza en su capacidad para manejar las situaciones de la vida. Muy pronto, podemos empezar a creer lo que nos han dicho acerca de nosotros mismos: que no servimos, que estamos locos, que no se puede confiar en nosotros. Vemos a la gente a nuestro alrededor -personas a veces enfermas, con problemas, fuera de control- y pensamos, "ellos están bien. Deben estarlo. Me lo dijeron. De modo que debo ser yo. Debe haber algo fundamental que está mal en mí". Nos abandonamos y perdemos la fe en nuestra capacidad para cuidarnos.
A algunas mujeres se les enseñó a ser dependientes. Aprendieron a centrar su vida en otras personas y a que las cuidaran. Incluso después del movimiento de liberación femenina, muchas mujeres, en lo profundo de su ser, tienen miedo de estar solas. [6] Muchas personas, no sólo mujeres, tienen miedo de estar solas y cuidar de sí mismas. Forma parte de ser humano.

[6] Ibid

Algunos de nosotros podemos incluso haber encontrado en una relación adulta con nuestra seguridad emocional intacta, sólo para descubrir que estábamos frente a un alcohólico. Nada destruirá la seguridad emocional más rápido que amar a una persona alcohólica o con algún otro trastorno compulsivo. Estas enfermedades nos obligan a centrar en ellos nuestra vida.

Reinan la confusión, el caos y la desesperación. Hasta el sano empieza a dudar de sí mismo, después de vivir con un alcohólico. Las necesidades nunca se satisfacen. el amor desaparece. Las necesidades se hacen mayores, al igual que las dudas sobre uno mismo. El alcoholismo crea personas emocionalmente inseguras.
El alcoholismo nos convierte en víctimas -a los bebedores y a los no bebedores por igual- dudamos de nuestra capacidad para cuidar de nosotros mismos.
Si estamos convencidos, por la razón que sea, de nuestra incapacidad para cuidamos, tengo buenas noticias. El propósito de este libro es estimular a que empecemos a cuidar de nosotros mismos, que digamos que podemos cuidar de nosotros mismos. No estamos desamparados. Ser nosotros mismos y ser responsables de nosotros mismos no tiene que ser tan doloroso y terrible. Podemos manejar las cosas, cualesquiera sean las que la vida nos traiga. No tenemos que ser tan dependientes de la gente que nos rodea. A diferencia de los gemelos siameses, podemos vivir sin algún ser humano en particular. Como dijo una mujer: "Durante años me pasé diciéndome que no podía vivir sin un hombre en particular. Estaba mal. He tenido cuatro esposos. Todos han muerto y yo sigo viva aún". Saber que podemos vivir sin alguien, no significa que tengamos que vivir sin esa persona, pero nos puede liberar el amar y el vivir de maneras que sí funcionan.
Ahora, permítanme darles lo que llamaré "el resto" de las noticias: no existe un modo mágico, fácil y repentino de volverse no dependiente.
La seguridad emocional y nuestro nivel actual de inseguridad son factores importantes que debemos tener presentes al tomar nuestras decisiones. A veces nos volvemos económica y emocionalmente dependientes de una persona, y entonces nos enfrentamos a dos verdaderas preocupaciones -dos preocupaciones que pueden o no tener conexión entre sí-.[7] Ninguno de estos factores se debe tomar a la ligera; cada uno de ellos demanda nuestra consideración. Mis palabras o nuestras esperanzas no disminuirán la realidad de estos hechos.
Si somos dependientes económica o emocionalmente, ese es un hecho, y los hechos deben aceptarse y tomarse en cuenta. Pero creo que podemos luchar por volvernos menos dependientes, y sé que podemos volvernos no-dependientes, si queremos.

He aquí algunas ideas que pueden ayudar

***1**. Terminar con los asuntos de nuestra niñez de la mejor manera que podamos. Apenarnos profundamente por ellos. Verlos luego en perspectiva. Averiguar cómo los acontecimientos de nuestra niñez afectan lo que estamos haciendo ahora.*

Una clienta que ha tenido relaciones amorosas con dos alcohólicos me contó la siguiente historia. Su padre abandonó el hogar cuando ella tenía cinco años. Durante eso cinco años había permanecido borracho la mayor parte del tiempo. Aunque vivían en la misma ciudad, rara vez vio a su padre después de su partida. Él la visitó unas cuantas veces después de divorciarse de su madre, pero no había ningún fondo en la relación.

[7] Russianof, Why I Think I'm Nothing

Al ir creciendo, llamaba a su padre de vez en cuando para contarle acerca de sucesos importantes en su vida: su graduación de preparatoria, su matrimonio, el nacimiento de su primer hijo, su divorcio, su segundo matrimonio, su segundo embarazo. Cada vez que lo llamaba, su padre le hablaba durante cinco minutos, le decía que alguna vez la vería, y luego colgaba.
Ella decía que no se sentía particularmente herida o enojada; esperaba esa reacción de parte de él. Nunca había estado a su lado cuando ella lo había necesitado. No participaba en la relación.
De él no salía nada, incluso nada de amor. Pero era un hecho de la vida, y no la inquietaba en particular. Ella verdaderamente llegó a pensar que se había resignado a ello y que manejaba el alcoholismo de su padre. Esta relación prosiguió así durante años. Las relaciones de ella con alcohólicos también prosiguieron durante años.
Cuando se encontraba en medio de su divorcio más reciente, una noche sonó el teléfono. Era su padre. Era la primera vez que la llamaba. El corazón casi se le salía del pecho, según me relataría más tarde. Su padre le preguntó cómo se encontraban ella y la familia -pregunta que él generalmente evitaba-.
Justo mientras ella pensaba si le podría contar acerca de su divorcio (algo que quería hacer; siempre había querido llorar y que su padre la consolara), él empezó a lamentarse de que lo habían encerrado en un pabellón psiquiátrico, que no tenía derechos, que no era justo, y que, ¿no podría ella hacer algo para ayudarlo? Ella cortó rápidamente la conversación, colgó el teléfono, se sentó en el suelo y comenzó a chillar.
Recuerdo haber estado sentada en el suelo gritando: *"Tú nunca has estado a mi lado cuando yo te necesité. Nunca, y ahora te necesito. Me permití necesitarte sólo una vez, y no estuviste allí para ayudarme. En vez de ello, tú querías que yo te cuidara a ti".*

Cuando dejé de llorar, me sentí extrañamente en paz", dijo. "Creo que era la primera vez que me permitía experimentar una profunda pena o enojarme con mi padre. En las semanas siguientes empecé a entender, a comprender realmente. Desde luego, él nunca había estado para ayudarme. Era un alcohólico. Nunca había estado para ayudar a nadie, incluyéndolo a él mismo. También me di cuenta de que, debajo de mi sofisticada apariencia, me sentía no amada. En algún lugar, oculta en mi interior, había mantenido la fantasía de que tenía un padre amoroso que estaba apartado de mí –y que me rechazaba- porque yo no era suficientemente buena. Yo estaba mal. Ahora sabía la verdad. No era yo la que era poco digna de ser amada. No era yo la que estaba hecha una miseria, aunque sé que tengo problemas. Era él.

"Algo me sucedió después de eso", dijo.
"Ya no necesito que un alcohólico me ame. La verdad me ha liberado."
No sugiero que todos los problemas de esta mujer se hayan solucionado cuando terminó de experimentar su pena o cuando tuvo un momento de lúcida conciencia. Puede ser que necesite experimentar su pena más tiempo aún; y todavía tiene que vérselas con sus características codependientes. Pero creo que lo que sucedió la ayudó.

2. *Consiente y protege a esa criatura asustada, vulnerable y necesitada que hay en nuestro interior. Ese niño interno puede no llegar a desaparecer nunca del todo, no importa cuán autosuficiente nos volvamos. El estrés puede hacer que el niño grite. Sin motivo alguno, el niño puede aflorar y demandar atención cuando menos lo esperamos.*
Tuve un sueño al respecto, que puede ilustrar este punto. En mi sueño, a una niña de unos nueve años se la había dejado sola, abandonada por su madre durante varios días. Sin que nadie la cuidara, la chica correteaba por el vecindario ya entrada la noche. No provocaba ningún problema serio. Parecía estar buscando algo, tratando de llenar sus horas vacías. *La niña no quería estar sola cuando oscureciera*. La soledad era demasiado terrible. Cuando por fin regresó la madre, los vecinos se le acercaron y se quejaron de que su hija hubiera andado por todas partes sin que nadie la cuidara.
La madre se enojó y empezó a gritarle a la niña por su mala conducta.
“Te dije que te quedaras en casa mientras me iba. Te dije que no causaras problemas, no es así?", gritaba la madre.
La chica no respondió nada, ni siquiera lloró. Tan sólo se quedó parada con los ojos mirando hacia abajo y dijo casi en silencio: “Creo que me duele el estómago".
No le pegues a esa vulnerable criatura cuando no quiere estar sola a oscuras, cuando se asusta. No debemos dejar que este niño interior tome las decisiones, pero tampoco debemos ignorarlo. Escucha al niño. Déjalo llorar si lo necesita. Consuélalo. Averigua qué es lo que necesita.

3. *Deja de buscar la felicidad en los demás. Nuestra fuente de felicidad y bienestar no está en los demás, está dentro de nosotros mismos. Aprendamos en nosotros mismos.*

Deja de centrarte y de poner tu atención en otras personas. Confórmate contigo mismo.
Deja de buscar tanta aprobación y validación por parte de los demás. No necesitamos aprobación de todos ni de nadie. Sólo necesitamos aprobarnos nosotros. Tenemos las mismas fuentes de felicidad y de elección en nuestro interior que los demás. Encuentra y desarrolla tu propio suministro interno de paz, de bienestar y de autoestima. Las relaciones ayudan, pero no pueden ser nuestra fuente. Desarrolla núcleos personales de seguridad emocional dentro de ti mismo.

4. *Podemos aprender a depender de nosotros mismas. Tal vez otras personas hayan estado allí cuando las hemos necesitado, pero nosotros podemos estar allí cuando nos necesitamos a nosotros mismos.*
Dejemos de abandonamos a nosotros mismos, a nuestras necesidades, nuestros deseos, nuestros sentimientos, nuestras vidas, y todo lo que nos conforma. Haz el compromiso de estar siempre allí cuando te necesitas tú mismo. Podemos confiar en nosotros mismos. Podemos manejar y contener con los sucesos, los problemas y los sentimientos que la vida nos depara. Podemos confiar en nuestros sentimientos y en nuestros juicios. Podemos resolver nuestros problemas. Podemos, también, aprender a vivir con nuestros problemas no resueltos. Debemos confiar en la persona de la que estamos empezando a depender: Uno mismo.

5. *También podemos depender de Dios. El está en nosotros y a él le importamos. Nuestras creencias espirituales nos pueden dar una fuerte sensación de seguridad emocional.*

Permítanme ilustrar esta idea. Una noche, cuando vivía en un vecindario violento, tuve que caminar por el callejón de atrás de mi casa para subirme a mi coche. Le pedí a mi esposo que me mirara desde una ventana del segundo piso para asegurarse de que nada me pasara. Estuvo de acuerdo. Mientras caminaba por el patio posterior, lejos de la seguridad de mi hogar y en lo negro de la. noche, empecé a sentir miedo. Me di vuelta y vi a mi esposo en la ventana. Me estaba cuidando. Estaba ahí. Inmediatamente me abandonó el miedo, y me sentí consolada y a salvo. Sucede que creo en Dios, y que encuentro el mismo sentimiento de consuelo y de seguridad al saber que Él siempre cuida de mi vida. Me empeño en buscar esta seguridad.
Algunos codependientes empiezan a creer que Dios nos ha abandonado. Hemos sufrido tanto. Tenemos tantas necesidades insatisfechas, a veces por tanto tiempo que nos lamentamos: ¿A dónde se ha ido Dios? ¿Por qué se ha ido? ¿Por qué ÉL ha permitido que esto suceda? ¿Porqué no quiere ayudar? ¿Por qué me ha abandonado?" Dios no nos ha abandonado. Nosotros nos hemos abandonado a nosotros mismos. Él está ahí, y a Él le importamos.
Pero, Él espera que nosotros cooperemos cuidando de nosotros mismos.

6. Esfuércense por la no-dependencia. Comiencen a examinar las maneras en las que somos dependientes, emocional y económicamente, de la gente que nos rodea.
Empecemos a cuidar de nosotros mismos, tanto si estamos en una relación que pretendemos continuar, como en una relación que estemos tratando de terminar. En el complejo de Cenicienta, Colette Dowling sugiere hacer esto con una actitud de "valiente vulnerabilidad". [8] Eso significa: Tienes miedo, pero de todas maneras lo haces.
Podemos experimentar nuestros sentimientos, hablar de nuestros miedos, aceptarnos a nosotros mismos y nuestras condiciones actuales, y luego empezar el camino hacia la no-dependencia. Podemos hacerlo. No necesitamos sentirnos fuertes todo el tiempo para no ser no-dependientes y para cuidar de nosotros mismos. Podemos tener y probablemente tengamos sentimientos de miedo, de debilidad y quizá hasta de desesperanza. Esto es normal e incluso

saludable. El poder verdadero viene de asumir nuestros sentimientos, no de ignorarlos. La verdadera fuerza, no de aparentar fortaleza todo el tiempo, sino de reconocer nuestras debilidades y vulnerabilidades cuando así las sintamos. Muchos de nosotros tenemos noches oscuras. Muchos tenemos incertidumbre, soledad y el aguijón de necesidades y deseos que suplican ser satisfechos, y que sin embargo aparentemente pasan desapercibidos. A veces el camino está brumoso y resbaladizo y no tenemos esperanza.

[8] Dowling. El Complejo de Cenicienta

Lo único que podemos ver es la oscuridad. Una noche yo iba manejando con este tipo de clima. No me gusta manejar, y particularmente no me gusta manejar cuando hay mal tiempo. Estaba tiesa y asustada hasta el tuétano. Apenas podía ver, los focos tan sólo iluminaban unos cuantos metros de la carretera. Estaba casi ciega. Empecé a sentir pánico. Podía suceder cualquier cosa!
Luego, un pensamiento tranquilizante entró en mi mente. El camino sólo estaba iluminado unos cuantos metros, pero cada vez que pasaba esos cuantos metros, se iluminaba un pedazo nuevo. No importaba que yo pudiera ver muy a lo lejos. Si me relajaba, podía ver tan lejos como era necesario por el momento. La situación no era ideal, pero podría sobrellevarla si mantenía la calma y trabajaba con lo que disponía.
Tú también puedes atravesar situaciones oscuras.
Puedes cuidar de ti mismo y confiar en ti mismo. Confía en Dios. Ve tan lejos como puedas ver, y cuando llegues tú serás capaz de ver más lejos.
Se llama Día por día.

Actividad
Examina las siguientes características, y decide si estás en una relación sana (de amor) o dependiente (de adicto).

Características

Amor (Sistema abierto)	Adicción (Sistema cerrado)
1.- Espacio para crecer, expandirse	Dependiente, basado en la seguridad de que el otro crezca y la comodidad; usa intensamente la necesidad y el enamoramiento como prueba de amor (que en realidad puede ser miedo, inseguridad, soledad).
2.- Intereses separados; amistades diferentes; mantienen otras relaciones significativas	Involucramiento total; vida social limitada; descuido de los viejos amigos e intereses.
3.- Se favorece la expansión del otro.	Preocupación por la conducta del otro; seguridad en la propia valía dependiente de la aprobación del otro para determinar la propia identidad y la autoestima.
4.- Confianza; actitud abierta.	Celos, aprensión en las relaciones, miedo a la competencia, "suministro de protección".
5.- Se preserva la integridad mutua.	Un miembro de la pareja deja sus necesidades en suspenso a causa del otro; autoprivación.
6.- Disposición para arriesgarse y para ser auténtico.	Búsqueda de la perfecta invulnerabilidad. Elimina posibles riesgos.
7.- Se da espacio para explorar sentimientos de y en relación.	Se reafirma al otro por medio de actividad repetitiva, ritualizada.
8.- Capacidad de disfrutar estar a solas.	Intolerancia; incapacidad para soportar las separaciones (aunque haya conflicto) y apegarse aún más estrechamente, síntomas de privación, pérdida de apetito, agitación, letargo, sensación de agonía, desorientación.

Ruptura

9.- Acepta la ruptura sin sentir una pérdida de la propia valía y de la autoestima.	La persona se siente inadecuada, devaluada. A menudo se trata de una decisión unilateral.
10.- Desea lo mejor para su pareja y, aunque hayan roto, pueden ser amigos.	La ruptura es violenta; con frecuencia se odian; tratan de infligir dolor, manipulan para volver a la relación.

Adicción unilateral

11.-	Negación, fantasía, sobreestimación del compromiso del otro. Busca soluciones fuera de sí mismo: drogas, alcohol, un nuevo amor, un cambio de situación.

[9] Klthy Capell-Sowder, "On Being Addicted to the Addict: Co-dependency & Relationships", p.23.

Capítulo 14

Ira

"¿Qué es lo que odias tanto de mí?", le preguntó un hombre a su esposa a los seis meses de estar sobrio. "¡Todo!" Le respondió ella con una mirada feroz.

Cita anónima

Durante muchos años, rara vez sentí ira. Lloraba. Me sentía lastimada, ¿pero, ira? No, yo no.
Después de que comencé a recuperarme de la codependencia, me preguntaba si alguna vez no estaría enojada.
Janet Woititz me describió en esta cita de Marriage on the Rocks (Matrimonio en las rocas): "Te vuelves rígida y desconfiada. La rabia te consume sin que exista una vía de salida satisfactoria. Cualquiera que entre en tu casa puede sentir las vibraciones de enojo. No hay manera de escapar de ello. ¿Quién iba a pensar que te volverías una bruja así?[1]

1 Janet Geringer Woititz "The Co-Dependent Spouse - What Happens to you When Your Husband Is An Alcoholic", en Co-Dependency, An Emerging Issue, p 90

Los sentimientos de enojo son parte de la vida de casi todo mundo. Los niños sienten ira; los adultos sienten ira. En ocasiones, la ira desempeña un papel menor en nuestra vida y no se presenta como un problema particular. Echamos vapor, y luego se nos acaba el coraje. Seguimos adelante con nuestra vida cotidiana y el problema se resuelve.
Este por lo general no es el caso de los codependientes, especialmente si estamos involucrados con un alcohólico, un adicto, o con alguien que tenga un problema serio y constante. La ira puede volverse una parte importante de nuestra vida. Puede volverse nuestra vida. El alcohólico esta fuera de sí, nosotros estamos fuera de nosotros mismos, los niños están fuera de sí y lo mismo el perro. Todo el mundo está fuera de sí, todo el tiempo. Nadie parece echar suficiente vapor hacia afuera. Aunque no gritemos, aunque intentemos fingir que no estamos enojados, estamos fuera de nosotros mismos. Tenemos mirada y hacemos gestos que nos delatan. La hostilidad asedia bajo la superficie esperando una oportunidad para salir abiertamente. La ira a veces explota como una bomba, pero nunca nadie logra terminar con ella. El alcohólico dice: "¿Cómo te atreves a enojarte conmigo? Yo soy el rey. Yo me podré enojar contigo, pero no al revés". El codependiente dice: "Después de todo lo que he hecho por ti, me puedo enojar cuando me venga en gana". Pero, en silencio, el codependiente piensa: quizás él o ella esté en lo cierto... ¿Cómo nos atrevemos a enojarnos con el alcohólico? Debe andar algo mal dentro de nosotros para que nos sintamos así. Nos las arreglamos para que nos den otro bajón a nuestra autoestima, aunado con un poco de sentimiento de culpa. Además, la ira continúa ahí.
Los problemas no se resuelven; la ira no se desvanece.
Se encona y hace ebullición.
Aun con el regalo de la sobriedad o de la recuperación de cualquier problema persistente, la ira puede permanecer, y a menudo, así sucede.[2] Por lo general, para cuando el alcohólico busca ayuda, ha alcanzado la cima. Nadie, incluyendo al alcohólico, puede soportar la locura por más tiempo. A veces se empeora. El codependiente puede saber por vez primera que no es su culpa. ¡El codependiente puede incluso sentir una nueva ira por haber creído tanto tiempo que sí era culpa suya! Por primera vez el codependiente puede sentirse seguro al tener y expresar su ira. Las cosas pueden finalmente haberse calmado lo suficiente como para darse cuenta de cuán enojado estaba y cuánto lo está aún.

[2] Gayle Rossellini y Mark Worden. Of course You're Angry.

Esto puede provocar más conflictos. El alcohólico puede querer empezar en limpio -sin la ropa sucia del pasado-, ahora que ha empezado una nueva vida.
De modo que el alcohólico dice: "¿Cómo te atreves a enojarte ahora? Estamos empezando otra vez".
Y el codependiente responde: "Eso es lo que tú crees. Apenas estoy comenzando.
Luego el codependiente puede añadir a su baja autoestima y a sus sentimientos de culpa, otro pensamiento silencioso y torturante: "El alcohólico tiene razón: ¿Cómo me atrevo a enojarme ahora? Debería estar en el éxtasis. Debería estar agradecido. Yo soy el que debe de estar mal".
Después, todo el mundo se siente culpable, porque todos se sienten enojados, y todo el mundo se enoja aún más porque se sienten culpables. Se sienten engañados y fuera de sí porque la sobriedad no ha traído la alegría que prometía traer. No fue el punto culminante para que vivieran por siempre felices. Que no se malentienda. Es mejor. Las cosas son mucho mejores cuando la gente se vuelve sobria. Pero la sobriedad no es una cura mágica para la ira y para los problemas de relación. La vieja ira se quema. La nueva ira atiza el fuego. Ya no se puede seguir culpando a la sustancia química ni al problema, aunque a menudo todavía así sucede. Ya no se pueden usar las sustancias químicas para medicar los sentimientos de enojo. Con frecuencia, sucede que los codependientes no pueden seguir encontrando la simpatía y el apoyo de los amigos que necesitamos. Pensamos que es maravilloso que el alcohólico haya dejado de beber o que el problema se haya solucionado. ¿Qué nos pasa?, nos preguntamos, ¿No podemos perdonar y olvidar? Y una vez más el codependiente se pregunta: ¿Qué me pasa?

La ira puede ser una emoción común, pero es duro lidiar con ella. A la mayoría de nosotros no se nos ha enseñado a lidiar con la ira, porque la gente nos muestra cómo la maneja, pero eso no nos enseña. Y la mayoría de las personas nos muestran maneras inadecuadas de manejar la ira aunque ellas mismas tampoco están seguras de cómo hacerla. La gente nos puede dar un buen consejo: "Enójate, pero no peques, no dejes que el sol se ponga sobre tu enojo"[3]. "No busques venganza." La mayoría de nosotros no nos podemos adherir a esos mandatos. Algunos pensamos que significan: "No estés enojado". Muchos no estamos seguros de qué debemos creer acerca de la ira.

[3] Efesios 4:26

Con frecuencia, los codependientes y otras personas creen en los siguientes mitos acerca de la ira:

- No es correcto sentir ira.
- La ira es una pérdida de tiempo y de energía.
- La gente buena no siente ira.
- No debemos sentirnos enojados cuando así nos sintamos.
- Perderemos el control y nos volveremos locos si nos enojamos.
- La gente se alejará si nos enojamos con ella.
- Los demás nunca deben sentirse enojados con nosotros.
- Si otros se enojan con nosotros, es que debemos de haber hecho algo malo.
- Si otras personas se enojan con nosotros, fuimos nosotros los que los hicimos sentirse así y tenemos la responsabilidad de recomponer sus sentimientos.
- Si nos sentimos enojados, es porque alguien nos hizo sentir así y esa persona tiene la responsabilidad de recomponer nuestros sentimientos!
- Si nos sentimos enojados con alguien, la relación se ha terminado y esa persona tiene que retirarse.
- Si estamos enojados con alguien, debemos castigar a esa persona por hacernos sentir ira.
- Si estamos enojados con alguien, esa persona debe cambiar lo que está haciendo para que ya no estemos enojados.
- Si nos sentimos enojados, tenemos que pegarle a alguien o romper algo.
- Si nos sentimos enojados, tenemos que gritar y desgañitarnos.
- Si nos sentimos enojados con alguien, significa que ya no amamos a esa persona.
- Si alguien se enoja con nosotros; significa que esa persona ya no nos ama.
- La ira es una emoción pecaminosa.

Está bien sentir ira sólo cuando podamos justificar nuestros sentimientos. [4]

[4] Toby Rice Drews, Getting them Solved, vol. 1, Rossellini y Worden, Of Course You're Angry; y Scott: Egleston.

Mucha gente que acude a programas tales como el de Alcohólicos Anónimos cree que nunca debe sentir ira en su recuperación. La idea sobre la que se basan los programas de recuperación es que la gente aprenda a manejar adecuada e inmediatamente la ira, antes de que ésta se convierta en resentimientos dañinos.
Como codependientes, podemos tener miedo de nuestra ira y de la de los demás. Quizá creemos en uno o en más mitos acerca de ella. O tal vez tengamos temor de la ira por otras razones. Alguien puede habernos pegado o abusado de nosotros cuando se encontraba enojado. Algunos podemos haberle pegado a alguien o haber abusado de él cuando estábamos enojados. En ocasiones, simplemente el nivel de energía que acompaña a la ira puede ser atemorizante, especialmente si esa persona está ebria.
Reaccionamos a la ira, tanto a la propia como a la de los demás. Es una emoción provocadora. Puede ser contagiosa. Y muchos de nosotros reaccionamos a ella.
Tenemos mucha de la ira que acompaña a la pena, al dolor. Tenemos la ira que proviene de la etapa de persecución, del rescate o del cuidar de los demás. Muchos de nosotros estamos varados en esa esquina del triángulo. Tenemos sentimientos de ira irracionales, sin justificación, que pueden deberse a un pensamiento reactivo de tipo desastroso: los tendría que, los qué horror, los nuncas y los siempres. Tenemos ira justificada, todos los sentimientos locos que cualquiera sentiría si alguien le hubiera hecho "eso" a él o a ella. Tenemos la ira que manifestamos cómo nos sentimos cuando hemos sido lastimados o tenemos miedo. Los sentimientos de temor y de tristeza se convierten en ira, y muchos de nosotros hemos sido muy lastimados y hemos tenido mucho miedo. Tenemos la ira que proviene de sentirnos culpables. Los sentimientos de culpa, tanto los genuinos como lo que no merecemos, fácilmente se convierten en ira. Los codependientes también tienen mucho de ello. Y, créanlo o no, lo mismo es aplicable a los alcohólicos. Sólo que éstos son más propensos a convertirlos en ira[5].

[5] Frederick S. Perls, Gestalt Thratry Verbatim

Y también tenemos ira reactiva. Nos enojamos porque la otra persona está enojada. Luego ella se enoja aún más, y nosotros aumentamos el enojo porque ella se enojó más. Pronto todo el mundo está enojado, y nadie sabe bien por qué. Pero todos estamos fuera de control y nos sentimos culpables por ello.
A veces preferimos permanecer enojados. Nos ayuda a sentimos menos vulnerables y más poderosos. Es como un escudo protector. Si estamos enojados, no nos sentiremos lastimados o temerosos, por lo menos no se nos notará.

Tristemente, muchos de nosotros no tenemos a dónde ir con toda esa ira. Nos la tragamos, nos mordemos la lengua, sacamos el pecho, la lanzamos a nuestro estómago, la dejamos zumbar en nuestro cabeza, escapamos de ella, le damos medicamentos o le damos una galleta. Nos culpamos a nosotros mismos,
convertimos la ira en depresión, nos metemos en la cama, tenemos la esperanza de morimos y nos enfermamos a causa de ello. Finalmente, le pedimos a Dios que nos perdone por ser una persona tan horrible o por sentir ira.
Muchos de nosotros hemos estado en un verdadero dilema con nuestra ira, especialmente si hemos vivido en un ambiente familiar que dice: "No sientas; sobre todo, no sientas ira". El alcohólico en realidad no quiere escuchar cuán fuera de nosotros nos sentimos. El piensa probablemente que nuestra ira es irracional de todos modos y puede molestarle cuando hablamos acerca de ella. Nuestra ira puede oprimir los botones de la culpa en el alcohólico. El alcohólico puede incluso sobrepasarnos en su ira simplemente para mantenernos reprimidos y sintiéndonos culpables.
A menudo no podemos o no queremos decirles a nuestros padres cómo nos sentimos. Ellos pueden estar furiosos con nosotros porque somos amigos de alguien que tiene problemas con el alcohol o con otra droga. O nuestros padres pueden ver tan sólo el lado bueno del alcohólico o del adicto y pensar que somos poco razonables y que no lo apreciamos. Nuestros amigos pueden llegar incluso a hartarse de oír nuestras quejas. Algunos podemos sentirnos tan avergonzados que creemos no poder contarle a nuestro sacerdote o a nuestro pastor cuán enojados estamos. Ellos simplemente nos llamarían pecadores, y no necesitamos oír nada más.
Eso es lo que nos hemos estado diciendo a nosotros mismos. Muchos de nosotros ni siquiera pensaríamos en volvemos hacia nuestro poder superior y expresarle lo muy enojados que estamos.
De modo que, ¿qué hacernos con todo este vapor sellado a presión? Lo mismo que hacemos con casi todo lo que tiene que ver con nosotros: lo reprimimos y nos sentimos culpables por él. La ira reprimida, al igual que todas las otras emociones reprimidas, causa problemas. A veces nuestra ira puede derramarse de forma inadecuada. Le gritamos a alguien a quien no teníamos intención de gritarle. Arrugamos la cara, fruncimos los labios, y ayudamos a los demás a no sentir ganas de estar cerca de nosotros. Golpeamos los platos aunque no podamos permitirnos el gasto de romper nada que tenga un valor material, porque ya hemos perdido demasiado.
Otras veces nuestra ira puede mostrar su cara de manera diferente. Podemos encontrar que no queremos, que no somos capaces o que nos rehusamos a disfrutar del sexo[6]. Podemos encontrarnos incapacitados para disfrutar de nada. Luego añadimos más odio a nosotros mismos, a nuestra creciente pila de lo mismo, preguntándonos en qué estamos mal y persistiendo en nuestra actitud hostil. Cuando la gente nos pregunta qué nos pasa, apretamos la quijada y decimos “Nada. Me siento bien, gracias". Incluso podemos hacer cositas bajas y perversas o cosotas ruines y perversas para desquitarnos con aquellos con quienes estamos enojados.

[6] Claude M. Steiner. Scripts People Live.

Si la ira se reprime por un cierto tiempo, finalmente haría algo más que derramarse. Los sentimientos displacenteros son como la mala hierba. No desaparecen cuando los ignoramos; crecen salvajemente y se apoderan de nosotros. Nuestros sentimientos de ira pueden salir rugiendo un día. Decimos cosas que no queríamos decir. O, como sucede a menudo, decimos lo que queríamos decir. Perdemos el control y nos embarcamos en un arrebato de pelear, escupir, dar alaridos, tirar de los cabellos a alguien y romper platos. O podemos hacer algo para causarnos daño. O la ira puede endurecerse para convertirse en amargura, odio, desprecio, o resentimiento y seguimos preguntándonos": "¿Qué me pasa?".
Nos lo podemos repetir tan a menudo como sea necesario: No nos pasa nada. Como dice el título del libro Of Course You're Angry! (¡Por supuesto que estás enojado!)[7]. Desde luego que estamos enojados. Estamos que echamos humo porque cualquiera en su sano juicio estaría que echa humo. Sigue una cita excelente de Marriage on the Rocks:

> No puedes vivir con un alcohólico activo sin verte
> profundamente afectado. Cualquier ser humano que
> sea bombardeado con lo que tú lo has sido debe ser
> alabado sencillamente por haber sobrevivido. Te mereces
> una medalla por el mero hecho de que te encuentres
> aquí para contar la historia[8].

[7] Rosellini y Worden. Of Course You're Angry!
[8] Woititz "The Co Dependent Spouse p. 83.

La ira es un efecto profundo del alcoholismo. Es también un efecto de muchos de los otros trastornos compulsivos o de los problemas con los cuales conviven los codependientes.
Aunque no convivamos con un problema serio o con una persona seriamente enferma, siempre está bien sentir ira cuando ocurra. La ira es uno de los muchos efectos profundos que la vida tiene sobre nosotros. Es una de nuestras emociones. Y la vamos a sentir cuando nos llegue, o si no, la vamos a reprimir; "No confío en la gente que nunca se enoja. O la gente se enoja, o se enoja", dice mi amiga Sharon George, que trabaja en el campo de la salud mental.
Tenemos todo el derecho a enojarnos. Tenemos todo el derecho a sentimos tan enojados como nos sentimos. Lo mismo las otras personas. Pero también tenemos una responsabilidad -primordialmente para
con nosotros mismos- que es manejar nuestra ira de manera adecuada.
Volvemos a nuestro consejo inicial: maneja tus sentimientos. ¿Cómo manejamos una emoción tan potente como es la ira? ¿Cómo dejar de sentirnos tan enojados?

¿Cuándo sucede esto? ¿A dónde se va? ¿Con quién podemos hablar? ¿Quién querrá oír todo eso? Probablemente ni siquiera nosotros queremos oírlo. Después de todo, la persona con la que estamos enojados está enferma. De modo que, ¿no deberíamos estar sintiendo compasión y todas esas cosas buenas? ¿Es verdaderamente correcto estar enojados con una persona enferma?
Sí, tenemos derecho a estar furiosos con una persona enferma. Nosotros no ocasionamos el problema.
Aunque el sentimiento ideal es de compasión, probablemente no lo sentiremos hasta que no hayamos manejado nuestra ira. Lo que va entre sentir un furor homicida y mordernos la lengua porque nos sentimos apenados por esa persona enferma, es la manera de ir más allá de nuestros sentimientos de enojo, los viejos y los nuevos. Pero yo no creo que manejar las emociones reprimidas suceda de un día para otro. Puede no suceder en un mes o aun en un año. ¿Cuánto tardamos en enojarnos a este grado? Manejar una cantidad significativa de ira reprimida puede llevar tiempo y esfuerzo.
Manejar la ira nueva requiere práctica.

He aquí algunas sugerencias para manejar la ira

- *Dirígete a cualquiera de los mitos que hemos enumerado respecto de la ira.* Démonos permiso para sentirnos enojados cuando necesitamos hacerlo. Demos también permiso a los demás para sentirse enojados.
- *Siente la emoción.* Aunque sea ira, es tan sólo energía emocional. No está bien ni está mal; no necesitamos juzgarla. La ira no tiene que justificarse o racionalizarse. Si la energía está ahí, siéntela. Siente también cualquier emoción subyacente, como sentirte lastimado o tener miedo.
- *Reconoce los pensamientos que acompañan al sentimiento.* De preferencia, di en voz alta estos pensamientos.
- *Examina el pensamiento que acompaña el sentimiento.* Sácalo a la luz. Ve si hay fallas en él. Fíjate si hay esquemas y situaciones que se repiten.
  Aprenderemos mucho acerca de nosotros y de nuestro entorno. A menudo, los alcohólicos en recuperación desarrollan esquemas de pensamiento rancios, que se conocen como pensamientos apestosos, que indican el deseo de empezar a beber de nuevo.
- *Toma una decisión responsable acerca de qué actitud necesitas adoptar; si es que debes adoptar alguna.* Averigua lo que la ira nos está diciendo. ¿Nuestra ira está indicándonos algún problema en nosotros o en nuestro medio ambiente que necesite atención? A veces mientras le pedimos a Dios que nos ayude a dejarnos de sentir enojados, El trata de decimos algo: ¿Necesitamos cambiar? ¿Necesitamos algo de alguien más? Gran parte de la ira proviene de necesidades insatisfechas. Una manera rápida de resolver la ira es dejar de gritarle a la persona con la cual estamos enojados, averiguar qué necesitamos de esa persona, y pedírselo. Si no puede o no quiere dárnoslo, averigüemos qué necesitamos hacer después para cuidar de nosotros mismos.
- *No dejemos que la ira nos controle.* Si somos controlados por nuestros sentimientos de enojo, podemos detenernos. No tenemos que seguir gritando. No me malinterpreten, a veces gritar ayuda. Pero no siempre. Es mejor decidir, y no dejar que nuestra ira decida por nosotros. No tenemos que perder el control sobre nuestros actos. Es simplemente energía, no una mágica maldición la que ha caído sobre nosotros. Desapeguémonos; Vayamos a otra habitación. Vayamos a otra casa. Apacigüémonos. Luego averigüemos lo que necesitamos hacer. No tenemos que permitir que la ira de otra persona nos controle. Con frecuencia oigo decir a los codependientes: No puedo hacer esto a aquello porque él o ella se enojaría". No pongamos en peligro nuestra seguridad, luchemos en cambio por liberarnos del control de la ira, la nuestra o la de algún otro. No tenemos que reaccionar a la ira.
- Es tan sólo energía emocional. Ni siquiera tenemos que reaccionar enojándonos, si no queremos hacerlo. Pruébenlo alguna vez.

1. Discutamos abierta y honestamente nuestra ira, cuando sea adecuado hacerlo. Pero no le hables a un borracho cuando esté ebrio. Podemos acertar al expresar nuestra ira abierta y adecuadamente, Sin embargo, tengamos cuidado de cómo nos aproximamos a la gente. La ira frecuentemente engendra más ira. En lugar de ventilar nuestra furia sobre la persona, podemos sentir nuestros sentimientos, pensar nuestros pensamientos, averiguar lo que necesitamos de esa persona, luego ir y expresarle esa necesidad, en vez de gritarle.
2. *Asumamos la responsabilidad por nuestra ira.* Podemos decir: -Me enoja cuando haces esto porque..." y no "Me vuelves loco". Sin embargo, quiero darles un poco de información en cuanto a la comunicación. No siempre tenemos que decir las palabras correctas como si acabáramos de salir de un grupo de terapia. Seamos nosotros mismos. Simplemente entendamos que somos responsables por nuestros sentimientos de ira, aunque éstos sean una reacción apropiada a la conducta inadecuada de otra persona.
   Hablemos con personas de nuestra confianza. Hablar de nuestra ira y ser escuchados y aceptados en verdad ayuda a ventilar la atmósfera. Recuerden, no progresaremos hasta que no nos aceptemos como somos. Y sí, a la gente le importamos. Quizá tengamos que salir de casa para encontrarnos con ellos, o ir a reuniones de Al-Anón, pero ahí están. Si tenemos sentimientos de ira que se han endurecido hasta volverse resentimientos podemos hablar de ellos con un sacerdote o tomar el cuarto y el quinto pasos. Los resentimientos pueden lastimarnos muchos más de lo que nos ayudan.

- *Quema la energía de ira.* Limpia la cocina. Juega a la pelota. Haz ejercicio. Vete a bailar. Sal a caminar. Poda tu jardín. La ira es extremadamente estresante, y el ejercicio físico ayuda mucho para descargar esa energía.

- No nos golpeemos a nosotros mismos ni a los demás cuando nos sintamos enojados. No dejemos que otros nos peguen o abusen de nosotros de alguna otra manera cuando están enojados. No lastimemos a los demás cuando estemos enojados. Si ha ocurrido un abuso, busca ayuda profesional.
- Escribamos cartas que no tenemos intenciones de enviar, si nos sentimos culpables por nuestra ira. Esto es una verdadera ayuda. Empieza la carta preguntándote: "Si pudiera sentir ira acerca de algo, y que nadie lo supiera nunca, y que no estuviera mal que me sintiera así, de lo que sentiría ira es de esto...". Una vez que nuestra ira está sobre el papel podemos dejar atrás el sentimiento de culpa y averiguar cómo vamos a manejarla. Si padecemos depresión, este ejercicio también puede servirnos.
- Maneja los sentimientos de culpa. Deshazte de los sentimientos de culpa gratuitos. Deshazte de todo sentimiento de culpa. La culpa no ayuda nada. Dios nos perdonará todo lo que hemos hecho. Además, apuesto a que El sabe que no hemos hecho tantas cosas mal como nosotros pensamos.

Una vez que comenzamos a manejar la ira, posiblemente nos demos cuenta de que nos sentimos enojados la mayor parte del tiempo. Esto es común. Somos como niños con juguete nuevo. Luego nos calmaremos. Seamos pacientes. No vamos a manejarla a la perfección. Nadie lo hace. Cometeremos errores, pero también aprenderemos de ellos. La razón por la cual se nos dice que no busquemos venganza es porque desquitarse es una respuesta común a la ira. Si hemos hecho o hacemos cosas inadecuadas, manejemos nuestros bien ganados sentimientos de culpa y sigamos desde ahí hacia adelante. Luchemos por progresar.
Necesitamos ser gentiles con nosotros mismos, sí hemos estado reprimiendo montones de sentimientos de ira. Las cosas llevan su tiempo. Podemos necesitar estar así de enojados en ese momento. Cuando ya no necesitemos estar enojados, dejaremos de estarlo si así lo deseamos. Si pensamos que podemos estar varados en la ira, busquemos ayuda profesional.
Algunas personas creen que nunca debemos enojarnos; sí controlamos nuestro pensamiento y nos desapegamos en forma adecuada, nunca reaccionaremos con ira ni nos sumergiremos en ella. Eso probablemente es cierto; sin embargo, prefiero relajarme y ver qué pasa, en vez de protegerme rígidamente. Y, al igual que mi amiga, desconfío de la gente que sonríe y que me dice que nunca se enoja. No me malentiendan: no les aconsejo que nos detengamos en la ira y en los sentimientos. No creo que la ira debe volverse el punto focal de nuestra vida, ni tampoco debemos buscar razones para enojarnos para probarnos a nosotros mismos.
"No es bueno estar enojados todo el tiempo", dice la consejera Esther Olson. No es sano actuar en forma hostil. Hay mucho más en la vida que la ira. Pero es saludable enojarse cuando necesitemos hacerlo.

Actividad

1. ¿Qué crees que pasaría si empezaras a sentir tus sentimientos de ira?
2. ¿Qué es lo que en lo profundo de tu ser crees acerca de la ira? ¿En cuáles mitos crees acerca de la ira? Si necesitas adherirte a creencias nuevas acerca de la ira, hazlo. Ataca los mitos cada vez que estos te amenacen.
3. ¿Cómo manejan la ira las personas que ahora forman mi familia? ¿Cómo manejaban la ira tu padre, tu madre, tus hermanos y tus hermanas? ¿Cuál es tu esquema para manejar la ira?
4. Si tienes ira reprimida, escribe acerca de ella en una libreta. Quizá necesites comprar un cuaderno y dedicarlo a la ira.
5. Si la ira es una emoción perturbadora para ti, ten lápiz y papel a mano y escribe acerca de tu ira a medida que ésta se da durante el día.

http://www.portaldorado.com/

Entrevista a Águila Azul, miembro de la nación Cheroki

Por Anne de Grossouvre. Traducción del francés: Mariadela Villanueva

Miembro de la nación cheroki nacido en el Oeste canadiense, Águila Azul tiene raíces en cuatro diferentes naciones amerindias. Artesano de la nueva comunidad planetaria identificada a veces como "Familia Arco Iris", fundó hace algunos años "El Santuario del Fuego Sagrado", cuya misión es trabajar por el futuro de una Madre Tierra habitada por una humanidad despierta.

Águila Azul se suma a la visión de quienes creen que todos los seres humanos son hermanos y hermanas y que trabajando juntos se puede sanar la precaria situación en que nos encontramos actualmente. En ese sentido, se dedica a crear, allí donde es posible, una vida sana y ecológica basada en el respeto a la naturaleza. Sus enseñanzas y sus obras están impregnadas de una visión holística, universal y evolutiva del ser humano.

Formado en una escuela de espiritualidad amerindia durante más de 25 años, recibió las enseñanzas de "abuelos" portadores de la sabiduría de distintas naciones autóctonas. Además, ha integrado diversas tradiciones - especialmente el taoísmo, el budismo tibetano, el misticismo cristiano y el hinduismo - a su propio movimiento espiritual. Es también un especialista en tradiciones terapéuticas amerindias, particularmente en la sanación a través del sonido y la música. Maestro en Canadá desde 1987, ya ha sido invitado a varios países europeos para transmitir sus conocimientos.

He aquí el texto de una conmovedora entrevista concedida hace unos meses a nuestra compañera de "Terre du Ciel" (Tierra del Cielo).

Águila Azul pertenece al "Clan del Oso" de la nación Ani Yun Wiwa (Cheroki), cuyos miembros se definen como "cazadores de sueños". En 1978 y bajo la guía de la sanadora cheroki Dhyani Iwahoo inició su formación para cumplir su futura misión. Dicta talleres regularmente en Francia a grupos organizados para poner en práctica sus enseñanzas.

Pregunta: ¿A qué se debe la cada vez más frecuente visita de indígenas de América a Europa? ¿Cuál es su misión? ¿Cuál es su mensaje?

Responden a una larga historia, nuestras profecías indicaban que llegaría el día en que los visitaríamos. Quinientos años antes de la llegada de los europeos, sanadores, chamanes y sabios de diferentes naciones se congregaron en el norte de México para elaborar una profecía común a partir de sus sueños y visiones. Esa profecía anunció la llegada de un hombre extraño cubierto de pelos, quien viajaría sobre la cáscara de una nuez empujada por un ala de pájaro. A su llegada podían ocurrir dos cosas: bien escucharía la voz de las primeras naciones y así habría cabida para todo el mundo o bien, no lo escucharía y el pueblo indígena sería destruido. Permanecería en el polvo durante más de cinco generaciones, talado como un árbol que se corta a ras del suelo, hasta que llegara el momento en que los hijos y las hijas del hombre extraño, quien funcionaba en medio de la confusión, comenzaran a vestirse como los indios y a hablarle a las abejas y a las flores. Ese sería el signo de que había llegado el tiempo de recomenzar a compartir abiertamente nuestro conocimiento, mantenido en secreto por familias escogidas entre las de cada clan, grupo o nación, para proteger las enseñanzas espirituales.

Pregunta: ¿Decía la profecía que el hombre extraño escogería la vía de la destrucción?

Si lo preveía, pero nuestras profecías nunca se "congelan", por muy negativas que sean, siempre dejan una puerta abierta a lo positivo. El hombre extraño optó por no escuchar y la destrucción fue espantosa, incluso durante los contactos iniciales. El 90% de la población originaria fue diezmada. Por avaricia, los europeos relegaron a los pueblos autóctonos a los lugares más inhóspitos y adoptaron políticas genocidas que perduran en nuestros días. En 1967, a partir del movimiento "hippy" de San Francisco, los jóvenes comenzaron a vestirse como los indios y comenzaron a hablarle a las abejas y las flores. La señal estaba clara, las familias guardianas de los secretos, que vivían escondidas en las montañas y los bosques desde la llegada de los europeos, comenzaron a compartir sus enseñanzas con estos jóvenes interesados en transitar caminos alternativos.

La segunda señal fue el nombre puesto en 1969 a la primera nave espacial tripulada que aterrizó en La Luna: "Eagle One" (Águila Uno). Ambas señales marcaron el inicio de la transformación planetaria y nosotros debíamos compartir nuestros conocimientos para limitar el impacto de esa purificación. Como vivimos en medio de una confusión extrema que afecta el conjunto del planeta, pudiendo llegar a su total destrucción, nuestro objetivo es la creación de una red de Luz para mantener la coherencia durante la purificación, de manera tal que ésta no implique una destrucción total.

Desde 1969, se pueden percibir claramente los signos de esta purificación, especialmente en las catástrofes naturales y en el recalentamiento global que ha comenzado a afectarles, obviamente. Fenómenos inevitables que van a ir creciendo progresivamente. El planeta, un ser viviente para los indios, necesita purificarse y tiene una gran tarea de limpieza por delante. Hay resplandores de esperanza, el pueblo indígena conoce maneras de limpiar completamente

el planeta, pero nuestra voz no es escuchada sino por una pequeña minoría. Por eso venimos hasta aquí para transmitirles nuestro conocimiento. Enseñanzas propias de su territorio, pues ese conocimiento siempre está disponible allí.

Pregunta: ¿Cómo transmiten ese conocimiento y qué es lo que enseñan?

Nosotros tenemos una práctica espiritual bastante desarrollada, algunos nos llaman "los técnicos de lo espiritual". Nuestras rutinas básicas son la visualización, las danzas y cantos sagrados, las ofrendas, los rituales y la meditación. Hemos adoptado formas espirituales básicas para que ustedes puedan practicarlas. En la medida en que las personas las practiquen, aumenta su capacidad de percepción. Entonces, se tornan más aptas para comprender los mensajes que les manda la naturaleza; para reconectarse con su esencia, con sus saberes originales y con sus ancestros, a las enseñanzas propias de su territorio, ya que este conocimiento está siempre disponible, el saber está allí.

En la formación que damos a Europa, procuramos antes que nada colocar las bases para que la persona pueda entender en qué mundo vive y por qué el mundo está así. También, les explicamos que no hay un modelo absoluto entre los pueblos autóctonos, cada uno se expresa de acuerdo a su cultura y nación pero, más allá de sus diferencias de forma, tienen un mismo sistema de valores: el compartir, el ser comunitario, la interrelación íntima con todas las formas de vida sobre la Tierra, así como posibilidad y necesidad de comunicarse con ellas, aquí y más allá. Algunos de los primeros colonos, entre ellos, los llamados "aventureros de los bosques", se dejaron seducir por estos valores autóctonos.

Pregunta: Tratando de evitar la culpa que podría sentir un Occidental al escucharlo, y tomando en cuenta que otras tradiciones también evocan lo que podríamos llamar una fase cíclica decadente como un proceso inevitable frente a todo renacimiento, ¿no cree usted, que eso que describe podría responder a una fatalidad, a un destino?

La idea de culpabilidad no existe en nuestra manera de funcionar, fue instaurada por la tradición judeo-cristiana como un mecanismo para controlar al pueblo. Entre nosotros, quienes cometen un error asumen su responsabilidad, lo enmiendan de manera honorable, cambian ellos y también cambian la situación. Asumen sus acciones de manera activa y aportan correctivos y soluciones. No hay lugar para la culpabilidad, sino para la responsabilidad. No creo que esta evolución del mundo haya sido insoslayable. La conciencia del ser humano puede ser siempre transformada, nadie está obligado a permanecer en la oscuridad y en la ignorancia. Cada uno de nosotros puede escoger la Luz, el Conocimiento, la Armonía, el Amor en cualquier momento de su vida. La gran cantidad de fuerzas de la oscuridad que confrontamos hoy en día está destruyendo todo, incluso la interioridad del ser humano. No creo que esto sea inevitable, más bien pienso que es una elección. Mirarlo como una fatalidad no remedia nada y no es más que otra manera de evadir la responsabilidad. Para poder tomar correctivos es necesario comprender la responsabilidad de cada quien por el estado en que se encuentra el mundo en que vivimos. Se es parte del problema o se es parte de la solución, no se puede estar en el medio.

Pregunta: En Occidente se están percibiendo los inicios de una transformación. Un número cada vez mayor de personas se interesa por el futuro del planeta y está dispuesto a cambiar. ¿Qué le falta a los occidentales para lograr el cambio?

Antes que nada, les falta práctica espiritual. En nuestra visión del ser humano esta práctica define al hombre. Un ser humano sin práctica espiritual no es un ser humano; es un ser inferior a los animales y a las plantas, quienes sí son espirituales, pues cumplen con la voluntad del Creador, no se apartan del camino que Él les señaló en las instrucciones originales. Sólo el hombre tiene la posibilidad de elegir un camino equivocado y por eso debe disciplinarse, a través de la práctica espiritual, para hacer la elección correcta. Muchas personas, o bien no tienen ninguna práctica, o bien practican alguna modalidad, basada en un sistema de creencias, que no les resulta efectiva. Nosotros nunca hemos actuado con base en creencias, lo importante es el conocimiento. Lo que se sabe es inquebrantable, mientras que la fe puede perderse.

La práctica espiritual es lo que define al hombre

Siempre comienzo mis conferencias diciendo "No me crean, verifiquen, verifiquen…" Es necesario tener la experiencia y es por ello que la práctica espiritual es importante. Uno de mis Maestros decía: "no me hablen de una filosofía que no enseña cómo cultivar el maíz". Sólo es válida la filosofía que puede ponerse en práctica en la vida cotidiana, debes poder aplicar tu espiritualidad en el trabajo, en tu relación con los otros, en tu manera de hacer el amor, en todo, si no, no es una filosofía holística. Si la espiritualidad te da respuestas en la vida, es verdadera y se transforma en conocimiento. Lo primero que falta en Occidente es el conocimiento que surge de la práctica, y lo segundo, es el valor para aplicarlo. Las personas tienen miedo. Cuando se dan cuenta del alcance de la destrucción causada al planeta, de la profundidad de sus errores y de la magnitud del trabajo por hacer, se descorazonan completamente.

Retomando el tema, la culpabilidad paraliza todo. Cuando te sientes culpable, nada se mueve y tú no sabes qué hacer, es como si todo tu ser resultara inadecuado. Pero, todos somos perfectos, somos imágenes de lo divino. Una

vez que se ha experimentado y comprendido ésto, hay que tener el valor para avanzar. En nuestras culturas, se enseña y cultiva el valor.

Pregunta: Usted ha dicho que la práctica espiritual afina la percepción y nos permite retomar contacto con las fuerzas vivas de nuestra familia originaria, que nuestros ancestros están siempre ahí para nosotros dispuestos a darnos un mensaje ¿Lo dice por experiencia?

Sí, le voy a dar un ejemplo de una experiencia importante que tuve en Alemania, durante una visita a la Universidad de Zegg. Los organizadores del evento al cual había sido invitado habían erigido una gran carpa-comedor en el exterior de las instalaciones universitarias. Un día, al terminar de comer, vi entrar una forma sutil con una gran barba y una túnica blanca. Acercándose a mí, me manifestó su deseo de hablarme. No podía hacerlo en ese momento ni lugar, por lo que lo cité en el parque. Al salir de la carpa, lo encontré y tuve que hacerlo esperar un momento hasta que pude entrar en un estado de ánimo adecuado para escucharlo y comprenderlo. El ancestro me explicó que durante siglos había conservado un conocimiento relacionado con ese lugar para que no se perdiera y que por primera vez estaba reunida allí una comunidad a quien transmitírselo, ya que estos conocimientos sólo pueden ser transmitidos a una comunidad capaz de ponerlos en práctica, basándose en el modo de vida autóctono tradicional. Pero, añadió, como nadie parecía verlo, sólo contaba conmigo para hacerlo.

Esto representaba un gran reto, pues las personas reunidas allí no estaban necesariamente en un camino espiritual, sin embargo aceptaron reunirse con el ancestro. Los conduje al exterior y realicé la ceremonia que él me indicara: vertí miel sobre una hoja de abedul y la presenté como ofrenda. Ello adquirió sentido para mí cuando comprendí que el simbolismo europeo está basado en flores, mientras que el nuestro lo está en animales. Entre las 40 personas presentes, 39 sintieron algo, de manera diferente, desde una simple percepción de una presencia hasta la percepción de información sobre diversos asuntos. La información estaba allí, en los árboles, en las piedras, en todas partes. Los principios espirituales básicos están disponibles, lo difícil es ponerlos en práctica. Lo que ocurre es que a las personas se les lava el cerebro al nacer para impedirles ser autónomas, porque a los poderes dominantes no les interesa que lo sean. Las personas autónomas podrían convertirse en formadoras de conciencia y combatirían el sistema vigente, basado en el avasallamiento y la esclavitud de la especie humana.

Pregunta: El sistema que usted ve ha sido organizado por los hombres, cuesta trabajo imaginarse tanta perfidia en el corazón humano.

Pero, así es. Es importante darse cuenta que la perfidia también está dentro de nosotros. Al querer ignorar que se la lleva dentro, se le da plena libertad de acción. Hay que confrontar la propia oscuridad. Nosotros tenemos una práctica para hacerlo, una manera de hacer que el ser humano comprenda y enfrente su lado oscuro para que lo integre. La oscuridad forma parte de todo ser humano, ignorarlo le da libertad para manipularte, así tus emociones y condicionamientos pasan a regir tu vida y eres manipulado por aquello que no quisiste ver.

Pregunta: Usted dijo que podemos reconectarnos con nuestra "familia originaria" ¿en el caso nuestro ésta sería celta o druida?

No importa cual nación sea. Hay que estar conscientes de que en este momento estamos construyendo lo que mi pueblo llamaba en la profecía "El Puente del Arco Iris", formado por los cuatro colores de la humanidad, mezclados para constituir una humanidad única. Entendemos que todas las espiritualidades del mundo se van a fundir para conformar una nueva que contendrá lo mejor de cada una de ellas. De esta manera, habrá una sola conciencia humana. Aún cuando se conserve la propia identidad en materia de ritos y tradiciones culturales, la filosofía de base, así como ciertas técnicas serán las mismas en todas partes. Pronto tendrá lugar una evolución muy poderosa para la humanidad que conducirá a la fusión de todas las formas espirituales que hay en la Tierra, sin que ello desemboque en confusión. Esto está aún por hacerse, pero ya llegamos al pie del puente.

Pregunta: Si la transmisión del conocimiento tiene que pasar necesariamente por una comunidad, ¿podrá ocurrir esto en Europa donde somos relativamente pocos los que estamos en esta onda?

Cada vez que se dicta un taller, se crea una nueva comunidad espiritual. La práctica refuerza el proceso. En los talleres se libera bastante calor humano y la gente atraviesa por experiencias intensas. Una vez que se ha tenido esta vivencia, la vida cotidiana parece monótona e insignificante. La sociedad y la civilización, tal como las conocemos, deben desaparecer porque embrutecen y avasallan al hombre. Los poderes dominantes procuran conscientemente, a través de propaganda bien organizada, impedir que la gente viva. Ejemplo de ello es la propaganda contra las sectas, desplegada para que la gente le coja miedo a la idea de comunidad. Pero, cuando las personas han vivido la experiencia, no necesitan explicaciones, el conocimiento les llega desde su ser interno. Hay que establecer verdaderas comunas; nadie está suficientemente desarrollado como para satisfacer todas sus necesidades de alimento, vestido y vivienda. Es necesario aglutinar un núcleo de personas para producir los bienes correspondientes pero, eso sí, éstos deben provenir de la naturaleza. Para nosotros, esta es una condición indispensable para lograr la salud perfecta.

Toda actividad cotidiana debe estar relacionada con la forma cómo te alimentas, te vistes y te abrigas. No es necesario que personas que no conoces y con las cuales no tienes ninguna relación te provean los bienes que requieres, ello es anónimo y desvitalizado. Cuando no hay relación entre la forma de vivir y lo que se come, ni entre lo que se hace en el día y la casa donde se duerme, las personas están como alienadas de su propio ambiente, les faltan vínculos reales y por eso actúan cada vez más como autómatas. Esto resulta obvio en las grandes ciudades y en el transporte público, donde se ven muchas carcasas sin personas adentro. Las personas no están ahí, están en otro lado, en la música que escuchan; les dices buenos días y te miran como si fueras un extraterrestre. El modo de vida autóctono es muy simple y genera necesidades sencillas que pueden ser satisfechas con 3 ó 4 horas de trabajo diario. Hoy en día, la gente corre desde la mañana hasta la noche y a eso llaman "progreso".

Pregunta: ¿Será posible retroceder hasta ese modo de vida tan simple, renunciar a toda la tecnología y a la sofisticación que nos separa de un modo de vida comunitario?

La tecnología es útil en la medida que contribuye al florecimiento espiritual del ser humano, pero no es necesaria para la vida cotidiana. Podría ser importante para almacenar conocimiento, para facilitar la comunicación entre comunidades, para crear la red de luz que permita que la humanidad funcione como una sola entidad, para dejar atrás los limites planetarios y vincularnos con un universo más amplio. Este tipo de tecnología sería interesante y sólo debería estar disponible para quienes hayan demostrado plenamente que sólo la utilizarán para el bienestar de todos. Si se vive en la naturaleza, no se necesita toda esa tecnología, ni tampoco esforzarse tanto. De cualquier manera, los hombres retornarán a ese modo de vida porque no tienen elección, está en juego su supervivencia. En todos los continentes hay pueblos que viven según las tradiciones primigenias. Mientras no son descubiertos, siguen con su modo de vida porque es interesante y cálido e implica una libertad total, inimaginable hoy en día.

Viven así desde hace miles de años, mientras que las civilizaciones son más recientes y siguen un mismo patrón: dominar a la naturaleza y a los hombres, acumular bienes materiales que dan el poder de acumular más bienes que dan aún más poder, y así sucesivamente, hasta que la clase dirigente, no sabiendo qué hacer con su riqueza, degenera y la civilización desaparece. Los pueblos autóctonos no experimentan la necesidad de dominar, en ellos un círculo político toma decisiones por consenso, puesto que todos se sienten unidos. En esas decisiones, toman en cuenta el conjunto de quienes comparten la Tierra y les dan su puesto a los animales, a las plantas y a las piedras.
En nuestras sociedades, el cuidado y orientación de los adolescentes se hace de manera transparente, en procura de su felicidad. Durante su iniciación, a los jóvenes se les enseña a conocer y a pacificar su lado oscuro, a interrogar al universo acerca de su misión, su "medicina" y a disciplinar su cuerpo y sus emociones para que se transformen en adultos con dones únicos y un conocimiento de ellos mismos que no podrá ser borrado nunca. Las niñas son consideradas la personificación de la diosa madre a partir de sus primeras "lunas". Ellas transmiten las bendiciones de la Madre Divina. Se sacraliza su feminidad.

Esto les ha sido arrebatado a ustedes, así como todo lo que es sano, verdadero y honesto. Hablar con los animales, las plantas o los elementos no es sobrenatural, lo que sí es sobrenatural es vivir como se vive hoy día. Los pueblos autóctonos vienen a recordarles su humanidad.

http://www.portaldorado.com/

Por qué necesitamos a los Magos

Por Deepak Chopra

La gente se pregunta por qué, habiendo nacido en la India, me siento tan atraído por los magos. Mi respuesta es la siguiente: en la India todavía creemos que los magos existen. ¿Qué es un mago? No es sencillamente alguien que puede hacer magia, sino alguien capaz de transformar.

Un mago puede convertir el temor en alegría,
la frustración en realización.
Un mago puede convertir lo temporal en eterno.
Un mago puede llevarnos más allá de nuestras limitaciones,
hacia lo ilimitado.

Cuando era niño y vivía en la India, sabía que todo eso era cierto. A veces llegaban a nuestra casa ancianos de túnicas blancas y sandalias, y hasta para un muchacho asombrado por la vida, parecían criaturas muy especiales. Estaban completamente en paz; de ellos emanaban la alegría y el amor; parecían no inmutarse ante los altos y bajos de la vida cotidiana. Los llamábamos gurús o consejeros espirituales. Pero tardé mucho tiempo en darme cuenta de que gurú y mago es lo mismo. Todas las sociedades tienen sus maestros, clarividentes y sanadores; gurú era sólo nuestro vocablo para designar a los poseedores de la sabiduría espiritual.

En Occidente, se considera que los magos son principalmente hechiceros que practican la alquimia para convertir un metal inferior en oro. En la India también existe la alquimia (de hecho fue allí donde se inventó), pero la palabra alquimia es en realidad una clave. Significa convertir a los seres humanos en oro, convertir nuestras cualidades inferiores de temor, ignorancia, odio y vergüenza en lo más precioso: el amor y la realización. Por tanto, un maestro que nos pueda enseñar a convertimos en seres libres llenos de amor es, por definición, un alquimista — y siempre lo ha sido.

Cuando ingresé a la escuela secundaria en Nueva Delhi, ya sabía mucho acerca de Merlín, el famoso mago de la leyenda inglesa del rey Arturo. Como a todo el mundo, también a mi me hechizó desde el primer momento. No tardé mucho en descubrir todo su mundo. En mi cabeza resuenan todavía decenas de versos del poema épico de Tennyson, Idilios del rey, los cuales tuvimos que memorizar durante aquellos largos y calurosos días escolares. En aquella época devoré toda la literatura que logré encontrar sobre el rey Arturo. No me parecía raro saberlo todo acerca de Camelot, ese sitio de campos verdes y temperaturas clementes, aunque yo viviera bajo el sol ardiente del trópico; o que deseara cabalgar como Lancelot, aunque me hubiese sofocado bajo la armadura; o que la cueva de cristal de Merlín existiera en realidad, a pesar de que todos los autores que leía me aseguraran que los magos no existían. Yo sabía que no era así, porque era un muchacho hindú y había conocido personalmente a los magos.

Por qué necesitamos a los magos

Durante treinta años he reflexionado acerca de los magos. He visitado Glastonbury y el occidente de Inglaterra, he escalado el Tor y he visto la colina donde supuestamente descansan el rey Arturo y sus caballeros. Pero algo más místico, la necesidad de la transformación, me hace volver nuevamente a la magia. Año tras año he sentido que nuestra época necesita de ese conocimiento más que nunca. Ahora que soy adulto, dedico mi vida profesional a hablar y escribir sobre la forma de alcanzar la libertad plena y la realización. Pero apenas hace poco me di cuenta de que todo el tiempo he estado hablando de alquimia.

Finalmente decidí que una forma interesante de abordar este tema sería a través de una de las relaciones más maravillosas que se haya registrado nunca, la que existió entre Merlín y el joven Arturo en la cueva de cristal. En este libro, la cueva se presenta como un sitio privilegiado dentro del corazón humano. Es un refugio seguro donde hay una voz sabia que no conoce el temor, y al cual no llega la agitación del mundo exterior. En la cueva de cristal siempre ha existido y existirá un mago — lo único que hay que hacer es entrar en ella y escuchar.

Hoy en día la gente vive en el mundo de los magos tanto como lo hicieron las generaciones pasadas. Joseph Campbell, el gran estudioso de la mitología, decía que cualquier persona que espera en una esquina a que el semáforo pase a verde para cruzar la calle, en realidad está esperando entrar en el mundo de los actos heroicos y la acción mítica. Lo que sucede es que no vemos nuestra oportunidad, y cruzamos la calle sin ver la mítica espada en la roca al lado del andén.

El viaje hacia lo milagroso comienza aquí. Este es el mejor momento para comenzar. El sendero del mago no existe en el tiempo — está en todas partes y no está en ninguna parte. Nos pertenece a todos y no le pertenece a nadie. Así, éste es sólo un libro acerca de cómo recuperar lo que ya es nuestro. Como dice la primera frase de la primera lección: Hay un mago dentro de cada uno de nosotros, un mago que lo ve y lo sabe todo.

Ésta es la única frase del libro que se debe aceptar como un acto de fe. Una vez que descubramos nuestro mago interior, la enseñanza vendrá por sí sola. Durante muchos años, este tipo de aprendizaje espontáneo ha sido el centro de mi vida diaria: observar y esperar a oír lo que mi gula interior tiene que decir. No existe otra forma de aprendizaje más fascinante. He oído la voz de Merlín en el sonido de una risa en el aeropuerto, en el susurro de los árboles al caminar hacia la playa, y hasta en la televisión. Una estación de autobuses puede convertirse en la cueva de cristal cuando se tiene la llave.

¿Por qué necesitamos seguir el sendero del mago? Para elevamos sobre lo ordinario y lo confuso, y encontrar la clase de trascendencia que solemos relegar al campo de lo mítico, pero que en realidad tenemos a mano, aquí y ahora. Estar vivos significa ganamos el derecho a decir lo que deseamos decir, a ser lo que deseamos ser, y a hacer lo que queremos. Camelot era el símbolo de esta forma de libertad. Por eso volvemos nuestros ojos sobre ese sitio mágico con nostalgia y admiración. La vida ha sido difícil desde entonces.

Una vez, un discípulo preguntó a su maestro: "¿Por qué siento esta opresión tan grande, como si quisiera gritar?" El maestro lo miró y le dijo: "Porque todo el mundo se siente igual".

Todos nosotros deseamos crecer en amor y creatividad, explorar nuestra naturaleza espiritual, pero muchas veces erramos el objetivo. Nos encerramos en nuestra propia cárcel. Sin embargo, hay quienes han roto el encierro que comprime la vida. Rumi, el poeta persa, decía: "Somos espíritu incondicionado atrapado por las condiciones, como el Sol en un eclipse".

Ésa es la voz de un mago que no creía que los seres humanos viviésemos limitados en el tiempo y el espacio. Sólo estamos eclipsados temporalmente. El propósito de aprender de un mago es encontrar al mago que llevamos dentro. Una vez hallado el guía interior, nos habremos encontrado a nosotros mismos. El yo es el Sol de resplandor permanente que, aunque eclipsado, cuando se despejan las sombras se muestra en toda su gloria.

La verdad incómoda

An inconvenient truth
http://www.climatecrisis.net/

Tormentas, huracanes, extrañas variaciones en la temperatura son algunos de los fenómenos climáticos que han azotado nuestro planeta en el último tiempo, y no son por designio divino ni mera coincidencia sino que sólo "pequeños" síntomas de una catástrofe que parece inminente y que podría desestabilizar a tal punto el sistema climatológico prometiendo inundaciones, sequías, epidemias y olas de calor que cobrarían miles de vidas. Lo peor es que todo esto es remediable ya que el causante principal somos nosotros. Esta es la gran verdad incómoda que presenta este documental con Al Gore a la cabeza, porque el ex vicepresidente del gobierno de Clinton y casi presidente de los Estados Unidos se ha dedicado el último tiempo a denunciar esta situación y tratar de revertirla. Gore escribió un libro sobre las consecuencias progresivas del calentamiento global y constantemente da conferencias sobre el tema para alertar a las autoridades y a los ciudadanos comunes y corrientes sobre esta alarma planetaria. En este documental él es el anfitrión que con inteligencia y sentido del humor intenta sensibilizar sobre el tema al mismo tiempo que educar clarificando mitos y conceptos sobre el calentamiento global.

Domingo 4 de febrero de 2007
La Nación
El perverso mecanismo del calentamiento global

Cuando la Tierra se ahoga

El informe del panel de expertos patrocinado por la ONU reveló que los océanos, suelos y árboles empeorarán en su capacidad de absorber el dióxido de carbono a medida que las temperaturas aumenten. El calentamiento global es peor de lo que pensábamos.

Ian Sanple

Los pronósticos de los científicos internacionales de que el calentamiento global llevará a un aumento en las temperaturas más agudo de lo que previamente se pensó, fueron recibidos con lamentos el 2 de febrero. ¿Pero cuál es el factor principal que determinó sus sombrías conclusiones? Variaciones dramáticas en la manera en que los ecosistemas absorben el dióxido de carbono harán que los océanos y vastas extensiones de tierra fallen en su capacidad de extraer los gases con efecto invernadero, permitiéndoles concentrarse en la atmósfera y provocar mayor calentamiento. El fenómeno es conocido como una retroalimentación positiva: cuando el calentamiento global impulsa cambios en los ecosistemas, los que causan por sí mismos más calentamiento. La advertencia se formuló mediante un importante informe sobre cambio climático publicado el viernes, el que sugiere que las temperaturas promedio podrían aumentar más de lo esperado: hasta 6,4 grados Celsius hacia 2100, a menos que las emisiones de gases invernadero sean controladas.

El informe, emitido por el Panel Intergubernamental sobre Cambio Climático de Naciones Unidas, elevó sus predicciones del año 2001, según las cuales las temperaturas subirían a lo más en 5,8 grados, debido a que en ese tiempo los mecanismos de la retroalimentación eran desconocidos o pobremente entendidos. El último informe establece que el aumento pronosticado en la temperatura para el año 2100 fue estimado al alza porque "la mayor gama de modelos ahora disponibles sugiere retroalimentaciones más fuertes en los ciclos clima-carbono". Los pronósticos anteriores sobre el cambio climático se calculaban sobre todo mediante la anticipación de los niveles de dióxido de carbono y otros gases invernadero en la atmósfera. Los gases permiten que la radiación del sol caliente el planeta, pero impiden que sea irradiada de vuelta desde la superficie, formando una virtual frazada alrededor del globo. Pero los científicos han revelado sostenidamente mecanismos de retroalimentación ecológica, impulsados por el cambio climático, que complican el resultado final. En algunos casos, el calentamiento global genera retroalimentaciones que sirven para enfriar al planeta, pero en otros casos exacerban el calentamiento. Uno de los primeros mecanismos de retroalimentación en ser identificados fue el derretimiento de las capas de hielo terrestres y del hielo marítimo. Las vastas capas de brillante hielo blanco reflejan casi el 80% de la luz solar que cae sobre ellas. Pero a medida que se derriten dejan expuestas aguas oscuras o suelos que absorben la luz solar, se calientan y producen aún más derretimiento.

Nuevas mediciones

El último informe del panel de Naciones Unidas incluye, por primera vez, modelos climáticos que toman en cuenta otros dos mecanismos de retroalimentación ecológica que aceleran el calentamiento global: la capacidad de los océanos y de la tierra para absorber el dióxido de carbono. "Los océanos, los suelos y los árboles absorben la mitad del dióxido de carbono que la actividad humana libera hacia la atmósfera. Con el cambio climático lo harán de peor en peor, de modo que nuestras emisiones humanas de dióxido de carbono permanecerán en la atmósfera", dijo Corinne Le Quéré, una de las redactoras del informe y experta en el ciclo del carbono en la Universidad de East Anglia, Gran Bretaña. Mientras el mundo se calienta, los océanos tienen menos capacidad para disolver el dióxido de carbono. Océanos más cálidos producen también un efecto adverso en la absorción de carbono por parte del fitoplancton marino, los organismos que yacen en la base de la cadena alimenticia acuática.

A medida que prosigue el calentamiento, los científicos temen que el fitoplancton comience a desaparecer, creando así un ciclo de retroalimentación positiva en el cual océanos más cálidos liberen más carbono, lo que a su vez conducirá a más calentamiento. Al mismo tiempo, el dióxido de carbono, que actualmente fertiliza a los suelos y favorece el crecimiento de los bosques y otras plantas, alcanzará un punto de saturación, por lo que la capacidad de la tierra para absorber dióxido de carbono se estancará. Con las temperaturas subiendo todavía más, muchas plantas serán afectadas por condiciones de sequía y los microbios del suelo empezarán a descomponer más rápido la materia orgánica de las plantas muertas, lo que significará que grandes extensiones de tierra comenzarán a emitir dióxido de carbono, en lugar de actuar como un sumidero general para el gas.

Los indicios de que los suelos comenzaban a ser parte del problema del calentamiento global surgieron en 2005, cuando investigadores descubrieron que una vasta extensión de Siberia occidental estaba experimentando un deshielo sin precedentes. La región, el mayor pantano de turba del mundo y que cubre un área del tamaño de Francia y Alemania juntas, había comenzado a fundirse por primera vez desde que se formó hace 11 mil años, al final de la última era glacial. El equipo, de las universidades de Tomsk State y Oxford, cree que el páramo de un millón de kilómetros cuadrados podría empezar a liberar miles de millones de toneladas de metano encerradas en sus suelos. El metano es un gas invernadero 20 veces más potente que el dióxido de carbono. El equipo estableció que, incluso si el metano se escurriera lentamente del páramo durante los próximos 100 años, añadiría a la atmósfera 700 millones de toneladas de carbono por año, prácticamente lo mismo que se libera anualmente desde las tierras húmedas y la agricultura del mundo. Ello duplicaría los niveles atmosféricos de gas, llevando a un aumento de entre el 10 y el 25% en el calentamiento global.

El año pasado, Meter Cox, climatólogo de la Universidad de Exeter, Gran Bretaña, encontró un mecanismo similar de retroalimentación y advirtió que temperaturas más cálidas podrían obligar a los suelos del mundo a liberar sus existencias de carbono a la atmósfera, empujando potencialmente un alza en las temperaturas de 1,5 grados más. Propuso como una posible solución que se pague a los países pobres para que no talen sus selvas. Recientemente, Jim Hansen, director del Goddard Institute for Space Studies de la NASA y uno de los primeros científicos que advirtió sobre el cambio climático en 1988, dijo que las emisiones de gases invernadero estaban empezando a generar peligrosas retroalimentaciones positivas. “Antes, estos mecanismos de retroalimentación no eran bien conocidos y sólo hace poco han comenzado ser tomados en cuenta”, dijo la doctora Le Quéré. “Es muy probable que encontremos más de estas retroalimentaciones, porque ahora las estamos buscando. Por el momento, no estamos viendo sus efectos con demasiada fuerza, pero se convertirán en una parte destacada del cuadro”.

El enemigo en casa

Los pueblos del norte de Chile convertidos en desierto y los torrentosos ríos del sur transformados en hilitos de agua, junto con la posible aparición de nuevas enfermedades, son las amenazas del calentamiento global en nuestro país.

Por Beatriz Michell

Alterarse porque la temperatura del planeta subirá entre 1,8 y 4º C, en los próximos 100 años, puede sonar exagerado. Pero no lo es tanto si se considera que la temperatura de la Tierra no ha variado más de un grado en los últimos diez mil años, y menos si se analizan las desastrosas consecuencias para el ser humano de estos grados de más. “Si una persona cambia su temperatura le pasan cosas, se enferma. Es lo mismo con la tierra”, ejemplifica Rodrigo Pizarro, director ejecutivo de la Fundación Terram.

Después del informe que la ONU, quizás muchos se imaginaron caminando en traje de baño por las calles, portando un quitasol y una botella de agua helada para soportar el calor. Pero Pizarro aclara que el fenómeno no se sentirá de esa manera: “No es que vamos a tener 33 grados en vez de 28 en el verano. Es el promedio el que subirá. En algunas partes aumentará y en otras disminuirá. Pero aunque no sintamos calor, sentiremos el efecto del cambio climático”.

Para Chile, las mayores amenazas son el avance del desierto y el derretimiento de los glaciares. “Lo que se predice es que va a haber un traslado del régimen de clima de Chile hacia el sur. Lo que hoy día es el clima del norte se va a pasar al centro y lo que es el centro se pasa al sur”, explica el presidente del Instituto de Ecología Política (IEP), Manuel Baquedano. “Donde hay desierto habrá sequías, donde hay lluvias habrá mas lluvias, lo que traerá cambios en el ecosistema y en la agricultura”, agrega Pizarro.

¿Qué significa esto? Que el norte quedará convertido en desierto y desaparecerán los glaciares en el extremo austral. Esto último podría dejarnos sin agua para beber o para regar los cultivos, con las obvias consecuencias para nuestra supervivencia. “Los glaciares sostienen la nieve y la sueltan de a poco. Eso es lo que permite que haya muchos ríos en Chile. Si se derriten los glaciares se va a producir una merma importante de los recursos hídricos, explica Baquedano. “No por nada se dice que el agua va a ser la causa de las guerras en el futuro”, agrega.

Problemas como el aumento del nivel del mar, que produciría tormentas, inundaciones y la desaparición de muchas islas e incluso países costeros, como Bangladesh, también podrían verse replicados en nuestro país. “En el caso

chileno, el derretimiento de los hielos de la Antártica significa un cambio en la parte de la costa en zonas como Chiloé, donde se verían afectadas por un impacto aún no determinado", señala Baquedano.

Los trastornos del calentamiento global, además, no se presentarán como fenómenos aislados. "El alza de la temperatura global produce sequías en grandes extensiones, que afectan lugares donde hoy día se están cultivando productos. Si nosotros insistimos en no darle un valor agregado a las cosas, vamos a tener repercusiones en el país", advierte el responsable del IEP, lo que obligaría a cambiar el modelo exportador de materias primas en el que se ha sustentado la economía chilena. Todo ello, sin contar la amenaza de enfermedades hasta ahora desconocidas en el país, pero que podrían adaptarse a las nuevas condiciones del clima.

Pizarro, sin embargo, ofrece una luz de esperanza frente al lapidario pronóstico: "Las predicciones que se hicieron dependen del comportamiento humano, por lo que si cambia la conducta, puede cambiar el diagnóstico".

http://es.wikipedia.org/wiki/Arquitectura_sustentable

Arquitectura sustentable

De Wikipedia, la enciclopedia libre

La **arquitectura sustentable**, también denominada **arquitectura sostenible**, **arquitectura verde**, **eco-arquitectura** y **arquitectura ambientalmente consciente**, es un modo de concebir el diseño arquitectónico de manera sostenible, buscando aprovechar los recursos naturales de tal modo que minimicen el impacto ambiental de los edificios sobre el medio ambiente y sus habitantes.

Los principios de la arquitectura sustentable incluyen:

- la consideración de las condiciones climáticas, la hidrografía y los ecosistemas del entorno en que se construyen los edificios, para obtener el máximo rendimiento con el menor impacto.
- la eficacia y moderación en el uso de materiales de construcción, primando los de bajo contenido energético frente a los de alto contenido energético
- la reducción del consumo de energía para calefacción, refrigeración, iluminación y otros equipamientos, cubriendo el resto de la demanda con fuentes de energía renovables
- la minimización del balance energético global de la edificación, abarcando las fases de diseño, construcción, utilización y final de su vida útil.
- el cumplimiento de los requisitos de confort higrotérmico, salubridad, iluminación y habitabilidad de las edificaciones.

Contenido

- 1 Origen del término
- 2 Energía y arquitectura
  - 2.1 Calefacción eficiente
  - 2.2 Enfriamiento eficiente
  - 2.3 Refrescamiento pasivo
  - 2.4 Producción de energías alternativas en edificios
  - 2.5 Reciclado energético
- 3 Implantación y emplazamiento
- 4 Materiales para edificios sustentables
- 5 Manejo de residuos
- 6 Reciclado de estructuras y materiales
  - 6.1 Materiales reciclados
- 7 Arquitectura y sostenibilidad social
  - 7.1 Iniciativas locales
- 8 Certificación ambiental edilicia
  - 8.1 Iniciativas internacionales
    - 8.1.1 Normativa internacional
- 9 Datos bioclimáticos
- 10 Arquitectos que contribuyen a la arquitectura sustentable
- 11 Véase también
  - 11.1 Entidades y organismos que fomentan la arquitectura sustentable
- 12 Referencias
- 13 Bibliografía
  - 13.1 Guía de lectura básica para autoaprendizaje
- 14 Enlaces externos
  - 14.1 Entidades y organismos que fomentan la arquitectura sustentable

Origen del término

El origen del término "arquitectura sustentable" proviene de una derivación del término "desarrollo sostenible" (del inglés: *sustainable development*) que la primer ministro noruega Gro Brundtland incorporó en el informe "Nuestro futuro común" (*Our common future*) presentado en la 42ª sesión de las Naciones Unidas en 1987."El desarrollo es sustentable cuando satisface las necesidades de la presente generación sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para que satisfagan sus propias necesidades" definió Gro Bruntland. En dicho informe se hacía hincapié en que el empobrecimiento de la población mundial era una de las principales causas del deterioro ambiental a nivel

global. En 1992 los jefes de estado reunidos en la Cumbre de la Tierra en Río de Janeiro se comprometieron a buscar juntos "... las vías de desarrollo que respondan a las necesidades del presente sin comprometer las capacidades de las generaciones futuras de satisfacer las suyas".

Así el concepto del desarrollo sostenible se basa en tres principios:[1]

- el análisis del ciclo de vida de los materiales;
- el desarrollo del uso de materias primas y energías renovables;
- la reducción de las cantidades de materiales y energía utilizados en la extracción de recursos naturales, su explotación y la destrucción o el reciclaje de los residuos.

Durante esta reunión en Río de Janeiro se realizó una reunión paralela,[2] convocada por académicos, investigadores y ONG mundiales para debatir acerca de cual era el estado del conocimiento en cada campo respecto de cada línea de conocimiento. Hubo centenares de trabajos de todo el mundo entre los cuales se encontraban los arquitectos con "conciencia ambiental" mayoritariamente provenientes de corrientes previas como la arquitectura solar, la arquitectura bioclimática o la arquitectura alternativa.

Dada la precaución del mundo académico a la hora de consensuar nuevos conceptos y la adopción por parte del Diccionario de la Real Academia Española se posibilitó traducir "sustainable" como "sostenible" pero dejando dudas en su uso.

En la península ibérica el término inglés "sustainable" se traduce comúnmente como *sostenible* mientras que en América latina está más extendido el término *sustentable*; sin embargo, ambas expresiones se refieren a un mismo concepto.

En 1998 la Escuela de Arquitectura y Planeamiento Urbano de la Universidad de Míchigan publicó el documento *An Introduction to Sustainable Architecture* donde se sintetizan los principios de la Arquitectura Sustentable.[3]

En el año 2004 se publicó el *Diccionario de arquitectura en la Argentina* donde aparece la voz "bioclimática/bioambiental/solar pasiva/sustentable/ambientalmente consciente (Arquitectura)" para unificar una línea de pensamiento de la arquitectura.[4] Y se define: "... aplicados al diseño y la arquitectura, estos adjetivos se integran en construcciones que designan las estrategias y los edificios que son concebidos, se construyen y funcionan de acuerdo a los condicionantes y posibilidades ambientales del lugar (clima, valores ecológicos), sus habitantes y modos de vida. Esto se logra mediante dos subsistemas: el de conservación y uso racional de la energía y el de los sistemas solares pasivos, incorporados ambos al organismo arquitectónico. Por extensión se aplican al urbanismo...".

Dado que la polémica continuaba no resultó extraño que recién en octubre del año 2005 se realizase en la ciudad de Montería (Colombia) el *Primer Seminario Internacional de Arquitectura Sustentable, Sostenible y Bioclimática*, con el fin de reunir a especialistas iberoamericanos a dirimir el enfoque de cada sub-corriente y encontrar acuerdos.

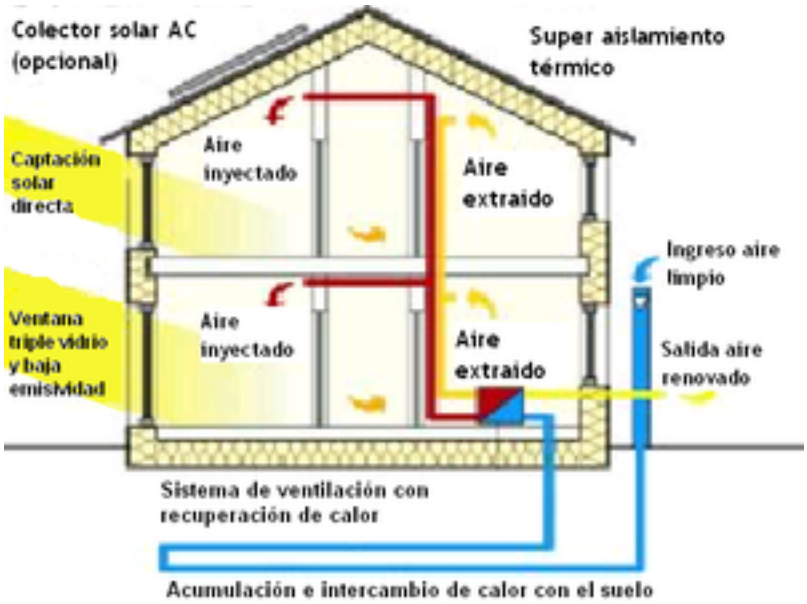
En marzo de 2006 se publicó en el diario de mayor tirada de la Argentina el coleccionable *Arquitectura Sustentable*,[5] para aclarar a la comunidad de arquitectos el uso del término, explicitar sus fundamentos, analizar diez obras significativas a nivel mundial, junto a un manual de aplicación para los climas del país.

Energía y arquitectura

Edificio City hall en Londres de Norman Foster.

La eficiencia energética es una de las principales metas de la arquitectura sustentable, aunque no la única. Los arquitectos utilizan diversas técnicas para reducir las necesidades energéticas de edificios mediante el ahorro de energía y para aumentar su capacidad de capturar la energía del sol o de generar su propia energía.

Entre estas estrategias de diseño sustentable se encuentran la calefacción solar activa y pasiva, el calentamiento solar de agua activo o pasivo, la generación eléctrica solar, la acumulación freática o la calefacción geotérmica, y más recientemente la incorporación en los edificios de generadores eólicos.



La casa pasiva estándar combina una variedad de técnicas y tecnologías para alcanzar un uso ultra-bajo de la energía.

Calefacción eficiente

Los sistemas de climatización (ya sea calefacción, refrigeración o ambas) son un foco primario para la arquitectura sustentable porque son típicamente los que más energía consumen en los edificios. En un edificio solar pasivo el diseño permite que éstos aprovechen la energía del sol eficientemente sin el uso de ciertos mecanismos especiales, como por ejemplo: células fotovoltaicas, paneles solares, colectores solares (calentamiento de agua, calefacción, refrigeración, piscinas), valorando el diseño de las ventanas. Estos mecanismos especiales se encuadran dentro de los denominados sistemas solares activos. Los edificios concebidos mediante el diseño solar pasivo incorporan la inercia térmica mediante el uso de materiales de construcción que permitan la acumulación del calor en su masa térmica como el hormigón, la mampostería de ladrillos comunes, la piedra, el adobe, la tapia, el suelo cemento, el agua, entre otros (caso muro Trombe). Además es necesario utilizar aislamiento térmico para conservar el calor acumulado durante un día soleado. Además, para minimizar la pérdida de calor se busca que los edificios sean compactos y se logra mediante una superficie de muros, techos y ventanas bajas respecto del volumen que contienen. Esto significa que los diseños muy abiertos de múltiples alas o con forma de espina deben ser evitados prefiriendo estructuras más compactas y centralizadas. Los edificios de alta compacidad tradicionales en los climas muy fríos son un buen modelo histórico para un edificio energéticamente eficiente.

Las ventanas se utilizan para maximizar la entrada de la luz y energía del sol al ambiente interior mientras se busca reducir al mínimo la pérdida de calor a través del cristal (un muy mal aislante térmico). En el hemisferio sur implica generalmente instalar mayor superficie vidriada al norte para captar el sol en invierno y restringir al máximo las superficies vidriadas al sur. Esta estrategia es adecuada en climas templados a muy fríos. En climas cálidos a tropicales se utilizan otras estrategias. El uso del doble vidriado hermético (DVH) reduce a la mitad las pérdidas de calor aunque su costo es sensiblemente más alto. Es recomendable plantar delante de las ventanas orientadas a los cuadrantes NO-N-NE, árboles de hojas caducas para bloquear el sol excesivo en verano y a su vez permitir el paso de la luz solar en invierno cuando desaparecen sus hojas. Las plantas perennes se plantan a menudo al sur del edificio para actuar como una barrera contra los fríos vientos del sur.[6]

Enfriamiento eficiente

Cuando por condiciones particulares sea imposible el uso del refrescamiento pasivo, como por ejemplo, edificios en sectores urbanos muy densos en climas con veranos cálidos o con usos que implican una gran generación de calor en su interior (iluminación artificial, equipamiento electromecánico, personas y otros) será necesario el uso de sistemas de aire acondicionado. Dado que estos sistemas usualmente requieren el gasto de 4 unidades de energía para extraer 1 del interior del edificio, entonces es necesario utilizar fuertes y activas estrategias de diseño sustentable. Entre otras:

- adecuada protección solar en todas las superficies vidriadas.
- evitar el uso de vidriados en techos.
- buen aislamiento térmico en muros, techos y vidriados.
- concentrar los espacios de gran emisión de calor (ejemplo: computadoras, cocinas, etc) y darles buena ventilación.
- sectorizar los espacios según usos.
- utilizar sistemas de aire acondicionado con certificación energética a fin de conocer cuan eficientes son.
- ventilar los edificios durante la noche.

Con esto se colaborará en reducir el calentamiento global y el agujero de ozono en la atmósfera.

Refrescamiento pasivo

En climas muy cálidos donde es necesario el refrescamiento el diseño solar pasivo también proporciona soluciones eficaces. Los materiales de construcción con gran masa térmica tienen la capacidad de conservar las temperaturas frescas de la noche a través del día. Para esto es necesario espesores en muros o techos que varían entre los 15 a 60 cm y así utilizar a la envolvente del edificio como un sistema de almacenamiento de calor. Es necesario prever una adecuada ventilación nocturna que barra la mayor superficie interna evitando la acumulación de calor diurno. Puede mejorarse significativamente la ventilación en el interior de los locales con la instalación de una chimenea solar

Durante el día la ventilación debe ser mínima. Así al estar más frescos los muros y techos tomarán calor corporal dando sensación de frescura.

En climas muy cálidos los edificios se diseñan para capturar y para encauzar los vientos existentes, particularmente los que provienen de fuentes cercanas de humedad como lagos o bosques. Muchas de estas estrategias valiosas son empleadas de cierta manera por la arquitectura tradicional de regiones cálidas.[7]

Producción de energías alternativas en edificios

Las energías alternativas en la arquitectura implican el uso de dispositivos solares activos, tales como paneles fotovoltaicos o generadores eólicos que ayudan a proporcionar electricidad sustentable para cualquier uso. Si los techos tendrán pendientes hay que tratar de ubicarlas hacia el mediodía solar con una pendiente tal que optimice la captación de la energía solar a fin que los paneles fotovoltaicos generen con la eficacia máxima. Para conocer la pendiente óptima del panel fotovoltaico en invierno (cuando el día es más corto y la radiación solar más débil) hay que restar al valor de la latitud del lugar el ángulo de la altura del sol. La altura del astro la obtendremos de una carta solar. Se han construido edificios que incluso se mueven a través del día para seguir al sol. Los generadores eólicos se están utilizando cada vez más en zonas donde la velocidad del viento es suficiente con tamaños menores a 8 m de diámetro. Los sistemas de calefacción solar activos mediante agua cubren total o parcialmente las necesidades de calefacción a lo largo del año de una manera sustentable. Los edificios que utilizan una combinación de estos métodos alcanzan la meta más alta que consiste en una demanda de energía cero y en los 80s se denominaban autosuficientes. Una nueva tendencia consiste en generar energía y venderla a la red para lo cual es necesario contar con legislación específica, políticas de promoción de las energías renovables y programas de subsidios estatales. De esta forma se evitan los costos excesivos que representan los sistemas de acumulación de energía en edificios. Uno de los ejemplos más notables es la *Academia de Mont-Cenis* [2] [3] en Alemania de los arquitectos Jourda & Perroudin inaugurado en 1999.[8]

Otras formas de generación de energía basadas en fuentes renovables son la energía solar térmica (para calefacción, agua caliente sanitaria y aire acondicionado), biomasa o incluso la geotérmica. Lo ideal para garantizar el suministro energético durante todo el año, bajo condiciones climáticas y ambientales cambiantes, es combinar las diferentes fuentes.

Reciclado energético

La alternativa más económica para conseguir un edificio energéticamente eficiente es incluyendo desde la fase de proyecto el tema. Pero es posible tomar un edificio existente y mediante una técnica denominada de reciclado energético conocida por su raíz anglosajona como *retrofit* dar al edificio un nuevo ciclo de vida sustentable.

Entre las primeras tareas se encuentra la de realizar una auditoría energética para conocer cuales son las entradas y salidas de energía al edificio como sistema, siempre buscando mantener el confort higrotérmico, la salubridad y la seguridad.[9]

Implantación y emplazamiento

La localización del edificio es un aspecto central en la arquitectura sustentable y a menudo no es tenida muy en cuenta. Aunque muchos arquitectos ecologistas sugieren la localización de la vivienda u oficinas ideal en medio de la naturaleza o el bosque esto no siempre es lo más aconsejable; ya que resulta perjudicial para el ambiente natural. Primero tales estructuras sirven a menudo como la última línea de atracción del suburbio de las ciudades y pueden generar una tensión que favorezca su crecimiento. En segundo lugar al estar aisladas aumentan el consumo de energía requerida para el transporte y conducen generalmente a emisiones innecesarias de gases de efecto invernadero. Debe buscarse una localización urbana o suburbana cercana a vías de comunicación buscando mejorar y fortalecer la zona. Esta es la actual tendencia del nuevo movimiento urbanista. Una cuidadosa zonificación mixta entre áreas industriales (limpias), comerciales, residenciales implica mejor accesibilidad para poder viajar a pie, en bicicleta, o usando el transporte público.[10] [11]

Materiales para edificios sustentables

Los materiales adecuados para su uso en edificios sustentables deben poseer características tales como bajo contenido energético, baja emisión de gases de efecto invernadero como CO2 - NOx - SOx - material particulado, ser reciclados, contener el mayor porcentaje de materiales de reutilización, entre otros. En el caso de maderas evitar las provenientes de bosques nativos y utilizar las maderas de cultivos como el pino, el eucaliptus entre otras especies. Entre los materiales usados en la construcción que más energía propia poseen se encuentran el aluminio primario (215 MJ/kg), el aluminio comercial con 30% reciclado (160 MJ/kg), el neopreno (120 MJ/kg), las pinturas y barnices sintéticos (100 MJ/kg), el poliestireno sea expandido o extruido (100 MJ/kg) y el cobre primario (90 MJ/kg), junto a los poliuretanos, los polipropilenos y el policloruro de vinilo PVC.[12]

Manejo de residuos

La separación de residuos facilita su reciclaje posterior y es usual separar vidrio, metal, plástico y orgánico.

La arquitectura sustentable se centra en el uso y tratamiento de los residuos en el sitio, incorporando cosas tales como sistemas de tratamiento de aguas grises mediante filtros y estabilización biológica con juncos y otras variedades vegetales acuáticas. Estos métodos, cuando están combinados con la producción de compost a partir de basura orgánica, la separación de la basura, pueden ayudar a reducir al mínimo la producción de desechos en una casa.

Véase también: Saneamiento ecológico

Reciclado de estructuras y materiales

Una cierta arquitectura sustentable incorpora materiales reciclados o de segunda mano. La reducción del uso de materiales nuevos genera una reducción en el uso de la energía propia de cada material en su proceso de fabricación. Los arquitectos sustentables tratan de adaptar viejas estructuras y construcciones para responder a nuevas necesidades y de ese modo evitar en lo posible construcciones que partan de cero.

Materiales reciclados

Entre los materiales posibles de reciclar se encuentra:

- la mampostería en la forma de escombro triturado para hacer contrapisos o pozos romanos
- maderas de diversas escuadrías de techos, paneles y pisos.
- hormigón de pavimentos, que se vuelve a triturar y usar en estructuras de menor compromiso de cargas.
- puertas, ventanas y otras aberturas.
- aislantes termoacústicos.
- mayólicas y otros revestimientos cerámicos.
- cañerías metálicas.
- cubiertas de chapa para cercos de obra.
- hierro estructural para obras menores.

- hierro fundido para las líneas de agua y gas.
- rejas.

En países no desarrollados es usual que haya una gran recuperación de demoliciones y sitios donde se concentran estos productos para su posterior reutilización. En Argentina se las denomina Chacaritas en alusión al mayor cementerio de Buenos Aires.

Arquitectura y sostenibilidad social

La arquitectura genera un gran impacto social en la población y son necesarios buenos ejemplos en cada comunidad local para mostrar a la sociedad los caminos a seguir. En cada cultura en el tiempo surgieron nuevos tipos edificatorios pero sólo algunos se convirtieron en modelos para ser repetidos por la sociedad. En el campo experimental los primeros desarrollos sistemáticos se aglutinaron en lo que se dio en denominar "Lista de edificios solares pioneros" que muestra una producción continua por parte del mundo académico desde 1939 cuando se construyera en Míchigan la Casa solar MIT #1 por parte de H.C. Hottel del Masachusset Institute of Technologies - MIT. Mientras en los Estados Unidos son usuales las casas de construcción liviana (10 a 150 kg/m²), en América del Sur son mayoritariamente de construcción pesada (>150 kg/m²). Los materiales y modos de construcción son diferentes probablemente por la cultura que trajo cada tipo edificatorio. Dado que los cambios en las costumbres no son sencillos, se requieren de enormes esfuerzos para generar alternativas válidas que sean adoptadas por la sociedad.

Aquí entran conceptos tales como cual es el costo inicial de un edificio, cual es el costo a lo largo de su vida útil(estimada en 30 a 50 años),[13] la Vulnerabilidad de las edificaciones y el análisis de riesgo, ¿puede una familia o una sociedad pagar dichos costos? ¿Puede afrontarse el costo ambiental? Son todas preguntas que cada sociedad local debe responder y la dirigencia debe dar respuestas adecuadas y sustentables.

Iniciativas locales

Las iniciativas locales surgen de problemas específicos por ONG o personajes de alto impacto mediático. Una de estas iniciativas es el *Make It Right* [4] que lleva adelante el actor norteamericano Brad Pitt a fin de reconstruir un centenar de viviendas en un barrio pobre de Nueva Orleans devastado por el Huracán Katrina.

Lo novedoso de la iniciativa es que prestigiosos arquitectos locales e internacionales han donado proyectos de viviendas sustentables.[14] Cada ejemplo es un paso más en lo social y sostenible para generar propuestas cuando los gobiernos y los políticos fallan o niegan las necesidades de la sociedad humana.

Certificación ambiental edilicia

“El sector de la vivienda y de los servicios (compuesto en su mayoría por edificios), absorbe más del 40 % del consumo final de energía en la Comunidad Económica Europea. Se encuentra además en fase de expansión, que hará aumentar el consumo de energía ...”.[15] En el caso de países con menor nivel de industrialización y alta urbanización puede alcanzar hasta el 50% del consumo final de energía primaria.

Estas afirmaciones pueden encontrarse en gran cantidad de directivas y reglamentaciones que priorizan la necesidad de reducir el consumo energético del sector edificación, tanto para avanzar en el cumplimiento de los compromisos ambientales (protocolo de Kyoto) como para reducir la dependencia energética de combustibles fósiles o fuentes de energía convencionales.

Casos:

- la Directiva 93/76/CEE,
- en El Libro Verde de la UE (*Hacia una estrategia para la seguridad de suministro energético en la UE*, 2000),
- la Directiva 2002/91/CE,
- el Código Técnico de la Edificación (CTE), España
- la Certificación Energética (CALENER), España
- el Etiquetado energético en Alemania
- el Etiquetado energético en Francia HQE
- el Etiquetado energético en USA. Certificado LEED - Leadership in Energy and Environmental Design.
- el concepto Embodied Energy
- el Programa LIDER

- el proyecto de Etiquetado Energético para la UE: Proyecto PREDAC (Promoting Actions for Renewable Energies)
- la Certificación Passiv Haus, Alemania.
- la Certificación Plus Energie Haus, Alemania.
- la Regulación energética edilicia en Argentina y el Etiquetado energético de edificios.
- la Plataforma Edificación Passivhaus de España PEP

Uno de los motivos que pueden justificar el escaso debate sobre los procesos de regulación y certificación energética de viviendas en casi todo el mundo es la elevada complejidad técnica del sistema *edificio* desde un punto de vista energético. Esto sin duda ha alejado al resto de sectores sociales del debate destinado a definir los procedimientos a seguir para implementar las Directivas citadas (Caso UE).

Sin embargo, en el sector de la edificación, tal y como han mostrado las experiencias en muchos países europeos, es fundamental la aceptación de distintos sectores de la sociedad para que una herramienta como la certificación energética tenga alguna utilidad. Un inicio es que estas certificaciones sean voluntarias hasta que logre impactar al mercado inmobiliario.[16]

Iniciativas internacionales

- La Sustainable Building Alliance SB Alliance
- IPCC Fourth Assessment Report [5]
- UNEP and Climate change [6]
- GHG Indicator [7]
- Agenda 21 [8]
- FIDIC's PSM [9]
- iiSBE's SBtool [10]

Normativa internacional

Los marcos descriptivos de los impactos medioambientales de las construcciones se están normalizando a nivel internacional:

- A nivel de la (ISO) International Organization for Standardization’s Technical Committee 59 (ISO TC59) - Building Construction.
- A nivel del comité europeo de normalización: European Committee for Standardization's CEN TC350 - Sustainability of Construction Works
- En Argentina el subcomité de Construcciones Sostenibles de IRAM [11]

Datos bioclimáticos

El diseño de un edificio DAC (Diseño ambientalmente consciente) requiere de información cuantitativa sobre el sitio donde vaya a implantarse el edificio para incorporar las medidas de diseño pasivo más adecuadas. Conseguir datos bioclimáticos no es sencillo en especial en los países no desarrollados. Entre estos datos se encuentran: temperatura (°C), humedad relativa (%), humedad absoluta (g/kg; mm Hg/kg; kPa/kg), radiación solar (W/m^2), frecuencia, dirección y velocidad del viento. Cada país cuenta con servicios meteorológicos a los que se puede acudir para obtener la información, aunque no siempre son gratuitos. La industria de la construcción consume el 50% de todos los recursos mundiales y se convierte en la actividad menos sostenible del planeta.

La NASA tiene un servicio gratuito donde obtener datos medios mensuales calculados (se indica el error) de prácticamente todos los parámetros usuales para el diseño del edificio y sus instalaciones con energías renovables [12]; también pueden encontrarse datos diarios medidos por satélites en el período 1983-1993 de radiación solar en superficie y extra-atmosférica y temperatura del aire a nivel del suelo [13]. Para obtener los datos se ingresa con latitud y longitud o mediante un plano de la tierra hasta localizar nuestra zona de trabajo. Otros sitios como Tu Tiempo.net [14] proveen información medida generada por estaciones meteorológicas a lo largo del planeta a nivel mensual o diario sin cargo.

Arquitectos que contribuyen a la arquitectura sustentable

- Emilio Ambasz

- Brenda & Robert Vale
- Charles Correa
- Luis de Garrido [17]
- Glenn Murcutt Premio Pritzker a la sustentabilidad
- Ken Yeang
- Norman Foster La agenda verde de Foster (conferencia)
- Richard Rogers
- Renzo Piano
- Tom Bender [15]
- Walter Segal [16]
- William McDonough
- Wladimiro Acosta
- Enrico Tedeschi [18]
- Elio Di Bernardo [19]
- Elías Rosenfeld [20]
- Victor Olgyay
- Felix Trombe & Jacques Michel [17]

Véase también

- Desarrollo sostenible
- Paisaje sustentable
  - Ambiente natural
- Hábitat sustentable
- Arquitectura orgánica
- Arquitectura bioclimática
- Edificio Habitacional Inteligente Sustentable E.H.I.S.
  - Casa pasiva
    - Arquitectura Pasiva y de Baja Energía
    - Almacenamiento de calor
    - Muros de agua
    - Muro Trombe
    - Captador de viento
    - Torre de vientos
    - Chimenea solar
    - Ventilación (arquitectura)
    - Sistemas solares pasivos
  - Lista de edificios solares pioneros
  - Historia del diseño de edificios solares pasivos
- Lista de estrategias de diseño para edificios de baja energía
  - Casa energía plus
  - Edificio baja energía
  - Edificio energía cero
  - Edificio energéticamente eficiente
    - Regulación energética edilicia en Argentina
    - Etiqueta de energía en calefacción
    - Calificación energética de viviendas
  - Protección solar
  - Ahorro de energía
    - Superaislamiento
    - Auditoría energética
  - Ecotipo
- Síndrome del edificio enfermo
- Bioconstrucción
  - Tapia (construcción)
  - Suelo cemento
- Permacultura
- Instalaciones de los edificios
  - Energías renovables
  - Energía solar

    - Energía eólica
    - Ariete hidráulico
    - Tecnología adecuada
    - Uso racional del agua
- Impacto ambiental potencial de proyectos de vivienda a gran escala

Entidades y organismos que fomentan la arquitectura sustentable

- Sustainable Building Alliance, una iniciativa internacional promovida por la Organización de las Naciones Unidas.
- Asociación Argentina de Energías Renovables y Ambiente - [18]
- Sociedad Internacional de Energía Solar - [19]
- Argentina Green Building Council

Entidades y organismos que fomentan la arquitectura sustentable

- Agenda de la construcción sostenible del Colegio de Aparejadores y Arquitectos técnicos de Cataluña
- Cal-Earth (*The California Institute of Earth Art and Architecture*) desarrolló un sistema patentado denominado Superadobe, formado por bolsas que contienen tierra estabilizada y son reforzados con alambres de púa para resistir terremotos, fuego e inundaciones.
- Cátedra Instalaciones Czajkowski - Gómez de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad Nacional de La Plata que basa su propuesta pedagógica en la arquitectura sustentable y el diseño ambientalmente consciente. Soporta el LAyHS (Laboratorio de Arquitectura y hábitat Sustentable).
- EULEB - EUropean high quality Low Energy Buildings, proporciona información sobre edificios públicos europeos no residenciales de bajo consumo de energía.

http://es.wikipedia.org/wiki/Ecolog%C3%ADa_profunda

Ecología profunda

De Wikipedia, la enciclopedia libre

La **ecología profunda** es una rama reciente de la filosofía ecológica que considera a la humanidad parte de su entorno, proponiendo cambios culturales, políticos, sociales y económicos para lograr una convivencia armónica entre los seres humanos y el resto de seres vivos.

Ecología profunda y Paradigma dominante

Ecología profunda:

- Equilibrio entre ser humano y naturaleza.
- Límite de recursos naturales, propuesta de una ciencia integral y abierta.
- Revisión de las pautas del crecimiento económico.
- Discurso austero, mayor contacto con otras formas de consumo e intercambio.
- El hombre al servicio de la tierra.

Paradigma dominante:

- Naturaleza como obstáculo al progreso.
- Ciencia dominante, primacía de la razón humana.
- Crecimiento ilimitado como condición de bienestar.
- Consumismo.
- La tierra al servicio del hombre.

La ecología profunda y los movimientos ambientales

Los movimientos ambientales modernos incluyen una diversidad de filosofías fundamentales. Todos ellos plantean críticas al modelo industrial de nuestra sociedad, considerado parcial o totalmente responsable de la crisis ecológica que hoy padecemos. La ecología profunda es uno de los movimientos que más radicalmente se opone al actual modelo. Las voces del ecologismo son múltiples y entre ellas podemos encontrar:

- Los conservacionistas y preservacionistas, que están basados en una visión antropocéntrica. El ambiente y la naturaleza debe ser usado y protegido al mismo tiempo. Para esta corriente, la naturaleza no tiene derechos más allá de que sirve los intereses de los seres humanos.

- Ecología social y Ecofeminismo, están relacionados con demandas propias del siglo XX, en el período llamado posmodernismo Solucionarían los conflictos ambientales conciliando los conflictos en las relaciones humanas.

- Ecología reformista, es la lucha contra la contaminación y la disminución o desaparición de recursos bajo un enfoque pragmático. En algunos simpatizantes, se le ve incluso como una oportunidad de mercado para el capitalismo.

Origen y posiciones ideológicas

La frase **ecología profunda** fue acuñada en 1973 por Arne Næss, como un término teórico, pero se transformó posteriormente en un movimiento.[1] Para Naess son puntos centrales:

1. El ser humano en armonía con el medio; no por encima, sobre o fuera de éste.
2. La igualdad Biocéntrica; todas las cosas naturales, los ecosistemas, la vida, etc., tienen derecho a existir. Independiente de su grado de autodeterminación.
3. Derecho a la diversidad cultural.

Actualmente la ecología profunda se mide contra la llamada *ecología reformista*, que es la que ha logrado mayor incidencia en los debates contemporáneos debido a la altura de muchos de sus simpatizantes; incluso logrando en

muchos países estar sus miembros insertos plenamente en el poder político y empresarial. Sin embargo, su núcleo de acción se da en el mundo anglosajón, siendo casi inexistente en el resto del orbe.

La ecología profunda tiene como premisa una integración total de la persona-en-naturaleza. No está ni por encima ni fuera de la naturaleza. Por la misma razón, también cuestiona fuertemente las grandes decisiones político-económicas, siendo muchos de sus adherentes personas que se perfilan en grupos políticos de propuestas.

El concepto fue desarrollado más tarde por Bill Devall y George Sessions al publicar en 1985 el libro *Deep Ecology*. Otro autor que está integrado en esta corriente es Fritjof Capra .

Nuevo Paradigma

Para Fritjof Capra la **ecología profunda** hace parte del nuevo paradigma, de una visión holística del mundo, en la que se pasa de la concepción del universo como máquina, a verlo como una red de relaciones, lo que implica pensamiento sistémico para su comprensión.[2]

Véase también

- Agujero de ozono
- Calentamiento global
- Cambio climático
- Desarrollo sostenible
- Desertificación
- Efecto invernadero
- Ecología
- Ecología política
- Ecologismo radical
- Ecología social
- Erosión
- Extinción
- Downshifting
- Movimiento ecologista
- Organic movement en inglés

Referencias

1. ↑Næss, Arne (1973) 'The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movement.' Inquiry 16: 95-100
2. ↑Fritjof Capra. *La trama de la vida*. Barcelona: Anagrama. 1998.

Bibliografía

- Roger Walsh, Frances Vaughman. Traducido por Farid Azael. "Trascender el Ego", Editorial Solar, 2005.
- Carlos Martínez "Ecología profunda: aportes al debate", Ediciones de la fundación Chile Unido, 2006.
- Alfredo Marcos "Ética ambiental", Universidad de Valladolid, Valladolid, 2001

http://es.wikipedia.org/wiki/Permacultura

Permacultura

'Mandala de la permacultura', ilustración de Graham Burnett, que resume la ética y los principios del diseño permacultural (utilizado con permiso).

La **permacultura** es el diseño de hábitats humanos sostenibles y sistemas agriculturales, que imita las relaciones encontradas en los patrones de la naturaleza.

La palabra permacultura (en inglés *permaculture*) es una contracción de agricultura permanente, como así también de cultura permanente.

Orígenes

A mediados de la década de los años 1970 dos ecologistas de Australia, el doctor Bill Mollison y David Holmgren, comenzaron a desarrollar una serie de ideas que tenían la esperanza de poder utilizar para la creación de sistemas agrícolas estables. Lo hicieron como respuesta a lo que consideraban como el rápido crecimiento en el uso de métodos agroindustriales destructivos tras la segunda guerra mundial, que de acuerdo a su criterio estaban envenenando la tierra y el agua, reduciendo drásticamente la biodiversidad, y destruyendo billones de toneladas de suelo que anteriormente mantenían paisajes fértiles. Una aproximación denominada 'permacultura' fue el resultado y se dio a conocer con la publicación del libro *Permaculture One* en 1978. El libro tuvo un éxito inmediato en Australia, provocando mucho debate. La aparición de una revista (The International Permaculture Magazine), una miniserie televisiva con Bill Mollison como protagonista, y varias decenas de cursos que éste dictó a finales de los 70s y principios de los 80s contribuyeron a internacionalizar la permacultura y a forjar su imagen de herramienta práctica para la construcción de hábitats sostenibles.

Tras la publicación de *Permaculture One*, Mollison y Holmgren refinaron y desarrollaron sus ideas, con ambos originadores diseñando cientos de 'terrenos de permacultura' y escribiendo varios libros. Mollison dio clases en más de 80 países y el *Curso de Diseño* de dos semanas de duración, se enseñó a muchos cientos de estudiantes. A comienzos de la década de 1980, el concepto avanzó desde ser predominantemente un diseño de sistemas agrícolas a ser un proceso de diseño más plenamente holístico para crear hábitats humanos sostenibles. A mediados de la década de 1980, multitud de estudiantes se habían convertido en exitosos prácticos, comenzado a enseñar el método; en un

corto periodo de tiempo se establecieron grupos de permacultura, proyectos, asociaciones e institutos en más de 100 países.

En el transcurso de sus viajes por Asia, África y América Latina, Mollison encontró y contribuyó a popularizar conceptos y prácticas ancestrales que habían contribuido a la sostenibilidad de las antiguas culturas agrícolas y cazadoras. Muchos de éstos conceptos fueron explicados y revalorizados, y pasaron a formar parte del aspecto técnico de la permacultura. Muy pronto se hizo evidente que los conceptos de diseño que manejaba la permacultura podían ser aplicados no solamente a la producción agropecuaria y forestal, sino a muchos aspectos de la vida humana, como la construcción, la educación, la economía y la organización social en general, abarcando todos los temas esenciales en el diseño de sistemas sustentables, de forma integrada.

La permacultura está en la actualidad bien establecida a lo largo y ancho del mundo, existiendo muchos ejemplos de su uso. Zimbabwe tiene 60 escuelas diseñadas utilizando la permacultura, con un equipo nacional trabajando en la unidad de desarrollo de currículos escolares. El Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) ha elaborado un informe sobre el uso de la permacultura en situaciones de refugio, tras su exitoso uso en los campos de Sudáfrica y Macedonia. Una tribu en Perú ha evolucionado desde una creciente dependencia de las subvenciones estatales a su auto-dependencia y apoyo a otras tribus. Se está transformando una base militar de Estados Unidos para que se convierta en un parque de eco-negocio y en un paraíso de la vida salvaje.

Definición

Permacultura es un término genérico que engloba la aplicación de éticas y principios de diseño universales en planificación, desarrollo, mantenimiento, organización y la preservación de hábitats aptos para sostener la vida en el futuro.

La Permacultura también es una red y un movimiento internacional de practicantes, diseñadores y organizaciones, la gran mayoría de las cuales se han desarrollado y sostenido sin apoyo de corporaciones, instituciones o gobiernos.

Los ejes centrales de la permacultura son la producción de alimentos, abastecimiento de energía, el diseño del paisaje y la organización de (Infra) estructuras sociales. También integra energías renovables y la implementación de ciclos de materiales en el sentido de un uso sostenible de los recursos a nivel ecológico, económico y social.

Desde sus inicios a finales de los años 70, la permacultura se ha definido como una respuesta positiva a la crisis ambiental y social que estamos viviendo.[1]

La permacultura tiene tres ingredientes principales:

1. La Ética, que consiste de tres principios fundamentales:
    1. **Cuidar de la tierra**
    2. **Cuidar de las personas**
    3. **Poner límites a la población y el consumo**[2] (o **Redistribución de los excedentes**.[3] [4] Nota: existe un debate[5] sobre qué título de la 3a ética resume mejor su significado). Holmgren, en su libro "Principios y senderos de Permacultura",[4] especifica que se entiende como reparto entre todas las especies y que esto supone distribuir tanto la población como el consumo humanos (dos conceptos directamente opuestos al antroporfismo y consumismo dominante actual, que aportan un signíficado necesariamente ambiguo a "Reparto equitativo" como resumen de estos conceptos). También se añaden dos Directivas: tomar plena responsabilidad para nuestras vidas y co-operar)
2. Principios ecológicos derivados de la observación de los sistemas naturales, por ecologistas como Birch y Odum, a los cuales se añaden los 'principios de actitud' de Mollison.
3. Diseñar herramientas y procesos que reúnan conceptos, elementos y componentes estratégicos dentro de un marco o plan de acción que pueda ser implementado y mantenido con mínimos recursos.

El concepto - un enfoque sistémico

Un hábitat diseñado según los principios de la permacultura se entiende como un sistema, en el cual se combinan la vida de los seres humanos de una manera respetuosa y beneficiosa con la de los animales y las plantas, para proveer las necesidades de todos de una forma adecuada.

En el diseño de estos sistemas se aplican ideas y conceptos integradores de la teoría de sistemas, biocibernética y ecología profunda. La atención no solo se dirige hacia los componentes individuales (=elementos), sino hacia las relaciones entre estos elementos y su uso óptimo para la creación de sistemas productivos.

Planeación, implementación y mantenimiento componen el proceso de diseño permacultural, el cual se enfoca tanto en una optimización sucesiva del sistema para las necesidades de ahora, como también en una futura productividad, abierta para ser desarrollada y refinada por las generaciones que vienen.

El proceso de diseño tiene como objetivo una integración óptima de las necesidades ecológicas, económicas y sociales del sistema, de modo que a largo plazo se pueda autoregular, y/o mantener en un equilibrio dinámico mediante interferencias mínimas.

El modelo para esto son los procesos de autorregulación que podemos observar diariamente en sistemas ecológicos, como por ejemplo, en los bosques, lagos o los océanos.

El pensamiento sistémico y una acción motivada por esto buscan superar de una manera consciente el procedimiento lineal-causal todavía predominante, cuyas consecuencias destructivas están hoy más y más a la vista de todos.

Como estamos viviendo en sistemas y estamos rodeados por ellos, el pensamiento y la acción lineal-causal no pueden solucionar nuestros problemas, solamente trasladarlos en el tiempo y espacio. De esta forma nos lleva a la conclusión equivocada de ver la influencia que más nos "estorba" en este momento como la causa única de nuestros problemas. Además, por su tendencia de implementar solamente correcciones sintomáticas, produce constantemente nuevos problemas muchas veces mayores a los anteriores.

El concepto libre de ideologías de la permacultura se abre tanto a los nuevos conocimientos y tecnologías como a los conocimientos "antiguos", milenarios, de todas las culturas y apoya su fusión creativa en innovadoras estrategias de diseño.[1] [6]

Bibliografía

En castellano

- Fukuoka, Masanobu. *La revolución de una brizna de paja* o *La revolución de un rastrojo*. ISBN 0-87857-220-1. descargar
- Burnett, Graham. *Permacultura Una guía para principiantes". Academia de PC, EcoHabitar (España). (2007). ISBN 9788461102006*.
- Mollison, Bill & Slay, Reny Mia. *Introducción a la Permacultura*. Tagari Press (Australia) (1994). ISBN 0-90822-809-0.

En inglés

- Bell, Graham. *The Permaculture Way*. 1st edition, Thorsons, (1992), ISBN 0-7225-2568-0, 2nd edition. Permanent Publications (UK) (2004), ISBN 1-85623-028-7.
- Bell, Graham. *The Permaculture Garden*. Permanent Publications (UK) (2004), ISBN 1-85623-027-9.
- Fern, Ken. *Plants For A Future*. Permanent Publications (UK) (1997). ISBN 1-85623-011-2. Google Books link.
- Holmgren, David. *Permaculture: Principles and Pathways Beyond Sustainability*. Holmgren Design Services (Australia).
- Holmgren, David. "Update 49: Retrofitting the suburbs for sustainability". CSIRO Sustainability Network
- Hart, Robert. *Forest Gardening*. Green Books (UK) ISBN 1-900322-02-1.
- Hemenway, Toby. *Gaia's Garden*. Chelsea Green Books (US) (2001). ISBN 1-890132-52-7.
- Jacke, Dave & Toensmeier, Eric. *Edible Forest Gardens. Volume I: Ecological Vision and Theory for Temperate-Climate Permaculture, Volume II: Ecological Design and Practice for Temperate-Climate Permaculture*. Edible Forest Gardens (US) 2005
- King, FH (Franklin Hiram) *Farmers of Forty Centuries: Or Permanent Agriculture in China, Korea and Japan* (1911).
- Law, Ben. *The Woodland House*. Permanent Publications (UK) (2005), ISBN 1-85623-031-7.
- Law, Ben. *The Woodland Way*. Permanent Publications (UK), ISBN 1-85623-009-0.
- Loofs, Mona. *Permaculture, Ecology and Agriculture: An investigation into Permaculture theory and practice using two case studies in northern New South Wales* Honours thesis, Human Ecology Program, Department of Geography, Australian National University 1993
- Mollison, Bill & David Holmgren *Permaculture One*. Transworld Publishers (Australia) (1978), ISBN 0-552-98060-9.
- Mollison, Bill. *Permaculture: A Designer's Manual*. Tagari Press (Australia).

- Mollison, Bill *Permaculture Two*. Tagari Press (Australia) (1979), ISBN 0-908228-00-7.
- Odum, H.T., Jorgensen, S.E. and Brown, M.T. 'Energy hierarchy and transformity in the universe', in *Ecological Modelling*, 178, pp. 17–28 (2004).
- Paull, J. "Permanent Agriculture: Precursor to Organic Farming", Journal of Bio-Dynamics Tasmania, no.83, pp. 19–21, 2006. Organic eprints.
- Rosemary Morrow, Earth User's Guide to Permaculture ISBN 0-86417-514-0
- Whitefield, Patrick. *Permaculture In A Nutshell*. Permanent Publications (UK) (1993), ISBN 1-85623-003-1.
- Whitefield, Patrick. *The Earth Care Manual*. Permanent Publications (UK) (2004), ISBN 1-85623-021-X.
- Woodrow, Linda. *The Permaculture Home Garden*. Penguin Books (Australia).
- Yeomans, P.A. *Water for Every Farm: A practical irrigation plan for every Australian property*, K.G. Murray Publishing Company, Pty, Ltd, Sydney, N.S.W., Australia (1973).
- Various, *The Same Planet a different World*. free eBook [8] (Francia).

En otros idiomas

- Romero, Jordi. *El rebost de la ciutat - Manual de permacultura urbana*. Fundación Terra, (ES) (2002). (En catalán). [9]

Enlaces externos

- Permacultura Buenos Aires Argentina Información sobre Permacultura, Cursos Online y Presenciales, Libros de Huerta Jungla, Autoconstrucción, etc.
- Tierramor - Permacultura - Artículos acerca de permacultura.
- Círculos de Estudio - Materiales básicos para el auto-aprendizaje en permacultura.
- Instituto Caórdico de PermaCultura - Red de Permacultores en Iberoamérica que tiene como objetivo listar y permitir el contacto entre estos.
- Red de PermaCultura Ibérica - Enlaces - Página de enlaces del wiki de la red (España y Portugal).
- Tagari Publications - Principal editorial de publicaciones acerca de la permacultura *(en inglés)*.
- Permacultura México - Información, artículos, cursos y libros acerca de Permacultura.

Véase también

- Bill Mollison
- Agricultura ecológica, Agroecología y Silvicultura
- Bioconstrucción
- Masanobu Fukuoka
- Ecologismo, Ecología profunda y Ecologismo radical
- Cambio climático, Huella ecológica, Decrecimiento y Downshifting
- Ecoaldea
- Ferias de productos ecológicos
- Portal:Rural

Referencias

1. ↑[a] [b] D. Holmgren - *Permaculture - solutions for an energy decent future* [1]
2. ↑"*Permaculture - A Designer's Manual* (Mollison, 1988)
3. ↑'Compartir excedentes' es mencionado en *Permaculture: A Designer's Manual*
4. ↑[a] [b] "Reparto equitativo" es la versión resumida de *Principios y senderos de Permacultura* (Holmgren, 2007).
5. ↑Artículo en Español sobre el debate de la 3a ética [2]
6. ↑Permacultura en la versión alemana de Wikipedia [3]

Para información sobre Permacultura Urbana en Chile, visita…

www.permaculturaurbanachile.blogspot.com

…y para permacultura y redes biorregionales para un mundo sustentable en Chile, visita…

http://www.permacultura.cl/

Sugerencias de alimentos y tratamientos

arroz integral, té verde, rojo, blanco -no el té negro-, **curry** (cúrcuma, condimento anticancerígeno), **jengibre** en polvo o en trozos (condimento), **azúcar morena** de caña de azúcar, no es la rubia, que es de remolacha, generalmente de IANSA, **café de higos tostados, té de hierba**, que pueden plantar en el jardín o en macetas si viven en un depa, o comprar a los hierbateros, que son más naturales, o en último caso, cajas de 100 bolsitas surtidas, que son las más baratas.

harina tostada, avena, sal marina para la cocina y para echarle 1/3 de kilo a un baño de tina con agua caliente de unos 30 a 45 minutos, para sacar tensiones profundas, antes de irse a dormir o a la hora que más les acomode.

porotos, garbanzos, lentejas, germen de trigo, quínoa nativa, cereal de los pueblos aymará, sanador en varios niveles, excelente recuperador del cuerpo y el alma. **aceite de oliva**, promueve el sistema inmune, más sano y sabroso que los de maravilla, girasol, etc., que suelen traer químicos, o ser de semillas transgénicas; todos estos productos se pueden encontrar a más bajo precio que en el supermercado en tostadurías Los Robles, Av. Pedro de Valdivia 3398, media cuadra al Norte de Irarrázaval, Ñuñoa; **Puerto Rico,** San Pablo 921, con 21 de mayo, Santiago, cerca de la Estación Mapocho; **Talca**, en Tobalaba entre Pocuro y Bilbao, en Miraflores 308, y en Portugal 1801, entre otras.

eviten el **azúcar blanca** —es más adictiva que la cocaína y altamente depresiva—, promueve la acidificación de la sangre, lo que ayuda a alimentar y promover la multiplicación de las células cancerígenas. Si la sangre está alcalina en vez de ácida, las células de cáncer se mueren de hambre. Eviten el **aspartamo, la sucralosa, ciclamato de sodio** —vienen en las bebidas y alimentos diet, light, son tóxicos, promueven la esclerosis múltiple, entre otras enfermedades—, y se encuentra en las gotitas de endulzantes como las Daily, que dice que es Stevia, pero trae sucralosa, revisen los ingredientes.

también, **es conveniente evitar** los **alimentos transgénicos** —aquellos a los que se les ha alterado genéticamente su semilla— ya que en estudios en laboratorio muestran que producen esterilidad en varias generaciones, tumores cancerígenos, entre otros problemas, y así y todo, han sido aprobados por una variedad de gobiernos, pero, también, prohibidos en un número creciente de países, ante la información entregada por científicos y el rechazo de la ciudadanía. La soya es uno de los principales alimentos transgénicos, por lo que es mejor evitarla.

lean las etiquetas de los alimentos, y si hay algo que no entiendan, entonces es algo químico que no es de lo más sano, y si está escrito con las palabras en negritas, quiere decir que el gobierno les pidió que lo hicieran así, ya que se considera que ese puede ser un elemento tóxico. Claro, la pregunta es, si lo consideran tóxico, ¿por qué autorizan su uso? El lobby de las tabacaleras y la industria alimentaria es muy fuerte.

los medicamentos, se recomienda su consumo con mucha precaución, ya que cuesta dejarlos. El ideal es buscar la causa del síntoma, en vez de sólo tratar este síntoma, sin ir al origen. En términos clínicos, eso se llama **codependencia,** o sea, un tipo de personalidad o estado de la persona ante la vida y sí mismo, en el cual un ingrediente básico es el síndrome de Peter Pan, el niño que se negó a crecer, así como el narcisismo. La codependencia puede llevar a adicciones de tabaco, alcohol y drogas, legales e ilegales, entre otras.

si van a beber alcohol, les recomiendo escoger **cerveza y malta** —4 a 6 % de grado alcohólico— y **vino** —de 11 a 14%—, en vez de destilados, que tienen un mayor grado alcohólico y producen daño neuronal, o sea, perdemos capacidad de pensar, aparte del problema familiar y social, y la falta de erección con el tiempo, en el caso de los hombres, entre otros temas.

Hamburguesas de tres quínoa orgánica Rikü, fabricadas por mi amiga Rosa Castillo, se encuentran en el Jumbo.

pan, harinas, mermeladas, frutas y verduras orgánicas en...
Feria ecológica semanal, todos los miércoles y sábados del año, de 9:30 a 14:00 hrs, en Av. Fernando Castillo Velasco (ex Larraín) 9750, Aldea del Encuentro, detrás del Hospital Militar, La Reina, entrada por María Monvel.

chupilca para la gripe y limpieza en general: un kilo de limones pelados, quitándoles las pepas, troceados; dos cabezas de ajos pelados; una cebolla grande, en rebanadas; jengibre en polvo, curry, merkén, sal marina. Luego que todo está cortado en pequeños trozos, se dejan los limones fuera, y el resto se pone en la licuadora con agua. Se va echando el contenido licuado en una olla grande. Dejarlo hervir a fuego bajo por 10 minutos, se apaga, y se sirve en una tazón al que se le ha echado dos cucharadas soperas de miel de abeja, al que se le agregaron los limones, luego de pasarlos por la licuadora. A esto se le agregan los limones licuados, que no se hirvieron para que su poder vitamínico no se viera alterado. Ojo que sea sólo miel de abeja de apicultor, que no sea la industrial de supermercado, ya que algunos fabricantes suelen aumentarla con azúcar y otros endulzantes. Tomen la chupilca caliente, con ropa de algodón -especialmente camisetas que no sean sintéticas-, en cama, lo que producirá un sudor que sanará. Cámbiense la camiseta por otra seca, cuantas veces sea necesario, para que no se queden con el sudor frío. Tomen cuantas tazas puedan aguantar, y repítanlo unas horas después, o al día siguiente. Esta receta alcanza para más de una persona, ya que es probable que varios en casa, o en el trabajo, anden con el mismo malestar, por lo

que es buena medida de precaución que toda la familia, pareja, amigos, se tomen unos tazones de esta chupilca. Se recomienda tener mentitas a mano, en caso de un encuentro romántico, o que haya la necesidad de salir de casa. Salut e forza al canut!, como dicen los catalanes.

ojo con las ollas de teflón y aluminio, -materiales que tragamos y acumulamos en el cuerpo-, y el desodorante -cáncer de mama-, el que suele traer dos tipos de **aluminio**. Estos minerales son cancerígenos, según muestran los estudios. Es por ello que se han creado productos como los que se venden en la **tienda Lush del Parque Arauco**, en Falabella de Providencia y otras tiendas, y que son ingleses, o los desodorantes Naturally Fresh que hay en las Farmacias Knop. Entre ellos hay desodorante sin aluminio, así como jabones, aceites para el cuerpo, etc, todos naturales. Afortunadamente, las ollas de aluminio son cada vez menos usadas, porque se ha difundido esta información, pero en cuanto al desodorante, es algo poco conocido por estos lares.

Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaco mata cada año a casi 6 millones de personas, de las que más de 5 millones son consumidores del producto y más de 600.000 son no fumadores expuestos al humo de tabaco ajeno. Y en Chile, las muertes relacionadas con el tabaco son 16.000 personas anuales. En EEUU mueren casi 500.000 personas anualmente por enfermedades relacionadas con el tabaquismo, casi 100 veces las muertes anuales de la guerra de Vietnam.

Casi el 80% de los mil millones de fumadores que hay en el mundo viven en países de ingresos bajos o medios, y en cada país, las personas de menos recursos y con un nivel de educación más bajo suelen ser la mayor proporción de fumadores.

El humo ajeno mata
Humo ajeno es el que llena restaurantes, oficinas y otros espacios cerrados cuando la gente quema productos de tabaco como cigarrillos, bidis y pipas de agua. El humo del tabaco contiene más de 4.000 productos químicos, de los cuales se sabe que al menos 250 son nocivos, y más de 50 causan cáncer.

No hay un nivel seguro de exposición al ***humo de tabaco ajeno***.
En los adultos, el humo ajeno causa graves trastornos cardiovasculares y respiratorios, en particular coronariopatías y cáncer de pulmón, entre otras enfermedades. Entre los lactantes causa muerte súbita. En las mujeres embarazadas ocasiona bajo peso ponderal del recién nacido.
Casi la mitad de los niños respiran normalmente aire contaminado por humo de tabaco en lugares públicos.
Más del 40% de los niños tienen al menos un progenitor que fuma.
El humo de tabaco ajeno causa más de 600.000 muertes prematuras cada año.
En 2004, los niños representaron el 28% de las defunciones atribuibles al humo de tabaco ajeno.

Todas las personas deberían poder respirar aire sin humo. Las leyes contra el humo protegen la salud de los no fumadores, son bien acogidas, no perjudican a los negocios y animan a los fumadores a dejar de fumar.

Sólo unos 1.300 millones de personas –de los 7.000 millones que son la población mundial-, o el 18%, están protegidas por leyes nacionales integrales sobre espacios sin humo.

los cigarrillos, que producen impotencia en el hombre -problemas de erección- y sequedad vaginal en la mujer, aparte de cáncer, enfisema, cardiopatías, y otras enfermedades. El consumo de cigarrillos, además, produce un envejecimiento prematuro, ya que al haber menos oxígeno en la sangre, las células de la epidermis -la piel- se mueren, lo que ***promueve la piel de elefante***, es decir, ***arrugas tempranas***, aparte de una voz rasposa. La adicción al cigarrillo es causada por el **amoníaco** que le agregan, junto al **formol** –para embalsamar cadáveres-, **arsénico y cianuro** –venenos mortales-, **butanol** –componente de la gasolina-, **cadmio** –se encuentra en baterías-, **plomo** -produce retraso mental, por eso la gasolina ya no lo trae-, **penol** –viene en desinfectantes-, **benzina** –viene en pesticidas y gasolina-, **propilén glicol** –viene en productos para derretir el hielo-, **tolueno** –viene en pinturas y diluyentes, ahora, ilegal en Chile en juguetes para niños-, **benzopirene** –altamente cancerígeno-. El gobierno ya lanzó la campaña contra el consumo de tabaco, con cambios en las cajetillas, lugares para fumar y en la publicidad. Esperamos que la subida de precio se repita constantemente, para financiar campañas en TV y otros lugares, y desalentar a la gente de bajos recursos de fumar. ¿Por qué se autorizan todos estos ingredientess, tanto en EEUU como en Chile? ***Arrienden la película "El Informante", con Russel Crowe -ganó el Oscar-, y Al Pacino***, en donde se relata el caso verídico del Dr. Wiegand, al que las tabacaleras de EEUU amenazaron de muerte, a él y su familia, por querer revelar el ingrediente de la adicción, **el amoníaco**.

complemento el trabajo terapéutico que hago, con profesionales, como…
Marcelo Ojeda, **acupunturista**, **atiende en Viña y en Santiago**, +569.9802.5399.
Feria ecológica semanal, todos los miércoles y sábados del año, de 9:30 a 14:00 hrs, en Av. Fernando Castillo Velasco (ex Larraín) 9750, Aldea del Encuentro, detrás del Hospital Militar, La Reina, entrada por María Monvel.

Bon apetit y que gocen de la vida, Vlad

ANTIBIÓTICOS NATURALES

Ajo
Allium sativum L.

Equinácea
Echinacea purpurea (L.) Moench

Orégano
Origanum vulgare L.

Eucalipto
Eucalyptus globosus Labill

Menta
Mentha piperita L.

Cebolla
Allium Cepa L.

Jengibre
Zingiber officinale Rosc.

Citrus x *limon* (L.) Burm.f
Limón

Setas
Lentinula edodes Pegler

Thymus vulgaris L.
Tomillo

Té Verde
Camellia sinensis (L.) Kuntze

Propoleo
Propoleo

Clavo
Syzygium aromaticum L.

Una dieta con tendencia alcalina previene de una variedad de enfermedades, entre ellas, el cáncer, el que se alimenta de una sangre ácida. Al alcalinizarse la sangre, el cáncer va perdiendo su fuente de alimentación, con lo que se puede lograr una reducción de tumores o malformaciones celulares. Esto se mide en el pH de la sangre, y el equilibrio se considera en un pH de 7,4, entre el extremo ácido, que sería el "0" y el extremo alcalino, que sería el "14".

DE MÁS A MENOS RECOMENDABLE

MUY ALCALINIZANTES
Tómalos siempre que quieras

- Aceite de oliva virgen
- Acelgas
- Agua mineral
- Algas marinas (agar agar, espirulina, nori, etc.)
- Aguacate
- Almendras
- Ajo
- Berro
- Brócoli
- Cebolla

- Col
- Col rizada
- Endibias
- Espinacas
- Germinados
- Hinojo
- Lentejas
- Licuados de hortalizas naturales
- Lima
- Limón
- Papaya
- Pepino
- Perejil
- Piña
- Pomelo
- Remolacha
- Sal marina
- Tofu
- Vinagre de manzana

MODERADAMENTE ALCALINIZANTES
Consúmelos con frecuencia

- Agua de coco
- Albaricoque
- Apio
- Berenjena
- Boniato
- Calabaza
- Castañas
- Coliflor
- Espárragos
- Especias: jengibre, cúrcuma, pimentón picante, pimienta de cayena, ajo en polvo, comino...
- Guisantes
- Habas de soja
- Judías verdes
- Kiwi
- Lechuga
- Licuado de almendras
- Licuados de hortalizas combinadas con fruta
- Mandarina
- Mango
- Melocotón
- Nectarina
- Pera, uva, higo
- Pimiento
- Rábano
- Rúcula
- Sandía
- Semillas de lino, de sésamo y de mostaza
- Tomate crudo
- Yogur y licuado de soja
- Té blanco y verde

POCO ALCALINIZANTES
Tómalos con moderación

- Alcachofa

- Arroz salvaje
- Cebolleta
- Cereza
- Coles de bruselas
- Copos de avena
- Chirivía
- Fresas

- Frutas del bosque
- Hierbas aromáticas y especias
- Huevos enriquecidos con Omega 3
- Leche de cabra
- Manzana
- Nabo
- Naranja
- Piñones
- Plátano
- Puerro
- Quinoa
- Setas

- Tomate cocinado
- Zanahoria

POCO ACIDIFICANTES
Reduce su consumo

- Aceite de maíz
- Aceite de girasol
- Alubias
- Amaranto
- Arroz integral
- Avellanas
- Avena procesada
- Carne de ave (pollo, pavo...)

- Coco
- Cuscús integral
- Dátiles
- Frijoles
- Garbanzos
- Huevos
- Lácteos desnatados
- Mijo
- Nueces

- Pan integral
- Pasta integral

- Pechuga de pavo cocida natural
- Pescado blanco y azul
- Queso con 0% de grasa
- Queso de cabra

MODERADAMENTE ACIDIFICANTES
Sólo de forma ocasional

- Anacardos
- Aceitunas

- Buey
- Cacahuetes
- Cerdo
- Conejo
- Cordero
- Granada
- Guisantes
- Frutas secas
- Frutas en conserva
- Galletas
- Harina integral
- Maíz

- Mayonesa casera
- Moluscos y marisco
- Pasta y arroz refinados
- Pato
- Pistachos
- Salvado de avena
- Semillas de calabaza y de girasol

- Té negro

MUY ACIDIFICANTES
Intenta evitarlos

- Agua con gas
- Alcohol
- Azúcar
- Café

- Carne de ternera
- Carne procesada (embutidos, carne picada, etc.)
- Chocolate
- Dulces y golosinas
- Endulzantes y colorantes
- Gelatinas
- Harina refinada
- Hígado y derivados
- Kétchup
- Lácteos enteros
- Levadura
- Mermelada
- Miel

- Mostaza
- Pan blanco
- Patatas
- Pescado ahumado y en salazón
- Quesos curados
- Refrescos
- Sal refinada
- Vinagre de vino
- Zumos de frutas envasados

50 hierbas chilenas consideradas medicamento

1. Achicoria amarga-lechuguilla (Cichorium intybus L.), hojas-raíz.

Propiedades:
Usos tradicionales: en falta de apetito, digestiones difíciles de tipo crónico(dispepsia) y estreñimiento. Afecciones hepáticas(cólicos biliares), cistitis, edemas, artritis y gota. Purificador de la sangre.
La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas secas trituradas para 1 litro de agua recién hervida; La raíz se usa mediante decocción, hirviendo la misma cantidad 5 a 10 minutos. Beber 3 tazas al día.
Efectos: depurativo1, laxante2 suave, digestivo.
Precauciones: Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso en la falta de apetito y digestiones difíciles está avalado por antecedentes científicos especializados.
Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales
Favorece la evacuación del vientre.

2. Aloe (Aloe vera (L) Burm. f.), hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) Jugo espeso de las hojas (jugo parduzco y amargo, que escurre espontáneamente del corte de la hoja fresca): en estreñimiento, beba 1 cucharada de jugo fresco.
b) Gel de las hojas(liquido viscoso, incoloro y transparente obtenido del corte longitudinal completo de la hoja fresca): en úlceras digestivas se usa la vía oral. Beber el gel de un trozo de hoja de 10 cm más o menos, puro o mezclado con agua o jugo de fruta, tomar 2 ó 3 veces al día. (El resto de la hoja o paleta de aloe se guarda parada en el refrigerador, siendo conveniente hacer cada nuevo corte del trozo remanente debajo de un chorro de agua fresca)
Como cicatrizante de heridas menores, quemaduras u otro tipo laceraciones. Se aplica directamente en la piel.
Efectos: Laxante1, cicatrizante.
Precauciones: no es aconsejable su empleo oral durante el embarazo, la lactancia y niños menores de 10 años ni cuando existan dolores abdominales, nauseas y vómitos. No se debe administrar a pacientes con enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa y síndrome de colon irritable. Como todo laxante, no se debe utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso como laxante y cicatrizante está avalado por estudios clínicos.
Favorece la evacuación del vientre.

3. Arnica (Arnica montana L), flores.

Propiedades:
Usos tradicionales: sólo se usa en forma externa como antiinflamatorio en moretones (hematomas) producidos por golpes, en hinchazón local (edema) asociado a fractura y en inflamación de mucosas (bucal, genital, anal).
La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua hirviendo.
Se usa en forma de lavado.
Efectos: analgésico1, antiinflamatorio.
Precauciones: planta tóxica por vía oral(no debe tragarse), sólo para uso externo y en concentraciones diluidas. No usar en heridas abiertas. Puede producir reacciones alérgicas. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso como antiinflamatorio está avalado por antecedentes científicos especializados.
Disminuye el dolor

4. Baylahuén (Varias especies del género Haplopappus), hojas-tallos.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) Uso interno: padecimientos hepáticos, cólicos abdominales, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsias); enfermedades de las vías urinarias(cálculos renales); gripes y resfríos. Como afrodisíaco en impotencia masculina.
b) Uso externo: para lavar heridas y úlceras de la piel.
La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua hirviendo; beber 1 taza 3 veces al día.
Efectos: antiséptico1, digestivo
Precauciones: Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio
Otros antecedentes: su uso como hepatoprotector y antiséptico tiene validación científica especializada.
Destruye gérmenes de la piel o mucosas

5. Boldo (Peumus boldus Mol.), hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales:

a) uso interno: molestias gastrointestinales y digestiones difíciles de tipo crónico(dispepsias), laxante suave. Protector hepático y sedante nervioso.
b) uso externo: dolores reumáticos y neurálgicos, usado en baños y cataplasmas. La infusión se prepara con 1 cucharada para 1 litro de agua hirviendo; beber 3 tazas al día. La misma infusión puede ser usada en baños y cataplasmas.
Efectos: laxante1 suave, antiinflamatorio, protector hepático, digestivo
Precauciones: no usar en caso de obstrucción de la vía biliar(ictericia). No se recomienda su administración oral durante el embarazo ni en niños menores de 10 años. No usar por periodos prolongados de tiempo ni infusiones demasiado concentradas. En pacientes con cálculos renales usar sólo bajo vigilancia médica.
Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso en molestias gastrointestinales y hepáticas, así como sus propiedades antiinflamatorias, están avalados por estudios clínicos.
Favorece la evacuación del vientre

6. Borraja (Borago officinalis L.), hojas-flores.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) Uso interno: fiebres, cistitis, enfermedades respiratorias (tos, resfríos, bronquitis, dolor de garganta) y dolores menstruales.
b) Uso externo: afecciones cutáneas tales como eccemas y dermatitis. La infusión puede ser usada interna o externamente (lavado o cataplasma); Se prepara con 1 cucharada de hojas y/o flores para 1 litro de agua recién hervida. Beber 3 tazas al día.
Efectos: antiinflamatorio, depurativo1,diaforético2, diurético3.
Precauciones: No usar por vía oral durante el embarazo.
No administrar por periodos prolongados de tiempo ni infusiones muy concentradas. Contraindicada en neoplasias y enfermedades hepáticas. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: sus usos están avalados sólo por la tradición.
Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.
Sudorífico, estimula la transpiración.
Promueve y aumenta la producción de orina

7. Cabello de ángel (Cuscuta chilensis Ker-Gawl), planta completa.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) Uso interno: como diurético. La infusión se prepara con una cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida. Beber 3 veces al día.
b)Uso externo: Para tratar abscesos(acumulación de pus en los tejidos) e inflamaciones. Se usa la misma infusión para lavados o en cataplasma.
Efectos: diurético1, antiinflamatorio,
Precauciones: No administrar a embarazadas ni administrar en infusiones orales muy concentradas pues posee cierta toxicidad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso como antiinflamatorio aparece descrito en publicaciones especializadas.
Promueve y aumenta la producción de orina.

8. Cachanlagua-Cachan-Lawen (Centaurium cachanlahuen B.L.Rob.), planta completa, especialmente hojas-tallos.

Propiedades:
Usos tradicionales: en fiebre, hipertensión arterial y diabetes mellitus; Depurador de la sangre en afecciones reumáticas, desórdenes circulatorios y hepáticos. Estimula el apetito y favorece la digestión.
La infusión se prepara con 1 cucharadita de la planta para 1 taza de agua recién hervida; beber 1 taza al día
Efectos: depurativo1, febrífugo2, hipoglicemiante3, aperitivo4, antihipertensivo5.
Precauciones: no administrar la infusión muy concentrada a quienes están tomando medicamentos hipoglicemiantes y antihipertensivos, ya que puede potenciar los efectos de esos medicamentos. Al consultar un médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso para disminuir la fiebre y la presión arterial aparece descrito en publicaciones especializadas.
Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.
Baja la fiebre.
Disminuye el nivel de azúcar en la sangre.
Estimula el apetito
Disminuye la presión arterial.

9. Canelo-Voigue (Drimys winteri J.R. et G.Forster), hojas-corteza.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) Uso interno: tos y catarro; lombrices intestinales, desórdenes estomacales, disentería(trastorno infeccioso con diarrea sanguinolenta); dolores reumáticos. Antiescorbútico(previene los daños de la mucosa por falta de vitamina C). La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas y corteza desmenuzadas, para 1 litro de agua hirviendo; beber 2 tazas al día.
b) Uso externo: afecciones de la piel (heridas, úlceras, verrugas, sarna, alergias) y dolores reumáticos y musculares producto de torceduras, usar en forma de lavados, baños o cataplasmas. Para estos usos se prepara una decocción de la corteza más concentrada.
Efectos: antiespasmódico1, antibacteriano2, vermífugo3, analgésico4, cicatrizante
Precauciones: en dosis excesivas puede producir diarreas, náuseas o vómitos.
Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso como antiinflamatorio, analgésico y para limpiar heridas aparece descritos en publicaciones especializadas.
Calma los retortijones estomacales.
Mata las bacterias o impide su desarrollo.
Elimina las lombrices intestinales
Disminuye el dolor.

10. Cedrón (Aloysia citrodora Paláu), tallos-hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales: en trastornos digestivos tales como, diarrea, cólicos, indigestión, náusea, vómitos y flatulencia; en trastornos del sistema nervioso como sedante en insomnio y ansiedad; en estados gripales(resfriados con fiebre).La infusión se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar y beber de 3 a 4 tazas al día.
Efectos: antiespasmódico1, antibacteriano2, carminativo3, sedante4 suave.
Precauciones: no administrar por un periodo prolongado de tiempo ni infusiones muy concentradas. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso en trastornos digestivos y como sedante suave está avalado por antecedentes científicos especializados.
Calma los retortijones estomacales.
Mata las bacterias o impide su desarrollo.
Previene y favorece la expulsión de gases.
Modera la actividad del sistema nervioso.

11. Chilco-Fucsia (Fuchsia magellanica Lam.), hojas-flores.

Propiedades:
Usos tradicionales: menstruaciones escasas o ausentes, dolores menstruales; para bajar la fiebre y aumentar el flujo de orina.
Se usa en decocción o cocimiento, la que se prepara con 1 cucharada de planta para 1 litro de agua, hervir 5 minutos y dejar reposar; beber 2-3 tazas al día.
Efectos: diurético1, emenagogo2, febrífugo3.
Precauciones: no administrar durante el embarazo. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso como diurético esta avalado por estudios científicos especializados.
Promueve y aumenta la producción de orina.
Estimula o favorece el flujo menstrual.
Baja la fiebre.

12. Chinita-Caléndula (Calendula officinalis L.), flores.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) Uso interno: problemas digestivos tales como dolores de estómago, úlceras, gastritis, colitis. Padecimientos hepáticos. Regula la función menstrual.
b) Uso externo: en afecciones de la piel como úlceras dérmicas, heridas infectadas, dermatitis de pañal, eczemas, hemorroides, infecciones vaginales por hongos;
La infusión se prepara con 1 cucharada de flores frescas o secas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.
En forma externa, la misma infusión para lavados y compresas; también se puede usar la tintura y la pomada.
Efectos: antiespasmódico1, antibacteriano2, emenagogo3, digestivo, cicatrizante, antiinflamatorio.
Precauciones: no se aconseja su empleo oral durante el embarazo, lactancia o niños menores de 10 años sin supervisión médica. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio

Otros antecedentes: su uso en afecciones a la piel aparece descrito en publicaciones especializadas.
Calma los retortijones estomacales.
Mata las bacterias o impide su desarrollo
Estimula o favorece el flujo menstrual.

13. Diente de león-amargón (Taraxacum officinale agg. Weber), raíz- hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales: en trastornos de las vías biliares y padecimientos hepáticos. Como diurético y en reumatismo. Digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), pérdida del apetito.
La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día. Para las raíces es necesario hacer una decocción, hirviendo 1 cucharada por 10 minutos.
Efectos: diurético1, estimulante del apetito, digestivo
Precauciones: no administrar en caso de obstrucción de la vía biliar (ictericia). Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso aparece descrito en publicaciones especializadas.
Promueve y aumenta la producción de orina

14. Fenogreco (Trigonella foenum-graecum L.), semillas molidas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a)Uso interno: para calmar la tos, estimular la producción de leche materna, reconstituyente durante la convalecencia, como antidiabético.
b) Uso externo: se usa en emplastos, para inflamaciones, moretones, dolores lumbares.
La infusión se prepara con 1 cucharada de la semilla en 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día;
Para el emplasto se usan 1 cucharada de semilla hervida durante 5 minutos; aplicar en caliente.
Se puede usar directamente, colocando una punta de cuchillo de mesa de semilla molida en la lengua, tragándola con un vaso de agua.
Tópicamente también se pude usar 2 cucharadas rasas de semillas mezcladas con 1 clara de huevo; aplicar directamente en la zona y reemplazar cuando se desprende.
Efectos: emoliente1, galactogeno2, tónico3, hipoglicemiante4, expectorante5, antiinflamatorio.
Precauciones: no administrar por vía oral durante el embarazo. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso como hipoglicemiante está avalado por antecedentes científicos especializados. Sus otros usos están descritos en publicaciones especializadas.
Ablanda o suaviza la piel.
Aumenta la secreción de leche materna.
Estimulante y reconstituyente.
Disminuye el nivel de azúcar en la sangre
Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

15. Frangula (Rhamnus frangula L.), corteza.

Propiedades:
Usos tradicionales: en estreñimiento.
La decocción se prepara con 5-10 gramos de corteza (1 cucharada de corteza triturada) para 1 litro de agua; hervir durante 15 minutos, dejar reposar dos horas. Tomar por la noche, antes de dormir, 1 a 2 tazas del preparado.
Efectos: laxante1 suave
Precauciones: no administrar durante el embarazo ni a los niños menores de 10 años ni cuando existen dolores abdominales, obstrucción intestinal, nauseas y vómitos. No administrar en pacientes con enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa y síndrome de colon irritable. No ingerir los frutos pues son tóxicos. Como todo laxante no utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas. No administrar junto a medicamentos de acción cardiovascular. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso como laxante está avalado por estudios clínicos.
Favorece la evacuación del vientre.

16. Fumaria (Fumaria officinalis L.), tallos-hojas-flores.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a)Uso interno: se usa como depurativo y antiespasmódico en trastornos hepatobiliares.
Enfermedades de la piel (en este caso, se bebe la infusión).
b)Uso externo: en afecciones de la piel tales como urticaria, eccemas, granos y herpes, se lava la zona afectada con la infusión.
La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas y/o flores para 1 litro agua hirviendo. Beber 2 a 3 tazas al día.
Efectos: antiespasmódico1, depurativo2, cicatrizante.
Precauciones: no administrar durante el embarazo, lactancia y a niños menores de 10 años. No administrar a pacientes con glaucoma, hipertensión arterial y arritmias cardiacas. No ingerir la infusión demasiado concentrada. Al

consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso como antiespasmódico está avalado por antecedentes científicos especializados.
Calma los retortijones estomacales.
Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

17. Hierba de San Juan-Hipérico-Pericón (Hypericum perforatum L.), tallos-hojas-flores.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: en depresión, ansiedad, nerviosismo. Malestares premenstruales y menopausia;
b) uso externo: en afecciones de la piel tales como dermatitis, heridas pequeñas, úlceras e infecciones virales de ella, en forma de lavados y compresas.
La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; Beber 3 tazas al día; usar la misma preparación para lavados en afecciones de la piel.
Efectos: antidepresivo1 moderado, cicatrizante, antiviral tópico.
Precauciones: Evite la exposición prolongada al sol mientras dura el tratamiento oral. Puede producir reacciones de hipersensibilidad o alergia, en cuyo caso debe discontinuarse el tratamiento y consultar al médico. Es recomendable que los pacientes disminuyan o eviten el consumo de alimentos ricos en tiramina (vino tinto, queso fermentado, conservas en vinagre), alcohol y medicamentos para la gripe y resfríos. No se recomienda su uso conjuntamente con fluoxetina y antidepresivos tricíclicos a menos que esté con control médico. Administrar con control médico a embarazadas, durante el periodo de lactancia y a menores de 12 años. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso en el tratamiento de la depresión leve a moderada está avalado por estudios clínicos.
Mejora el ánimo.

18. Hierba del Paño (Verbascum thapsus L.), hojas-flores.

Propiedades:
Usos tradicionales: afecciones de las vías respiratorias tales como asma, tos, bronquitis. Malestares digestivos tales como diarreas, gastritis y esofagitis.
La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.
Efectos: antibacteriano1, demulcente2, expectorante3, antiinflamatorio
Precaución: Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: sus usos están descritos en publicaciones especializadas.
Mata las bacterias o impide su desarrollo.
Protege las mucosas con una película protectora.
Provoca la expulsión de secreciones bronquiales patológicas

19. Hinojo (Foeniculum vulgare Mill.), planta entera (partes aéreas, raíz, semillas, frutos).

Propiedades:
Usos tradicionales: En trastornos digestivos tales como diarrea, cólicos, flatulencia. Padecimientos hepáticos. Afecciones de las vías urinarias; Favorece la producción de leche materna.
La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.
Efectos: analgésico1, antiespasmódico2, carminativo3, galactógeno4.
Precauciones: no tomar la infusión demasiado concentrada especialmente embarazadas. No administrar junto al antibiótico Ciprofloxacino. Puede provocar reacciones alérgicas en algunas personas. Al consultar un médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite la preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: sus usos como antiespasmódico y estimulante de la producción de leche materna aparecen descritas en publicaciones especializadas.
Disminuye el dolor.
Calma los retortijones estomacales.
Previene y favorece la expulsión de gases.
Aumenta la producción de leche materna.

20. Hualtata-Lampazo (Senecio fistulosus Poepp. ex Less), hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales: eliminación de liquido retenido(edema) en enfermedades cardíacas. Malestares estomacales.
La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida; beber 2-3 tazas al día.
Efectos: cardiotónico1, diurético2 suave.
Precauciones: no administrar por periodos prolongados ni infusiones demasiado concentradas, pues podría ser hepatotóxico. Al consultar un médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evitar la preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: sus usos como diurético y cardiotónico aparecen descritos en publicaciones especializadas.
Vigoriza la función cardiaca.
Promueve y aumenta la producción de orina.

21. Lavanda (Lavándula angustifolia Mill.), tallos con hojas y flores.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: trastornos nerviosos tales como ansiedad, dificultad para dormir y palpitaciones.
Malestares estomacales y trastornos menstruales.
También tiene efecto en catarros, resfríos y bronquitis, mediante la inhalación de vaporizaciones.
b) uso externo: se usan compresas y baños para dolores reumáticos;
La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.
Para baños se prepara con 2 a 5 cucharadas de flores para 20 litros de agua caliente.
Efectos: antiespasmódico1, carminativo2, sedante3, balsamico4, antiinflamatorio
Precauciones: Tener precaución cuando se usa junto a medicamentos antidepresivos y sedantes. Almacenar protegido de la luz y la humedad. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite la preparación con utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: sus usos aparecen descritos en publicaciones especializadas.
Calma los retortijones estomacales.
Previene y favorece la expulsión de gases.
Modera la actividad del sistema nervioso.
Modera la secreción bronquial

22. Linaza-Lino (Linum usitatissimum L.), semillas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: en estreñimiento. Dolor e inflamación del estómago, gastritis. Colon irritable. Afecciones de la vejiga y riñones;.
b) uso externo: se aplica como cataplasmas en abscesos(forúnculos), eccemas e inflamaciones locales.
Para el efecto laxante, ingerir 1 cucharada diaria de semillas, sin masticar, con 1 a 2 tazas de agua; alternativamente se puede dejar la misma cantidad en remojo unas 8 horas y beber el líquido en ayunas.
Para tratar el resto de las afecciones preparar una infusión o tisana hirviendo durante 2 minutos, 2 cucharadas de semillas para 1 litro de agua y dejar reposar 30 minutos; colar y beber 3 tazas al día.
Efectos: antiespasmódico1, laxante2, cicatrizante.
Precauciones: no administrar durante el embarazo. Administrar con abundante agua y precaución en pacientes diabéticos, pues puede disminuir el efecto de medicamentos hipoglicemiantes. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso como laxante está descrito en publicaciones especializadas.
Calma los retortijones estomacales.
Favorece la evacuación del vientre.

23. Llantén – Llantén Mayor (Plantago major L.), hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: gastritis, ulceras digestivas, diarrea; en afecciones hepáticas y de la vejiga; expectorante y anticatarral.
b) uso externo: llagas, pústulas, hemorroides, vaginitis, leucorrea (flujo blanco), úlceras varicosas. Se usa localmente la infusión de manera directa o también en compresas con el jugo de las hojas recién machacadas o exprimidas.
La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas para 1 litro de agua recién hervida; beber 2-3 tazas al día.
Efectos: antiséptico1, astringente2, depurativo3, emoliente4, antiinflamatorio cicatrizante
Precauciones: En el embarazo administre con precaución. Infusiones muy concentradas pueden producir un efecto antihipertensivo y laxante potente. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso para tratar gastritis y ulceras digestivas está avalado por estudios clínicos.
Destruye gérmenes de la piel o mucosas
Contrae y endurece los tejidos orgánicos
Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.
Suaviza la piel.

24. Malva (Malva sylvestris L.), flores-hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: tos irritativa y bronquitis; Laxante suave.
b) uso externo: lesiones bucales y sequedad de garganta, hacer gargarismos con la infusión. Hemorroides, úlceras y otras afecciones de la piel, lavados, compresas y baños con la infusión más concentrada(2 cucharadas por litro de agua)
La infusión se prepara con 1cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.
Efectos: antitusivo1, emoliente2, laxante3, balsámico4, antiinflamatorio
Precaución: al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en

utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: el uso contra la tos y bronquitis, así como el efecto laxante aparecen descritos en publicaciones especializadas.
Modera la tos.
Suaviza la piel.
Favorece la evacuación del vientre
Modera la secreción bronquial

25. Manzanilla (Matricaria recutita (L) Rauschert), flores.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) Uso interno: trastornos digestivos tales como dolor de estómago, indigestión, digestiones difíciles de tipo crónico(dispepsia), cólicos, flatulencia, diarreas;
Afecciones de las vías urinarias como cistitis o inflamación de la vejiga; dolores menstruales. Insomnio.
b) Uso externo: para lavar heridas superficiales, contusiones, picaduras de insectos. Irritaciones e infecciones en la boca(gargarismos), para lavar y descongestionar los ojos, y para aplicar como compresas calientes en caso de cólicos y baños de asiento en caso de hemorroides.
La infusión se prepara con una cucharada de flores para 1 litro agua recién hervida; dejar reposar y filtrar. Beber 3 tazas al día.
Efectos: antibacteriano1, antiespasmódico2, diurético3 suave, carminativo4, antiinflamatorio, cicatrizante.
Precauciones: almacenar en envases bien cerrados y protegidos de la luz. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso en el tratamiento sintomático de trastornos digestivos, desórdenes nerviosos y externamente en problemas de la piel y mucosas está avalado por estudios clínicos.
Mata las bacterias o impide su desarrollo.
Calma los retortijones estomacales
Promueve y aumenta la producción de orina
Previene y favorece la expulsión de gases.

26. Maqui (Aristotelia chilensis (Mol.) Stunz), hojas-frutos.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: diarreas, disenterías(trastorno infeccioso con diarrea sanguinolenta) y empacho(diarrea con decaimiento, fiebre y depresión del glóbulo ocular)
b) uso externo: dolor de garganta, inflamación de las amígdalas, úlceras de la boca, se hacen gargarismos con la infusión. Las heridas se lavan con la infusión de hojas frescas. En dolores de espalda se usan hojas frescas machacadas, aplicadas como cataplasmas.
La infusión se prepara con 1 cucharadita de hojas secas trituradas, ó 2 hojas frescas, o 1 cucharada de frutos, para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 a 4 tazas al día.
Efectos: analgésico1, antiespasmódico2, antiséptico3, astringente4, antiinflamatorio
Precaución: al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: algunos de sus usos aparecen descritos en publicaciones especializadas.
Disminuye el dolor
Calma los retortijones estomacales
Destruye gérmenes de la piel o mucosas
Contrae y endurece los tejidos orgánicos.

27. Matico – Pañil (Buddleja globosa Hope), hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: como cicatrizante de úlceras digestivas. Indigestión, dolor de estómago. Disfunción hepática
b) uso externo: como vulnerario(cicatrizante y antiséptico de heridas). La infusión en compresas para contusiones y hematomas(moretones)
La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua hirviendo. Beber 3 tazas al día.
Efectos: analgésico1, antimicótico2, cicatrizante, antiinflamatorio
Precauciones: Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso como cicatrizante aparece descrito en publicaciones especializadas.
Disminuye el dolor.
Combate las infecciones por hongos.

28. Menta – Menta Negra (Mentha piperita L.), hojas-ramas.

Propiedades:
Usos tradicionales:

a) Uso interno: desórdenes digestivos tales como gases, náuseas, mal aliento y dolores estomacales. Tonificante.
La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal (o 6 a 8 hojas frescas) para 1 litro de agua recién hervida, se deja reposar y se beben 3 tazas al día.
Efectos: antiespasmódico1, carminativo2
Precauciones: no se debe administrar a niños menores de 2 años. Precaución con personas con cálculos biliares y madres que amamantan, pues puede reducir el flujo de leche. Almacenar en un lugar fresco y protegido de la luz. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso en desórdenes digestivos aparece descrito en publicaciones especializadas.
Calma los retortijones estomacales.
Previene y favorece la expulsión de gases.

29. Rosa Mosqueta-Mosqueta (Rosa moschata Herrm.), frutos-aceite de las semillas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) Uso externo: los frutos se usan en diarreas, tos, afecciones bronquiales y resfríos.
La infusión se prepara con 1 cucharada de frutos secos para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.
b) Uso externo: el aceite obtenido de sus semillas se usa externamente como emoliente y cicatrizante en úlceras tróficas, heridas quirúrgicas, eczemas y en dermatitis de contacto. Se aplica directamente en la zona afectada 1 o más veces al día.
Efectos: astringente1, emoliente2, cicatrizante.
Precaución: al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: el uso del fruto en medicina popular está avalado por la tradición. El uso externo del aceite está avalado por antecedentes científicos especializados.
Contrae y endurece los tejidos orgánicos.
Ablanda o suaviza la piel.

30. Nogal (Juglans regia L.), hojas-cáscara del fruto aún verde.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: la decocción de las hojas se usa contra la diarrea, lombrices intestinales y diabetes mellitus.
La decocción (cocimiento) de cáscaras verdes se usa para la inflamación de los ganglios y debilidad general.
b) uso externo: la decocción de las hojas para afecciones bucales como aftas y amigdalitis; caída del cabello; Leucorrea (flujo vaginal).
La decocción (cocimiento) de cáscaras verdes se usa en eczemas, impétigo, acné, sarna, tiña.
Para preparar una decocción(cocimiento) se ponen 1 a 2 cucharadas de cáscaras (en el caso de las hojas, se pone 1 cucharada) en 1 litro de agua, hervir 15 minutos, dejar reposar y filtrar. Beber 3 tazas al día. Si se usa para lavados se puede preparar más concentrado (doble cantidad por litro)
Efectos: antimicótico1, astringente2, antibacteriano3, vermífugo4, hipoglicemiante5, tónico.
Precauciones: al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: el uso externo está descrito en publicaciones especializadas.
Combate la infección causada por hongos.
Contrae y endurece los tejidos orgánicos.
Mata las bacterias o impide su desarrollo.
Elimina las lombrices intestinales.
Disminuye el nivel de azúcar en la sangre

31. Ortiga (Urtica dioica L.), 1) hojas-ramas 2) raíz-rizomas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
1) hojas y ramas
1.1)uso interno: afecciones renales, reumáticas (artritis, gota). Calma la tos y diarreas. El jugo fresco de las hojas (5 gotas) detiene sangrados internos
1.2)uso externo: dolores reumáticos, neurálgicos. Hemorroides. Enfermedades de la piel, caspa y caída del cabello. Se usa la infusión en lavados, emplastos o baños. Las ramas frescas se usan para ortigar (acción local de frotar o azotar con ortiga, la que debe comenzar por el lado derecho de la persona), por su efecto rubefaciente, favorable en trastornos reumáticos, artríticos y la tonificación de músculos paralizados seguido de frotación con agua helada con posterior arropamiento.
La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas y ramas para 1 un litro de agua hirviendo; Beber 3 tazas al día; la misma preparación para uso local.
2) raíz y rizomas:
2.1)uso interno: trastornos de los síntomas de la hipertrofia prostática benigna (HPB) tales como victoria, poliuria y retención urinaria. Problemas bronquiales.
Se usa como decocción con 40 gramos de raíz y rizomas para un litro de agua, se hierve por 1 a 3 minutos. Tomar una

tacita de té cuatro veces al día.
Propiedades: astringente1, depurativo2, diurético3, rubefaciente4, hemostático5, antiinflamatorio
Efectos: proteger de la humedad y de la luz. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: el uso de las raíces y rizomas en la Hiperplasia Prostática Benigna está avalado por estudios clínicos.
El uso de sus hojas como diurético, en reumatismo y ciática está avalado por publicaciones especializadas.
Contrae y endurece los tejidos orgánicos
Limpia las impurezas de la sangre y otros humores corporales
Promueve y aumenta la producción de orina
Promueve la circulación sanguínea superficial.
Detiene o aminora el sangramiento

32. Paico (Chenopodium chilensis Schrad.), hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales: diarreas, empacho, dolor de estómago, indigestión, estreñimiento, cólicos y parásitos intestinales(áscaris, oxiuros o piduyes); regulariza la menstruación (dolores y flujos).
La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tres tazas al día.
Para eliminar parásitos intestinales hacer una decocción(cocimiento), hirviendo 1 a 2 cucharadas de hojas para 1 litro de agua por 15 minutos, dejar reposar y colar. Beber 1 taza en ayunas durante tres días seguidos.
Efectos: antiespasmódico1, vermífugo2, emenagogo3, antiinflamatorio
Precauciones: no administrar durante el embarazo y lactancia. Evitar tratamientos prolongados. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal.
Evitar su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su efecto vermífugo (áscaris, piduyes) está avalado por antecedentes científicos.
Calma los retortijones estomacales.
Elimina las lombrices intestinales
Estimula o favorece el flujo menstrual

33. Palqui – Parqui (Cestrum parqui L'Herit), tallos sin corteza-hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: para bajar la fiebre en gripes y otras enfermedades comunes;
b)uso externo: en enfermedades de la piel se usa la infusión o jugo de las hojas para lavar heridas superficiales, úlceras, granos.
La infusión se prepara con 1 palito de palqui(aprox. 5 cm.) para 1 taza de agua recién hervida; beber 1 taza al día.
Para afecciones de la piel, preparar una infusión con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida, o usar el zumo de hojas exprimidas o machacadas, y aplicar en la parte afectada.
Efectos: febrífugo1, antiinflamatorio, cicatrizante.
Precauciones: No usar como primera elección de tratamiento. No ingerir hojas, brotes tiernos y frutos ya que se ha visto especialmente en animales que sufren de hinchazón y muerte debido a sus efectos tóxicos. No es aconsejable su empleo durante el embarazo y en niños menores de 10 años. Si está tomando palqui "no debe" exponerse ni beber cosas frías durante las siguientes 24 horas. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: algunos de sus usos aparecen descritos en publicaciones especializadas.
Baja la fiebre

34. Pata de Vaca (Bahuinia forficata Link), hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales: en diabetes mellitus.
La infusión se prepara con 1 hoja grande por 1 litro de agua recién hervida. Beber 3 tazas al día.
Efectos: hipoglicemiante1
Precauciones: los pacientes diabéticos deben tener supervisión médica al tomar pata de vaca, pues pueden requerir ajuste de dosis de sus medicamentos antidiabéticos o insulina. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: el uso como antidiabético está avalado por estudios clínicos.
Disminuye el nivel de azúcar en la sangre.

35. Peumo (Crataegus monogyna Jacq.), flores-hojas-cortezas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: Las flores y hojas para la insuficiencia cardiaca e hipertensión arterial.
La infusión se prepara con 2 cucharadas de flores con hojas para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar 20 minutos. Beber 3 tazas al día.
b) uso externo: la corteza en forma de cocimiento se usa para el reumatismo.

Para problemas hepáticos se usa el cocimiento de hojas y corteza en forma de lavativa(enema).
El cocimiento se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, hervir por 10 minutos
Efectos: cardiotónico1.
Precauciones: administrar con precaución durante el embarazo y en pacientes con tratamiento con drogas antihipertensivas y de acción cardiovascular como por ejemplo la digoxina. Al consultar un médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso en la insuficiencia cardiaca congestiva crónica está avalado por estudios clínicos.
Vigoriza la función cardiaca.

36. Pichi - Pichi Romero (Fabiana imbricata R. et P.), ramas.

Propiedades:
Usos tradicionales: cistitis (inflamación de la vejiga), uretritis (inflamación de la uretra); afecciones hepáticas.
La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.
Efectos: antiséptico1, diurético2, digestivo.
Precaución: al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso aparece descrito en publicaciones especializadas.
Combate la infección.
Promueve y aumenta la producción de orina

37. Pingo-Pingo (Ephedra chilense K. Presl.), parte aérea.

Propiedades:
Usos tradicionales: problemas urinarios y prostáticos. Problemas estomacales. Resfríos, depurativo.
La decocción (cocimiento) se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, hervir 5 minutos, dejar reposar y filtrar; beber 3 tazas al día.
Efectos: depurativo1, diurético2 suave.
Precaución: al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: el uso como diurético y depurativo aparece descrito en publicaciones especializadas.
Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.
Promueve y aumenta la producción de orina.

38. Quillay (Quillaja saponaria Mol.), corteza.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: bronquitis y tos productiva. Resfríos y gripe. La infusión se prepara con un trozo de corteza (aprox.2x5 cm), o una cucharada de corteza desmenuzada, para 1 litro de agua recién hervida. Beber 3 tazas al día.
La inhalación del polvillo producido al quebrar manualmente la corteza despeja la vía respiratoria.
b) uso externo: afecciones de la piel y el cuero cabelludo tales como caspa y seborrea. Para la piel se usa como decocción(cocimiento) que se prepara igual que la infusión pero se deja hervir 10 minutos, reposar y después se filtra.
Para la caspa y seborrea, se usa un macerado, dejando 2 trozos de corteza (aprox.2x5 cm) en 2 litros de agua fresca toda la noche.
Efectos: emoliente1, expectorante2, sudorífico3.
Precauciones: posible efecto tóxico si se utiliza por vía oral en infusiones muy concentradas y por periodos largos de tiempo. (Preferir periodos de 2 a 3 días).
Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: sus usos están descritos en publicaciones especializadas.
Ablanda o suaviza la piel.
Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.
Estimula la transpiración.

39. Romero-Romero Castilla (Rosmarinus officinalis L.), tallos-hojas- flores.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: Digestiones difíciles de tipo crónico(dispepsias), cólicos abdominales, padecimientos hepáticos, trastornos menstruales.
b) uso externo: afecciones de la piel, dolores reumáticos y musculares.
La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.
Para la aplicación local se usa la misma infusión en lavado y compresas. En baños usar 3 a 4 cucharadas para 20 litros de agua caliente.
Efectos: antiespasmódico1, antiséptico2, emenagogo3, rubefaciente4,carminativo5, antiinflamatorio, digestivo, cicatrizante.
Precauciones: no es deseable su administración durante el embarazo; los pacientes con colitis y afecciones prostáticas deben evitar su consumo.

Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso para problemas digestivos y como antirreumático aparecen descritos en publicaciones especializadas.
Calma los retortijones estomacales.
Destruye gérmenes en la piel o mucosas.
Estimula o favorece el flujo menstrual.
Promueve la circulación sanguínea superficial
Previene y favorece la expulsión de gases.

40. Ruda (Ruta chalepensis L.), tallos-hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) Uso interno: cólicos abdominales y parásitos intestinales; trastornos menstruales. En hemorragias.
b) Uso externo: para malestares reumáticos (en compresa) y en casos de sarna, eccemas, eliminación de piojos (lavados). Conjuntivitis.
La infusión se prepara con una 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.
Efectos: antiespasmódico1, emenagogo2, vermífugo3, hemostático4, antiinflamatorio
Precauciones: planta tóxica, que si se toma en infusiones demasiado concentradas o en grandes cantidades, puede producir úlceras estomacales o intestinales. Además de vómitos, diarrea, cefalea, temblores, hipotensión y colapso cardiocirculatorio.
Está contraindicado durante el embarazo. En estado fresco puede producir fotodermatitis de contacto. Al consultar un médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: sus usos aparecen descritos en publicaciones especializadas.
Calma los retortijones estomacales
Estimula o favorece el flujo menstrual
Elimina las lombrices intestinales.
Detiene el sangrado o hemorragia

41. Salvia (Salvia officinalis L), tallos-hojas-flores.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a)Uso interno: afecciones estomacales, renales y sedantes. Reguladora del ciclo menstrual, malestares en la menopausia y reductor de las contracciones uterinas y en sudoración excesiva (hiperhidrosis).
b) Uso externo: Como lavados en infecciones vaginales y gargarismos en estomatitis, gingivitis.
La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.
Efectos: antiespasmódico1, antibacteriano2, antisudoral3, diurético4, emenagogo5, sedante6, tocolítico7.
Precauciones: No utilizar por periodos prolongados de tiempo. Emplear con control médico durante el embarazo y lactancia. Puede interferir con terapias hipoglicémicas y anticonvulsivantes. Puede potenciar el efecto sedante de otras drogas. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: sus usos están avalados por estudios clínicos y en publicaciones especializadas.
Calma los retortijones estomacales.
Mata las bacterias o impide su crecimiento.
Disminuye la sudoración.
Promueve y aumenta la producción de orina
Estimula o favorece el flujo menstrual
Modera la actividad del sistema nervioso
Disminuye las contracciones uterinas

42. Sauco (Sambucus nigra L), flores secas.

Propiedades:
Usos tradicionales: resfríos y estados gripales
La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día. También se puede usar en forma de vahos.
Efectos: balsámico1, diurético2, febrífugo3, sudorífico4.
Precauciones: No administrar durante el embarazo y la lactancia.
Podría existir algún tipo de interacción con algunos medicamentos tales como diuréticos, hipoglicemiantes, laxantes a los que les potencia sus efectos y teofilina al que disminuye su efecto. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: sus usos aparecen descritos en publicaciones especializadas.
Modera la secreción bronquial
Promueve y aumenta la producción de orina
Baja la fiebre
Estimula la transpiración

43. Sen-Sen de Alejandría (Senna alexandrina Miller).

a) Hojas: conocidas como SEN.
b) Frutos con semillas: conocidos como ALEJANDRIA.
Propiedades:
Usos tradicionales: estreñimiento, fisura anal, hemorroides y operaciones recto-anales.
La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para una taza de agua recién hervida; beber solo 1 taza al día.
Si se desea como purgante, poner una cucharadita de frutos (Alejandría) en 1 taza de agua fresca, dejar macerando toda la noche y se bebe en ayunas(el efecto se produce dentro de la hora siguiente).
Efectos: laxante1, purgante2.
Precauciones: no usar en obstrucción intestinal, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, apendicitis, dolores abdominales de origen desconocido, embarazo y lactancia. No dar a menores de 12 años. No administrar por tratamientos prolongados (es necesario considerar que el efecto tarda no menos de 6 horas en manifestarse). Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal
Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: Su uso como laxante está avalado por estudios clínicos, específicamente en el caso de las hojas.
Favorece la evacuación del vientre.
Estimula en forma enérgica la evacuación del vientre

44. Siete Venas-Llantén Menor-Llantencillo (Plantago lanceolata L.), hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) uso interno: afecciones respiratorias tales como tos seca, bronquitis, catarros, resfríos, faringitis, fiebre.
Afecciones gastrointestinales(úlceras digestivas)
b) uso externo: afecciones cutáneas tales como dermatitis, cicatrizante de heridas, úlceras y herpes.
La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.
Alternativamente puede dejarse macerando 1 manojo de hojas en 1 taza de agua fresca toda la noche y se bebe en la mañana siguiente; del zumo de hojas frescas machacadas o recién exprimidas puede usarse 5 – 10 gotas en una taza de agua fresca.
Se usa localmente la misma infusión de manera directa o mediante compresas; también puede aplicarse localmente compresas con el zumo de hojas frescas machacadas o recién exprimidas directamente.
Efectos: demulcente1, emoliente2, balsamico3, cicatrizante, antiinflamatorio
Precaución: al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso en afecciones respiratorias está avalado por antecedentes científicos especializados.
Protege las mucosas con una película protectora.
Ablanda o suaviza la piel.
Modera la secreción bronquial.

45. Tilo (Tilia cordata Mill), flores-hojas.

Propiedades:
Usos tradicionales: estados gripales con fiebre, tos, y malestar general. Ansiedad, nerviosismo e insomnio. Retención de líquido (edema).
La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día. En los estados gripales usar la infusión caliente en los demás, frías.
Efectos: antiespasmódico1, antitusivo2, diaforético3, sedante4, diurético5, antiinflamatorio
Precauciones: puede potenciar el efecto sedante de antihistamínicos, barbitúricos, benzodiazepinas y alcohol, por lo que se aconseja no administrar en forma conjunta. Se debe evitar su uso excesivo. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: sus usos aparecen descritos en publicaciones especializadas.
Calma los retortijones estomacales.
Modera la tos.
Estimula la transpiración
Modera la actividad del sistema nervioso.
Promueve y aumenta la producción de orina.

46. Tomillo (Thymus vulgaris L.), hojas-ápices florales.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) Uso interno: malestares digestivos tales como digestiones difíciles de tipo crónico(dispepsia), diarrea, cólicos, flatulencia, vómitos, parásitos intestinales.
Malestares respiratorios como tos, catarro, bronquitis, amigdalitis, resfríos.
b) Uso externo: para lavar heridas, tratar eccemas, hacer enjuagues contra la gingivitis, mal aliento. Dolores reumáticos (en compresas)
La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.

Efectos: antiespasmodico1, antiséptico2, antitusivo3, astringente4, antibacteriano5, carminativo6, expectorante7.
Precauciones: no administrar durante el embarazo y la lactancia sin supervisión médica. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso en malestares digestivos, respiratorios y por vía tópica aparece descrito en publicaciones especializadas.
Calma los retortijones estomacales
Destruye gérmenes en la piel o mucosas
Modera la tos.
Contrae y endurece los tejidos orgánicos
Mata las bacterias o impide su desarrollo.
Previene y favorece la expulsión de gases.
Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

47. Toronjil Cuyano-Marrubio (Marrubium vulgare L.), sumidades floridas.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a) Uso interno: enfermedades respiratorias tales como catarros, tos, bronquitis, resfríos, gripes, faringitis, asma. Febrífugo y antidiarreico. Digestiones difíciles de tipo crónico(dispepsias), trastornos menstruales. En sobrepeso y obesidad.
b) Uso externo: lesiones cutáneas, heridas superficiales y quemaduras. Afecciones del cuero cabelludo y fortificante del cabello.
La infusión se prepara con 1 cucharada de sumidades floridas para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día; Esta misma preparación sirve para lavar heridas.
Efectos: diaforético1, expectorante2, febrífugo3, balsámico4, emenagogo5, antidiarreico, digestivo.
Precauciones: no administrar vía oral durante el embarazo. Administrar con precaución a personas con gastritis, úlceras digestivas y arritmias cardiacas. Puede potenciar los efectos de medicamentos hipoglicemiantes y antihipertensivos. Al consultar un médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: el uso como expectorante, mucolítico y estimulante del apetito aparece descritos en publicaciones especializadas.
Estimula la transpiración
Provoca la expulsión de secreciones bronquiales patológicas
Baja la fiebre.
Modera la secreción bronquial
Estimula el flujo menstrual.

48. Toronjil-Melisa-Toronjil pa' la Pena (Melissa officinalis L.), tallos- hojas-flores.

Propiedades:
Usos tradicionales:
a)Uso interno: Afecciones nerviosas tales como depresión, nerviosismo, palpitaciones, insomnio, dolor de cabeza, estomacales y respiratorias.
Uso externo: herpes simple cutáneo. Se lava con el infuso y/o se colocan compresas.
La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas al día.
Efectos: antiespasmódico1, antiviral2, carminativo3, estomacal4, sedante5.
Precauciones: no administrar a embarazadas, durante la lactancia ni a niños menores sin supervisión médica. No es aconsejable su uso junto a hormonas tiroideas.
Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: el uso externo como antiherpético (hojas) esta avalado por estudios clínicos. El efecto sobre desórdenes gastrointestinales y como sedante en trastornos del sueño aparecen descritos en publicaciones especializadas.
Calma los retortijones estomacales.
Combate la infección causada por virus
Previene y favorece la expulsión de gases
Favorece la digestión
Modera la actividad del sistema nervioso.

49. Valeriana (Valeriana officinalis L.), rizoma-raíz.

Propiedades:
Usos tradicionales: trastornos nerviosos tales como ansiedad, insomnio, nerviosismo y dolor de cabeza. Trastornos digestivos como colon irritable, cólicos intestinales. Asma y trastornos de la menopausia.
La decocción (cocimiento) se prepara con 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua, hervir 5 minutos, dejar reposar y filtrar; beber 2 a 3 tazas al día.
Efectos: antiespasmódico1, sedante2.
Precauciones: no administrar durante el embarazo y la lactancia ni a menores de tres años. Administrar con

precaución a pacientes que manejan vehículos motorizados o trabajan con maquinarias peligrosas. Puede potenciar los efectos de medicamentos tranquilizantes y antihistamínicos. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso como sedante suave y para disturbios del sueño está avalado por estudios clínicos. El efecto sobre dolores gastrointestinales de origen nervioso aparece descrito en publicaciones especializadas.
Calma los retortijones estomacales
Modera la actividad del sistema nervioso.

50. Yerba de la Plata (Equisetum bogotense H. B. et Kunth), ramas

Propiedades.
Usos tradicionales:
a) uso interno: en afecciones renales (cálculos renales), de la vejiga (retención de orina, cistitis o inflamación de la vejiga) y de la uretra (uretritis).
Como hemostático en sangrado intestinal, rectal y vaginal.
En bronquitis, tos, congestión pulmonar. Reumatismo, gota y diarreas.
b) uso externo: cicatrizante de heridas y úlceras, lavando la zona con la infusión. En caso de hemorroides, usar en baños de asiento calientes.
La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 3 tazas veces al día.
Efectos: hemostático1, diurético2, cicatrizante, antiinflamatorio.
Precauciones: administrar con precaución a personas con insuficiencia cardiaca o renal. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.
Otros antecedentes: su uso como diurético está avalado por antecedentes científicos especializados.
Detiene el sangrado o hemorragia.
Promueve y aumenta la producción de orina.

http://www.mundonuevo.cl/areas/Revista/mayo%202003/articulos/Indigo.htm

Los Niños Indigo

Por Lee Carroll y Jan Tober

En nuestra investigación sobre el niño índigo, hemos descubierto un hecho evidente: aunque estos niños son un grupo de seres relativamente nuevos, su sabiduría atemporal nos muestra una forma de ser nueva y más amable, no sólo con respecto a ellos sino también entre nosotros.

En primer lugar, veamos la definición: un niño índigo es aquel que manifiesta un conjunto de características psicológicas nuevas e inusitadas y presenta un patrón de comportamiento que no suele estar documentado.
En 1982, Nancy Ann Tappe escribió un libro titulado Understanding Your Life Through Color, la primera publicación conocida en la cual se identifican los patrones de conducta de estos niños nuevos. Nancy clasificó ciertos tipos de comportamiento humano en grupos de colores y, de forma intuitiva, creó un sistema notablemente preciso y revelador.

Para aquellos que piensan que clasificar a los seres humanos por grupos de colores es extraño y sólo vale para los interesados en metafísica, recomendamos un libro recién publicado The Color Code: A New Way lo See Yourself, Your Relationships, and Life, del doctor Hartman Taylor. Este libro no tiene nada que ver el niño índigo, y sólo lo mencionamos para demostrar que asociar los colores con las características humanas no es nada extraño. El libro de Hartman trata del modelo hipocrático o medieval de tipificar las personalidades (sanguíneo, melancólico, flemático y colérico) y asigna un color a cada una: rojo, azul, blanco y amarillo.

Como hemos dicho, las agrupaciones por colores de Nancy Tappe son intuitivas, pero también muy exactas, y se basan en la observación práctica. Uno de los grupos de colores que ella menciona es, como el lector ya habrá adivinado, el índigo. Esta clasificación revela con gran precisión el nuevo tipo de niño... ¡y lo hizo hace veintiún años!

Superdotados

Ya se sabe que el niño índigo nace superdotado. Muchos de ellos son filósofos por naturaleza, que se plantean el sentido de la vida y la forma de salvar el planeta. Son grandes científicos, inventores y artistas innatos. Sin embargo, nuestra sociedad, basada en la energía antigua, está sofocando los dones que tienen estos niños.

A veces, se comete el error de pensar que muchos niños superdotados tienen "problemas de aprendizaje", según la National Foundation for Gifted and Creative Children, una organización no gubernamental y sin fines de lucro cuyo objetivo primordial es la asistencia a estos niños tan valiosos. "El sistema de educación pública destruye a muchos niños superdotados. A muchos de ellos les ponen por error la etiqueta de "falta de atención o hiperactividad", y muchos padres no se dan cuenta de que sus hijos podrían ser superdotados en potencia."

La Fundación menciona las siguientes características para que los padres puedan darse cuenta si su hijo es superdotado:

- Tiene una gran sensibilidad.
- Tiene una cantidad impresionante de energía.
- Se aburre fácilmente; a veces, parece que tiene muy poca capacidad de concentración.
- Necesita estar rodeado de adultos emocionalmente estables y seguros.
- Se resiste a la autoridad, a menos que se presente democráticamente.
- Tiene sus propios métodos de aprendizaje, sobre todo en lectura y matemáticas.
- A veces se frustra enseguida, porque tiene grandes ideas, pero le faltan los recursos o las personas necesarios para ayudarlo a llevarlas a cabo.
- Aprende a través de la exploración, y se resiste a aprender de memoria o a limitarse a escuchar.
- Es incapaz de permanecer sentado y quieto, a menos que esté absorto en algo que sea de su interés.
- Es muy compasivo, y tiene muchos temores, por ejemplo a la muerte y a la pérdida de sus seres queridos.
- Si experimenta el fracaso, es posible que se rinda de inmediato y desarrolle bloqueos de aprendizaje permanentes.

La organización coincide con nuestras conclusiones de que "es posible que los niños superdotados se retraigan cuando se sienten amenazados o alienados y tal vez sacrifiquen su creatividad con el fin de "integrarse". Muchos de los niños a los que hacemos pruebas muestran un coeficiente intelectual elevado, pero a menudo tienen "congelada" la creatividad."

Características del Niño Índigo

Estos niños vienen al mundo respetándose a sí mismos y absolutamente conscientes de que son hijos de Dios, y se sienten bastante confundidos y consternados si sus padres no tienen la misma sensación de ser, por encima de todo, seres espirituales. Por lo tanto, es esencial que los padres se respeten a sí mismos. No hay nada que el niño índigo

desprecie más que unos padres que no se ganan el respeto de sus hijos, sino que, por el contrario, ejercen en el niño su poder y su responsabilidad parental.

El respeto por sí mismo tiene que venir desde adentro. Si uno se limita a seguir las técnicas que recomienda algún "experto", estos niños se dan cuenta. Hay que ser sincero y ser como se es realmente, y todo lo que uno puede ser. Tiene que ser un modelo para sus hijos, porque ellos aprenden fundamentalmente siguiendo el ejemplo de sus padres, más que sus palabras. Si estos niños perciben que el ejemplo de sus padres no tiene integridad, se alejarán. De todos modos, nunca van a imitar a sus padres al cien por ciento, porque sin duda tienen su propia identidad.

La libertad es muy importante para el niño índigo. La auténtica libertad va acompañada de la responsabilidad por las decisiones tomadas, decisiones que deben ser adecuadas al grado de madurez del niño.
Por lo general, estos niños son criaturas independientes; de modo que cuando se salen con la suya, no tenemos que tomarlo como una cuestión personal. Tienen unos objetivos muy claros, aunque a veces nos da la sensación de que arremeten contra nosotros como un tren de carga.

Son lo que Comen

Este es otro aspecto en el cual los niños nuevos no tienen la misma herencia que nosotros. Comer no es tan importante para ellos. No suelen consumir gran cantidad de comida, lo cual preocupa bastante a muchos padres, por irónico que parezca, con lo nerviosos que nos pone nuestro propio peso. Ellos comen lo que necesitan para alimentar su cuerpo; no morirán de hambre.

Estos niños son compasivos con otros seres vivos: el planeta, la vida en general, los animales, las plantas y las demás personas. Reaccionan ante la crueldad, la injusticia, la inhumanidad, la estupidez y la falta de sensibilidad. Aunque quieren cosas, no son materialistas (a menos que los consientan demasiado) y suelen ser generosos.

Estos niños están totalmente decididos a conseguir lo que se proponen. Lo malo es que perseveran insistentemente hasta que consiguen lo que quieren. Es preferible decir: "dame tiempo para pensarlo", en lugar de decir que no de buenas a primeras. Por lo general, tienen buenos motivos para lo que quieren, con lo cual es posible que nos hagan replantearnos la respuesta y echarnos atrás.

El Sentido de Responsabilidad

La primera norma con el niño índigo es tener menos reglas y más pautas y principios de comportamiento. Si ellos tienen valores y principios, pueden encontrar la mejor manera de hacer las cosas. Hemos de ayudarles a elaborar un código ético que nazca del corazón, de modo que cuando no estemos presentes, sus relaciones y sus decisiones procedan del amor, en lugar de depender de una figura de autoridad que les diga lo que tienen que hacer, o de esperar a que esta figura de autoridad desaparezca para hacer exactamente lo que les dé la gana.

La mayoría de los seres humanos no reacciona bien ante las órdenes. Es mejor ser un confidente y un asesor cariñoso y digno de confianza que no ser más que alguien que impone una disciplina. Hay que definir muy bien los límites, antes de imponerlos. Las demandas han de estar orientadas al nivel del niño. Hay que dar cabida a la responsabilidad infantil y dejar que el niño aprenda de las consecuencias lógicas y naturales. Conviene discutir los temas con los niños y dejarles opinar. Si confiamos en ellos, es probable que sean dignos de confianza.

El Amor es la Clave

Hemos de tener en cuenta que este hijo nuestro ha tenido tantas vidas (más o menos) como nosotros y, por lo tanto, es un ser espiritual igual que nosotros, con sus propias experiencias, talentos, karmas y rasgos de personalidad. Los niños se han encarnado para estar con nosotros. Nos han escogido como padres para aprender ciertas lecciones, adquirir experiencia, desarrollar determinados aspectos de su personalidad y trabajar para reforzar los aspectos más débiles de su desarrollo espiritual.

Pero esto no nos absuelve de nuestras responsabilidades como padres, aunque sí de ser totalmente responsables por aquello en lo que se han convertido nuestros hijos. Como seres espirituales, son iguales que nosotros. Esta vez han elegido ser hijos nuestros; puede que nosotros fuéramos hijos suyos en alguna otra vida. Los padres dicen a menudo: "espera a tener tus propios hijos. ¡Espero que sean igualitos a ti!". Puede ser que por eso nuestros hijos hayan llegado a ser hijos nuestros esta vez. Nos parecemos más a nuestros hijos, y ellos a nosotros, de lo que queremos admitir.

La máxima oportunidad de crecer que tenemos es a través de nuestras relaciones con los demás. Sólo en la medida en que nos vemos reflejados en ellos nos llega la retroalimentación de lo que somos. Si podemos ver los temas que nos plantean nuestros hijos como una oportunidad para desarrollar tanto nuestra personalidad como la de ellos, los problemas nos parecerán mucho menos problemáticos. Las dificultades sólo aumentan cuando nos preocupamos, echamos la culpa o tratamos de evadirnos de los desafíos que ellos nos plantean. Fijémonos en aquello que nos cuesta manejar en nuestros hijos, y veremos lo que podemos aprender.

Hemos de sentirnos honrados, porque nos han escogido por un motivo, y debemos ponernos a la altura de la situación. Hemos de brindarles nuestro tiempo, nuestra atención y a nosotros mismos: en esto consiste el amor. Los niños recuerdan los acontecimientos importantes que han pasado con nosotros, pero no recuerdan con qué frecuencia se produjeron, de modo que hemos de entregarnos plenamente, cada vez que podamos.

Juegos y Risa

Cuando jugamos con los pequeños, los ángeles juegan con las estrellas. El poder del juego abre las puertas del universo, donde todos jugamos con el Creador a un juego jubiloso, un juego amoroso: dar y recibir. Debemos respetar y aprender de la intención de jugar que tienen los pequeños. Ellos nos enseñarán la inocencia de su corazón, que abraza el amor incondicional. Ellos heredarán la tierra con este amor.

Dentro de la mente y el corazón de los niños, están sus imaginaciones y sus visiones del planeta Tierra. Esta es la misión del niño índigo: preparar a la humanidad para el canto universal del amor. Estas visiones inspirarán el mismo canto en todo el universo. Escuchemos estas visiones. Veamos su esperanza y guiémosla, porque es la visión del mañana en las imaginaciones de hoy.

La clave es la risa! Escuchemos cómo ríen los pequeños. Cuando ellos ríen, las estrellas rebosan de alegría, porque su risa es alegría y esperanza por la luz nueva que ilumina el planeta Tierra, el planeta de la libre elección, el planeta de la risa. ¿No están demasiado serios nuestros hijos? Y las personas mayores, ¿no les están enseñando a los pequeños con su ejemplo? Riámonos con esto y comprendamos que los pequeños también tienen que hacerlo. Lo exige el corazón. Lo exigen las estrellas. Lo exige el universo. La risa es necesaria para que el planeta siga vibrando con amor, alegría y paz. ¡Riamos con los pequeños!

_____

Extractos del libro Los Niños Índigo de Lee Carroll y Jan Tober, ediciones Obelisco.

---

http://www.mishijos.cl/servicios/sabiasque.php?id=7

Niños Indigo

Un niño índigo es aquél que muestra una nueva y poco usual serie de atributos psicológicos con un patrón de comportamiento no documentado aún.....

¿Qué es un Niño Índigo?

Un niño índigo es aquél que muestra una nueva y poco usual serie de atributos psicológicos con un patrón de comportamiento no documentado aún. Este patrón tiene factores comunes y únicos que sugieren a quienes interactúan con los niños (los padres en particular) que deben cambiar la forma de tratarlos y de criarlos para poder lograr un equilibrio adecuado. Ignorar estos nuevos patrones de comportamiento es crear desequilibrio y gran frustración potenciales en la mente de estas preciosas nuevas vidas.
Hay varias clases de Niños Índigo, pero en la siguiente lista están dados algunos de los patrones de comportamiento más comunes:

- Ellos vienen a este mundo con un sentimiento de realeza (y frecuentemente se comportan de ese modo).
- Ellos tienen la sensación de "merecer estar aquí" y se sorprenden cuando otros no comparten eso.
- La autoestima no es para los niños índigo un gran tema de preocupación. Con frecuencia les dicen a sus padres "quiénes son ellos".
- Ellos tienen dificultad en aceptar una autoridad absoluta sin ninguna explicación y sin alternativa.
- Ellos simplemente no harán ciertas cosas; por ejemplo: esperar en una fila es muy difícil para ellos.
- Se frustran con sistemas rituales y que no requieren pensamiento creativo.
- Con frecuencia ellos encuentran mejores formas de hacer las cosas, tanto en casa como en la escuela, lo que los hace parecer como rebeldes, inconformes con cualquier sistema.
- Parecen antisociales a menos que se encuentren entre niños de su misma clase. Si no hay otros con un nivel de consciencia similar, a menudo se tornan introvertidos, sintiendo que ningún ser humano los entiende. La escuela a menudo es muy difícil para ellos desde el punto de vista social.
- Ellos no responderán a la disciplina de “culpa” (“espera que tu padre llegue a casa y se entere de lo que has hecho”).
- Ellos no son tímidos a la hora de expresarle a usted lo que necesitan.

La expresión “Niños Índigo” viene del color del aura de estos niños. Existe una amiga de los autores, que ellos conocieron a mediados de los años 70, llamada Nancy Ann Tappe. Nancy fue autora del libro llamado Understanding Your Life Through Color (Entendiendo tu vida a través del color). En este libro aparecen los primeros datos acerca de lo que ella llamó “Niños Índigo”.

¿Cómo ve ella los colores? ¿Cuán preciso es eso? Nancy ha sido diagnosticada con una situación en que dos de sus sistemas neurológicos se cruzan, y eso hace que ella pueda ver literalmente el aura humana. Ella es como una cámara Kirlian, o sea, ella ve campos electromagnéticos, los colores y las frecuencias. Es una persona fabulosa, una maravillosa consejera, metafísica y profesora.
Ella percibió muy temprano que existía un color de aura asociado con algunos recién nacidos. Ella estaba trabajando en su Ph.D. Nancy ha estado diciendo desde 1980 que cerca del 80% de los niños nacidos son índigo. Y, a partir de 1995, tenemos un índice aún mayor, tanto que exige un análisis para saber lo que está sucediendo.
Estamos viendo a una nueva generación de Maestros que están viniendo a nuestro planeta, y ellos también son llamados "Niños de las Estrellas", "Niños azules" y, a partir del trabajo de Nancy, ellos son llamados, desde nuestra perspectiva, "Niños Índigo". Ellos son nuestra esperanza para el futuro. Ellos son nuestra esperanza para el presente. Y eso, esotéricamente hablando, es lo que realmente está sucediendo.

Tipos de Niños Índigo
Hay cuatro tipos diferentes de Índigos, cada uno con un propósito

1. **El humanista**: el primero es el Índigo humanista que está destinado a trabajar con las masas. Ellos son los médicos, abogados, profesores, comerciantes, ejecutivos y políticos del mañana. Ellos servirán a las masas y son muy hiperactivos y extremadamente sociables. Ellos hablarán con todo el mundo, siempre en forma muy, pero muy amigable. Ellos son desastrosos desde el punto de vista motriz, y son muy hiperactivos. Algunas veces se estrellarán contra una pared porque olvidaron poner los frenos. Ellos no saben cómo jugar con un juguete, pero le sacarán todas las partes que contengan y probablemente después no lo vuelvan a tocar. Son del tipo de persona al que hay que recordarles las cosas permanentemente, porque a menudo se olvidan de las órdenes simples y se distraen. Si usted quiere que ellos limpien el cuarto, ellos comenzarán a limpiar hasta que se encuentren con un libro y entonces se sentarán a leer, porque son lectores feroces. Un día, durante un vuelo en avión, un pequeño niño de 3 años estaba creando un gran bullicio. Su madre le dio para entretenerlo un panfleto de las instrucciones de Seguridad. El niño lo abrió, se sentó con una expresión de gran seriedad lo recorrió como si lo estuviera leyendo. Lo estudió durante 5 minutos y aunque no sabía leer, él creía que sí sabia. Ese es un típico índigo Humanista.

2. **El conceptual**: Los Índigos conceptuales están más interesados en proyectos que en personas. Ellos serán los ingenieros, arquitectos, diseñadores, astronautas, pilotos y militares del mañana. Ellos no son torpes, por el contrario, son niños muy atléticos. Son controladores y la persona que más tratan de controlar es a su madre si son niños, y a su padre si son niñas.

3. **El artista**: El Índigo Artista es mucho más sensible y su cuerpo a menudo es más pequeño, aunque eso no es una regla general. Están más inclinados hacia el arte, son muy creativos y serán los profesores y artistas del mañana. Sea lo que sea a lo que se dediquen, siempre estarán orientados hacia el lado creativo. Dentro del campo de la medicina, serán cirujanos o investigadores. En el campo de las artes, serán los actores. Entre los 4 y los 10 años, ellos pueden involucrarse en hasta 15 actividades creativas diferentes, le dedicarán 5 minutos a una y luego la abandonarán. Así que siempre le digo a las madres de músicos y artistas: "no compren los instrumentos, mejor alquilen". El Índigo artista puede trabajar con hasta 5 instrumentos diferentes y en la adolescencia escogerá uno y se empeñará para convertirse en un verdadero artista.

4. **El interdimensional**: El Índigo interdimensional es mucho más grande que los demás índigos, desde el punto de vista de la estatura. Entre los 1 y 2 años ya no les podrá decir nada. Ellos dirán: "Yo ya lo sé" o "Yo puedo hacer eso", o "Déjame sólo". Son ellos quienes traerán nuevas filosofías y espiritualidad a este mundo. Pueden llegar a convertirse en bravucones y jactanciosos porque son mucho más grandes y también porque no encajan en ningún patrón de los otros 3 tipos.

---

http://alitasmagicas.bligoo.com/content/view/172460/Ni_os_Cristal.html

Niños Cristal
Enviado por Liz el 24/04/2008 a las 10:05 AM

Los Niños Cristal representan el próximo paso en la evolución humana. Ellos siguen a los Niños Índigo. Su misión es completar el trabajo empezado por los Índigo. Donde los Niños Índigo son "Destructores de Sistemas", y vienen a desmantelar y remover las viejas y limitantes formas de pensamiento, los Niños Cristal han venido a comenzar el proceso de renovación y reconstrucción.
La Misión Primaria de un Niño Cristal es enseñar las formas de Vida Multi-Dimensional – en Armonía, Paz y Amor. Ellos han venido a enseñarnos cómo vivir Vidas Capacitadas. Ellos han venido a ayudarnos a reconectarnos con las energías de la Divinidad Femenina. Ellos representan el futuro camino de la Raza Humana.
Y uno de sus regalos más mágicos para nosotros es que ellos están sirviendo como catalizadores para nuestra evolución. Muchos Niños y Adultos Índigo están transicionando hacia el estado Cristal con la ayuda del "empuje" energético que proveen los Niños Cristal por su mera presencia en la Tierra en este tiempo. Ellos están, junto con los Niños Índigo, ayudando a "dar fuerza" al proceso de Ascensión del Planeta Tierra.

Cómo Reconocer a un Niño Cristal

Los Niños Cristal son primeramente reconocidos a través de sus auras, las cuales generalmente son cristal claro, pero también pueden traer tonos opalescentes de dorado, azul –índigo y magenta, dependiendo de su afiliación de Rayo.
Los Niños Cristal nacen con acceso a sus seres Multi-Dimensionales, y generalmente están anclados en la Sexta Dimensión, con la habilidad para abrir la Novena Dimensión de la completa Conciencia de Cristo, cuando el planeta esté listo. Esto probablemente ocurrirá alrededor del 2012 cuando la primera "generación" de Cristales alcance los 12 años aproximadamente.
Es importante darse cuenta de que el Niño Cristal es un "Niño de Cristo", cuyo propósito es encarnar y mantener la Energía del Cristo, a fin de que los humanos puedan ascender a ese nivel como un grupo.
Los Niños Cristal comenzaron a llegar al planeta en pequeñas cantidades alrededor de 1998, cuando llegaron los primeros "pioneros". Ellos comenzaron a llegar en cantidades significativas en el 2000. Entre más y más de ellos lleguen, pueden "mantener la energía" para que encarnen aún más almas Cristal.
Los Niños Cristal casi siempre nacen en un hogar donde sus padres los quieren profundamente, y saben que ellos serán honrados y amados. Ellos son con más frecuencia los hijos de padres Índigo, y con frecuencia encarnarán después de un hermano(a) que fue Índigo. El hermano o hermana Índigo sirve para mantener la energía y "educar" a los padres en la formas de cuidado de los Nuevos Niños.

El Niño Cristal y su Encarnación Física

Hay algunas características físicas muy definidas que muchos Niños Cristal toman en la encarnación. Generalmente son bebés grandes, y con frecuencia tienen cabezas que son proporcionalmente muy grandes para sus cuerpos.
Ellos con frecuencia tienen ojos grandes, penetrantes y fijarán la mirada intensamente en las personas por largos periodos. Esto puede ser muy perturbador para los adultos que no están acostumbrados a ser "leídos" por un niño. Lo que el niño está haciendo es accediendo a sus registros akáshicos o del alma y leyendo quienes son. Es un comportamiento bastante normal para ellos, y estarán bastante contentos de que ustedes hagan lo mismo a cambio. Es la forma Cristal de comunicación, mirar en el alma de otro ser y leer o percibir quienes son. Es algo que todos aprenderemos a hacer en el futuro.
Emocionalmente, generalmente son muy calmados y buenos bebés, y se unirán muy intensamente con sus madres. Esta intensa unión puede durar hasta que ellos tengan cuatro o cinco años, y puede ser vista como un comportamiento "empalagoso". Esta con frecuencia es su primera encarnación en este planeta, y necesitan la tranquilidad y la estabilidad que la presencia física de sus madres pueden proporcionar. También son niños extremadamente cariñosos, y con frecuencia buscarán ayudar y sanar tanto a los humanos como a los animales que estén en necesidad.
También son extremadamente sensibles. Un Niño Cristal no sólo es capaz de leer los registros del alma de una persona, sino también "recoger" y sentir todas las tensiones sin resolver e iras que una persona pueda estar cargando en el nivel subconsciente. Es por esto que los Niños Cristal son tan sensibles a sus ambientes. También pueden ser muy sensibles a la comida y desarrollar alergias a los alimentos. El cuidado de un Niño Cristal puede ser un verdadero reto. Muy frecuentemente las cuestiones sin resolver de los padres son sentidas por el niño, que será afectado negativamente por estas emociones tóxicas. Los padres de los Niños Cristal necesitan estar deseosos de solucionar sus problemas para proporcionar un hogar estable para sus hijos.
Pero quizá el rasgo más sobresaliente del Niño Cristal es su poder. Ellos irradian poder. Son maestros del Facultar con Poder, y son poderosos maestros en su propio derecho. Pueden estar encarnados en pequeños cuerpos en este punto, pero tienen las poderosas energías de un maestro de la sexta dimensión. Es por esto que es esencial que los padres aprendan a respetarlos y a negociar con ellos. De otro modo esta poderosa energía será usada en una lucha de poderes que el padre o tutor nunca ganará.
Los Niños Cristal también no poseen una comprensión o entendimiento real del miedo. Saben que siempre están seguros, y pueden exasperar al padre o tutor por comportamientos que parezcan riesgosos o tontos. Con frecuencia necesitan que se les enseñe amorosamente por qué sus padres consideran ciertos comportamientos "inseguros" para el niño. Puesto que la experiencia física es tan nueva para ellos, pueden con frecuencia no entender las limitaciones del cuerpo físico, y hacer cosas tontas como saltar de las ventanas del segundo piso, si no se les hace entender apropiadamente las consecuencias de tales actos.

Sus Habilidades Especiales

Los Niños Cristal tienen muchos "dones especiales" que se derivan de sus habilidades multi-dimensionales. Ellos tienen la habilidad, como se mencionó anteriormente, de leer los campos de energía de las personas. También tienen la habilidad de comunicarse telepáticamente, tanto entre ellos como con sus padres.
Los Niños Cristal están muy "conectados" a su grupo par de conciencia. Ellos se apoyan y se ayudan mutuamente en los planos sutiles. Esto también es auténtico, hasta cierto punto, de los Niños Índigo, pero es mucho más pronunciado con los Cristal. Puesto que nacen con una completa conciencia del Chacra del Corazón, son capaces de conectarse con su conciencia de grupo y "canalizar" información. Es por esto que a veces ellos no hablan hasta que tienen alrededor de cuatro o cinco años. No tienen necesidad para hablar, ya que reciben información de otras maneras. Es sólo cuando comienzan a socializar fuera de casa que comienzan a entender la razón del discurso verbal con aquellos que no son telepáticos.
Muchos Niños Cristal también nacen con otras habilidades Psíquicas, que van desde telequinesia a la habilidad de "leer" un libro sin abrirlo. También se dice que son capaces de curarse a si mismos y efectuar cambios físicos en sus

cuerpos a través del poder de sus mentes. Sin embargo, este tipo de dones no son la razón principal para su encarnación. Tales dones psíquicos son inherentes en todos los humanos, si tan solo sabemos como acceder a ellos, y los Niños Cristal nos enseñarán. Lo que es importante para ellos es que nos facultemos con poder a nosotros mismos y aprendamos a acceder al Chacra del Corazón y actuar desde un conocimiento de conciencia de unidad y amor.

Algunos de los Problemas Encontrados por los Padres de los Niños Cristal

El incremento del Autismo entre los niños del planeta es una de las cuestiones asociadas de la llegada de los Niños Cristal. Los niños Autistas son, en términos metafísicos, niños que no han encarnado completamente en sus cuerpos, y han elegido mantener mayor parte de su energía en las dimensiones más altas. Ellos por lo tanto tienen la mayoría de su atención sintonizada en otras dimensiones, y no se relacionan bien en el plano físico. Generalmente es ansiedad y miedo lo que causa que el niño haga tal elección. Y como más de las gentiles almas de los Cristal vienen a encarnar en el planeta, muchos de ellos están tan traumatizados por las energías de la Tierra que en su lugar buscan permanecer mayormente en las Dimensiones más Altas.
Pero los niños Autistas también son maestros del amor. Yo he observado y trabajado con muchos niños autistas, y más allá de los tan llamados problemas de comportamiento, he encontrado almas muy cariñosas y brillantes.
El retraso del desarrollo del habla ha sido discutido y explicado arriba.
Muchos Cristal sufren con el DDA (Desorden de Déficit de Atención) cuando crecen, porque hay demasiada energía creativa de alto nivel emanando a través de sus sistemas. Nuestra cultura con frecuencia no proporciona los canales o la estimulación para tal creatividad, y los padres pueden luchar para enfocar esta energía de maneras creativas en lugar de destructivas.
Los Niños Cristal también pueden lanzar poderosos berrinches y ser extremadamente manipuladores. Esto es porque son bastante nuevos en la manifestación física, y con frecuencia se sienten amenazados si su "creación de la realidad" es frustrada por un adulto. El Niño Cristal es un poderoso Creador, y buscará crear una realidad la cual sea segura y cómoda para él o ella. Si la realidad no lo es, el niño buscará cambiarla por cualquier medio, incluyendo berrinches, manipulación e influencias poderosas.

Cuidado de un Niño Cristal: El Proceso de Paternidad Conciente

Los Niños Cristal demandan ser cuidados en formas que son muy diferentes del patrón estándar de cuidado. Primeramente, buscan estar involucrados en el completo proceso de Encarnación/Embarazo justo desde la concepción, si no es que antes. Frecuentemente se comunicarán con sus futuros padres, haciendo ciertas peticiones. En mi experiencia estas peticiones generalmente incluyen cosas como dejar de fumar y patrones de vida más saludables, ya que el niño no puede encarnar en un cuerpo material que sea tóxico en el nivel físico. Puede haber también peticiones para trabajar con el Niño Interior, para eliminar toxinas en los niveles emocional y mental, antes de que la frecuencia más alta del Niño Cristal se sienta segura para encarnar a través de unos padres.
Los Niños Cristal sólo vendrán si son invitados y deseados. Cuando trabajo con madres embarazadas, siempre me aseguro de darle la bienvenida al niño al plano físico y asegurarlo con amor y nutrición, tanto en los procesos de pre-natalidad, y después. Me parece mejor tener una sesión con la madre una vez al mes para asegurarme que todo está bien y para transmitir cualquier mensaje a los padres.
Los Niños Cristal también demandan que *ambos* padres estén involucrados en el proceso de cuidado. He tenido varios mensajes pidiendo que ambos padres estén facultados con poder en el proceso de paternidad. Que ambos padres sean parte de la nutrición y que ambos padres sean parte de proveer. Esto rompe los patrones de falta de poder donde los padres son proveedores, pero emocionalmente ausentes, y las madres son nutricias pero materialmente carentes de poder y dependientes. El Niño Cristal no quiere emplear estos patrones. En lugar de eso, quieren patrones balanceados y paternidad balanceada.
Ellos también quieren que nos involucremos más en los tránsitos ceremoniales o rituales en sus vidas. En el momento además de los rituales de "bienvenida" de la pre-natalidad, que también estemos involucrados en hacer las "Ceremonias de Nombramiento" las cuales incluyen familiares y amigos y que están dirigidas a honrar el nombre que ese niño ha elegido. Y sí, los Niños Cristal siempre eligen sus propios nombres y transmiten esto a sus padres de alguna forma. Así que los padres necesitan escuchar los nombres en lugar de escogerlos! Cuando los Niños Cristal crezcan probablemente también nos guiarán a otros rituales y ceremonias para su progreso a través de la vida física.

Teoría U - MIT

C. Otto Scharmer
Abordando el punto ciego de nuestro tiempo
Un resumen ejecutivo del libro de Otto Scharmer
Teoría U: Liderando desde el futuro que emerge
Theory U: Leading from the Future as It Emerges
https://www.presencing.com/sites/default/files/page-files/TU-ExecSum-Spanish.pdf

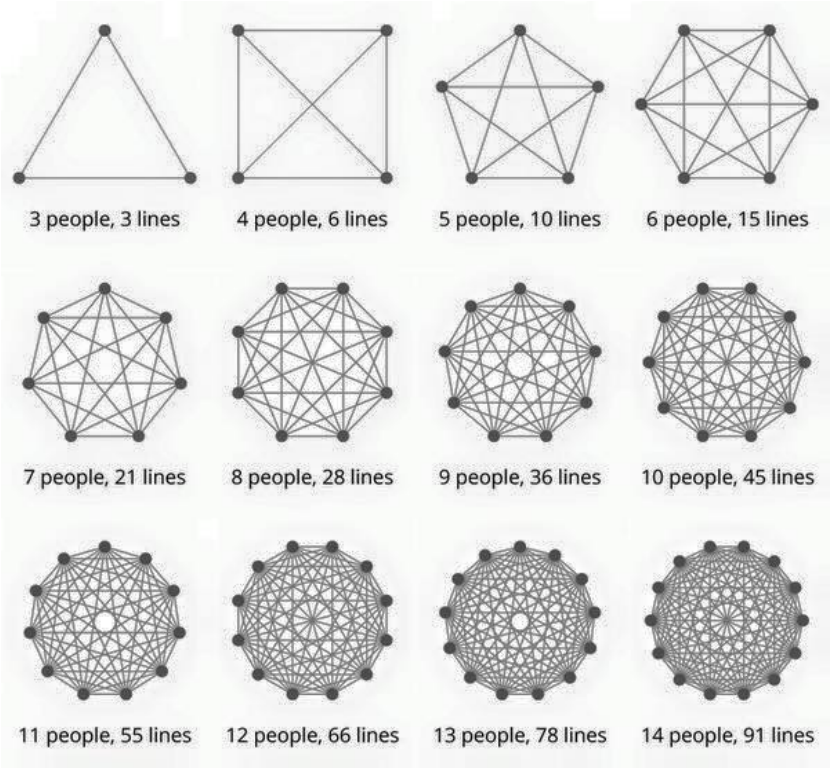
Teoría U, manual de consulta y ejercicios:
http://uschool.presencing.com/sites/default/files/U.Lab_SourceBook_v2_w1_Espanol.pdf

6 principios y prácticas fundamentales de U.Lab, por Otto:
https://www.youtube.com/watch?v=cMHTJpxDByE

8 institutional innovations that could update the economic system, by Otto:
http://www.theguardian.com/sustainable-business/2014/sep/26/8-innovations-economic-system-capitalism?CMP=share_btn_tw

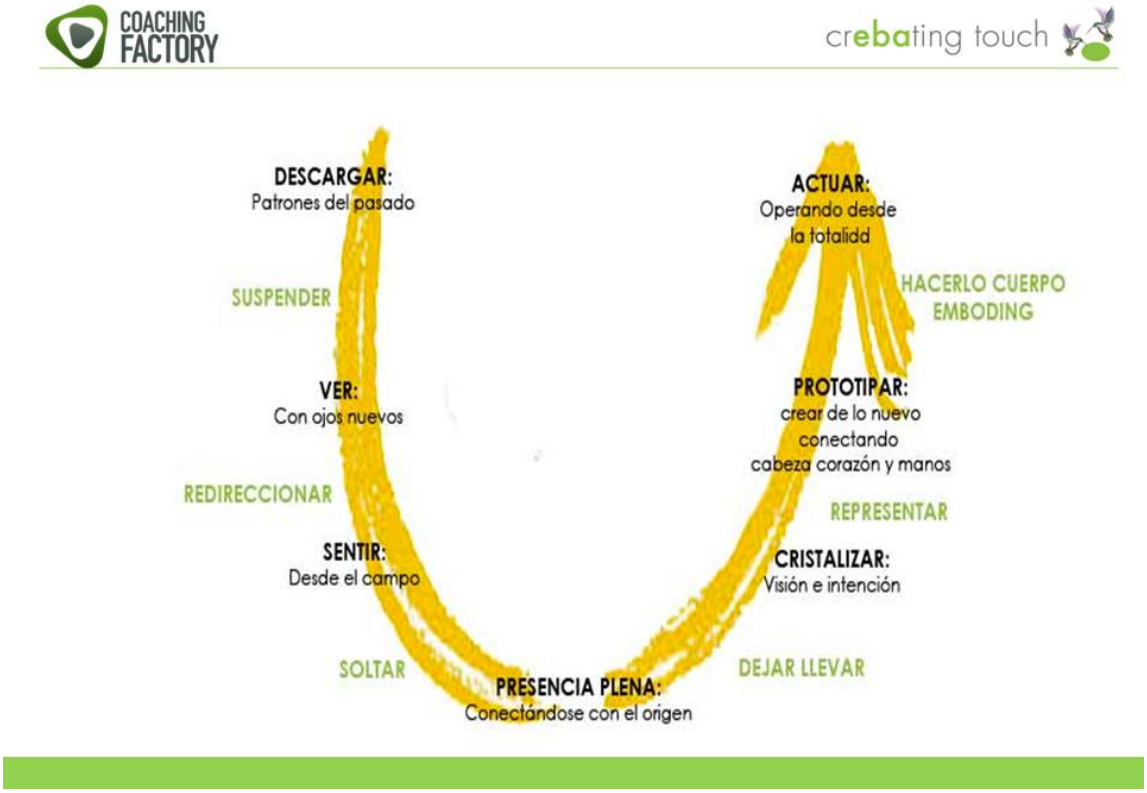
Ulab Chile
https://www.facebook.com/groups/685654091567698/?fref=ts

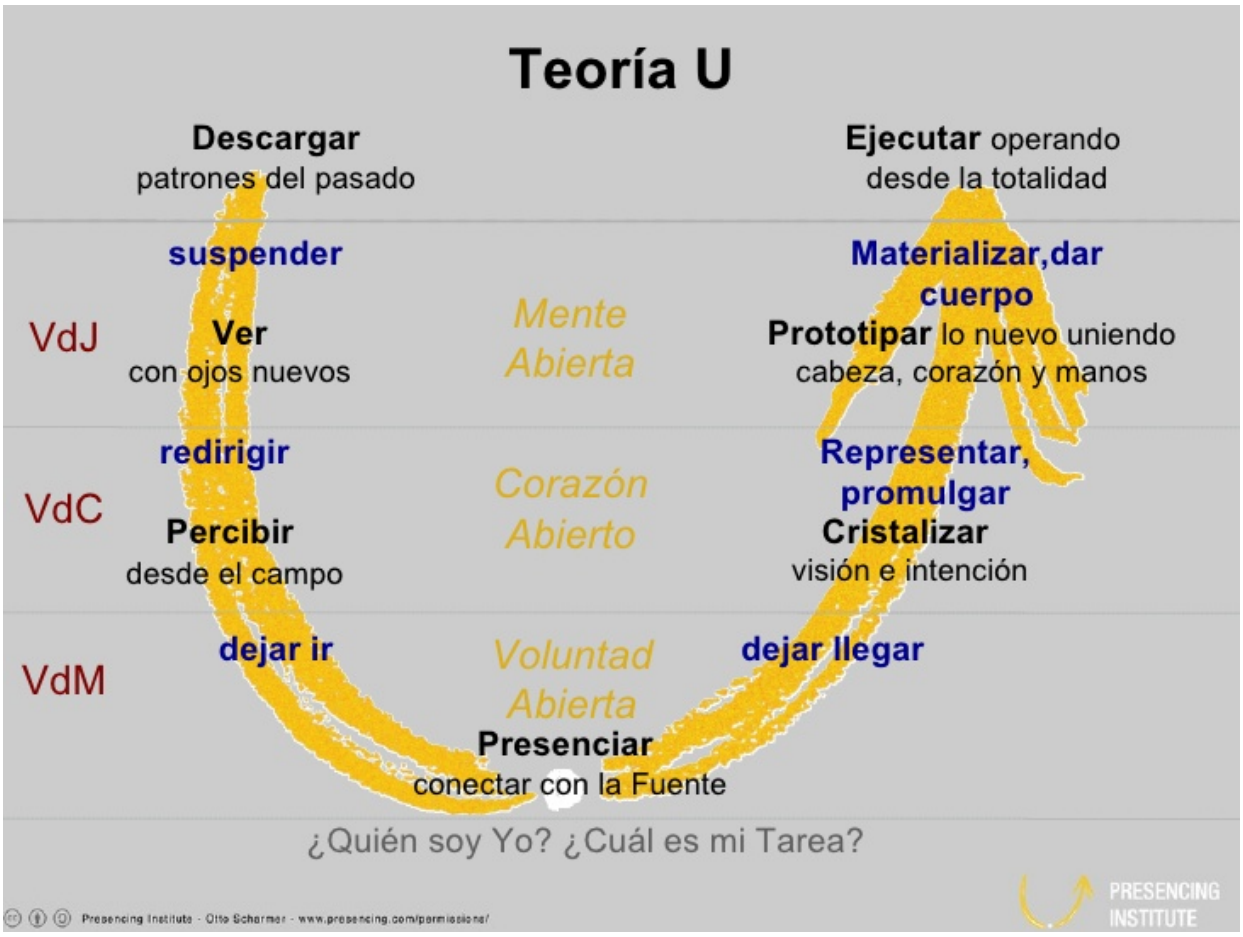
MIT – Ulab
https://www.facebook.com/groups/MITxULab/?fref=ts

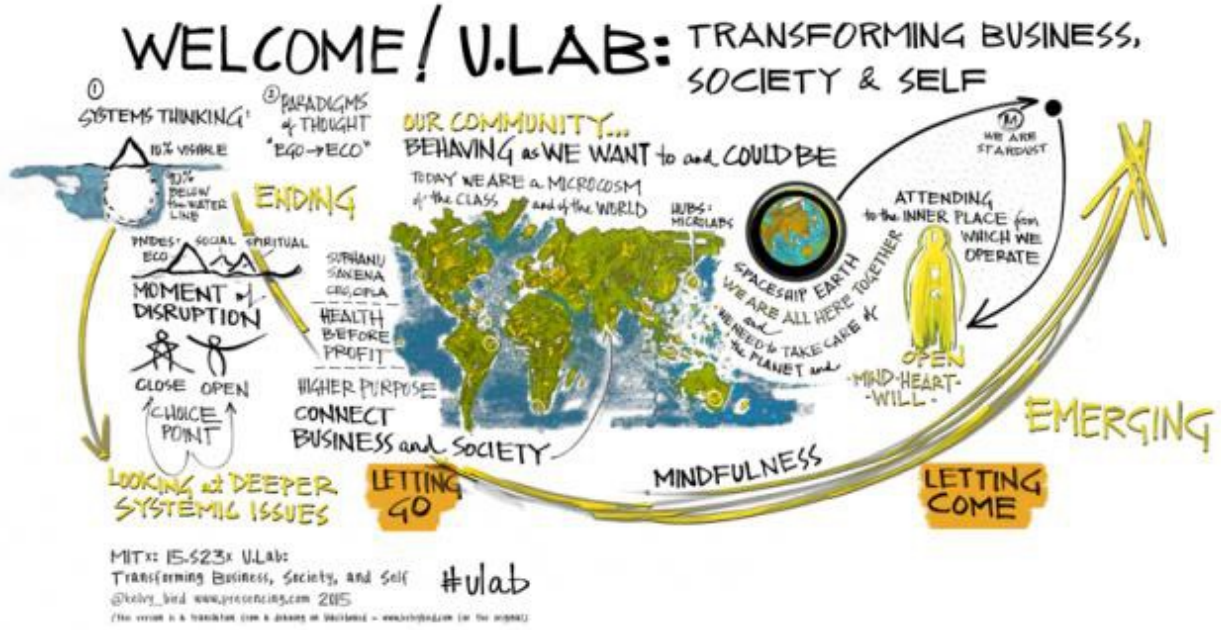


Todo funciona en redes, todo afecta a todo y a todos. Mientras más participamos en un proyecto, más se potencia el valor de cada miembro del equipo, por eso, el trabajo individualista no es eficiente.

Teoria U
Descargar
patrones del pasado
Actuar
desde la totalidad
suspendiendo
Mente abierta
internalizando
crear un Prototipo de lo nuevo a traves de conectar la cabeza, el corazón y las manos.
Ver
Con una nueva mirada
redireccionando
Corazón abierto
promulgando
Detectar/sentir
desde el campo
Cristalizar
Visión e intención
soltando
Voluntad abierta
recibiendo
hacer presencia
Conectar con el origen
¿Quien soy? ¿que constituye my trabajo?


COACHING FACTORY
crebating touch
DESCARGAR:
Patrones del pasado
SUSPENDER
VER:
Con ojos nuevos
REDIRECCIONAR
SENTIR:
Desde el campo
SOLTAR
PRESENCIA PLENA:
Conectándose con el origen
DEJAR LLEVAR
CRISTALIZAR:
Visión e intención
REPRESENTAR
PROTOTIPAR:
crear de lo nuevo conectando cabeza corazón y manos
HACERLO CUERPO
EMBODING
ACTUAR:
Operando desde la totalidad


Teoría U
Descargar
patrones del pasado
Ejecutar operando
desde la totalidad
suspender
Materializar,dar
cuerpo
VdJ
Ver
con ojos nuevos
Mente
Abierta
Prototipar lo nuevo uniendo
cabeza, corazón y manos
redirigir
Representar,
promulgar
VdC
Percibir
desde el campo
Corazón
Abierto
Cristalizar
visión e intención
dejar ir
Voluntad
Abierta
dejar llegar
VdM
Presenciar
conectar con la Fuente
¿Quién soy Yo? ¿Cuál es mi Tarea?
Presencing Institute - Otto Scharmer - www.presencing.com/permissions/
PRESENCING
INSTITUTE


WELCOME! U.LAB: TRANSFORMING BUSINESS, SOCIETY & SELF
SYSTEMS THINKING
PARADIGMS of THOUGHT
"EGO→ECO"
OUR COMMUNITY...
BEHAVING as WE WANT to and COULD BE
TODAY WE ARE a MICROCOSM of the CLASS and of the WORLD
ENDING
MOMENT of DISRUPTION
HEALTH BEFORE PROFIT
HIGHER PURPOSE
CONNECT BUSINESS and SOCIETY
SPACESHIP EARTH
WE ARE ALL HERE TOGETHER
ATTENDING to the INNER PLACE from WHICH WE OPERATE
OPEN
MIND-HEART-WILL
EMERGING
LOOKING at DEEPER SYSTEMIC ISSUES
LETTING GO
MINDFULNESS
LETTING COME
MIT: 15.523x U.Lab:
Transforming Business, Society, and Self
#ulab

Sectors of the Current Institutional Transformation

Theory U Fields of Awareness	Economy / Society	Government / State	Capital / Banks	Companies	NGOs	Universities
1.0 **Habitual:** *Hierarchy*	Mono sector	Dominating state	Traditional value-based banking	Centralized: hierarchy-driven	Symptom focused	Medieval university (unity of teaching)
2.0 **Ego-system:** *Markets + Competition*	Two sector	Dormant State	Externality blind money	Decentralized, market driven	Advocacy Driven	Classic university (unity of research + teaching)
3.0 **Stakeholder:** *Networks + Negotiation*	Tri-sector, conflict	Welfare state	Partly externality aware money	Network: stakeholder driven	Networked, multi-stakeholder-driven	Modern university (unity of research, teaching + practice)
4.0 **Eco-system:** *Collective Awareness-based Action*	Tri-sector, co-creative, eco-system	Dialogic state	Fully externality aware money	Ecosystem-awareness driven	Cross-sector innovation-driven	21st-century university (unity of research, teaching, practice + deep social renewal)

Presencing Institute - Otto Scharmer - www.presencing.com/permissions/

PRESENCING INSTITUTE

Vladimir Huber

Dr. en Psicología (c)
Dr. en Educación (c)
Magíster en Psicología
California
Diplomado en Neurociencias y Psicogenealogía
Diplomado en Biología Cultural
Diplomado en Biología del Conocer
Santiago, Chile
Licenciatura en Comunicaciones
Washington, DC

Experiencia Profesional

- Conduce talleres y seminarios que promueven la Evolución y el Autocuidado, así como el cambio comunicacional e integral de las personas y sistemas, en instituciones educacionales y de salud, empresas privadas y organismos públicos. Entre sus clientes se encuentran Bodhi Wellness en Miami, Innova360, Skechers, Coca-Cola, Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), Positrón Ingeniería en Comunicaciones, Exportadora de frutas Dole, Ambrosoli, Gendarmería de Chile, Personal de Salud — médicos, enfermeros, psicólogos, y trabajadores sociales— y Educación de las Comunas de la Florida, Renca y Huasco, Hospitales Militar de Santiago, Sótero del Río y Psiquiátrico El Peral de Puente Alto, Colegio de Químico-Farmacéuticos de Chile, Federación Farmacéutica Sudamericana, Asociación de Funcionarios del Ministerio Público, y otros (1995-presente)
- Conduce conferencias y talleres de educación integral en las Cátedras de Ingeniería en Minas de la P. Universidad Católica de Santiago, P. Universidad Católica de Valparaíso, Ingeniería Mecánica de la Universidad de Chile, Diseño de la Universidad Mayor, Santiago, área de Salud en la U. del Mar, Copiapó, Ingeniería Industrial de la U. Concepción (2005 al presente)
- Conduce talleres y seminarios con un grupo de profesionales en Alfabetización Digital y Cambio Cultural en la preparación integral de personas y empresas dentro del nuevo enfoque laboral del Teletrabajo, en la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad Central, Santiago (2003)
- Práctica privada en psicoterapia individual, parejas, familias y grupos en Santiago, Chile (2002-presente)
- Especialista en información sobre el cáncer, National Cancer Institute, California (2000)
- Práctica privada en Berkeley, California (1999-2000)
- Miembro, Integrative Center for Culture & Healing, St. Luke's Hospital, San Francisco, California (1998-2000)
- Miembro y participante en paneles médicos, Health Medicine Forum, John Muir Hospital, Concord, California (1999-2000)
- Miembro, Health in Common, Piedmont, California (1999-2000)
- Colabora con la Dra. Anna Halprin, Hospital General de Marín, California, en terapia integral y expresión corporal para pacientes con cáncer y SIDA (1997-1998)
- Psicólogo en Penny Lane y Refugio para Niños, centros de integración familiar de niños sin padres, con familias, adolescentes, y niños, California (1997)
- Psicólogo, Centro Psicológico de Los Angeles, California, de la YMCA, con niños en escuelas y en la clínica, y adultos en terapia individual, marital, y familiar (1996-1997)
- Crea el Sistema Huber, integrador de los aspectos físico, mental, emocional y espiritual de la persona, Universidad de Santa Mónica, California (1995)

Cine-TV

- Telemundo, red de televisión, Los Angeles, California (1991)
  Productor Asociado, noticiero 11 pm

- Filmes para el American Film Institute, California (1988)
  - "A River Runs Through It," Guionista y Director Asociado
  - "Julie's Summer," Director Asociado
  - "Pigeon Feathers," Coordinador de Producción
  - "Good Country People," Coordinador de Producción

- Cadena ABC-TV, Washington, DC (1985)
  Productor Asociado, programa sociocultural bilingüe con Cecilia Domeyko

Educación

- Actualmente, completa un Doctorado en Psicología Clínica en la Meridian University, California.
- Además, se encuentra completando un Doctorado en Educación Superior y Cambio Social, Western Institute for Social Research, Berkeley, California.
- Entrenamiento en Social Presencing Theatre (SPT), con Laura Pastorini, Santiago (8/2019).
- Seminario Internacional Worlds of Entanglement 2019, Instituto de Filosofía y Ciencias de la Complejidad (IFICC), Santiago, sobre la teoría cuántica aplicada a la ciencia, filosofía, ética y sociedad (3/2019).
- Curso Conceptos Críticos de las Ciencias de la Complejidad, (IFICC), Santiago (2/2019).
- Cuso El Padrino, El poder sí importa, con Alberto Mayol, sociólogo, profesor USACH, Santiago (1/2019)
- Diplomado en Neurociencias y Psicogenealogía con el Dr. Víctor Morales, de las universidades de Belgrano, Favaloro y Flores, Argentina, Centro Madre Tierra, Santiago (12/2018).
- Master Class, En creatividad, no todo es 2.0, con Guido Puch, U. Del Desarrollo (11/2018).
- Seminario Musicoterapia, Facultad de Medicina, Universidad de Valparaíso (11/2018).
- Certificación de Coordinador en Psicodrama, con el Dr. Pedro Torres, EDRAS Chile (c).
- Certificación en Teoría U.Lab, Massachusetts Institute of Technology (MIT), Hub Santiago, Chile (10/2015).
- Diplomado en Biología del Conocer y de la Comunicación Humana, con el Dr. Jorge Mpodozis, Dr. Juan Carlos Letelier, y Dr. Gonzalo Marín, Laboratorio de Neurobiología, U. de Chile (12/2014).
- Eneagrama, entrenamiento con la Fundación Claudio Naranjo (3/2014).
- Diplomado en Biología Cultural, con el Dr. Humberto Maturana, Ximena Dávila y el Dr. Jorge Mpodozis, Escuela Matríztica, Santiago, Chile (11/2012).
- Completó la formación de dos años en Constelaciones Familiares, método terapéutico sistémico intergeneracional diseñado por Bert Hellinger, Icalma, Chile (9/2011).
- Magíster en Psicología, Universidad de Santa Mónica, California (8/96).
- Hipnoterapia con Emmett Miller, MD, y Darcy Lubbers, MFCC, Menlo Park, California (10/97).
- Psicodrama: un viaje jungiano a la totalidad, con Peter Elting, Ph.D., CIIS, SF, California (10/97).
- Interdependencia Ecológica con Ralph Metzner, Ph.D. y John Seed, CIIS, SF, California (9/97).
- Espiritualidad y Sanación en Medicina, Escuela de Medicina, Universidad de Harvard, LA, Cal. (3/97).
- Talleres con Rachel Naomi Remen, MD, James Redfield, Ram Dass, Matthew Fox, Joan Halifax, Ph.D., Harville Hendrix, Ph.D., Gabrielle Roth, Jon Kabat-Zinn, Ph.D., e Ilana Rubenfeld, Body & Soul Conference, Los Angeles, California. Discurso de bienvenida, Dean Ornish, MD, cardiólogo del ex Presidente Clinton (10/96).
- Talleres c/John Bradshaw, David Whyte, Marianne Williamson, Bernie Siegel, MD, Andrew Weil, MD, Brian Weiss, MD, Joan Borysenko, Ph.D., & Matthew Fox, Body & Soul Conference, Seattle (5/96).
- Imaginería Guiada y Música, con Stephannie Merritt, MFCC, Santa Mónica, California (4/96).
- Terapia Gestalt con Julian Silverman, Ph.D., Esalen Institute, Big Sur, California (1/96).

- Psiconeuroinmunología, con George Solomon, MD, y Margaret Kemeny, Ph.D., investigadores de UCLA, en Esalen Institute, Big Sur, California (12/95).
- Facilitador de Breathwork, con los Drs. Gay y Kathlyn Hendricks, Universidad de Colorado (1994).
- Licenciatura en Ciencias de la Comunicación, Universidad del Distrito de Columbia, Washington, DC (1987).
- Estudios en Sociología y Psicología, Atlantic Community College, Nueva Jersey (1972).
- Kínder a Cuarto Medio, Colegio Mackay, Viña del Mar, Chile (1969).

Escribe para, participa y es entrevistado en:

- Seminario Por una ciudad saludable y feliz, organizado por la U. Católica de Valparaíso, la Municipalidad de Valparaíso y Únete AG, conferencia, en la U. Católica de Valparaíso (10/2018).
- Seminario sobre Desarrollo organizacional: Aprendizajes para los desafíos de hoy; La persona: Eje central de la organización, conferencia, Hospital Militar (5/2018).
- Evento anual en Asset Management, La mesa de cuatro patas en la ciencia y la vida: lo físico, mental, emocional y espiritual, conferencia, P. Universidad Católica de Chile, Escuela de Ingeniería en minas (6/2017).
- Retos Psicosociales en la Nueva Empresa, Consejo Nacional de Seguridad, conferencia (12/2015).
- Mente, Cuerpo y Alma, Encuentro de Desarrollo Humano, Estación Mapocho (8/2013 y 9/2015).
- Santiago Despierta, un Encuentro de Experiencias, laberinto, Hotel Grand Hyatt (6/2015).
- Evento internacional 3er Encuentro de Relaciones Saludables y Felicidad, Parque Araucano, Las Condes, Santiago, conferencia sobre Psiconeuroinmunología, causas mentales-emocionales de las enfermedades físicas, y caminata del laberinto de Chartres (26 y 27-4-2014).
- Radio Universidad de Chile, programa Conversando en positivo, Hacia un mundo y una educación más humana, entrevista (26/6/2013).
- Fundación Telefónica, representa a Chile con ponencia sobre el estado de la educación en nuestro país, Encuentro Internacional, con 10 países de Latinoamérica y España, país organizador (9/2012).
- Punto Vital, publicación electrónica, Sexualidad y Religión, entrevista (7/2012).
- Primera ExpoConsciencia 2012 Internacional, Olmué, Región de Valparaíso, expositor en psiconeuroinmunología, ecología y educación (25 y 26/2/2012).
- Revista Vitrina Académica, el paso del colegio a la universidad, escritor (12/2011).
- Radio Universidad de Chile, programa Conversando en positivo, inteligencia emocional, temas de género, psiconeuroinmunología, entrevista (26/10/2011).
- CNN Chile, el caso de Yue Yue, la niña china atropellada que nadie socorrió, entrevista (22/10/2011).
- 8º Congreso Internacional de Medicinas Complementarias, Escuela de Medicina, Universidad de Chile, expositor en psiconeuroinmunología (9/2011).
- CNN Chile, las emociones como causa de enfermedades orgánicas, entrevista (21/9/2011).
- BC Magazine, Chile, psiconeuroinmunología, entrevista (9/2011).
- Seminario Salud y Calidad de Vida, CasaPiedra, Chile, expositor (12/2008).
- Radio de la Universidad de Chile, programa Conversando en positivo, entrevista (11/2008).
- Revista Ya, El Mercurio de Santiago, Chile, entrevista (4/2008).
- El Mercurio de Valparaíso, Chile, entrevista (12/2001).
- El Mercurio de Santiago, Chile, entrevista (1/2001).
- QBC, canal de la Universidad del Mar, V Región, Chile, programa médico, entrevistas (2000-2005).
- La Tercera, diario, Chile, entrevista (8/2000).
- El Nortino, diario, Iquique, Chile, entrevista (5/1999).
- San Francisco, revista, California, entrevista (3/1999).
- Revista del Colegio de Matronas de Chile, escritor (9/1998).
- Uno Mismo, revista, Chile, entrevista (3/1996).
- La Opinión, diario, Los Angeles, California, periodista (1989-1990).

- Revista CONACYT, Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, México, periodista y fotógrafo (1980-82).
- Revista Geomundo, Latinoamérica, periodista y fotógrafo (1980-85).
- Excelsior y Novedades, diarios, México, DF, periodista y fotógrafo (1980-82).
- Diario de Barcelona, España, periodista y fotógrafo (1976-79).
- Algo, publicación científica, Barcelona, periodista y fotógrafo (1976-79).
- Cambio 16, revista de información general, Madrid, escritor (1976).
- Informaciones, diario, Madrid, escritor (1975).
- Coautor de un diccionario médico inglés-español para el entrenamiento de intérpretes médicos en las instalaciones hospitalarias de Kaiser Permanente, la principal Organización para el Mantenimiento de la Salud (HMO/Isapre) de California (1998).
- Tres libros traducidos del inglés al español para Editorial Pomaire, Ciudad de México (1981).
- Vivió y trabajó en EEUU, México, España, Venezuela, Andorra, Holanda y Suiza. Desde 12/2001 reside en Santiago, Chile.

---

vlad@vladhuber.cl • www.vladhuber.cl • Santiago, Chile

Find us on Facebook

En Facebook, con publicaciones relacionadas con el trabajo terapéutico, educación, salud, medio ambiente, ciencia, arte y temas afines:

https://web.facebook.com/vladimir.huber

Watch us on YouTube

Busca el Canal a nombre de Vladimir Huber en YouTube, con conferencias, entrevistas y cine:

https://www.youtube.com/channel/UCR3RXkH8dy3wtqIPHmJu9QA

Follow us on Instagram

Busca el perfil de Vladimir Huber en Instagram.