

“Los pájaros nacidos en
jaula creen que volar es
una enfermedad.”

Alejandro Jodorowsky



Manual de lectura
versión 56, diciembre 2022

www.vladhuber.cl

Vladimir Huber, PhD
Copyright ©



Índice

Psiconeuroinmunología (PNI)	p. 3
Cuando lo sutil crea lo concreto y lo concreto crea lo sutil	p. 10
Fundamentos y Práctica de la Terapia Familiar Sistémica -TFS-	p. 15
Ciencia tradicional, ciencia actual, El Mercurio de Santiago	p. 23
El fuego y el humo	p. 25
Entrevista a VH, El Mercurio de Valparaíso, experiencia escolar	p. 49
Propuesta de educación, psicología individual y social	p. 53
Abuso de alcohol y drogas, y adicción de comportamiento	p. 70
Todos somos adictos	p. 79
Y tú, ¿qué sabes?, What the bleep do we know?, documental sobre física cuántica	p. 80
Chile, entre jaguar y medio pollo - la cultura de la pobreza	p. 82
Libro, Las Moléculas de la emoción, resumen	p. 86
Flores de Bach, sanación energética	p. 94
Memoria del agua y Masaru Emoto	p. 97
Anorexia y bulimia	p. 98
Autolesión: cortes y quemaduras	p. 101
Narcisismo	p. 102
Síndrome de Peter Pan	p. 105
Histeria	p. 108
Fobias	p. 109
Ansiedad	p. 111
Trastorno bipolar	p. 112
Ansiedad y depresión	p. 113
Eneagrama, tipos de personalidad, O. Ichazo, G. Gurdjieff, Claudio Naranjo	p. 114
Análisis de carácter y posturas corporales, Wilhelm Reich y Alexander Lowen	p. 115
Equilibrio y armonía	p.117
Luz y sombra	p. 118
Enfermos y enfermedades	p. 119
Los accidentes	p. 126
Neurosis vs psicosis	p. 127
Constelaciones Familiares	p. 128
La “Y”, envejecer y madurar	p. 128
Codependencia	p. 130
Relaciones de pareja, familia, laborales, sociales	p. 134
El control en la codependencia	p. 135
Sugerencias de Alimentos	p. 137
Tabaquismo	p. 138
Antibióticos naturales	p. 140
Alimentos alcalinos y ácidos	p. 141
Niños índigo y cristal	p. 142
Teoría U - MIT	p. 144
Frases	p. 148
Información de Vladimir Huber	p. 156

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-energético
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

Con el paso del tiempo, la investigación científica se ha ido haciendo cada vez más sofisticada, y así fue como en 1680, el médico Papai Pariz Ferenc repitió lo que en su tiempo había dicho Aristóteles, en cierta forma anunciando lo que, eventualmente, sería 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.

Claro que hay 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 psicoimmunológicas, 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, asociadas 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 Ángeles (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, por lo que 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 sustancias (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 maltrato 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 terapeuta o 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 morbilidad psiquiátrica, y aumentar la calidad de vida". 8

La relación entre el cerebro y el sistema inmunológico fue claramente explicada 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 imaginación 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 estrés se ha terminado? Por bastante tiempo, según estudios realizados por Janice Kiecolt-Glaser, PhD., y Ronald Glaser, MD 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 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 factoras 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 sustancia 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, PhD., 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, Seitai, Qi Gong, 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; Rolwing; 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 llevado a cabo en Inglaterra por seis investigadores, 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 agregaron 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 similitudes 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 Ángeles (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 inhibitor 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-energético.

Nota: como ya han pasado más de 20 años desde la realización de este estudio sobre psiconeuroinmunología en 1997, numerosas nuevas investigaciones se han llevado a cabo, por lo que te invito a visitar PubMed, que es un banco de datos con más de 34 millones de citas de publicaciones reconocidas mundialmente, y así podrás conocer el mundo científico en su versión más actualizada:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

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.; Garipey, 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.

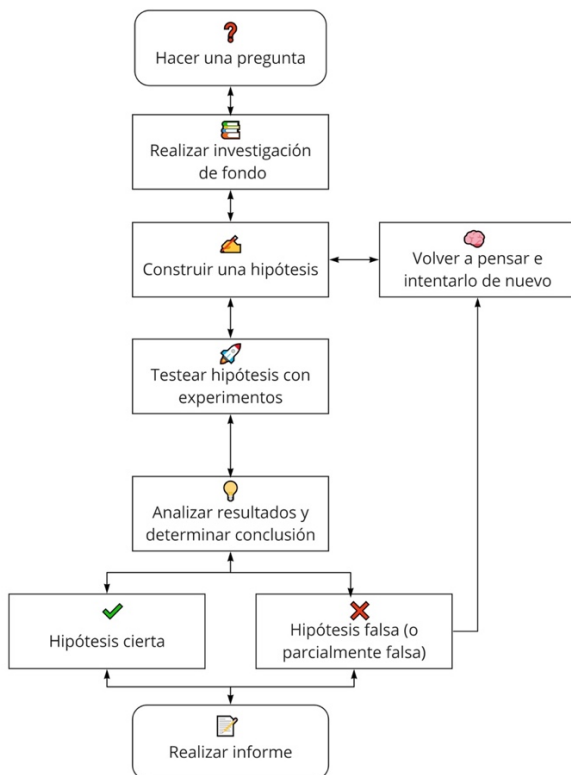
Cuando lo sutil crea lo concreto y lo concreto crea lo sutil

Atlantic International University
PhD en Psicología

Enfoques en psicobiología, psiconeuroinmunología y psiconeuroendocrinoimmunología, que son formas relacionadas de estudiar cómo se comunican y afectan entre sí la psique -pensamientos y emociones-, el sistema neurológico -la comunicación entre los sistemas biológicos-, el sistema endocrino -promueve la secreción de hormonas- y el sistema inmune -que nos protege de los microorganismos patógenos que puedan provenir del exterior-, todo lo cual ha creado un campo de estudio científico relativamente nuevo en lo que tradicionalmente se suele llamar la relación mente-cuerpo, lo que en la historia de culturas milenarias tiene más de 2.500 años.

La ciencia -del latín *scientia*, conocimiento- tiene una historia de miles de años, a través de diferentes culturas alrededor del mundo, pero lo que llamamos ciencia moderna se basa en un método estructurado de preguntas y respuestas, hipótesis y varios pasos más hasta llegar a la formulación del método científico, cuyos pasos se describen en la siguiente imagen:

Modelo simplificado de las etapas del método científico



Tal como dijo **Heráclito, lo único constante es el cambio**, ocurre, también, en la ciencia, de allí que de la llamada ciencia cartesiana y newtoniana, basada en el materialismo científico, se haya llegado a una ciencia en que los conceptos sutiles -por ejemplo, pensamientos y emociones en medicina y cómo afectan al cuerpo humano- se vengán estudiando desde el siglo XIX, y con mayor énfasis en el siglo XX y XXI.

La historia de la psiconeuroinmunología o PNI -nombrada indistintamente como psicobiología y psiconeuroendocrinoimmunología - toma fuerza en la década de 1940 cuando **Hans Selye** de la U. de

Montreal, descubre lo que se vendría a llamar **estrés**, al someter a varios tipos de animales a situaciones mentales y físicas adversas, estresantes, produciendo cambios en el sistema de cada animal, lo que se llamó **síndrome de adaptación general**.

Hay varios científicos de diversos países que hacen avances en sus investigaciones relacionadas con la PNI, y es en la década de 1960, cuando el **Dr. George Solomon**, de la Universidad de California en Los Ángeles - UCLA- comienza con sus estudios que mostraban cómo el estrés afecta la capacidad del sistema inmune para protegernos de enfermedades variadas, desde una gripe hasta un cáncer. Tuve el privilegio de tomar un curso con el Dr. Solomon y la **Dra. Margaret Kemeny** - quien aparece mencionada más adelante-, a quienes recuerdo con gran aprecio.

Pero, hay varios investigadores que ya venían apuntando a cómo lo mental-emocional afecta lo orgánico, a lo físico del ser humano, aunque las primeras investigaciones se realizaron en animales, como es el caso del científico francés **Louis Pasteur**, cuando en 1878 descubre que si a los pollos se les sometía a situaciones adversas, estresantes, quedaban más proclives a contraer infecciones. Por su parte, el profesor de fisiología de Harvard, **Walter Cannon**, a comienzos del siglo XX relaciona situaciones estresantes como causantes de la parálisis de las funciones estomacales de ciertos animales, lo que, gradualmente, dio origen a lo que se llegó a denominar la **reacción de lucha o huida** -fight or flight-, que se considera un acto involuntario a estímulos externos. Hay una tercera opción, que es la **congelación del movimiento** de manera momentánea, con el fin de confundir al animal que nos quiere cazar, como puede ser el caso de un ratón que corre por el monte, mientras un ave de rapiña -águila, cóndor o similar- lo sigue mientras vuela, con el fin de darle caza. Al dejar de moverse el ratón, puede que confunda al ave, que no puede distinguir en donde se encuentra el roedor, que está quieto entre piedras y hojas del monte. Entonces, esta sería una tercera opción que usamos para escapar del peligro.

Investigadores alrededor del mundo, gradualmente, comienzan a ponerle atención a los efectos del estrés en el organismo humano, y es así como se llevan a cabo cientos de investigaciones, entre las que cabe mencionar a las de **Straub y Cutolo**, quienes señalan que existe una correlación entre el sistema nervioso central y la actividad del sistema linfático -hormonas- interfiriendo con el sistema inmune, en especial cuando existen situaciones estresantes crónicas, lo que puede producir inflamaciones -la inflamación puede ser positiva cuando es pasajera, ya que es producto de una respuesta por medio de los glóbulos blancos del sistema inmune luchando en contra de algo que considera nocivo para el organismo-, pero al ser crónica crea el espacio propicio para enfermedades como cáncer, trastornos cardiovasculares, infecciones virales agudas y crónicas, septicemia, asma, entre otras, debido a su cronicidad. Los investigadores agregan que tenemos un comportamiento y respuestas estresantes producto de una programación que se realiza durante la etapa fetal y en la temprana niñez, para lo que los autores recomiendan actividades que los estudios muestran que reducen el estrés, como el **mindfulness**, en especial, durante enfermedades muy estresantes, tales como el cáncer, entre otras.

Los pacientes que se encuentran más estresados durante el proceso de su enfermedad son los que tienen más altos índices de problemas para dormir -insomnio-, así como fatiga en la mañana, con bajos niveles de energía, según estudios de **Jakovlevic et al, 2021**, con pacientes oncológicos que reciben quimioterapia.

Por su parte, **Wright et al, 2019**, mencionan variados niveles de fatiga en la mañana, con resultados similares a los de Straub y Cutolo, de allí la importancia de bajar los niveles de estrés para que el sistema inmune del paciente colabore con los tratamientos que está recibiendo, y así, promover el máximo beneficio en su recuperación.

J. Kiecolt-Glaser et al, 2002, menciona varios estudios en psiconeuroinmunología que establecen cómo afecta la duración de situaciones estresantes o estados de ánimo negativos como depresión, ansiedad, angustia y similares, que en caso de ser crónicos, pueden afectar negativamente la recuperación del

paciente al debilitarse el sistema inmune producto de estos estados emocionales. Su estudio pone énfasis en cómo situaciones psicosociales pueden afectar a personas de la tercera edad, con enfermedades tales como las cardiovasculares, osteoporosis, artritis, problemas periodontales, diabetes tipo 2, cáncer, así como una debilidad general y una disminución de la funcionalidad cotidiana.

Margaret Kemeny, investigadora de UCLA, es entrevistada por **Bill Moyers**, para la *serie de televisión **Healing and the Mind, de la Public Broadcasting System*** -PBS- a comienzos de 1990, lo que fue un gran aporte y promoción de las investigaciones en este campo, así como de informar al gran público del enfoque científico basado en lo que se suele llamar la relación mente-cuerpo, y que estaba ganando terreno tanto en el mundo de la investigación científica como en el académico de la época. Es en este programa que la Dra. Kemeny señala que las emociones, tanto negativas como positivas pueden potenciar el sistema inmune, mientras las negativas no se transformen en crónicas, que es cuando deprimen nuestra inmunidad. Esto causó gran novedad en el campo científico, ya que se consideraba a la tristeza, rabia, angustia, miedo y afines como algo inmunosupresor, pero se estableció la diferencia entre lo momentáneo y lo crónico, ya que en este último caso suele haber una represión emocional, que es lo que causa el daño, en cambio, si esa emoción se libera, se expresa, y se regresa a un estado emocional más sano y estable, la expresión resulta positiva.

El que lo sutil -pensamientos y emociones- genere una variedad de cambios en lo orgánico, biológico, es lo que hemos venido mencionando, pero, también, el camino se recorre a la inversa, es decir, cuando lo biológico nos genera ciertas reacciones mentales-emocionales, o sea, afectando el campo sutil, según lo mencionan **Fleshner y Laudenslager**, 2004, señalando que es una ilusión la diferenciación que hacemos entre los estresores físicos y psicológicos, o sea, la separación que distinguimos entre lo concreto y lo sutil es nuestra creación, ya que el cuerpo y la mente funcionan de manera paralela, afectándose mutuamente, sin distinciones.

Las experiencias que una persona tiene a lo largo de su vida, lo que vive en su entorno psicosocial, van creando su biografía, junto a lo genético heredado, lo cual tendrá importantes efectos en su salud, tanto física como mental. **Ulvestad**, 2012, plantea que esa experiencia de vida -biografía- no suele ser considerada en los diagnósticos y tratamientos médicos, señalándolo como un error, ya que dejan fuera a los factores que han creado quien esa persona es hoy en día, incluyendo a los problemas de salud que pueda tener, y si no se toma su experiencia de vida en consideración, se puede ir por el camino equivocado en cómo se trata al paciente.

El poder del pensamiento en relación a cómo afecta lo biológico se ha venido estudiando científicamente de hace más de cien años, pero lo que fue relatado en un programa de la **National Public Radio** -NPR-, 2021, tomado de una publicación en la revista científica Nature, fue realmente sorprendente, ya que se trata de un hombre con una parálisis generalizada, que no podía hablar ni moverse, y que logró *escribir* palabras, al estar su cerebro con conexiones a una computadora, para lo cual él debía imaginar que estaba escribiendo a mano letras en una hoja de papel, lo cual logró con un 95% de exactitud, mediante la decodificación de señales cerebrales, todo esto basado en un estudio de **Shenoy y Henderson**, de la U. de Stanford, 2021.

Es así como la ciencia avanza, cuestionando los conceptos que se dan por seguros, que han sido comprobados miles de veces, de una manera u otra, hasta que alguien propone un nuevo enfoque, una nueva mirada, y decide investigar en esta nueva senda, muchas veces, ante la incredulidad, y por qué no decirlo, la ridiculización por parte de sus colegas, hasta que, gradualmente, van comprobando que lo que este pionero dice no es tan absurdo como parecía.

Sí, es el camino de los pioneros, los que constantemente cuestionan todo, tal como lo hacen los niños y adolescentes, hasta que el colegio y la familia los van estructurando, formateando, y así pierden su

creatividad, según relataba **Picasso**. También, la tarea de los filósofos es cuestionar todo hasta el cansancio, de allí que los antiguos científicos fueran filósofos, como **Descartes**, entre otros, lo que ahora no ocurre, que considero un gran error, ya que del enfoque con que observemos la realidad es cómo, eventualmente, veremos, será nuestra interpretación de esa realidad, lo que afectará de variadas maneras los resultados que obtengamos de la investigación que realicemos. De allí que la física cuántica hable de la realidad subjetiva, en contraposición a la física tradicional, que considera a la realidad como algo objetivo.

La Historia avanza, el mundo cambia, las personas van modificando su forma de verse y ver el entorno, y en ese andar estamos, para así, aportar nuestro granito de arena en este constante evolucionar.

###

Bibliografía

<https://www.npr.org/sections/health-shots/2021/05/12/996141182/paralyzed-man-communicates-by-imagining-handwriting>

Man Who Is Paralyzed Communicates By Imagining Handwriting

May 12, 2021 12:03 PM ET

Heard on NPR [All Things Considered](#)

J Clin Lab Anal

1990;4(1):22-38.

doi: 10.1002/jcla.1860040107.

Human psychoneuroimmunology today

[M Biondi](#)¹, [G D Kotzalidis](#)

Behav Cogn Neurosci Rev

2004 Jun;3(2):114-30.

doi: 10.1177/1534582304269027.

Psychoneuroimmunology: then and now

[Monika Fleshner](#)¹, [Mark L Laudenslager](#)

Inflamación: http://espanol.arthritis.org/espanol/la-artritis/preguntas_frecuentes/pf-inflamacion/

Vladimir Huber, sitio web

www.vladhuber.cl

Vladimir Huber, canal en YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCR3RXkH8dy3wtqIPHmJu9QA/videos>

J Pain Symptom Manage

2021 Jan;61(1):24-31.e4.

doi: 10.1016/j.jpainsymman.2020.07.019. Epub 2020 Jul 25.

Higher Levels of Stress Are Associated With a Significant Symptom Burden in Oncology Outpatients Receiving Chemotherapy

[Katarina Jakovljevic](#)¹, et al.

Semin Gastrointest Dis

1999 Jan;10(1):20-9.

Psychoneuroimmunology update

[M E Kemeny](#)¹, [T L Gruenewald](#)

J Consult Clin Psychol

. 2002 Jun;70(3):537-47.

doi: 10.1037//0022-006x.70.3.537.

Psychoneuroimmunology: psychological influences on immune function and health

[Janice K Kiecolt-Glaser](#), et al.

Annu Rev Psychol
2002;53:83-107.
doi: 10.1146/annurev.psych.53.100901.135217.

Emotions, morbidity, and mortality: new perspectives from psychoneuroimmunology

[Janice K Kiecolt-Glaser](#), et al.

J Psychosom Res
2002 Oct;53(4):873-6.
doi: 10.1016/s0022-3999(02)00309-4.

Depression and immune function: central pathways to morbidity and mortality

[Janice K Kiecolt-Glaser](#), et al.

Healing and the Mind, book, Doubleday Publishers, 1993

Author, Bill Moyers

Molecules of Emotion, book, Scribner Publishers, 1997

Author, Candace Pert

Wien Med Wochenschr
2018 Mar;168(3-4):76-84.

doi: 10.1007/s10354-017-0574-2. Epub 2017 Jun 9.

Psychoneuroimmunology - developments in stress research

[Rainer H Straub](#)¹, [Maurizio Cutolo](#)²

Methods Mol Biol
2012;934:21-37.
doi: 10.1007/978-1-62703-071-7_2.

Psychoneuroimmunology: the experiential dimension

[Elling Ulvestad](#)¹

Wikipedia, Psiconeuroinmunología

<https://es.wikipedia.org/wiki/Psiconeuroinmunolog%C3%ADa>

Wikipedia, Método científico

https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9todo_cient%C3%ADfico

Wikipedia, Método Cartesiano

https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9todo_cartesiano

Wikipedia, René Descartes

https://es.wikipedia.org/wiki/Ren%C3%A9_Descartes

Cancer Nurs

. Sep/Oct 2019;42(5):355-364.
doi: 10.1097/NCC.0000000000000626.

Morning Fatigue Severity Profiles in Oncology Outpatients Receiving Chemotherapy

[Fay Wright](#)¹, et al.

*Fundamentos y Práctica
de la Terapia Familiar Sistémica*



Vladimir Huber
PhD en Psicología
Atlantic International University

Introducción

La **terapia familiar sistémica** -TFS- se enfoca en las relaciones interpersonales de los miembros de un grupo humano, generalmente, lo que se considera como familia, aunque este concepto se encuentra en una reevaluación, a nivel cultural y legal en una variedad de países.

Ludwig Von Bertalanffy

- Nació el 19 de Septiembre de 1901, en Atzgersdorf una pequeña villa cerca de Viena, Austria.
- Concibió una teoría general capaz de elaborar principios y modelos que fueran aplicables a todos los sistemas, cualquiera sea la naturaleza de sus partes y el nivel de organización.



Este enfoque psicoterapéutico -TFS- tiene como base los conceptos teóricos de **Karl Ludwig von Bertalanffy**, biólogo y filósofo austríaco nacido en Viena el 19 de septiembre de 1901 y fallecido en Búfalo, Nueva York, el 12 de junio de 1972, cuya propuesta es la **Teoría General de Sistemas**.

El organismo no es un sistema cerrado sino abierto. Llamamos cerrado a un sistema si no entra en él ni sale de él materia; es abierto cuando hay importación y exportación de materia.

(Ludwig Von Bertalanffy)

akifrases.com

Bertalanffy considera al ser humano bajo una visión humanista, lo que concordaría con las propuestas más actuales de la ciencia y la biología, y lo ve como un ser integral interrelacionado, en vez de los enfoques más cartesianos -en referencia a René Descartes- que consideran al humano bajo un concepto mecanicista, o sea, que somos algo muy parecido a una máquina o robot, en donde lo que ocurre es por causales mecánicas que influyen en nuestro acontecer, descontando cualquier influencia que pensamientos y emociones puedan afectarnos, y menos aún el elemento energético del cuerpo, el campo sutil, el que ampliamente ha sido estudiado y practicado en las medicinas de India y China, entre otros países y culturas, y ahora, en Occidente, propiciados por los estudios en física cuántica desde comienzos del siglo pasado.

En cuanto a los sistemas propiamente tales, **Bertalanffy** señala que no tienen valor como entidades aisladas o consideradas en sus partes separadas, sino que el valor se lo da la interacción de sus partes interdependientes tomadas de manera global, en conjunto con otros sistemas considerados, así mismo, como entidades globales -lo que se relaciona con la **Gestalt**, que señala que **el todo es más que la suma de sus partes-**, para lo cual plantea tres premisas básicas:

1. Los sistemas existen dentro de sistemas.
2. Los sistemas son abiertos.
3. Las funciones de un sistema dependen de su estructura.

Tomando el enfoque sistémico de **Bertalanffy** como base teórica para ser aplicado en la **terapia familiar sistémica** mediante la psicoterapia, así como en la psicoeducativa o pedagógica, se ve como objeto de intervención a los sistemas y subsistemas familiares. A esto se agrega el elemento pareja, generalmente, los padres de familia, así como sus respectivos padres, elementos a considerar en las intervenciones que se realizan.

Existen varias escuelas con enfoques propios cada una, pero todas coincidiendo en lo sistémico de su concepto y aplicación, entre las que se puede mencionar a las de Milán, Palo Alto, Estructural, Estratégica, y Centrada en soluciones, entre otras.

Objetivos de la terapia familiar sistémica

- Sanar las relaciones entre los miembros de una familia, sea cual sea su composición.
- Aprendizaje de nuevas formas de interrelacionarse entre los miembros de la familia, con el fin de que lo que antes resultaba problemático, como las dificultades en la comunicación, la práctica de la victimización, el control de unos sobre otros, la dependencia en sus variadas formas a una edad que no corresponde -Peter Pan-, la dependencia a fármacos, alcohol, drogas y conductas adictivas, la violencia intrafamiliar y otros factores causantes de tensión y desavenencias, puedan tener una mejoría gradual y constante.
- Esta nueva forma de relacionarse entre los miembros de la familia puede llevar a generar que los que antes se veían como enemigos o contrincantes pasen a considerarse aliados por una causa común, buscando el bienestar de todos los miembros del grupo familiar, cada cual en el rol que le corresponde.

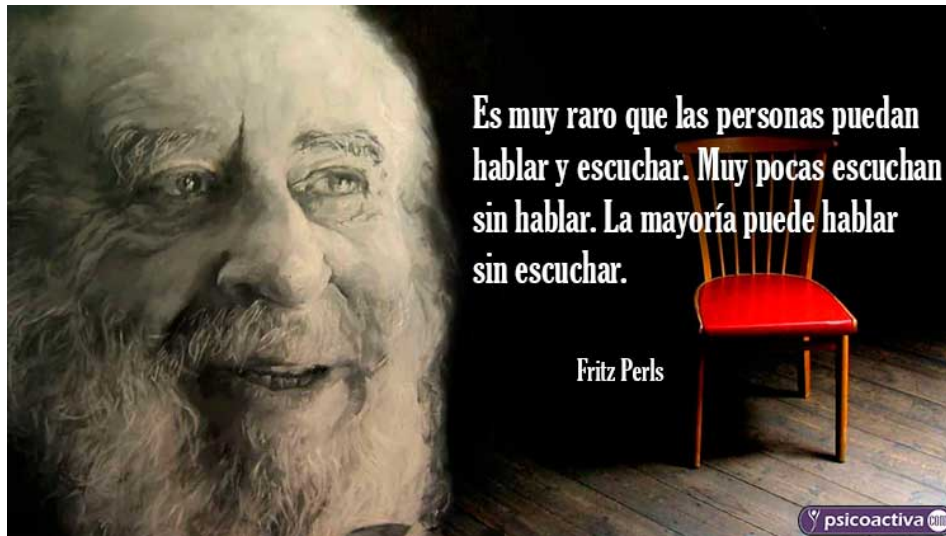
La práctica de la terapia familiar produce un tipo de comunicación único, ya que los variados miembros de un grupo entran en un proceso terapéutico que a todos atañe, por ende, puede producir resultados que, cuando se trata de problemáticas familiares, la terapia individual no entrega, debido a que en este último caso es solo una persona realizando una introspección, un análisis de su vida y acontecer, lo que la deja en un camino solitario de sanación y aprendizaje, lo que en sí es positivo, pero ella sola está cargando con el peso de toda la familia. En el caso de la TFS todos colaboran para el bienestar general del grupo, aunque algunos apoyen más el proyecto, y otros, no tanto, pero todos están participando, que es lo vital.

En la **terapia familiar sistémica** se puede usar una variedad de herramientas para trabajar los temas, y aquí mencionaremos algunas que han probado su efectividad a través de los años, entre las que se destaca **la silla vacía**.

Terapia individual y grupal, la silla vacía



Durante el proceso terapéutico familiar, el que generalmente es grupal, hay ocasiones en que es conveniente trabajar con uno de los miembros de familia de forma individual, para ver algunos conceptos cuya comprensión y vivencia es mejor realizarla con esa persona sin el resto de la familia. Es así como surge una variedad de posibilidades y herramientas que se pueden utilizar, entre las que está **la silla vacía**, una técnica creada por el psicólogo **Fritz Perls**, uno de los fundadores de la **Gestalt**.



Hay varias versiones de **la silla vacía**, y en una de ellas se puede utilizar dos sillas, sentando en una al consultante y en la vacía a su padre/madre, esposo/esposa, hijo/hija, o a una emoción, como pena, rabia, angustia, alegría, etc., o un tema que el consultante desee trabajar, para luego comenzar un diálogo entre el consultante y, por ejemplo, una emoción. El consultante le relata a esta emoción lo que siente de ella, para luego, cambiarse de silla y sentarse en la de la emoción, el consultante asumiendo ese rol y contestándole a la silla -ahora vacía- en donde él/ella estaba sentado originalmente, para luego volver a la otra silla, y así va turnándose, y en cada caso, asumiendo el rol de a quien le corresponde esa silla. Esto permite que se produzca una comprensión y vivencia de la posición del otro, un desarrollo de la **empatía**, de ponerse en los zapatos del otro, así como una liberación emocional que el intercambio pueda haber generado. Esta empatía facilitará la comunicación entre los miembros de una familia, al irse diluyendo el factor de enemistad que podría haber existido entre dos o más miembros del grupo familiar.

Conversación con la niña/o interior



Otra herramienta terapéutica que resulta muy práctica es la conversación con la niña/o interior, en la cual la persona se tiende boca abajo en una colchoneta o sobre una alfombra, o si está en su casa, en su cama, con un cuaderno y un lápiz, en el cual escribe con su mano diestra primero, ya que esa mano simboliza a la persona actual, la siguiente pregunta: "Hola, ¿cómo estás?" Cambia el lápiz a la mano no diestra, la que

simboliza a la niña/o interior, con la que contesta lo que surja de manera espontánea, sin pensar, por lo que el adulto o adolescente actual no debe interferir, dejándole amplio espacio interior para que la niña/o conteste. Luego de la respuesta, devolvemos el lápiz a la mano diestra para que la persona actual siga la conversación, de acuerdo a lo que la niña/o interior dijo, y así, vamos turnando el lápiz de mano cada vez que hay una respuesta, como si fuera una conversación presencial o telefónica en que a un amigo le preguntamos cómo se encuentra, y conversamos libremente, poniendo especial énfasis en escuchar lo que la niña/o interior tiene que decir, para que se sienta acogida/o, escuchada/o, protegida/o, querida/o, lo que afectará positivamente el pensamiento y emocionalidad del adulto, adolescente o niña/o, beneficiando a esa persona en particular, así como a su entorno familiar. En este proceso es conveniente expresar emociones libremente, si así surgieran, con el fin de liberar aquellas que podrían haber estado reprimidas.

El genograma

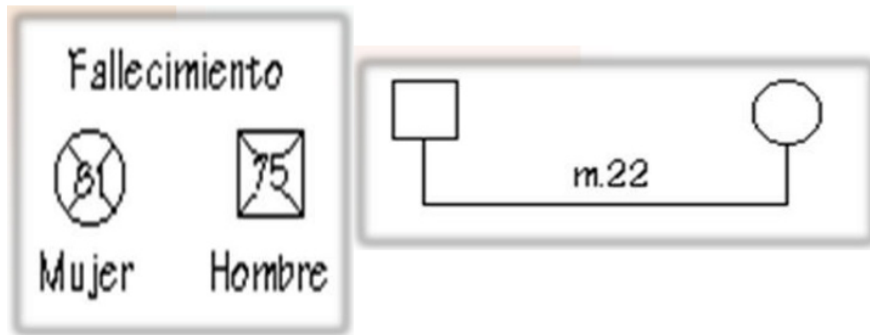
Esta es una herramienta que **muestra gráficamente la composición de una familia** en particular, sus miembros, así como las relaciones entre ellos, a lo que se agrega una pequeña descripción, como el año de nacimiento y muerte, si esta última ya ocurrió, si están casados, solteros, separados, divorciados, si tienen hijos o hijas, y así, detalles sobre la vida personal y familiar de los miembros de una determinada familia, lo que, gráficamente, ayuda a entender quiénes son y cómo están. Esta descripción puede ser más variada y detallada, si se hace en una hoja aparte un listado de las enfermedades de cada uno, las profesiones, los lugares de nacimiento y muerte, y otros aspectos que definan quién era ese miembro en particular.

He aquí algunos ejemplos del significado de los símbolos usados en un genograma típico, según **McGoldrick y Gerson** (1985).

Mediante símbolos se describe el tipo de relaciones interpersonales de los miembros de la familia, y el sujeto principal de la familia lleva su símbolo con doble línea. Se usa un círculo si es mujer, y un cuadrado si es hombre. Para el resto de la familia los símbolos son solo con una línea.

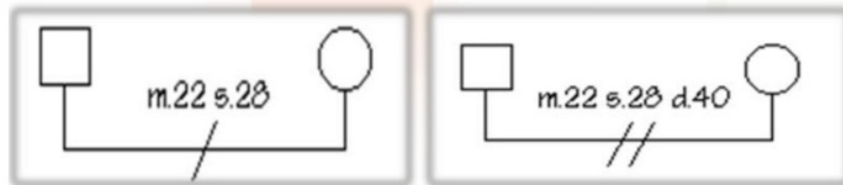


El fallecimiento va señalado con una "X" dentro del símbolo, con la edad que tenía la persona al fallecer dentro del círculo o cuadrado. Si se quiere señalar el nacimiento, va a la izquierda, y el fallecimiento a la derecha. En el caso del matrimonio, se unen ambos símbolos, y en la línea de unión se señala la fecha con los dos dígitos finales del año, si es que no habría confusión con el siglo, si no, se usan los cuatro dígitos del año.

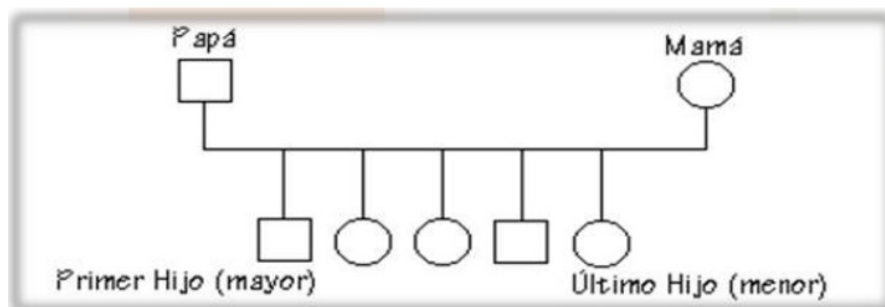


En caso de separación y/o divorcio, se señalan en la misma línea que une a ambas personas, yendo primero la fecha de matrimonio.

También, hay símbolos para el embarazo, aborto espontáneo e inducido, y en caso que el bebé haya fallecido al nacer.

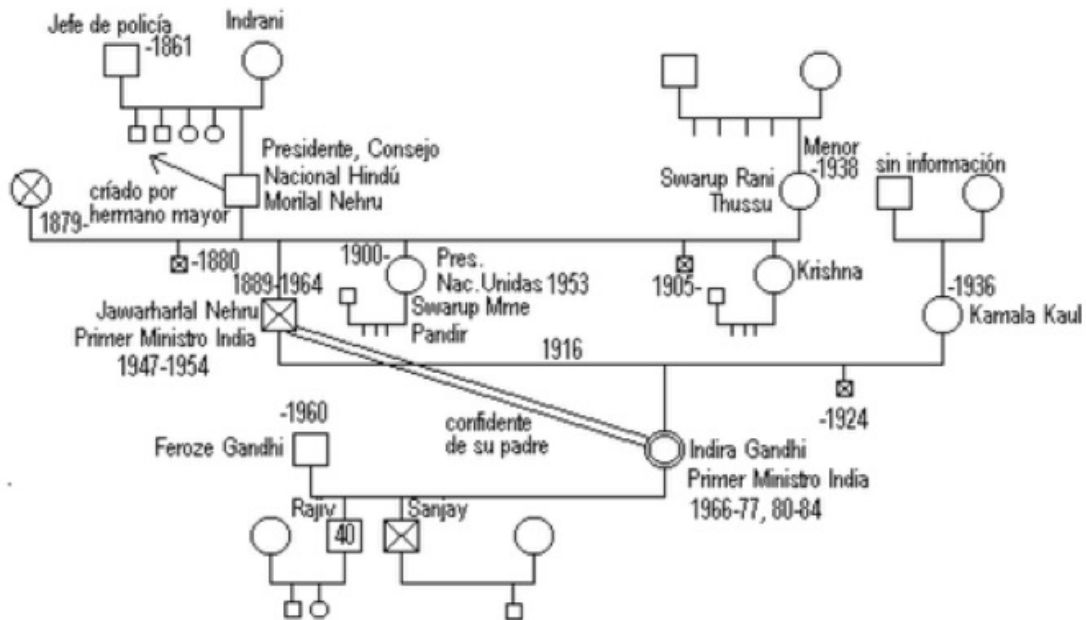


El padre y la madre se señalan con una línea que los une, y bajo esa línea se ubican los hijos, partiendo desde la izquierda por el mayor, los hijos con un cuadrado y las hijas con un círculo.



Y así llegamos al **genograma de Indira Gandhi** -tomándola como ejemplo-, quien fuera Primera Ministra de la India de 1966 a 1977, y luego, de 1980 a 1984, siendo asesinada en el cargo. Ella fue hija de **Jawaharlal**

Nehru, que fuera el primer Primer Ministro de la India desde 1947, fecha de la independencia de Gran Bretaña, a 1964, falleciendo en el cargo. Indira no tiene parentesco con **Mahatma Gandhi**, ya que este apellido lo tomó de su esposo, **Feroze Gandhi**, cuyo matrimonio duró unos pocos años, del cual tuvo dos hijos, **Sanjay y Rajiv**, y este último fue Primer Ministro de la India de 1984 a 1989.



A los símbolos que aparecen en cada gráfica se les agregan los nombres de cada miembro de la familia, más la información adicional, ya sea en el mismo lugar de la gráfica, o en una hoja o espacio aparte, ya que lo más probable es que entre los símbolos no haya espacio suficiente para tanta información. Así, se puede descubrir, por ejemplo, que en ciertas ramas de la familia hay tendencia por ciertas profesiones, que hay ciertos rasgos característicos de personalidad, enfermedades que se repiten, y así, una variedad de rasgos propios de esa rama en particular, algunos de los cuales pueden manifestarse entre ciertos miembros de la familia consultante, lo que no es casualidad, sino que ocurre por razones de herencia y convivencia, o sea, por genética y epigenética, así como el compartir un hogar por varios años.

Conclusión

Hemos visto cómo la **Terapia Familiar Sistémica** se basa en los principios de **Ludwig von Bertalanffy**, cuya propuesta es la **Teoría General de Sistemas**, viendo al ser humano como un ser integral interrelacionado, el que contiene en sí mismo sistemas menores y pertenece a sistemas mayores, al igual que ocurre en la Naturaleza, en que un árbol tiene tronco, ramas, hojas, frutos, y cada uno de ellos, a su vez, está contenido por partes menores hasta llegar a los átomos, los que, a su vez, tienen protones, neutrones y electrones, y se siguen subdividiendo en partículas menores. A su vez, el árbol pertenece a un bosque, el que está en una región, la que está en un país, en un continente, y a su vez, en el planeta Tierra, que está en el sistema solar, y así, sucesivamente, vamos considerando sistemas cada vez mayores. El mismo caso del árbol le ocurre al ser humano, hacia sus partes cada vez menores, y luego, es parte de sistemas cada vez mayores, de allí que consideremos que todo está conectado con todo, que el bienestar de cada parte depende del bienestar de los sistemas mayores, y lo mismo ocurre a la inversa, que los sistemas mayores dependen de los sistemas menores.

Esta interdependencia nos lleva a un tema social, y es que, si colaboramos en la búsqueda del bien social, del bien comunitario, estaremos promoviendo el bienestar individual, y viceversa. Por otro lado, si alguien le hace daño a otra persona o a la Naturaleza, en el fondo, se hace daño a sí misma. La opción es clara, a cada uno de nosotros nos toca decidir qué camino tomar.

Bibliografía

- Bottarelli González, Salvatore, et al (2012); U. Santo Tomás, Iquique; Salud Familiar, Preclínica II.
- Capacchione, Lucia, PhD. (2000); The power of your other hand. New Page Books, New Jersey, EEUU.
- Castillero Mimenza, Oscar; La sila vacía: una técnica terapéutica de la Gestalt; Psicología y Mente <https://psicologiaymente.com/clinica/silla-vacia-gestalt>
- Compañ, V.; Feixas, Dr. G.; Muñoz, Dra. D.; Montesano, A. (2012). El genograma en terapia familiar sistémica. Facultat de Psicologia, Universitat de Barcelona
- McGoldrick, M. y Gerson, R. (1985); Genograms in Family Assessment, Norton & Co., EEUU.
- Ortiz Granja, D. (2008). La terapia familiar sistémica. Universidad Politécnica Salesiana, Editorial. Cuenca Ecuador
- Villarreal-Zegarra, D. y Paz-Jesus, A. (2015). Terapia familiar sistémica: Una aproximación a la teoría y la práctica clínica. *Interacciones*, 1(1), 45-55
- Wikipedia, Terapia Familiar https://es.wikipedia.org/wiki/Terapia_familiar
- Wikipedia, Ludwig von Bertalanffy https://es.wikipedia.org/wiki/Ludwig_von_Bertalanffy

Ciencia tradicional, ciencia actual

Por 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 redundará 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
marzo-abril, 2000

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 sustancia 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 debemos 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, como son madera, fuego, tierra, metal y agua.

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 les recomienda especialmente a las mujeres, con el fin de que no tientes 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 les 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 sustancias 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 Heráclito (540 a.C. – 480 a.C.), *el cambio es lo único permanente, o todo fluye, nada permanece*, 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 Dostoievski, 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, lo que dependerá de nuestra decisión a que dejemos ir la adicción al dolor, a medida que nos acostumbremos 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, aquello 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 abajo, de alguna forma manteniéndonos en el útero materno, muchos años después del nacimiento.

Por lo tanto, 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 prelude 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 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 Dostoievski, 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 reconocemos 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 debemos 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 Heráclito 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 sustancias 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 de 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 parques 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 Dostoievski –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, Dostoievski 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 a 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 a 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 sustancias 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 Dostoievski, Fyodor es el padre que maltrata 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

Dostoievski 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 había quince coros y setenta y dos delegaciones que portaban coronas de flores. La muerte de Dostoievski 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* a 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 dio 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 mutuamente 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 tuve el honor de conocer en 1999, 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 yaza 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 similitudes con lo que llamamos patologización reflexiva en el Instituto de Estudios Imaginales (Institute of Imaginal Studies) de California. 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 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 tradicional de la ciencia, pese a que se resiste a morir, está comenzando a cambiar 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 en 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 nos dice. 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 del observador las percibe como ‘*images 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 ‘el 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 se suele llamar 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 psiquiátricos 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 ser no sólo peligroso para la 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 psiquiátrico, 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 Albrecht Dieterich, en el cual escribe sobre el papiro griego. Es algo que viene de la escuela alejandrina del misticismo, lo que mostraba similitudes 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 del 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 acercándose a lo que podría considerarse 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 sustancia dorada que la serpiente está inyectando en el 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 'naturaleza 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 sustancia 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 entre sí. 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 Ángeles 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 conceptualizar 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 entibiendo 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 psicósíntesis, era un psiquiatra que vivió en Florencia, Italia, y que mencionaba dos niveles de desarrollo para que el individuo alcanzara esa psicósíntesis: Primero, el primer piso de la casa, la psicósíntesis de personalidad, que viene a ser la fundación para el segundo piso, que es la psicósíntesis 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 arcoíris 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.

Y David Whyte continúa, "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 no nos apartemos del camino establecido. 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 dio 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 Doonesbury, 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.

David relata que, "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 quién 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, me suena familiar, la he escuchado hace mucho tiempo, ya que por largos años ha estado ausente de mi vida, mientras 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, Bollingen Series LXV, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, p. 33.
4. Ibid, p. 77.
5. Ibid, p. 78
6. Erich Neumann. The Great Mother, Bollingen 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 Nobel, 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 aguataba 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 coscorriones 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 los 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 traumatado. 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 Papelecho 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 lo 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. "Que 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 amenazando 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".

Propuesta de educación

La educación y su evolución a través de la Historia,
y su impacto en la psicología individual y social

LA HISTORIA DE NUESTRO APRENDIZAJE

Museo de la Educación Gabriela Mistral:

La historia de nuestro aprendizaje

LA HISTORIA DE NUESTRO APRENDIZAJE

El Museo de la Educación Gabriela Mistral ofrece vistas guiadas a escolares, estudiantes de pedagogía y público en general. A través de sus colecciones, como el archivo fotográfico digitalizado, la biblioteca, objetos y muestras de distintos períodos de nuestra educación, exhibe desde diversos ángulos una recopilación de la historia de la enseñanza en Chile, la formación docente, sus corrientes pedagógicas, el rol del Estado y otras agentes de la sociedad civil en los procesos educativos.



Vladimir Huber
PhD en Psicología
Atlantic International University, Hawái

La educación es un tema delicado, algo que se supone que debe ocurrir, algo que no es cuestionado, salvo cuando se realizan cambios cosméticos, ya que, digo, *se supone* que está bien, y como son niños, no les puede hacer mal aprender a leer y escribir. Solo que hay un detalle, que eso se llama alfabetización, que puede ser muy útil, pero no es educación. Iremos paso a paso haciendo un recorrido histórico de lo que se suele llamar educación, para ir entendiendo sus matices, así como los cambios que se han ido introduciendo en sus metodologías a través de los tiempos.

Gabriela Mistral (1889-1957), chilena, premio Nobel de Literatura en 1945, señala que se debe *enseñar siempre: en el patio y en la calle como en la sala de clase. Enseñar con actitud, el gesto y la palabra*. Fue una de las propulsoras de la **educación en zonas rurales** en Chile y Latinoamérica, en especial, **con las niñas**, que a comienzos del siglo XX eran postergadas en la alfabetización e inclusión en el mundo académico, ya que se suponía que la mujer debía hacerse cargo del hogar, para lo cual no necesitaba de las herramientas educacionales que estaban destinadas a los hombres de forma exclusiva, lo que la convirtió en una pionera en su propuesta y acción social.



Gabriela Mistral con mis padres, en un homenaje que mi padre le hizo como Alcalde de Viña del Mar, Chile, en 1954, y una dedicatoria que le escribí a mi madre, que dice: “A la Sra. Doña Luisa de Huber que lleva en su rostro la alegría de los que aman y nunca odian”. Viña del Mar, Gabriela Mistral

De una manera u otra, a través de los tiempos, siempre ha habido aprendizaje, el que viene de manera instintiva, como el bebé que succiona el pecho de su madre -hay casos muy aislados de niños que no tienen este instinto, por lo que su vida corre peligro de muerte por inanición-, luego, gatear y caminar, aprender el idioma de la familia, y así, varios aprendizajes más de manera automática, espontánea y gradual. Luego, lo que forma parte del proceso de socialización, sobre cómo nos relacionamos con los demás, lo que está condicionado por la cultura -recordemos que la religión permea la cultura- de cada pueblo y familia, y de esta manera, una variedad de aprendizajes que vamos adquiriendo sin darnos cuenta, hasta que entramos en un sistema que involucra pedagogías, es decir, formas estructuradas de aprendizaje llevadas a cabo por personas con estudios, también, estructurados y sistemáticos sobre materias, asignaturas específicas, cuya labor es enseñarle a los niños y niñas que forman un curso, que son parte de un aula, los que se van agrupando según sus edades y habilidades, y van avanzando en su proceso en la medida que completan mallas curriculares propias de cada grado escolar y, luego, técnico y universitario, y eso es lo que solemos llamar **educación**, que en realidad es **capacitación laboral**, como iremos viendo.

La educación desde la historia

Si nos remontamos a los tiempos de los orígenes de la educación, como parte de la cultura de cada lugar, llegamos hasta la **antigua Grecia** con las **paideías** -en griego, educación o formación de los niños-, en el primer milenio a.C., con la enseñanza de valores -saber ser- y conocimientos técnicos -saber hacer-. Luego, vendría el desarrollo de prácticas educativas, entre las que destacan la china, india, egipcia y hebrea, así como los romanos a fines de la **Edad antigua**, cuyo legado es tomado por el cristianismo, dándole su propio enfoque. En el **Renacimiento**, en los siglos XIV, XV y XVI, surge el **Humanismo**, estableciendo un mundo

basado en el empirismo en vez de los dogmas, reemplazando a Dios por el ser humano como el centro de las creencias, con un regreso a los autores y obras de los clásicos, para luego llegar a la época moderna en donde **Juan Amos Comenio** (1592-1670) establece en su ***Didáctica magna*** las bases de la pedagogía que, en gran parte, permanece hasta el día de hoy.

Origen de la palabra *educación*

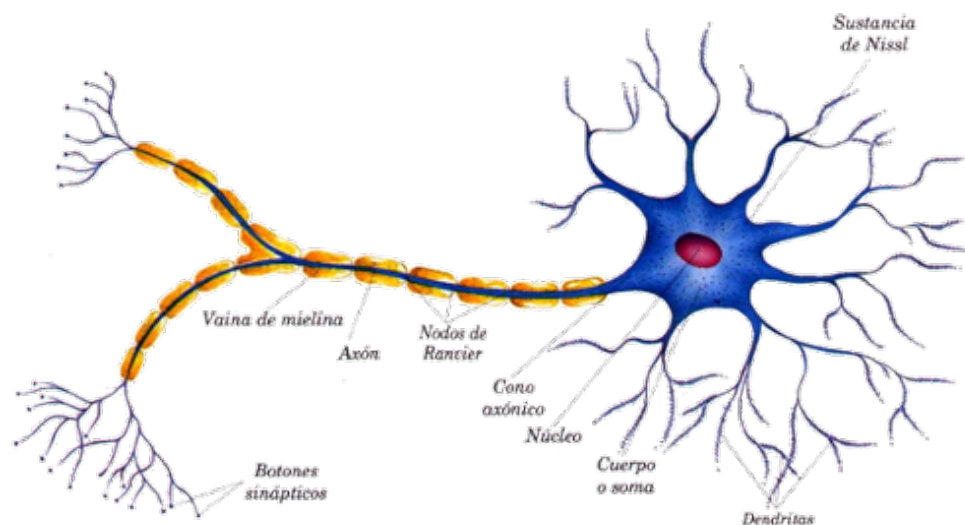
El **origen etimológico de la palabra educación** proviene del latín ***educatio*** ("crianza") o de ***educio*** ("educio, entreno"), que se relaciona con sacar del interior, y también de otros términos en latín como ***educare*** y ***educere***, en que en el primero se le da más importancia al educador o profesor, y en el segundo al educando o alumno, y allí es en donde se han dado las dos grandes propuestas de la educación a través de la historia, **habiendo primado *educare*, con primacía del profesor, correspondiéndole al estudiante una actitud pasiva**, mientras que los más avanzados o progresistas proponen una educación basada en el ***educere***, en donde el alumno toma el protagonismo.

Claro, aquí entra el enfoque gatopardista, término que hace referencia al libro y película sobre el **Gatopardo**, en donde su personaje principal dice la famosa frase, ***hay que cambiarlo todo, para que nada cambie***, es decir, hay que hacer cambios cosméticos, decorativos, con el fin de mantener la misma idea, estructura y práctica, lo que es, en el fondo, un engaño, que es lo que ocurre alrededor del mundo con la así llamada educación que, en realidad, como señalamos, no es más que capacitación laboral, algo muy alejado de lo que es el desarrollo integral de la persona.



El Gatopardo y las redes neuronales

Conviene recordar la frase de **Heráclito**, ***lo único constante es el cambio***, por lo que, si el cambio es inevitable, no tiene mucho sentido oponerse a ello, y eso ocurre dentro y fuera del cuerpo humano, tanto en lo biológico como en lo psicológico y sociológico, entonces, ¿por qué nos resistimos a algo que es inevitable?



Neurona



Conexión neuronal y...



redes neuronales

La resistencia al cambio se puede considerar el resultado de una adicción de comportamiento, en donde buscamos hacer aquello que siempre hemos hecho, lo cual tiene bases psicobiológicas, en cuanto a que cuando repetimos una idea, también, una acción como tocar el piano o el violín, hablar un idioma, practicar un deporte, tener un estado de ánimo -ya sea positivo o negativo-, un tipo de alimentación, los tipos de personas con que nos rodeamos, lugar geográfico en que vivimos, etc., debido a la repetición de alguno o varios de estos factores, creamos **redes neuronales** para eso en particular, lo cual, mientras más lo repetimos, más fácil y cómodo nos resulta, por lo que el cuerpo nos pedirá que sigamos actuando y sintiendo aquello a lo cual se ha acostumbrado, debido a que tiene amplias redes neuronales para seguir realizando esa labor, de allí que nos resulte difícil hacer algo diferente, porque para aquello que es nuevo no tenemos redes neuronales establecidas, lo que nos llevará a practicar la famosa **resistencia al cambio**, y esa ha sido la causa, entre otras importantes de origen político-económico-religioso, que nos ha llevado a que sigamos practicando la educación basada en la promoción de una actitud pasiva por parte del estudiante, o sea, una indoctrinación masiva con el fin de perpetuar las creencias y prácticas en que se basa cada sociedad, sea de la tendencia que sea, y si alguien se aparta del libreto establecido, paga las consecuencias, las que suelen no ser menores, y varían de un grupo humano, sociedad, país, a otro, pero básicamente, manteniendo el claro mensaje que más vale seguir las pautas establecidas o el castigo vendrá, sí o sí. Entonces, en general -obviamente, hay honrosas excepciones- no se trata de que la pedagogía funcione como lo hace por un bienestar evolutivo del alumno y la sociedad, sino que por una perpetuación en el poder de quienes lo detentan, sea cual sea el color político, religioso, económico, militar, social, científico-artístico-académico, o una combinación de ellos, que es lo que hemos visto a través de la Historia hasta el día de hoy.

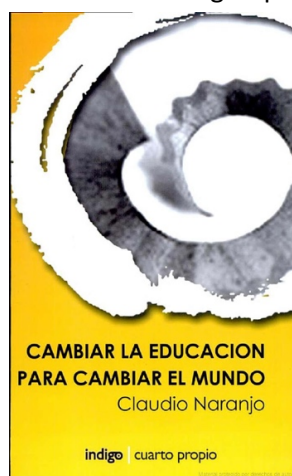
Maturana y la comunicación intra e interpersonal

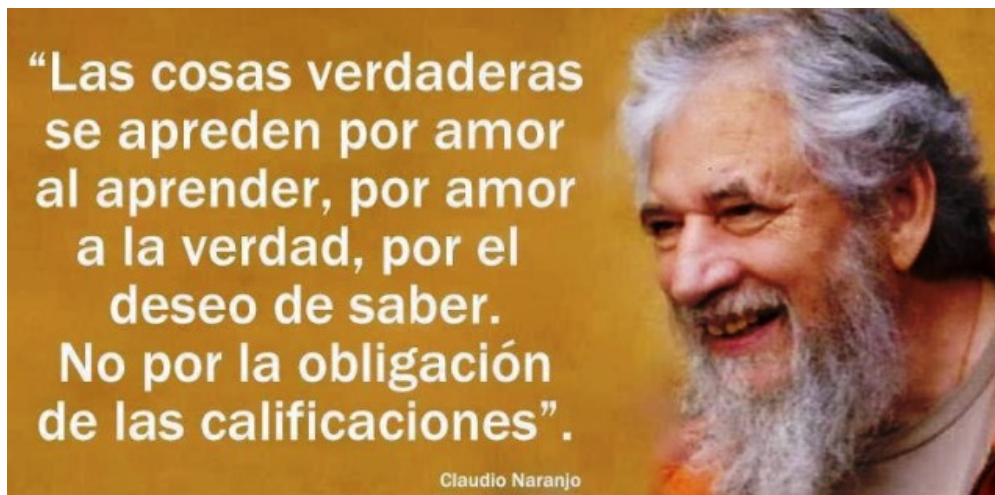


Humberto Maturana y Francisco Varela con el Dalai Lama, en un saludo tibetano.

El **Dr. Humberto Maturana** (1928-2021), **chileno, nominado al Nobel de Medicina** junto a **Jerome Lettvin** por su investigación en el MIT en 1960, señala que para que una comunicación sea fructífera se requiere que sea horizontal, es decir, que debemos **considerar al otro como un legítimo otro**, lo que implica que la relación se dé en un ambiente de respeto y dignidad mutuo, en vez de relaciones verticales, jerárquicas, en donde no se respeta la opinión del otro, sino que se le ordena a pensar y actuar de una manera específica, lo que grafica la educación tradicional basada en el *educare*, en la preponderancia del profesor y la pasividad del estudiante, en vez del *educere*, en la cual se promueve el empoderamiento del estudiante. En otras palabras, la educación que se practica en casi todo el mundo es de origen autoritario, patriarcal.

Como dato curioso, según señala el **Dr. Claudio Naranjo** (1932-2019), la construcción y funcionamiento de los colegios es similar al de las cárceles, lo que es una forma gráfica de entender lo que llamamos pedagogía vertical. Y el Dr. Naranjo explica que, al cambiar la educación, cambia el mundo, ya que tendríamos otro tipo de personas, más evolucionadas de manera integral, las que de manera espontánea harían los cambios necesarios para lograr un tipo de sociedad más evolucionada, también, lo que explicaría la razón de por qué no realizamos cambios profundos en la educación, ya que se busca mantener lo individual y social tal como ha sido por muchos siglos, con cambios cosméticos -gatopardismo- que permiten mantener el status quo.





En cuanto a **Maturana** y su principal discípulo, **Francisco Varela** (1946-2001), crearon el concepto de la *autopoiesis*, que plantea que los sistemas son capaces de reproducirse y mantenerse por sí mismos.

Física tradicional y física cuántica



Y en cuanto al devenir del proceso pedagógico, hay una relación entre la evolución de la educación con la de la física tradicional, la cartesiana, en referencia a **René Descartes** (1596-1650), en la que se considera que hay una realidad objetiva, en cambio, el enfoque de la **física cuántica de comienzos del siglo XX (Planck, Einstein, de Broglie, Schrödinger, Heisenberg, Dirac, Bose, Fermi y otros)**, plantea que hay tantas realidades como observadores haya, es decir, la realidad es subjetiva, lo que revoluciona todo el concepto de cómo observamos y consideramos el mundo en que vivimos.

Así y todo, Descartes hace un planteamiento que encaja con lo que la Unesco considera como un factor fundamental para que un sistema pueda llamarse educación, y es la promoción del **pensamiento crítico**, ya que Descartes señala que hay que dudar de todo, y es lo que solían hacer los antiguos científicos, que dicho sea de paso, solían ser filósofos, también, de allí su búsqueda de la verdad basada en la duda constante, ya que del momento que aceptamos algo como definitivo caemos en el dogma, es decir, una verdad absoluta que no puede ser dudada, o sea, un concepto religioso, una verdad divina, ante la cual solo nos queda rendirnos, algo que no podemos mejorar, por ser un postulado perfecto, en donde no caben la ciencia, ni tampoco la educación.

A pesar de la duda constante de Descartes, como plantea una realidad objetiva, se puede interpretar que hay un solo camino con una sola verdad, lo que se relaciona con la educación tipo **educare**, en donde **el profesor posee la verdad**, por lo que los estudiantes no pueden disentir de ella, y si lo hacen, no aprueban el examen o el curso, que es lo que le ocurría a Einstein en el colegio en Alemania , y luego, en la universidad en Alemania y Suiza, que lo querían expulsar de las instituciones en que estudió, pero, con el paso del tiempo él terminó teniendo la razón con sus propuestas, incluso cuando desafió los postulados de Newton, el patriarca/profeta de la física, para luego ganar el premio **Nobel de Física en 1921**. **El enfoque de Einstein era, claramente, el de educere, el de la física cuántica**, en donde hay una realidad subjetiva,

dependiendo de cómo cada observador interpreta la realidad interior y circundante, la que está ganando terreno de forma gradual y constante en el campo de la pedagogía.

Einstein y la locura

Y ya que hablamos de **Einstein**, él **definió locura como hacer lo mismo, una y otra vez, y esperar un resultado diferente**, y es lo que se hace en educación, que se cambian los edificios de los colegios, se compra más tecnología, se pavimentan los caminos, se pintan las salas de otro color, en otras palabras, se cambia todo, menos la opción a que el niño cambie. Eso es el retrato típico del **gatopardismo**, por lo que podemos gastar cualquier cantidad de recursos en mejorarlo todo, pero si no le permitimos al niño evolucionar, todo el gasto se habrá tirado al tacho de la basura. Claro, la pregunta que surge es, si fuimos a la luna hace más de cincuenta años, ¿cómo es que no podemos establecer un sistema de educación que permita al niño educarse de manera integral en sus aspectos físico, mental, emocional y espiritual-energético, o es que no queremos? Me inclino por lo segundo, ya que tener gente desarrollada integralmente, que cuestione el por qué de las cosas, a todo nivel, puede resultar incómodo, ya que en la actualidad la mayoría de la gente cree todo lo que se le dice, una ingenuidad colectiva, lo que resulta muy conveniente para mantener el status quo.

Educación y biología

Y en relación al desarrollo integral de la persona, lo que típicamente se promueve en educación es el desarrollo del hemisferio izquierdo -que controla el lado derecho del cuerpo-, ya que es estructurado, que lleva a carreras científicas, basadas en biología, química, física, matemáticas, y en general, en las ciencias exactas, que son las que suelen ser mejor remuneradas en el mercado laboral. En cambio, las del hemisferio derecho -que controla el lado izquierdo del cuerpo-, como las ciencias sociales, humanidades, música, arte, danza y afines, se les mira en menos y, claro, son peor pagadas. Estas últimas son las que abren el espacio interno para un desarrollo más sensible de la persona, lo que las instituciones buscan evitar -hay un temor atávico a lo sensible, a lo femenino, en el fondo, al útero que acoge, de allí la dureza basada en la competencia con premios y castigos que se promueve-, y por ende, trae aparejado una variedad de trastornos, dado que la persona se endurece en lo psicobiológico, creando una coraza psicológica y sociológica, y desde allí, una física, corporal, de la que hablaba **Wilhelm Reich** (1897-1957), que es famoso por sus estudios en sexualidad, así como por definir las ocho posturas corporales, las que luego simplificaría en cinco su principal discípulo, **Alexander Lowen**, y por sus enfoques en sociología.



Einstein tocando el violín y el piano

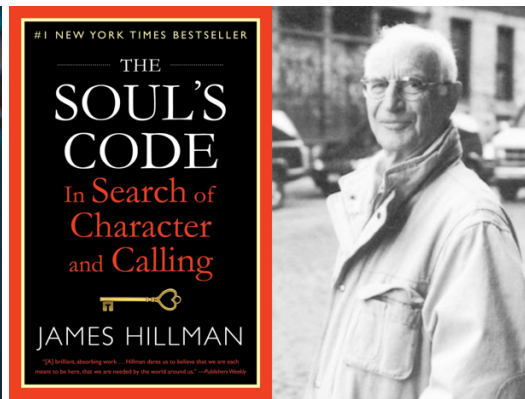
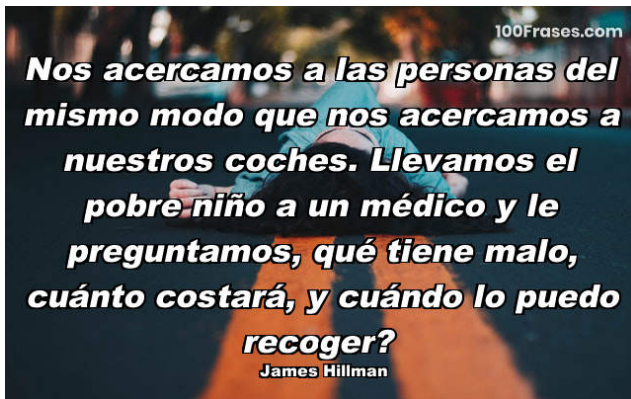
Einstein era un científico destacado, tocaba el violín, el piano y la guitarra, por lo que usaba ambos hemisferios. Él veía aspectos de la ciencia que los demás científicos no lograban vislumbrar, ya que los demás usaban, principalmente, el hemisferio izquierdo, de allí que alcanzara una popularidad que trascendía el ambiente estrictamente científico, transformándose en un héroe popular a gran escala, ya que era único, en cuanto a cómo pensaba, vivía y se expresaba, más allá de su campo profesional.

Google y su difícil búsqueda de personas para contratar

El gigante digital **Google** tuvo grandes problemas para contratar colaboradores, ya que los que escogía esperaban que alguien les dijera lo que tenían que hacer, eran personas jerárquicas, verticales, individualistas, pero eso a **Google** no le servía. Así fue como comenzaron a buscar postulantes que tuvieran un manejo interhemisférico del cerebro, es decir, que pudieran ser músicos y científicos, creativos y exactos, humanistas, solidarios, acogedores, dispuestos a trabajar en equipo. Esas son características poco comunes, ya que la mayoría de la gente trae una tendencia por un hemisferio o el otro, pero es raro que se manejen bien en ambos, así y todo, los fueron encontrando, y en parte, esa ha sido la razón de su éxito.



En las oficinas de Google, juegan mientras trabajan, lo que promueve la creatividad.



James Hillman y la evolución generacional

Para el psicólogo **James Hillman** (1926-2011), cada generación es más evolucionada que la anterior, entonces, **¿por qué los menos evolucionados le enseñan a los más evolucionados?** Eso permite que el status quo se mantenga, al no permitir que los más evolucionados se desarrollen y se hagan cargo de las instituciones.

Congreso Internacional de Educación

En el **Congreso Internacional de Educación**, organizado por la **Fundación Telefónica** (2012), el que reunió a once países, me tocó representar a Chile, en donde señalé que, en cuanto a los niños, **más que enseñarles, permitamos que aprendan**, lo que se relaciona con los planteamientos de **Montessori, Steiner, Freire, Pestalozzi, Freinet, Mitra, Robinson** y otros, y en el que agregué que es necesaria una educación para los tiempos actuales, en donde se le permita al niño una educación integral, en la que se incluyan los cuatro aspectos de la persona, lo físico, mental, emocional y espiritual-energético. No nos podemos dar el lujo de seguir con un sistema educativo que corresponde a otra época, de allí que sea imperante actualizarnos, perder el miedo a que los niños se transformen en seres integralmente desarrollados, ya que, si seguimos impidiendo su desarrollo, ellos se organizarán, nos dejarán atrás, y los **supuestamente adultos** quedaremos aislados en un mundo que no entenderemos, que es lo que ya está ocurriendo.

"Lo primero que influye es la personalidad del educador,
lo segundo, su manera de obrar,
sólo en tercer lugar, lo que dice."

Rudolf Steiner



Rudolf Steiner, creador de la pedagogía Waldorf, y niños en actividades en la Naturaleza, lo que es parte de esta pedagogía.



Colegio Waldorf, con niños trabajando el campo, cultivando verduras.

¿Qué es la educación liberadora de Freire?




Marco Tullio
Alonso Alfonsín

- Educandos: personas capaces e inteligentes
- Problematización de la realidad
- Diálogo abierto, franco y permanente
- No estructura vertical, sino comunidad que aprende
- Transformación de la sociedad

Johann Heinrich Pestalozzi
(1746-1827)
Pedagogo y pensador suizo.

- Creó el método de enseñanza "elemental".
- El quería lograr una reforma a partir de la enseñanza.
- Dice que por el medio del dibujo se ejercita la escritura.
- Frases
La educación es el desarrollo natural, progresivo y sistemático de todas las facultades.



Hito
• creador de la escuela del pueblo.

La educación, la revolución industrial y las guerras prusiano-napoleónicas

La sociedad no puede darse el lujo de seguir con una educación creada para satisfacer las necesidades de la **Revolución Industrial** – de 1760 a 1840, originada en Gran Bretaña-, por la simple razón que corresponde a otra época, aunque **Julián Estévez** (2019) plantea que más que la revolución industrial, fue la derrota de Jena del ejército Prusiano a manos de las fuerzas napoleónicas en 1806, en donde los prusianos notaron que sus soldados pensaban por sí mismos y no eran lo suficientemente obedientes, no respetaban la jerarquía, por lo que decidieron establecer una educación vertical, la que quedaba graficada en las abusivas palabras del filósofo **Johann Fichte**, **La educación debería proveer los instrumentos para destruir la voluntad**, y dirigida por **Wilhelm von Humboldt**. Para los propósitos de la guerra, dio resultado, ya que el ejército prusiano venció a **Napoleón** en 1814. Claro, la pregunta que surge es si la educación que se practica en casi todo el mundo está enfocada en principios militares e industriales, ¿no convendría actualizarse, en vista que no todos aspiran a ser militares, y la revolución industrial terminó hace casi dos siglos?



Sugata Mitra y un Agujero en la Pared

Sugata Mitra (n. 1952, Calcuta, India), Dr. en Física, investigador en educación de la U. de Newcastle, Gran Bretaña, famoso por el experimento **Un agujero en la pared** -A Hole in the Wall-, en que unos niños campesinos de un lugar apartado en la India aprenden solos a manejar un computador conectado a Internet e instalado en un agujero en una pared pública, lo que demuestra que los niños pueden autoeducarse, y plantea que el peligro está en que los adultos busquen perpetuar sus creencias en los niños, impidiendo la evolución que cada generación trae, por lo que necesitamos darles el espacio para que se puedan educar a sí mismos, y el Dr. Mitra propone Internet como una forma en que ellos lo pueden hacer, con la guía de adultos cuando resulte necesaria. Basado en este experimento, Sugata Mitra propone lo que llama el **Ambiente de Aprendizaje Autoorganizado**, en que los niños, que están divididos en grupos de cuatro, aproximadamente, por computador, deciden cómo y con quién trabajan, investigan y, luego, coordinan una respuesta a la pregunta que se les ha hecho, toda la clase llegando a un acuerdo sobre cómo esa respuesta debe ser. Esto es algo que pone muy nerviosos, tanto a padres de familia como educadores y administradores de educación, acostumbrados a darles órdenes a los niños, en vez de dejarlos que ellos se autoorganicen.



María Montessori y un grupo de niños



Un salón Montessori

Acupuntura y María Montessori

Una de las definiciones de acupuntura y técnicas similares es crear las condiciones ideales para que el cuerpo se sane a sí mismo, y llevándolo a la educación, **María Montessori** señalaba que necesitamos crear las condiciones ideales para que los niños se eduquen a sí mismos, al agregar que **los niños son sus maestros**, concordando con los otros educadores de esta vertiente en darles el espacio interno y externo a los niños para que se eduquen a sí mismos, lo que yo llevaría un paso más allá, y proponer que **los niños son los maestros**.



Ken Robinson, experto en creatividad.

Ken Robinson (1950-2020) -Ted Talk, 2006- y en la conferencia que di en la Universidad Católica de Chile (2017), ambos citamos a **Picasso**, **“todos nacemos creativos, hasta que entramos al colegio/escuela”**. Robinson agrega que no tenemos idea cómo será el futuro en cinco años, pero en teoría, estamos educando a los niños para que afecten, ojalá positivamente, ese futuro. Señala que **a la creatividad se le debe dar la misma importancia que a la alfabetización. Si no estás preparado para equivocarte, nunca harás algo original**. Y agrega que en cualquier lugar del mundo hay una jerarquía de asignaturas, estando en la cima matemáticas y lenguaje, luego, humanidades, y en la parte más baja están las artes y la música. A medida que los niños crecen los educamos de la cintura hacia arriba, luego, en la cabeza, y en especial, en el hemisferio izquierdo, y a ese es al que se le da importancia. El sistema educativo se basa en la industrialización del siglo XIX, ya que antes no había sistemas educativos públicos como los conocemos hoy.

Todo el sistema educativo busca formar personas para cumplir con las necesidades de la industrialización, dejando profundamente frustrados a todos aquellos que tenían habilidades creativas en música, arte, danza, literatura y similares. Hemos estado educando para algo que ya fue, para el pasado y, claramente, eso ya no sirve. La inteligencia es algo variado, ya que pensamos basándonos en sonidos, en lo visual y en lo kinestésico, en términos abstractos y concretos, en movimiento. La inteligencia es dinámica, interactiva, es decir, lo creativo surge con la interacción de diferentes disciplinas, las que se afectan y alimentan mutuamente. Como dato anecdótico, Ken Robinson es la estrella en las charlas Ted, con más de 71 millones de reproducciones en solo una de sus charlas. Tristemente, Ted partió en el 2020, eso sí, dejando un tremendo legado para nosotros y futuras generaciones.

Constructivismo

Se suele llamar Constructivismo a la línea de pensamiento que considera que la realidad es una construcción del observador, lo que está muy en línea con la visión cuántica de la física, es decir, que no hay una realidad absoluta, única, sino que tantas como observadores haya. En esta línea de pensamiento han contribuido a su diseño y desarrollo filósofos, antropólogos, psicólogos, sociólogos, físicos, matemáticos, educadores y estudiosos de otras líneas del quehacer científico y social, entre los que se puede mencionar a **Humberto Maturana** (1928-2021), **Paul Watzlawick** (1921-2007), **Lev Vygotsky** (1896-1934), **Gregory Bateson** (1904-1980), **Jean Piaget** (1896-1980), **Immanuel Kant** (1724-1804), **Giambattista Vico** (1668-1744), **René Descartes** (1596-1650), **David Hume** (1711-1776), así como **Heinz von Foerster** (1911-2002) y **Ernst von Glasersfeld** (1917-2010), entre otros.

El **Constructivismo como formulación pedagógica** se relaciona con el *educere* anteriormente mencionado, ya que promueve que el estudiante sea un actor activo en su proceso de aprendizaje, guiando el devenir de su camino, desarrollando habilidades y herramientas que le permitirán ser capaz de generar aprendizajes a medida que la vida le va presentando desafíos y nuevas experiencias, las que considera como parte de su enriquecimiento integral como persona, inserto en un contexto social que le entrega estímulos para su constante desarrollo.



Pedagogía de integración ecológica y socioetnocultural

Esta es la propuesta pedagógica que hago a la comunidad, en la que propongo la integración de los seres humanos con la Naturaleza, sobre la base de los principios de la ecología profunda -con Arne Naess (1912-2009), Bill Devall (1938-2009), George Sessions (1938-2016), Fritjof Capra (1939-)-, así como con los grupos étnicos y clases sociales en nuestra sociedad, empezando por los niños a una edad temprana, en la sala cuna, jardín infantil y colegio de educación básica y media, haciendo énfasis en la cosmovisión de los pueblos originarios de nuestro país y otras partes del mundo.

Por lo tanto, los grupos que en nuestra sociedad, en general, se mantienen separados unos de otros en la infancia, la adolescencia y la edad adulta, crecerán juntos, compartiendo las actividades académicas, culturales, sociales, recreativas y laborales, como resultado de asistir al mismo centro educativo, siendo compañeros de clase y amigos. Hasta hoy en día, estos niños y sus familias constantemente observan y escuchan muchas razones por las que nunca deben compartir sus vidas con los demás, que es lo que sus padres suelen practicar. Ahora, la **pedagogía de integración ecológica y socioetnocultural** les ofrece una nueva forma de vida, en la que los niños y sus familias pueden crecer en un espacio interior y exterior de inclusión, obteniendo beneficios tanto individuales, como familiares y sociales.

La **alienación** es la separación de alguien con su condición innata, lo que resulta en una forma de locura, que es la condición típica en la que la mayoría de la población vive en nuestro país -Chile- y la mayor parte del mundo, lo que incluye la represión de las emociones y las acciones que resultan del hecho de vivir separados, exiliados del resto de la sociedad, y en este caso, sólo porque pertenecen a una condición social y/o grupo étnico que no es el que establecen las reglas del juego. Del mismo modo, la sociedad en su conjunto se separa del medioambiente natural, lo que resulta en una mayor alienación, lo que nos ha llevado a destruir la Naturaleza, sin la cual la supervivencia humana se encuentra en riesgo.

Esta separación en la que vivimos entre los seres humanos y la Naturaleza, produce trastornos mentales-emocionales, así como alteraciones somáticas, lo que se manifiesta de manera individual y colectiva.

La integración de la cuna -y antes-, incluyendo a estudiantes de diferentes grupos socioeconómicos y étnicos, es la única manera de garantizar que no exiliaremos en nuestra propia tierra a nuestros propios hijos, y lo podemos lograr mediante una pedagogía personalizada, y así, crear una sociedad que acepte a todas las personas por igual, enfocándonos en la solidaridad, trabajando juntos para un país y un mundo en el que, en lugar de que cada uno busque un destino por separado, consiguiendo que sólo unos pocos barcos suban, como dice la metáfora, necesitamos promover el sentimiento de comunidad, trabajando de manera solidaria para que la marea eleve a todos los barcos.

Datos técnicos de la pedagogía

- Los estudiantes podrán aprender hasta cinco idiomas y sus culturas, siendo español e inglés obligatorios, y ellos elegirán los otros tres. El tercero es de origen europeo, uno que utilice nuestro alfabeto. El cuarto, un lenguaje que no utilice nuestro alfabeto, como el árabe, hebreo, ruso, japonés, chino mandarín, griego. Y el quinto se selecciona entre los idiomas originales de Chile, como el mapudungun, rapanuí, aimara, y otros. A los estudiantes, aprender idiomas, ser plurilingües o políglotas les desarrolla su cerebro de una manera particular, con mayor riqueza psicobiológica, con una visión de vida más amplia y diversa, en comparación con personas monolingües, que tienen menos conexiones neuronales, limitando su capacidad de pensar, aparte que al poder utilizar varias lenguas, se les abren las puertas del mundo, dentro y fuera de Chile, lo que les permitirá viajar a través de la mayor parte del planeta como estudiantes de intercambio, logrando comprender y convivir con otros pueblos y culturas. Saber esta variedad de idiomas es común en Europa, en donde hay países con múltiples idiomas dentro de su propio territorio, como España y Suiza, con un mínimo de cuatro idiomas cada uno, entre otros.
- Pueden pasar un año en otro país como estudiantes de intercambio, para que conozcan otras culturas, lenguas, religiones, formas de relacionarse, comer y vestirse de manera diferente a lo que han vivido en su país. La familia en la que el estudiante va a quedarse, enviará a uno o más de sus hijos a nuestra escuela.
- Estudiarán la discriminación de género desde un punto de vista psicológico, sociológico, antropológico e histórico a medida que vayan creciendo, lo que los ayudará a conocer y practicar una cultura sin machismo, maltrato de género, o del tipo que sea.
- Se practicará la nula discriminación a niños con capacidades diferentes o cualquier otra característica que pueda generarle a la persona problemas individuales y sociales.
- Las aulas tendrán otro diseño que el típico utilizado en las escuelas y universidades de hoy en día, que suelen tener un diseño de finales de la Edad Media, lo que no nos interesa replicar, por lo que el aula se adecuará a las necesidades actuales de los niños y adolescentes, en relación con las ciencias sociales y exactas, el arte, la música y la tecnología, aparte de promover actividades al aire libre, con el fin de que crezcan siendo amigos de la Naturaleza.
- El aprendizaje será interactivo, con énfasis en tocar/experienciar/vivir para aprender. El aprendizaje es más útil si es entretenido y vivencial.
- La tecnología más actual estará disponible para los estudiantes, así como una amplia gama de

conceptos científicos y filosóficos, algo que no suele ser manejado en las aulas existentes, que tienen un sesgo hacia la ciencia cartesiana tradicional, lo que limita el pensamiento y el trabajo académico en las ciencias, las humanidades, las ciencias sociales y las artes. Lo común es que, en las ciencias exactas, la física cuántica -base de la ciencia actual desde comienzos del siglo XX- brille por su ausencia, por lo que, en esta escuela será incorporada en todos sus aspectos y aplicaciones. Habrá laboratorios disponibles para cada tema, a fin de que los niños puedan explorar el vasto potencial de lo que aprenden, por lo que la enseñanza no se limitará a la teoría de un libro de texto. A veces, la metodología de aprendizaje con Internet y el **Ambiente de Aprendizaje Autoorganizado** del **Dr. Sugata Mitra** pueden utilizarse como herramientas complementarias, así como las de los educadores mencionados, como **Montessori, Steiner, Freire, Pestalozzi, Freinet, Robinson**, entre otros, ya que cada uno hace un aporte muy significativo al proceso educativo.

- El aspecto ecológico y medioambiental -basado en los principios de la ecología profunda, la arquitectura sostenible, y la permacultura-, considerando al medioambiente como base para la supervivencia de la humanidad y todas las criaturas que habitan nuestro planeta, será parte del aprendizaje, tanto en lo teórico como en lo práctico, realizando actividades en la huerta del colegio, entre otros lugares.
- Los padres tendrán actividades que les ayudarán a conocerse a sí mismos y entre ellos, y participarán en las terapias grupales, talleres, capacitación para el trabajo, actividades sociales e interacción con la comunidad. La escuela va a jugar un papel activo en el entorno social en el que estará ubicada, para que los niños conozcan la variedad de realidades sociales que tenemos en nuestro país. Por lo tanto, los niños no sólo compartirán entre sí, sino también con los padres de otros estudiantes y la comunidad circundante. Para estas actividades se utilizarán diferentes metodologías, siendo una de ellas el método diseñado por el Instituto Tecnológico de Massachusetts -MIT-, llamado U-Lab, que promueve cambios a nivel individual, y desde allí, en lo social, llevando el proceso a las empresas tanto privadas como públicas, instituciones educativas y de gobierno, y otros elementos de la sociedad civil.
- La escuela es para los niños cuyos padres desean una educación inclusiva y de formación integral - en lo físico, mental, emocional y espiritual, en un contexto social y medioambiental- de la persona, para que el niño pueda crecer de manera diferente de lo que ellos vivieron en su infancia, con la creatividad, solidaridad, justicia, inclusión, y la eliminación de las barreras que hasta hoy nos mantienen separados. Hay muchos padres que quieren una educación con estas características para sus hijos, pero, de momento, no existe esta oportunidad. Por lo tanto, esta propuesta nos permitirá crear, empezando por la educación, un nuevo enfoque humanista de inclusión, una nueva manera de vivir, buscando crear comunidad.
- Este modelo pedagógico se puede aplicar en cualquier escuela ya existente, en parte o en su totalidad, ya sea pública o privada.

Los niños son el presente y el futuro, y así lo han demostrado, por lo que debemos escucharlos, ya que hasta el cansancio nos han señalado el camino, y **nuestra soberbia de supuestos adultos** nos ha llevado a mirarlos en menos, pero la Humanidad ha llegado a un momento tal, a un punto álgido en la Historia que no puede seguir permitiéndose el lujo de no escuchar a quienes algunos consideramos **los verdaderos maestros**.

Bibliografía

- Belén, V.S., López, J.F. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/primer-revolucion-industrial.html>
- Constructivismo (pedagogía). Wikipedia. [https://es.wikipedia.org/wiki/Constructivismo_\(pedagog%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Constructivismo_(pedagog%C3%ADa))
- Descartes, R. Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Ren%C3%A9_Descartes
- Educación. Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n>
- Equipo SEA (24 de agosto de 2020). Semana de la Educación Artística, Ministerio de Cultura, Chile. Fallece el educador Sir Ken Robinson. <https://semanaeducacionartistica.cultura.gob.cl/fallece-el-educador-sir-ken-robinson/>
- Hillman, J. Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/James_Hillman
- Historia de la educación, Wikipedia, https://es.wikipedia.org/wiki/Historia_de_la_educaci%C3%B3n
- Historia de la Pedagogía, La red de profesionales de la educación. <https://pedagogia.mx/>
- Huber, V., Educación. <http://www.vladhuber.cl/educacion/>
- Huber, V. (25 de septiembre de 2012), Educación para el siglo XXI, Conferencia en Congreso Internacional de Educación, Fundación Telefónica, Santiago, Chile. <https://www.youtube.com/watch?v=PNDHBYz07z4&t=47s>
- Humanismo y Renacimiento. Diferenciador. <https://www.diferenciador.com/humanismo-y-renacimiento/>
- Los grandes modelos del concepto de educación. Universidad Abierta de Cataluña. http://cv.uoc.edu/UOC/a/moduls/90/90_211/web/main/m4/cap4/2_1.html
- Maturana, H. Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Humberto_Maturana
- Mecánica cuántica. Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Mec%C3%A1nica_cu%C3%A1ntica
- Mitra, S., Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Sugata_Mitra
- Mitra, Sugata, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UcMRQn6Vkd8>
- Naranjo, C. Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Claudio_Naranjo
- Paideía, Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/Paide%C3%ADa>
- Piaget, J. Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Jean_Piaget
- Reich, W. Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Reich
- Revista Colegio (2020). Murió Ken Robinson, el educador que aseguraba que “las escuelas matan la creatividad”. <https://revistacollegio.com/murio-ken-robinson-el-educador-que-queria-resucitar-las-escuelas/>
- Revista Docencia (2009), Historia de nuestro aprendizaje. Museo de la Educación Gabriela Mistral, Chile. <https://www.yumpu.com/es/document/read/30533657/museo-de-la-educacion-gabriela-mistral-revista-docencia>
- Revolución Industrial. Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Revoluci%C3%B3n_Industrial
- Robinson, K. Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Ken_Robinson
- Robinson, K. (February 2006). Do schools kill creativity? https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_do_schools_kill_creativity#t-13819
- Unesco (2021). Historia del Sector de Educación. <https://es.unesco.org/themes/education/about-us/history>
- Varela, F. Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Francisco_Varela
- Vásquez de Santoyo, M.E. (8 de marzo de 2010). Historia de la educación. <http://historiageneraldelaeducacion.blogspot.com/2010/03/historia-de-la-educacion-conclusion.html>

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, y/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 metencefalina (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 adicción 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 psicológicos 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 psicológico

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 siquiatria 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 psicológica 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, psicológicas 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 con 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 tienen 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 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/esposa es alcohólico, que ella/él 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 maltrato. 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. Hay otros tratamientos disponibles, como la inserción de pellets, con los cuales no hay que recordarse de tomar la pastilla, aumentando su efectividad.

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 barbitúricos 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, colestistoquinina. 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 sustancia 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 sustancia, 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 psicoactiva. 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 distribuían el alcohol por todo el territorio de 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 áreas del estado 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 Pensilvania 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 EE.UU., si el peso de la ley y las tácticas de miedo son la única forma en que se promueve la abstinencia a su consumo. 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, de ser miembros de un grupo, de una comunidad.

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 de 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 a 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, ingeniera química, Universidad Iberoamericana, Ciudad de México, México. Miembro, American Translators Association. Original del autor, Vladimir Huber, en inglés.

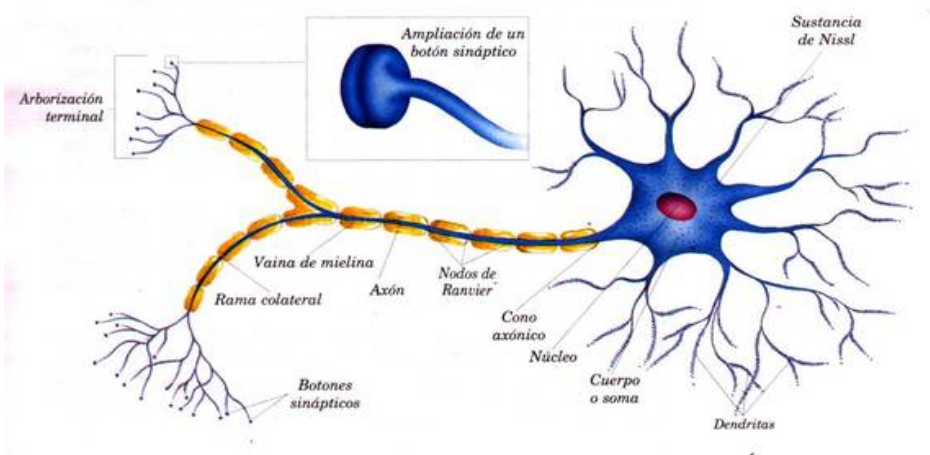
Todos somos adictos

Estábamos en una clase, cuando uno de mis compañeros le pregunta al profesor si íbamos a hablar de adicciones, de personas adictas, a lo que el profesor respondió, “cuidado con el término adicto, ya que todos somos adictos”, lo que produjo un silencio en el aula. Nos miramos unos a otros para ver qué reacción había con la aseveración del profesor de que todos los alumnos, así como él mismo, allí presentes fuéramos considerados adictos por él.

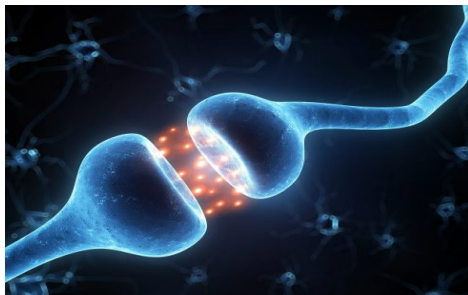
Luego del silencio, el profesor explicó que cuando repetimos una acción, como tocar el piano, el violín, practicar un deporte o con fórmulas matemáticas, así como caminar del dormitorio a la cocina, creamos redes neuronales para esa acción en particular, y que lo mismo ocurre con emociones como la depresión, angustia, ansiedad, rabia, y otras, así como con la alegría, la empatía, la paz interior, y con cualquier acción, sentimiento, emoción, tipo de comida, ropa, ambiente físico o social, todo aquello a lo que nos acostumbremos y, justamente, nos acostumbramos ya que hemos creado redes neuronales para eso en particular, o sea, nos hacemos “adictos” a algo o a alguien, ya que lo mismo nos sucede con la compañía de alguien más, sea nuestra pareja, familia, amistades, compañeros de trabajo o estudio.

Es por eso que buscamos aquello a lo que estamos acostumbrados, a lo que somos “adictos”, sea positivo, creador de bienestar, o nos haga daño, el cuerpo no diferencia, ya que solo busca lo habitual, en lo que ya hay redes neuronales, y mientras más potentes sean estas, mayor facilidad tendremos para funcionar en ese esquema neuronal, más fácil nos resultará llevar a cabo la acción o emoción que el cuerpo nos pide.

Entonces, necesitamos realizar, gradualmente -ya que no sucede de un momento a otro, porque necesitamos darles tiempo a las nuevas redes neuronales para que se vayan creando, multiplicando-, crear un reemplazo de las “adicciones” negativas, aquellas que nos causan daño, por otras positivas, las que nos hacen bien, nos ayudan a sanarnos en los cuatro aspectos de la persona, en lo físico, mental, emocional y espiritual-energético.



Neurona



Conexión sináptica



Red neuronal

el documental

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

En la vida nos podemos hacer muchas preguntas, como las típicas, ¿de dónde venimos, adónde vamos, quiénes somos? Y varias más por el estilo, lo cual se ve mezclado con filosofías, religiones, creencias tradicionales, hasta que llegamos a la ciencia, en donde se busca que todo sea comprobado -luego de plantear una hipótesis basada en una teoría-, todo mediante experimentos que siguen reglas concretas, específicas, que puedan ser validadas, hasta que llegamos a la física cuántica, que vino a poner todo patitas pa'arriba, en buen chileno.

Complicó las cosas, ya que dejó todo lo anterior en duda, de allí que haya una gran resistencia a su aceptación e, incluso, a solo hablar de ella, ya que produce toda clase de complicaciones a los físicos tradicionales, los materialistas, cartesianos -seguidores de la física de **René Descartes** 1596-1650-, la que habla de **una realidad concreta, objetiva**, mientras que **la cuántica habla de realidades**, las cuales son **subjetivas**, dependiendo de cada uno, de cómo vemos la realidad, creando nuestra propia realidad, lo que con experimentos demuestran que el observador modifica lo observado, lo que trae **problemas** a nivel social, ya que es una forma que permite a la población en general, empoderarse, algo que complica a muchos, y así, siguiendo con los dichos, la cuántica viene a revolver el gallinero, lo cual, tanto a académicos como a los que controlan el poder, resulta bastante incómodo, de allí que se evite enseñarla, y si se hace, se la trata como ciudadano de segunda categoría, y casi, con mofa, ya que **no es algo serio**.

Estamos insertos en creencias que consideramos ciertas, por la sencilla razón que así han sido y así deben seguir siendo, y no son cuestionadas, pero aquí viene lo interesante, y es que **uno de los conceptos básicos que enseñaba Descartes era dudar de todo**, que solo así se puede hacer ciencia, pero hay que recordar que Descartes era, además de físico y matemático brillante, filósofo, lo que lo llevaba a pensar más allá de fórmulas y teorías, a hacerse planteamientos sobre la vida, lo que la mayoría de los científicos no se hace, en especial, los actuales, que solo estudian lo relacionado con el mundo concreto, salvo los que buscan más allá de lo tradicional, y se aventuran en lo que podríamos llamar filosófico, dentro del campo sutil, entonces, se les abre todo un panorama desconocido para la mayoría, de gran riqueza de contenido actual, y que, interesantemente, se conecta con culturas milenarias, las que son miradas en menos por la ciencia concreta.

Una pregunta que los científicos, en especial, los neurólogos se están haciendo es, ¿quién ve, los ojos o el cerebro? Para el cerebro no hay diferencia, ya que las redes neuronales son las mismas en uno y otro caso. ¿Complicado, verdad? Y en cierta medida, hay otro componente que viene a complicar el panorama, y es la conciencia, es decir, aquello inmanente, que correspondería al campo sutil, que puede ser nuestra identidad, el Ser que nos habita, o en el cual habitamos, hermana del espíritu, pero evitemos la palabra espíritu o alma, ya que pone muy nervioso a los físicos tradicionales, y para no crear complicaciones, quedémonos en el mundo tradicional, pero actualizado, el cuántico que, dependiendo de hasta donde lo llevemos, llega a un punto en que es bien difícil distinguir si es el mundo de la ciencia o del campo espiritual. Bueno, vayamos paso a paso.

Richard Feynman, Premio Nobel de Física en 1965, tuvo como una de sus frases famosas, "Si crees que entiendes la física cuántica, en realidad no entiendes la física cuántica", o sea, no nos partamos la cabeza intentando entender algo que nuestro amigo Richard nos recomienda no hacer. Otra frase de él es, "Hay que tener la mente abierta, pero no tanto como para que se te caiga el cerebro al suelo". Sí, Richard tenía un gran sentido del humor, y le gustaba romper esquemas, lo que lo llevó a trabajar en profundidad en áreas en las que los demás científicos no se aventuraban, al menos, como él lo hacía, en especial en la mecánica cuántica, que estudia el mundo muy pequeño, de lo atómico y subatómico. En la medida que la

cuántica rompe esquemas, se le suele señalar como *anti intuitiva*, que va más allá de lo que consideramos lógico, de allí que complica tanto su comprensión.

Hay un presente, pasado y futuro, ¿verdad? Bueno, la cuántica nos dice que no, que en realidad, es más un continuo que nosotros, para facilitarnos la comprensión llamamos presente, pasado y futuro, entonces, si podemos recordar el pasado, por qué no podemos **recordar** el futuro. Uy! Esto se pone cada vez más complicado, ya que lo estamos analizando desde la lógica tradicional, la que en este caso, no nos sirve. Y como si no bastara con eso, resulta que los objetos que vemos tan sólidos, en realidad, están prácticamente vacíos, ya que si vamos al núcleo del átomo, que parece tan sólido, es algo insignificante, es casi todo un vacío, ya que hasta los protones y neutrones que lo forman, al igual que los electrones, aparecen y desaparecen. Ayayay! Lo sé, nos pone todo patas pa'arriba, como ya dijimos.

Si alguien te hace cariño, ¿te hace cariño? Sí y no, ya que los electrones de un objeto repelen a los electrones del otro objeto, entonces, ¿me pueden tocar? Creemos que sí, pero en realidad, no. Como si esto fuera poco, las partículas pueden estar en dos lugares al mismo tiempo, según muestran los experimentos, no es solo teoría, lo que varía, dependiendo si estás mirando el experimento o si miras a otro lado, es decir, el observador modifica lo observado, como señalamos al comienzo, lo que contradice la lógica con que nos criamos, produciendo aún más confusión en nuestras mentes.

Heisenberg -1901-1976-, codescubridor de la física cuántica con Max Planck -1858-1947-, dijo que “los átomos no son cosas, sino que solo tendencias”, o sea, lo que vemos como realidad no es más que tendencias, y de lo que hagamos con ello depende de nuestra conciencia. Entonces, lo que yo pienso puede cambiar la realidad, lo que me dice que no hay una realidad, sino que tantas como observadores haya, que fue con lo que partimos, y eso es muy potente, ya que me permite considerar que yo soy creador de mi realidad, en vez de ser objeto de una realidad ya establecida, inamovible, estática.

En cuanto a afectar la realidad y, por ejemplo, mi cuerpo, hay miles de estudios al respecto sobre Psiconeuroinmunología en PubMed, entre otros bancos de datos al que pueden acceder, si así lo desean, para verificar cómo pensamientos y emociones afectan, enfermando o sanando el cuerpo humano, dependiendo de la calidad de esos pensamientos y emociones, y así y todo, esto, todavía sigue siendo disputado por el mundo médico, ¿por qué? Hay concretas suspicacias al respecto, pero lo que importa es que la evidencia está disponible para el que la quiera ver.

Algunos definen la física cuántica como el campo de todas las posibilidades, por lo que depende de cada uno, de qué manera guía esas posibilidades para una vida nutritiva, sanadora y evolutiva, creando comunidad en solidaridad.

###

El documental ***What the bleep do we know?*** o ***¿Qué diantres sabemos?***, habla de la física cuántica, y cuando fue su estreno mundial, creó una gran curiosidad sobre el tema, formándose grupos de estudio, conversaciones de sobremesa, artículos en los diarios, entrevistas en televisión, y así, interés por ver el mundo y la vida de otra manera, una en que pasáramos de la inercia o pasividad en que solemos vivir nuestras vidas, con un cierto grado de fatalismo, a una en que nos sintiéramos empoderados para ver y vernos de un modo tal que nos permitiera y permitiéramos crear un mundo diferente, sin las injusticias y soledades en que, en muchos casos, se da la vida o, mejor dicho, creamos la vida, para ir a uno en que vivamos de manera tal que nos sintamos orgullosos de la realidad interior con que hemos creado la realidad exterior.

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 cuele 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 de la 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 Ángeles 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 señalado 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 cardíacos 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, imaginación 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, y 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, Dec. 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 mueren 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 imaginación 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 trasplantar 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 cardíacas 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. Existen 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 similares, 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 malla 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

El 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, podemos liberarnos 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

En sus variadas formas, y un tipo de ejercicio que vaya acorde a su condición de salud general.

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. Cada cual tiene sus creencias

espirituales o religiosas, y en el caso de los cristianos el mensaje de Jesús es un mensaje de amor y compasión, los cuales siguen al perdón.

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, por ejemplo, en víctimas de trauma. Con esto se ha demostrado un aumento del flujo y fortalecimiento del sistema inmune que puede durar meses. También, son útiles la meditación y el ejercicio para el alivio del estrés, como mencionamos. 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, por ejemplo, causando el 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, ya que 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, lo que 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 esta 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; Núñez, 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).

Este 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 han 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 trasplantado 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.

Puedes buscar literatura científica sobre cualquier tipo de investigación en PubMed, una enorme base de datos -data bank- con millones de publicaciones, para informarte más en detalle en los temas de tu interés.

Resumen y traducción:

*** Dra. María de los Ángeles 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 del Dr. Bach

El Dr. Edward Bach se cansó de poner parches curitas -tiritas o apósitos- y se fue al monte, tal cual. Era dueño de una exitosa clínica en Londres, pero sabía que no ayudaba en el proceso de sanación de las personas, que es lo que un médico debe hacer, por lo que cerró su clínica, se fue al monte, se construyó una cabaña y comenzó a recolectar flores para cada problema y enfermedad con que lidiaba en su clínica.

Nació el 24 de septiembre de 1886 en Mosley, Inglaterra, pero su familia provenía de Gales, herencia que le entregó su interés por lo sensible de la vida, así como la Naturaleza. Cuando le anunciaron que le quedaban tres meses de vida, debido a una fuerte hemorragia, comenzó a investigar dentro y fuera del laboratorio en que trabajaba, hasta que percibió una flor que le entregó información al respecto, dada su facultad de psicómetra, o sea, podía percibir la energía en la materia, lo que lo ayudó a sanar su problema de salud, y fue así como cerró la clínica y el laboratorio y se fue a los campos de Gales, en donde desarrolló su metodología de sanación energética mediante el grupo de las 38 flores de Bach, más las llamadas *Rescue*, también conocidas como SOS, que es una combinación de cinco flores, que son: Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum, Star of Bethlehem y Clematis.

Una vez completada su misión, falleció en el sueño en 1936, con la satisfacción de haber entregado lo que antes no podía hacer mediante sus estudios formales.

Señala que "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

La esencia floral cambia, elevando, nuestra vibración, literalmente, ya que es una medicina energética, o sea, que trabaja en el campo de la física, no en la bioquímica, que es como funcionan los medicamentos de la medicina alopática, la oficial de clínicas y hospitales, que pasan a través del sistema digestivo, para llegar a la sangre que la distribuye a través del organismo, produciendo el efecto deseado, de allí que no sea un tipo de tratamiento que reprime, niega lo que pensamos y sentimos, al contrario, los sube a la superficie de la conciencia, lo que nos permite trabajar los temas en cuestión, produciéndose la sanación.

El Dr. Bach señala que "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 sienten miedo o pánico ante situaciones que no lo ameritan a tal grado, produciendo parálisis de la conducta.

Mimulus: Para personas retraídas, con dificultad para expresarse, con miedo a situaciones o cosas conocidas. Sienten temor y ansiedad.

Cherry Plum: Para personas que buscan controlar y sienten temor a no poder seguir haciéndolo, tanto en sí mismas como con los demás.

Aspen: Sienten temor, ante algo o alguien que no conocen.

Red Chestnut: Para las personas sobreprotectoras, que cuidan en demasía de sus seres queridos, imaginando que les pueden pasar todo tipo de calamidades, pero se descuida de sí misma.

Remedios para los que sienten incertidumbre

Cerato: Para las personas que no se fían de sí mismas, no le hacen caso a su intuición, buscando la aprobación de los demás.

Scleranthus: Para personas que dudan entre dos opciones, sin poder decidirse, así como suelen tener cambios de ánimo y pensamientos de un extremo al otro.

Gentian: Para aquellas personas que ante una situación imprevista, no saben qué hacer, cayendo en el desaliento, el abatimiento.

Gorse: Para las personas que tienden al pesimismo, sintiéndose vencidas antes de enfrentar el problema.

Hornbeam: Para las personas que dilatan las tareas o evitan las dificultades, careciendo de voluntad para realizarlas, postergando su accionar.

Wild Oat: Cuando no se encuentra el camino a seguir en los estudios, el trabajo, el lugar para vivir, en otras palabras, qué hacer con la vida.

Remedios para los que tienen falta de interés en general

Clematis: Para quien se confunde y distrae con facilidad, que suele soñar, no presta atención que, en cierta manera, vive en las nubes, y le cuesta tener los pies en la Tierra.

Honeysuckle: Para el que vive en el ayer, en lo que la vida fue, en la nostalgia, y no cree que pueda recuperar aquellos días felices.

Wild Rose: Para el que no lucha en busca de una solución a sus problemas, se resigna ante los acontecimientos.

Olive: Ayuda a conciliar el sueño, por lo que es útil para los que no tienen energía, la vida les resulta una pesada carga, así como para los que se recuperan de una enfermedad.

White Chestnut: Para aquellos obsesionados con ciertos temas, preocupaciones, pensamientos.

Mustard: Para los que sienten tristeza sin motivo aparente.

Chestnut Bud: Para los que se tropiezan dos y tres veces con la misma piedra, al no aprender de la experiencia.

Remedios para la Soledad

Water Violet: Para el solitario, orgulloso, que puede sentirse superior al resto, guardándose sus sentimientos, lo que puede incomodar al resto.

Impatiens: Para el que no puede esperar a que se den los procesos, irritable ante la lentitud de eventos o personas. Suelen ser hábiles y rápidos mentalmente, de allí su impaciencia con los que no lo son.

Heather: Para el niño eterno, Peter Pan, que busca ser el centro de atención, le cuesta escuchar, siempre debe estar acompañado, se acerca mucho a su interlocutor.

Remedios para excesiva sensibilidad a influencias externas

Agrimony: Para los que actúan alegremente, ocultando preocupaciones. Evitan enfrentamientos y discusiones.

Centaury: Para las personas que buscan servir al resto, descuidando su propia persona. Viven en base al servicio que dan, pudiendo ser dominadas por el resto.

Walnut: Para los que están viviendo cambios importantes en sus vidas, como casamiento, mudanza de empleo o país, divorcio, entre otros.

Holly: Para los que están con emociones negativas como ira, envidia, odio, celos, desconfianza desmedida, sospechando del resto.

Remedios para el desaliento o la desesperación

Larch: Para una persona con baja autoestima, con temor a equivocarse, no se fía de sí misma.

Pine: Para los culposos que, incluso, se culpan de los errores de los demás.

Elm: Para el que se siente abrumado por las responsabilidades.

Sweet Chestnut: Para personas con gran angustia, creyendo que su capacidad de lidiar con los problemas ha llegado al límite, sienten desesperación y sufrimiento.

Star of Bethlehem: Para traumas, pérdidas importantes, accidentes, buscando el consuelo.

Willow: Para los que sienten que la vida no es justa, llevan resentimiento y amargura, sienten lástima de sí mismos, culpando a los demás de sus problemas.

Oak: Para los que son fuertes delante de la adversidad, llegando al extremo de no reconocer sus límites, excediéndose en su actividad, lo que puede traer efectos opuestos a los deseados, así como agotamiento.

Crab Apple: Para el que se siente sucio, con desagrado de sí mismo, purifica, limpia el cuerpo y la mente, eliminando toxinas, gordura, ácido úrico, cálculos, etc.

Remedios para excesiva culpa y preocupación por los demás

Chicory: Para los sobreprotectores, en especial de los que ama. Al amor Chicory Bach lo llama “el amor que encarcela, en vez del amor que libera”.

Vervain: Para el que cree saber cómo los demás deben pensar, sentir y actuar, lo que puede producir el rechazo de los demás.

Vine: Para el que busca que sus ideas sean llevadas a cabo por los demás, resultando rígido y dominante.

Beech: Para el que está constantemente criticando a los demás, siendo intolerante, sin verse a sí mismo.

Rock Water: Para quienes los caracteriza la rigidez, siendo muy estrictos, negándose a sí mismos muchas de las alegrías de la vida. Muestran dureza, buscando la perfección extrema.

Masaru Emoto y la estructura del agua, afectada por pensamientos, emociones y sonidos

Masaru Emoto (1943-2014), nacido en Japón, cursó estudios diplomáticos, pero tempranamente se interesó por el agua, y por los cambios de su estructura molecular al estar bajo la influencia de pensamientos, emociones y sonidos, lo cual estudió en su laboratorio, en donde tomó más de 12.000 fotografías de agua congelada y analizó mediante sus microscopios electrónicos, para luego, publicar 12 libros sobre el tema.

Científicos en Suiza -en donde fundó el Instituto Mundial para las Energías Sutiles-, Holanda y otros países han colaborado en sus experimentos, dado el interés que estos han causado en la comunidad científica, ya que si podemos cambiar la estructura molecular del agua mediante energías sutiles, lo mismo podríamos hacer en el cuerpo humano, el cual está compuesto en un 70% de agua, aproximadamente.

Sin agua no hay vida, tal como la conocemos, de allí su vital importancia, a lo cual podemos agregar lo que se denomina “memoria del agua”, es decir, que almacena la información que recibe de su entorno, lo cual incluye a la Naturaleza y a los seres humanos circundantes, los cuales mediante sus pensamientos, emociones y sonidos pueden alterar su estructura molecular, en una dirección -armónica- o en otra -desarmónica-, dependiendo de la calidad de los pensamientos, emociones y sonidos que la persona que se encuentre cerca del agua tenga o exprese.

Entonces, podemos deducir que si cambiamos la calidad de nuestros pensamientos, emociones y sonidos, de algo que podríamos considerar negativo hacia algo positivo, podemos cambiar la estructura de las moléculas de nuestro cuerpo, sanando aquello que hemos dañado, por alguna razón u otra. Es importante señalar que no basta con decir cosas bonitas o agradables, sino que tiene que ser algo sentido, real, o sea, hay que ir al interior de la persona para que sane aquellos temas que aún le causan dolor, para que desde el interior se pueda realizar el cambio que la lleve a tener pensamientos, emociones y sonidos de mejor calidad, que promuevan sanación en vez de enfermedad.

El agua creó imágenes muy hermosas y armónicas cuando se le decían palabras como *gracias*, *te amo* y similares, y diseños desarmónicos cuando se le decían insultos o palabras agresivas, lo que Masaru Emoto comprobó con sus fotografías analizadas en los microscopios electrónicos.

Las Flores de Bach y otros sistemas de medicina energética utilizan estos principios de la memoria del agua, y sus efectos positivos se han comprobado alrededor del mundo, sanando a los que las utilizan, aparte de no tener efectos secundarios, como ocurre con los medicamentos de laboratorio.



Masaru Emoto



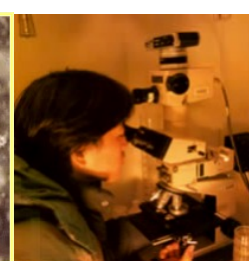
Agua pura



Agua contaminada



Agua, gracias



Microscopios electrónicos

Anorexia nerviosa y bulimia

Es un tema que en los últimos años ha ocupado investigaciones científicas, así como portadas en los medios de comunicación, dado el alto daño que causa en las chicas adolescentes -principalmente- que son víctimas de este terrible flagelo. Se calcula que alrededor de una en 250 mujeres y uno en 2.000 hombres, o sea, ocho mujeres por cada hombre tendrán anorexia nerviosa en su vida, y la edad media en que ocurre suele ser entre 16 y 17 años de edad.

En general, este trastorno se puede resumir en pocas palabras: madre controladora y padre ausente.

Las personas con este trastorno tienen, lo que podríamos llamar un error de autopercepción de su cuerpo, ya que aunque estén muy delgadas, lo suelen ver con sobrepeso, por lo que buscan mil maneras de continuar bajando de peso, y nunca es suficiente la cantidad de kilos que bajen, poniendo sus vidas en riesgo, con una variedad de trastornos de salud, como complicaciones cardíacas que pueden resultar fatales producto de la inanición, al no consumir suficientes nutrientes. También, puede que tengan otras complicaciones, en este caso, del tipo psiquiátrico o psicológico, como abuso de sustancias, ansiedad, depresión, obsesiones, entre otras, y una gran resistencia a tener el cuerpo de una persona adulta, el que parece ser de una niña, aunque tengan más años de los que representan, es decir, hay un rechazo a asumir su condición de mujer, con todo lo que ello implica, con trastornos o ausencia de la menstruación - amenorrea-, por nombrar solo un factor, quedándose en la etapa infantil, en lo que se suele llamar Wendy y Peter Pan, los niños eternos, lo que se evidencia en sus cuerpos. Suelen tener una personalidad rígida, obsesiva, con una baja expresión emocional y baja autoestima.

Hay una variedad de síntomas que denotan la anorexia nerviosa, como por ejemplo:

1. Hablar constantemente de que necesitan perder peso.
2. Suelen comer solos, en vez de compartir con la familia.
3. Hay veces que se saltan comidas, buscando excusas para no hacerlo.
4. Siguen una dieta muy estricta, contando calorías.
5. No suelen participar de reuniones sociales, en donde puede surgir el tema de su bajo peso.
6. Constantemente se miran al espejo para ver cuánto han bajado, y siempre se consideran con sobrepeso.
7. Suelen usar laxantes, pastillas para bajar de peso y similares.
8. Cuando caen en la bulimia, inducen el vómito.
9. En este caso, pueden perder el esmalte de los dientes por el ácido de los vómitos.
10. Pueden ejercitarse en demasía.
11. Buscan levantarse de la mesa para ir al baño, ya sea a vomitar, tomar un laxante o tirar al baño comida que han escondido, por ejemplo, en una servilleta.

Algo que se encuentra en los estudios de la anorexia nerviosa y la bulimia es querer desaparecer, no ser vista, de allí que buscan tener un peso cada vez menor, por lo que la no aceptación por parte de la madre, su frialdad, narcisismo, ausencia o indiferencia, constante criticismo, pueden gatillar este trastorno, de allí que es vital una psicoterapia individual, tanto para la madre como para la hija, así como sesiones conjuntas, para ir desenredando esta madeja de situaciones causantes del trastorno.

Puede que los padres, principalmente, la madre, busque que la hija sea de otra manera a como la hija es, y así, surge la contradicción en el mensaje que le envía a la hija, en cuanto a que ***“te quiero, pero no como eres”***, y a continuación la pregunta, ***“¿por qué no puedes ser como yo quiero que seas?”***

Se da una lucha sin cuartel, hasta la muerte, si es necesario, lo que suele ocurrir, en que la niña se resiste al dominio de su madre, y la forma más fácil, aunque sumamente dolorosa es el rechazo a la comida, es decir,

al pecho materno, que fue lo que hizo el bebé al nacer, buscar ese pecho nutritivo en lo físico y emocional, que está junto al corazón, lo que el bebé reconoce y le da seguridad, ya que lo escuchó por nueve meses. Hay estudios que muestran que **un bebé puede reconocer el corazón de su madre** del de otras mujeres, pero ahora, rechaza el pecho materno diariamente, al rechazar los alimentos, y está dispuesta a dar la batalla, cueste lo que cueste, ya que no quiere dejarse dominar por esa mujer que detesta, ¿por qué? Hay muchas razones, varias entre las ya mencionadas.

Entonces, ¿hay una solución para esta batalla a muerte entre madre e hija? Si ambas están dispuestas a colaborar, puede que sí, pero si solo una de ellas, generalmente, la hija, quiere participar de su proceso terapéutico, y la madre no está dispuesta a hacerlo, aumenta la dificultad, ya que el problema es de ambas. El que lo terapéutico se enfoque en la hija refleja rasgos narcisistas e infantiles de parte de la madre, ya que no asume su responsabilidad en el problema que la hija manifiesta. Si ambas están en esta lucha, ambas deben trabajarlo y, ojalá, que el resto de la familia también se incluya, en especial, el padre, para entender la causa de su ausencia, si ese es el caso.

Es común en estos casos que la madre busque forzar su ritmo y cantidad en la alimentación del bebé, lo que desde temprano establece una batalla entre ambas, a lo que el bebé tiene dos opciones, una, claudicar ante el control de la madre, y la otra, dar batalla de por vida, para no dejarse dominar por su madre. Lo sano sería que la madre le diera pecho de manera amorosa, dejando que tome la cantidad de leche que la bebé desee hasta que quede satisfecha y se duerma, en lo que se puede considerar como un final feliz. En ese ambiente madre-hija no hay una batalla, sino que una conexión amorosa entre ambas, en la cual ninguna quiere dominar a la otra, y se relacionan para beneficio de ambas, trabajando en conjunto para el desarrollo de una niña que se sentirá apoyada y querida a lo largo de sus varias etapas de desarrollo.

Puede que no haya amamantamiento por parte de la madre con el bebé, con causas variadas, algo que se puede analizar en cuanto a la relación de la madre con su madre, ya que hay patrones que se repiten de generación en generación, y si la madre no tiene leche o tiene muy poca, se suele usar un biberón -botella- con algún producto comercial, que en lo estrictamente nutritivo, orgánico, casi puede reemplazar al pecho de la madre, pero no en lo emocional, en la formación de la psique del bebé que comienza su vida, por lo que el ideal es que de manera amorosa y respetuosa la madre le dé pecho al bebé, y así, se establece un vínculo de seguridad y cercanía emocional madre-bebé, algo fundamental para ambas.

Ya sea en el amamantamiento o dándole leche de fórmula en una botella – biberón- al bebé, es importante que la madre mire al bebé mientras lo hace, y el bebé mire de vuelta a la madre, ya que así se va formando **la tercera etapa** de lo que Carl Gustav Jung llama **proceso de individuación**, es decir, cuando el bebé va descubriendo que es un individuo, y no solo una parte más, otro órgano de su madre, lo que, en cierta forma fue durante nueve meses en el período de gestación, al realizar todas sus funciones corporales mediante su madre, como respirar y alimentarse, por ejemplo, entre otras. **La segunda etapa** del proceso de individuación ocurre mientras el bebé baja por el canal uterino, en donde es suavemente apretado, abrazado para que siga su curso hacia el nacimiento, también, continuando con la toma de conciencia que tiene un cuerpo, ya que mientras estuvo durante la mayor parte de los nueve meses de embarazo flotando en el líquido amniótico de su madre, no fue abrazado, tocado, o sea, no tenía conciencia de su cuerpo, salvo durante los últimos meses del período de gestación, de embarazo, que sería **la primera etapa**, cuando su cuerpo tenía un mayor tamaño, por ende, se tocaba con las paredes uterinas, y este proceso de toma de conciencia ahora continúa, por ello, es importante consultarle a la madre si nacimos por el canal uterino y si fuimos amamantados, lo que nos ayudará a entender una variedad de elementos de nuestra realidad actual.

En cuanto a la superación de la anorexia o bulimia, los estudios muestran que solo un tercio de las pacientes logran superarla, mientras que los dos tercios restantes se mantienen en su condición, y un 20% suele fallecer durante la presencia del trastorno, de allí la necesidad urgente de que la familia entera, o al

menos, la madre y la hija entren en un proceso psicoterapéutico, y en ciertos casos, acompañadas de medicación con un psiquiatra, si así se estima necesario, para evitar caer en ese 20% que pierde la vida. La medicación, también, puede ser con productos naturales, según sea la cultura familiar.

La autolesión

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, a veces, 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, piernas u 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.

Es algo más frecuente en mujeres adolescentes que en hombres, la autolesión se puede resumir en cortes, quemaduras y golpes en piernas y brazos, principalmente, aunque puede ocurrir en otras partes del cuerpo, así como arrancarse el pelo. Hay varias razones para ello, y pese a que se les relaciona con actitudes suicidas, en mayor proporción tiene que ver con complicaciones emocionales, temas de autoestima, autocastigo, y en cierto grado una forma de eliminar tensiones acumuladas, reprimidas.

Hay casos en que la persona no puede soportar su dolor interno, emocional, por lo que busca, de alguna manera, reemplazarlo con un dolor corporal, lo que considera más manejable, controlable, algo concreto que, incluso, puede ver, ya que son evidentes los daños que se hace en la piel, marcas que pueden quedar de una manera permanente, por lo que las personas que lo realizan buscarán usar camisas o blusas de manga larga, evitarán ir a la playa o piscina, practicar deportes en el colegio o con amigos, o cualquier actividad en la cual se requiera usar mangas cortas o pantalones cortos, lo que limita el número de actividades que pueden realizar y lugares a los cuales acudir.

En cuanto a los procesos terapéuticos, es importante no centrarse, exclusivamente, en la persona que se autolesiona, y trabajar, dentro de lo que los demás lo permitan, con su ambiente familiar, ya que hay algo que allí no está funcionando bien, por algo la persona acude a esta forma de **trabajar** sus temas emocionales pendientes con el autocastigo, la autolesión, lo que hace necesario realizar cambios en las relaciones interpersonales de la familia, hacia un ambiente más comprensivo, acogedor, cariñoso, y así, gradualmente, encontrar las causas de la autolesión.

Hay sitios web con grupos de chat en donde las jóvenes se reúnen y se cuentan sus problemas, lo que es una manera grupal de consolarse, ayudarse mutuamente e ir encontrando caminos para no sentirse tan solas, lo que en sí, ya es algo sanador. Este puede ser el lugar en donde se sienten escuchadas, tomadas en cuenta, acogidas, y si así ocurre, habría que desarrollar, también, un ambiente acogedor en el hogar, algo gradual, lo que se puede conseguir mediante trabajo interior, ojalá de toda la familia.

Narcisismo

Vivimos en el yo-yo, es decir, en que me preocupo de lo mío y no me importa el destino o bienestar de los demás, solo yo existo en mi mundo, y los demás son meras decoraciones puestas allí para servirme.

Por raro que suene, esto es muy sano, al punto de ser totalmente necesario en los primeros meses de vida de un bebé, ya que llora a las tres de la tarde o a las tres de la mañana, lo que es bueno, ya que necesita atención inmediata, ya sea porque tiene hambre, calor o frío, o hay que cambiarle el pañal, y no puede esperar, debe ser servido como un príncipe, ya que él no lo puede hacer por sí mismo, por eso, es totalmente necesario que se le sirva, se le atienda.

Y claro, ¿qué ocurre cuando con el paso de los años ese niño continúa exigiendo el mismo tipo de servicio, como si todo el mundo debiera estar a sus pies? Es muy sencillo, ese niño ha sido transformado en un **narciso**, en alguien que tiene más años, ya que el tiempo cronológico ha continuado su camino, pero no ha madurado, no ha ido entendiendo que es parte de un grupo humano en el cual todos se reparten las tareas para hacer su contribución, lo que podríamos llamar **proceso de socialización**, en el cual ese niño no participó, ni siquiera sabe que ese proceso existe, ni le interesa llegar a saberlo, tampoco, ya que se encuentra muy cómodo en su situación principesca, por lo que, ¿para qué querer cambiarla?

Entonces, ¿de dónde viene, quiénes son los generadores de esta condición? Básicamente, los padres y la forma en que han promovido esta condición especial en este niño, generalmente, con la mejor intención, buscando, muchas veces, que los hijos no pasen por los dolores, penurias, que a ellos les tocó vivir, ya sea carencias económicas, abandono, rechazo, maltrato y otras vivencias que les dejaron una gran huella en su alma, la que hasta el día de hoy les duele y les condiciona su vida.

En el otro extremo estarían uno o ambos padres los que, a su vez, sean narcisos, lo que genera esa condición en el hijo, ya que no estuvieron allí cuando el niño los necesitaba, por lo que desde temprana edad aprendió a ocuparse de sí mismo de una manera mayor a la necesaria, y por imitación, al copiar las creencias y conducta de sus padres. El niño puede que parezca muy seguro de sí mismo, pero sin emociones, como si no estuviera vivo, entonces, puede entrar en depresión, se derrumba, o en una actividad desmedida, una hiperactividad, mostrándose duro, no solo de personalidad, sino que de cuerpo, también **-la coraza descrita por Wilhelm Reich-**, como si nada lo tocara, lo afectara, y de esta manera, está carente de cualquier relación o vínculo con otros, carente de empatía y sentimientos, en vista que su enamoramiento es consigo mismo, por lo que cualquier otro u otra que busque una relación afectiva será la tercera en discordia, en vista que él ya tiene pareja, a sí mismo.

Por otro lado, en este caso, lo que se busca es aparentar, dar una buena imagen, quitándole importancia a quien realmente somos, ya que nos escondemos detrás de la máscara -Jung-, de allí que se busque mucha decoración y luces que mostrar, siendo un desgaste muy grande que se realiza en la cotidianeidad, al punto que el narciso no tiene la menor idea de quien es en su interior, lo que piensa y siente, ya que el engaño ha sido tan bueno, eficiente, que hasta él se lo cree, y necesita creérselo, para poder mantener esta actuación en el tiempo, y así, no desmoronarse, pero, ¿cómo logra seguir con esta actuación? Puede caer en conductas adictivas, tanto de comportamiento como químicas, ya sean legales -muchas de ella con receta médica o alcohol o tabaco- o ilegales, y si no hace algo pronto, los efectos de la adicción pueden ir de mal en peor. La adicción, también, puede ser de comportamiento, como la ludopatía -casinos, caballos, apuestas por Internet-, la vigorexia -ejercicio desmedido-, trabajolismo, entre otras.

La relación materna es fundamental para que el bebé, incluso, en su período de gestación, sepa que está vivo, que existe, y si a la madre le cuesta sentir sus emociones, su cuerpo, a su vez, eso lo recibirá el bebé, y le costará darse cuenta de su existencia, por lo que hará esfuerzos enormes por mostrar y mostrarse que existe, en otras palabras, que la madre lo mire, lo reconozca, en **lo que Jung llama el proceso de**

individuación, cuando el bebé continúa tomando conciencia que es un ser individual, separado del cuerpo de la madre, que sí lo fue por nueve meses, cuyo proceso comienza, ojalá, con el **parto natural** a través del canal uterino, en vez de **cesárea**, tan en boga en nuestros días, que no es la forma ideal de llegar a este mundo, ya que en el canal es la segunda vez que el bebé es apretado, abrazado, lo que le permite continuar tomando conciencia de su cuerpo, y sigue cuando la madre mira al bebé mientras le da pecho -que ojalá ocurra, en vez de mediante una botella o biberón- y el bebé mira de vuelta a la madre. Aquí es cuando se establece el vínculo madre-hijo de una manera sana, dándole seguridad y afecto al ser que está comenzando su vida. La primera vez que el bebé comienza a tomar conciencia de su cuerpo es desde el tercer trimestre de embarazo, a medida que su cuerpo se va haciendo de mayor tamaño, tocando las paredes uterinas, desarrollando el tacto y la movilidad.

Según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), **Chile fluctúa entre el 47% y 51% de cesáreas**, peleando el primer lugar en el mundo con Brasil, Egipto y Turquía, y la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que lo aconsejable es entre un 10% y un 15% de cesáreas, lo que muestra el altísimo número que se practica en nuestro país, y como principal razón se da el beneficio económico que resulta de la práctica de la cirugía que implica una cesárea, y con esta práctica se complica el sentimiento de seguridad que el niño siente y necesita al llegar a este mundo.

Si es que el niño se siente inseguro al no haber establecido el vínculo afectivo con su madre, estará en constante alerta, como lo hacen muchos animales ante el temor de ser cazados o en la búsqueda de alimentos, por lo que estará confuso, no sabiendo qué hacer en su vida, con una baja autoestima, la que esconde detrás de una máscara de mucha seguridad -falsa, obviamente-, en una búsqueda constante de poder, fama y lo que se suele considerar éxito -el famoso **exitismo**, tan en boga en nuestros días-, y todo ello con una carencia total de sentimientos.

Si lo consideramos, **la madre es el puente entre el cielo y la Tierra**, entre esa alma que se incorporó, que tomó un cuerpo, o sea, el campo sutil se hizo cuerpo, se materializó, por lo que es vital que ese puente, la madre, sea estable, armónico, afectivo, y que nos dé seguridad. Pensemos en un puente cuando lo cruzamos, ya sea a pie o en un vehículo, lo que buscamos es que nos dé seguridad, de lo contrario, puede que no nos atrevamos a cruzarlo, ante el temor a que pueda colapsar, a que nos caigamos al vacío debido a sus múltiples fallas en su construcción, y es lo mismo cuando el vínculo materno es débil o inexistente, el niño, luego adulto, vive en el constante temor de caer al vacío, se siente en constante peligro, en la total inseguridad, de allí que busque la validación de todos los que lo rodean, intentando atraer la atención de familiares, amigos, compañeros de estudio y trabajo, para sentirse alguien, para creer o darse cuenta que es alguien valioso, aunque su madre no lo mire, no lo reconozca como un ser digno de reconocimiento y afecto. Es algo agotador vivir constantemente en la búsqueda del reconocimiento de los demás, tanto para él como para los que lo rodean, y es el cuento de nunca acabar, en vista que lo que en realidad esa persona quiere es **que su madre le diga algún día, "eres mi hijo/a, estoy orgullosa de ti, te miro y reconozco como tal, ya puedes descansar, estás seguro y querido en esta Tierra."**

Eco y Narciso

En la mitología griega, se da el caso de Narciso, un bello joven que andaba por el bosque, ante la mirada atenta de las ninfas que lo seguían a todos lados y sentían gran admiración por él, pero Narciso no les prestaba atención, y una de ellas, Eco, que lo amaba con pasión, era la única que se comunicaba con él. Hay un detalle, y es que Eco, a quien le gustaba mucho hablar y siempre quería tener la última palabra, había sido condenada a no poder comenzar un diálogo, por lo que solo podía repetir lo último que el otro había dicho, y así, un diálogo con Narciso resultaba de la siguiente manera:

- ¿Quién anda ahí?, preguntó Narciso, al notar movimiento en el bosque, a lo que ella respondió:
 - Ahí.
- Él miró a su alrededor, sin ver a nadie, por lo que dijo:
- Ven, y ella le respondió:
 - Ven.

Y así siguió el diálogo, ella repitiendo la última palabra que él decía, y por la gran pena de no haber podido enamorar a Narciso, se refugió en las profundidades del bosque, sus restos se petrificaron y de ahí en adelante nadie supo más de ella, salvo por su voz, que sigue repitiendo la última palabra de quien le hable. Por su parte, Narciso siguió sus andanzas por el bosque, hasta que un día fue a beber a una poza, vio su imagen reflejada en el agua y cayó perdidamente enamorado de esta. Fue un día muy triste, ya que, pese a estar enamorado de esa imagen, esta no le correspondía, ya que cada vez que intentaba abrazarla, esta lo rehuía, no permitiéndole el abrazo, y al tiempo fallece ahogado al caer al agua, luego de intentar besar a la imagen reflejada, sin haber sido su amor correspondido.



Narciso del pintor Caravaggio (1571-1610)

Síndrome de Peter Pan

Peter Pan es un personaje muy interesante, en especial, ya que **los hombres estamos ahí**, defendiendo el terreno, que no nos arrebaten este estilo de vida, compitiendo, a empujones, zancadillas, trucos sucios, difamaciones y todo aquello que nos sea útil para ganar. ¿Ganar qué? No importa, ganar en donde sea, cómo sea y lo que sea, pero ganar, ya que seguimos en la etapa en que el niño necesita -narcisismo- ser atendido, ser el primero en todo, destacarse ante los ojos de su madre, y con ello, obtener lo que quiere, que es su atención y afecto, en otras palabras, sentirse seguro, protegido, querido.

Es tal el grado de competencia que los hombres desarrollamos, que lo hacemos en todos los campos de la vida, incluyendo la guerra. Sí, estamos dispuestos a mandar a matar y morir, si fuera necesario, con tal de mostrar quien es el más potente, el más viril, el más fuerte e importante de todos, o sea, seguimos en el jardín infantil queriendo arrebatarle el camión de juguete a nuestro compañero de al lado, ya que su camión tiene más luces que el mío, con más ruedas y, además, con acoplado, en cambio, el mío es uno sencillo que, por otro lado, debe haber costado bastante menos, lo cual no puedo aceptar, así que se lo quitaré, si puedo, y si no, se lo destruyo para que no pueda jugar con él.

¿Suenan demasiado teatrales, demasiado histriónicas? Anda a un jardín infantil, a la bolsa de valores de cualquier país, estudia la historia de Chile, otro país o mundial, y verás cómo esto calza justo con lo que se relata del acontecer humano a través de los tiempos, solo que con un mayor número de muertos, que en algunos casos llega a varios millones, como hemos visto en las guerras mundiales. Sí, así de infantiles llegamos a ser, y los encargados de las empresas y los países tienen poder, y allí yace la diferencia con el niño del jardín infantil, pero, en el fondo, es lo mismo, la base causal es la misma, y es por eso que el mundo está como está, con algunos hablando de un apocalipsis medioambiental dada la escasez de agua por el calentamiento global, así como las innumerables guerras, incluso posibles nucleares, alrededor del mundo. Sí, es una gran diferencia entre un tema y otro, pero ambos están íntimamente relacionados, y si esos hombres que se sentían poca cosa, con baja autoestima, maltratados, mirados en menos, hubieran trabajado sus temas internos, puede que no hubieran causado, y estén causando, tal daño a la Humanidad.

Hay muchas definiciones y características para el Peter Pan, y lo que lo define es alguien que se negó a crecer, a madurar, a ir a la par entre el desarrollo de su personalidad y el paso del tiempo, con cumplir años, con lo cronológico, es decir, la persona envejece, pero no madura, sigue de niño eterno, lo cual puede ser muy conveniente en varios frentes, como el que no le den responsabilidades mayores, ya que **no será capaz de completar la tarea**, o que cuando hay discusiones de temas importantes en la familia, empresa o sociales, a él lo dejen fuera, ya que no aportará algo valioso al grupo, con lo que evita meterse en problemas con el resto, si es que participar requeriría tomar partido por una u otra postura, o sea, hacerse enemigo de los del otro bando, de allí que muchos Peter Pan sean muy queridos por la gente en general, pero hasta odiados por los más cercanos, los que sí requieren que se comprometa con temas de pareja, hijos, finanzas y compromisos de los cuales no se debiera evadir.

Es muy interesante estudiar o analizar al padre y madre de los Peter Pan, ya que suelen ser sobreprotectores, lo que con el tiempo puede resultar en una castración de la personalidad, ya sea porque le hacen todo, hasta cuando la madre le ata los cordones de los zapatos a los 20 y 30 años de edad -lo he visto con mis propios ojos-, de allí la frase que uso, **de la sobreprotección a la castración** -aparece en las Frases, al final de este manual-, que es cuando al niño no se le da la oportunidad de ir aprendiendo las actividades del diario vivir, se le impide desarrollar habilidades, y si le hacen todo, no tiene sentido que se esfuerce en aprender a valerse por sí mismo, ya que su madre estará allí, siempre, para cuidarlo hasta en los más mínimos detalles. Por eso, por triste que resulte, la liberación o maduración del Peter Pan puede resultar cuando se vaya de casa, si es que lo hace, o cuando el padre o madre fallezcan, generalmente, en el caso de la madre, que suele ser la más sobreprotectora.

La pregunta que surge es, ¿por qué una madre, indirectamente, no quiere que su hijo madure, y se quede de niño eterno? Una de las respuestas es bien simple, y es porque ella se quedó en un plano infantil en el desarrollo de la personalidad, por lo que no sabe cómo comunicarse con adultos, en especial, con su hijo, de allí que le sea conveniente que él, también, sea un infante, un niño eterno, a pesar del paso de los años. Habría que ver cómo es el padre, ya que si escogió a una pareja infantil, tampoco él debiera ser alguien tan maduro, y así, lo más probable es que, también, sea un Peter Pan, o sea, se establece una tradición familiar que se repite de generación en generación de personas infantiles, y cuando buscan actuar como adultos lo hacen de una manera burda, siendo autoritarios, déspotas, incluso, violentos físicamente, yendo de un extremo al otro, en ambos casos con conductas patológicas.

Una característica que se ve con frecuencia en la universidad, es cuando estudian dos ó tres años una carrera y deciden que no les gusta, por lo que se cambian a otra, repitiendo el esquema, estudiando otros años sin completar la carrera, para cambiarse a otra -todo financiado por los padres, obviamente-, y así, hasta que se cansan de asistir a la universidad y abandonan completamente, en algunos casos, hasta fingiendo una enfermedad o entrando en depresión, abuso de alcohol o drogas, constante uso de videojuegos, o intentando un suicidio, ya que la situación se les hace insostenible, al ver que sus compañeros de colegio están graduados, viven de manera independiente, suelen tener pareja -algo que al Peter Pan le es cada vez más difícil, en vista de su infantilismo, por lo que las potenciales parejas no lo toman en serio-, y así, se va aislando, en ocasiones, quedándose con actividades adolescentes, pese a tener 30 o más años de edad. Es así como surgen los estados depresivos mencionados, sumados a angustia y ansiedad y al consumo de sustancias o conductas autodestructivas, como una forma de sobrellevar su vida diaria, soportar su existencia.

Esta característica del Peter Pan de comenzar muchos proyectos y actividades, pero no terminarlas, para comenzar una nueva, como lo mencionamos con **los estudios universitarios**, se relaciona con **la etapa de exploración del niño pequeño**, que todo lo examina, hasta que una vez que conoce el objeto o evento, lo descarta, ya que cumplió con la tarea de conocerlo, por ende, ahora debe comenzar con uno nuevo, y así, continuar con su exploración. Lo mismo le puede ocurrir en sus relaciones de pareja, trabajos, lugares de residencia, etc. Claro, el detalle es que el Peter Pan no tiene ahora meses o uno, dos o tres años de edad, cuando es correcto que el niño explore su entorno, sino que 20, 30, 40 o más.

En cuanto al origen del personaje de Peter Pan, fue la creación del escritor James Barrie, para una obra musical en 1904 en Londres. Peter es el líder, o Capitán como a él le gusta llamarse, de un grupo llamado **los Niños Perdidos**, que serían niños de la calle, en desamparo, que se unen para cuidarse y protegerse.

El personaje fue llevado al cine por primera vez en una versión de dibujos animados de Walt Disney, lo que hizo popular mundialmente a Peter Pan, y luego, por actores en sucesivas filmaciones, versiones que incorporaron a Wendy, la supuesta pareja de Peter que, al final, decide volver al seno del hogar con sus padres. Incluso, Steven Spielberg realizó "Hook" -Garfio- en 1991, con Robin Williams como un Peter Pan adulto y Dustin Hoffman como el Capitán Garfio, mientras que Julia Roberts representó a Campanita.

En cuanto al acercamiento o seducción de Peter a Wendy, éste la invita a volar bajo las estrellas, en vez de dormir en su **aburrida cama** -como le dice Peter- en casa de sus padres. Algo que seduce a Peter es que Wendy conoce cuentos que la madre le ha contado a ella cuando se prepara para dormir, algo que jamás Peter conoció, por ser un niño de la calle, así que la invita a ser **la madre** del grupo de niños que capitanea Peter, para que les cuente historias cada noche y, a su vez, ella busca salir del hogar en donde su madre le ha pedido que no crezca, que sea una niña eterna, a lo que ella se resiste, encontrando en la invitación de Peter la posibilidad de actuar como una mujer adulta, lo que le resulta muy atractivo, y así, ambos se enamoran.

Ambos son niños en gran desamparo, con una gran carencia afectiva, por lo que, cada uno encuentra en el otro lo que le faltaba en su vida. Viven mil peripecias, **mostrando Peter su personalidad narcisista**, buscando la constante adulación, la que, incluso, manifiesta a sí mismo, diciéndose lo bello y hábil que es, entre otros halagos. Wendy va creciendo, lo que incomoda a Peter, ya que él le manifiesta que quiere seguir siendo el hijo de Wendy, cuando ella lo que busca es una pareja, no un hijo, hasta que se separan, ella se casa y tiene una niña, Juana, la que se va con Peter al País de Nunca Jamás por una semana, una vez al año, pero la niña crece y, a su vez, tiene una niña, Margarita, y se repite la historia de irse una semana con Peter, manteniéndose él como el niño eterno que le resulta cómodo ser.

La histeria

Este es un tema sobre el que se habla mucho, y se califica con esta condición a personas que suelen explotar emocionalmente, o que andan coqueteando constantemente, de preferencia mujeres, pero es algo que va más allá de lo que se supone.

Su origen etimológico viene del griego *hystéra* o *hysteron* -útero-, ya que se consideraba que solo la mujer tenía histeria, pero con el paso del tiempo nos hemos dado cuenta que el hombre, también, puede ser un muy buen histérico, pese a no tener útero.

La más antigua referencia a la histeria la encontramos en Kahoun, en el antiguo Egipto, en un papiro encontrado en el 1.900 a.C., en donde se describen **las perturbaciones del útero**, el que al no obtener lo que desea, la reproducción -ahí entran conceptos religiosos-, se altera, desplazándose por diferentes partes del cuerpo. Lo que se señala como reproducción se relaciona con la sexualidad, de allí que los primeros tratamientos se refirieran con aplicar hidroterapia, masaje y, eventualmente, con el primer vibrador creado por el médico británico Joseph Mortimer Granville en 1870, ya que se había cansado de hacer masajes vaginales, los que podían tardar hasta una hora en lograr el orgasmo, lo que se consideraba que aliviaba las conductas histéricas. Luego, se diseñaron vibradores personales que las pacientes podían llevar a casa, para tener una mayor privacidad.

Y fue, también, en 1890 que el médico francés Jean Martin Chabot logró separar la conducta histérica de lo que se veía como algo exclusivamente biológico, para comenzar a estudiar los traumas o temas pendientes que la persona pueda tener que la lleven a una conducta considerada como histérica, muchas veces, de manera totalmente inconsciente, como hablar como una niña o ser extremadamente seductora, sin necesidad de llegar a consumar el acto sexual, tanto en hombres como en mujeres, y que puede tener una causa de abandono, que al sentirse deseada, le aminora el daño que el abandono le pueda haber causado, que fue lo que Freud fue descubriendo y trabajando en psicoterapia. En el caso del hombre histérico, suele ser un conquistador empedernido, que no se cansa de establecer una y otra relación, generalmente, varias de manera simultánea, **para sentirse alguien**, para ver que es deseado, como decíamos, para neutralizar los sentimientos de abandono.

Algunos consideran al **trastorno límite de la personalidad -borderline-** como la nueva versión de la histeria, en vista que esta última ha ido perdiendo terreno en el campo del diagnóstico, y lo que caracteriza al borderline es la inestabilidad emocional y la dificultad para relacionarse con los demás.

En la sociedad actual **la histeria se va normalizando**, en vista que andar constantemente coqueteando es bastante común, ya sea en persona o a través de las redes sociales, por lo que es cada vez más difícil de detectar, pero esa persona que busca de variadas maneras ser agradable, simpática y deseable, tarde o temprano tendrá problemas de adicción, ya sea química o de comportamiento, en vista que no ha trabajado el trauma que esconde bajo ese manto de tanta simpatía y seducción.

En ocasiones se le considera como un **trastorno de conversión y somatomorfo**, es decir, que de lo psicológico pasa a lo biológico, al manifestarse con contorsiones corporales, vahídos, desmayos, convulsiones, pérdida de la memoria y de la identidad, y varios más, todos los cuales no tienen una causa médica que justifique lo que le ocurre al cuerpo, aparte de no ser causados intencionalmente.

Una película que grafica la historia de la histeria es, justamente, **Hysteria o Histeria**, dirigida por Tanya Wexler.

Fobias

En la mitología griega se habla de *fobos*, que es el origen de la palabra fobia, y que se refiere a miedo, pánico en griego antiguo. **Es un miedo que no guarda relación con la realidad**, una exageración de algo que es bastante menos peligroso de lo que la persona cree que es. Hay más de 600 fobias clasificadas, aunque podemos desarrollar un miedo desproporcionado a cualquier cosa, situación o persona. Cuando la fobia es extrema, se puede tener un ataque de pánico, con palpitaciones, sudores fríos, pérdida del equilibrio, desmayos y síntomas similares.

La causa de una fobia puede ser el haber tenido un encuentro leve o mayor a nivel traumático con la persona u objeto a la que se le tiene fobia y, también, se consideran factores genéticos, de herencia, que puedan haber predispuesto a la persona a este temor desmedido, así como de convivencia, cuando se aprende que ciertos elementos son peligrosos porque es lo que hemos escuchado a lo largo de nuestra infancia y adolescencia, principalmente, entonces, adquirimos esa creencia que nos hace comportarnos de una manera temerosa, desmedida, ante una situación específica.

Los tipos más comunes de fobias son la aerofobia -miedo a volar-, la claustrofobia -miedo a los espacios cerrados-, la agorafobia -miedo a los espacios abiertos, les cuesta salir de casa-, la aracnofobia -miedo a las arañas-, la hematofobia – miedo a ver sangre-, la acrofia -miedo a las alturas-, la cinofobia -miedo a los perros-, la herpetofobia -miedo a las serpientes-, la dentofobia -miedo a ir al dentista-, y la brontofobia -miedo a ciertos fenómenos meteorológicos, como tormentas, tempestades, fuertes vientos, etc.-, entre otras de las 600 fobias clasificadas, mencionadas. Lo que comúnmente llamamos flojera, pereza, se podría considerar un tipo de fobia a enfrentarse a ciertas situaciones personales o sociales, a completar una labor. Con este enfoque se puede hacer algo al respecto, si es que trabajamos lo que hay debajo de ese temor que lleva a la persona a una especie de parálisis, en que le resulta difícil practicar un estilo de vida adulto, tanto en lo personal como en lo social, académico y laboral.

Se calcula que entre un 5% y un 16% de las personas tiene algún tipo de fobia específica, para lo cual, un tipo de terapia que se realiza es la Desensibilización Sistemática (DS), lo que puede ir acompañado de fármacos específicos para reducir la ansiedad -si es un tratamiento médico- y una psicoterapia que lleve a descubrir las causas, cómo creció esa persona, en qué ambiente, si sus padres eran muy sobreprotectores, al punto de dejar bastante limitada la autoestima y desarrollo de habilidades de la persona. También, como complemento al tratamiento se puede usar esencias florales de Bach, Yoga, Tai Chi, Acupuntura, Biomagnetismo, Constelaciones Familiares, respiración Breathwork y otras prácticas que no implican farmacología alopática, eso, según la predilección de cada persona.

Hay fobias que se relacionan con factores sociológicos, pero que tienen una raíz psicológica, como la xenofobia, que es un miedo o prejuicio hacia personas extranjeras, la homofobia, rechazo hacia personas homosexuales -y una de sus causas se considera que puede haber una homosexualidad reprimida-, la fobia hacia ciertas clases sociales o socioeconómicas, todas ellas basadas en prejuicios que llevan a una separación de las personas que consideran no dignas de su compañía, una especie de sentimiento de superioridad social y/o moral que esconde un sentimiento o complejo de inferioridad. También, está la fobia social, como ir a una reunión social o fiesta, cumpleaños, casamiento o cualquier lugar en donde haya varias personas con las que se requeriría socializar, conversar, compartir comida y bebida, o una reunión de trabajo o estudio, y esta fobia complica la vida diaria de la persona, ya que es muy difícil que podamos evitar todo contacto con otras personas en nuestra vida cotidiana.

Nota: luego de leer esta información, te invito a que hagas una lista de tus fobias, en referencia a personas, géneros, orientación sexual, estados emocionales, eventos, lugares, ideologías, credos religiosos, razas, grupos étnicos, clases sociales, olores, sabores, colores, sonidos, canciones, formas de cuerpo, profesiones, 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 misma.

Ansiedad

La ansiedad va de la mano de la fobia, así como el Peter Pan va de la mano del narcisismo, caminan juntos por la vida, si hay uno, suele estar el otro.

A veces, es difícil reconocer si estamos ansiosos o no, pero si sentimos el cuerpo, notaremos que podemos tener algunos de estos síntomas, a los que podríamos llamar psicobiológicos, como la palpitación del corazón un poco más acelerada, sudoración fría, tensión muscular, respiración acelerada, temor a que nos pase algo a nosotros o a los demás, insomnio, ganas de llorar, temblores, inflamación o irritación del colon, confusión mental y similares.

La etimología de la palabra tiene su origen del latín *anxietas*, que se refiere a angustia, aflicción, temor ante un posible peligro que la persona detecta, que puede ser algo que ve de manera exagerada, o como un mecanismo de supervivencia, lo que en ciertos casos sería no solo adecuado, sino que muy útil, siempre y cuando no se exagere el supuesto peligro, y es un trastorno que afecta, aproximadamente, a un 20% de la población mundial, lo que significa que estas personas se preparan para un peligro inminente, lo que puede implicar una lucha física de algún tipo, esto, en cuanto a lo que el cuerpo prepara ante los mensajes que la mente le envía, dado el nivel de inseguridad que la persona siente, ante lo cual secreta una variedad de hormonas, entre las cuales, las principales son **cortisol y adrenalina**.

Si este estado de alerta ocurre con mucha frecuencia y ante eventos que, en realidad, no revisten gran peligro, se transforma en una patología, ante lo cual hay que llevar a cabo un tratamiento, con el fin de que la persona pueda bajar su estado de ansiedad, recobre la calma, y así, pueda vivir sin el **cortisol y la adrenalina**, entre otras hormonas, circulando por el cuerpo, las que de manera excesiva pueden causar daño al organismo, como debilitar el sistema inmune, quedando expuesta la persona a diferentes infecciones que, generalmente, no tendrían mayores consecuencias, pero sin un sistema inmune con toda su potencia disponible, puede llevar a graves consecuencias. Hay que buscar que la respuesta a la ansiedad no se transforme en algo crónico, ya que es ahí cuando causa daño y, en algunos casos, puede llegar a producir un trastorno o crisis de pánico.

El tratamiento que se lleva a cabo para superar la ansiedad puede ser similar al de las fobias, adaptando el proceso a cada caso, a cada persona, ya que, aunque la sintomatología pueda ser similar en muchos casos, cada persona es única, con un historial personal y familiar diferente al resto, lo que requiere un enfoque individual con cada caso.

Trastorno bipolar

Cuando hablamos del Polo Norte o el Polo Sur, si mencionamos a uno solo es una referencia polar, pero si hablamos de ambos al mismo tiempo es una referencia bipolar, y a eso se relaciona este trastorno, ya que es una etapa baja, depresiva, a la cual sigue una etapa alta o maníaca, y así se van sucediendo una a la otra, de allí que se le solía llamar **trastorno maníaco-depresivo**.

En la etapa maníaca hay un surgimiento de energía, poder, invencibilidad, al punto que la persona se puede meter en graves problemas al hacer grandes apuestas en un casino, por ejemplo, creer que salvará al mundo o curará una grave enfermedad que salvará millones de vidas, todo con grandiosidad, en cambio, cuando viene la etapa depresiva, no hay energía, la persona apenas puede levantarse, encuentra que cualquier tarea que intente llevar a cabo le saldrá mal, así que es mejor ni siquiera intentarlo, ha perdido toda esperanza de que su vida mejore.

No se conocen las causas de la bipolaridad, y se consideran como causales los factores genéticos, las funciones cerebrales y el ambiente en que crece la persona. Personalmente, me inclino como factor preponderante por el tercero, es decir, el tipo de familia, sus creencias sobre la vida y las relaciones interpersonales, y la interacción entre sus miembros como la causa principal en el desarrollo de este trastorno.

Hay grados de bipolaridad, por ejemplo, puede que la etapa de depresión no sea muy grave, o que la manía sea suave, a lo que se le llama hipomanía, y si ambos polos son suaves, se le llama ciclotimia, y en este caso, la duración de los síntomas es menor que en la bipolaridad propiamente tal.

Para su tratamiento, depende de las opciones que cada persona escoja, pero las habituales son medicamentos con supervisión médica, psicoterapia, ejercicio aeróbico, el que ayuda con la depresión, ansiedad e insomnio, y está toda la variedad de medicinas complementarias, naturales, disponibles cada vez con mayor difusión. Como hemos señalado, es importante trabajar terapéuticamente con la familia, en especial, de forma individual con el padre y la madre, ya que pueden ser importantes en el proceso de sanación de la persona con el trastorno.

Ansiedad y depresión

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud, que puede generar palpitaciones, sudor, inquietud ante una situación que le resulta incómoda a la persona que la está experimentando, ya sea en un evento social, laboral o familiar, llegando a provocar un **trastorno de ansiedad**, cuando la ansiedad se transforma en algo que persiste en el tiempo, complicándole la vida cotidiana a la persona, que puede clasificarse como un **trastorno de pánico**, en donde se sobrerreaciona ante un evento que no reviste gran peligro, también, con una generación de **fobias**, un miedo ante algo que les gatilla una sensación de peligro que no es real.

Como causa se puede considerar a los factores genéticos, el estrés y el entorno en que la persona creció, o sea, generalmente, la influencia de su entorno familiar y escolar. A estas personas se les recomienda no consumir cafeína y otros estimulantes, los que pueden agravar los síntomas.

En el otro extremo, por así llamarlo, se encuentra la depresión, que no es solo estar triste por días o semanas, sino que es algo que persiste en el tiempo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) , se considera que unos 300 millones de personas tienen depresión a nivel mundial, y en Chile, al igual que en el resto del mundo, se da en mayor número en mujeres que en hombres.

Como causa se consideran factores psicosociales, lo que le acontece a la persona en su vida cotidiana, así como otros de tipo ambientales, y todo esto, basado en las creencias que cada persona-familia tiene. Algo que no se suele considerar es la alimentación, ya que muchas personas que son diagnosticadas con depresión, en realidad, están desnutridas, ya que comen lo mínimo para quitarse el hambre, con una dieta escasa en nutrientes, lo que la puede llevar a estar desganada, sin ánimo para estudiar, trabajar o relacionarse socialmente, que son factores que se toman en cuenta para diagnosticar una depresión, la que, en realidad, no lo es.

Las creencias familiares son un factor importante a considerar, ya que hay grupos familiares en donde todo se ve desde una perspectiva negativa, como “¿para qué lo intentamos, si no va a resultar?”, o “no hagamos eso, es agotador”, y “mejor no voy a esa reunión, yo creo que les caigo mal”, entre otras creencias autoflagelantes, victimizantes, o sea, ya consideran que les irá mal, antes de realizar la actividad que podrían emprender. Hay algo que se llama **profecía autocumplida**, que es cuando uno lleva sus acciones de tal manera que confirmarán el pronóstico realizado, o sea, si dije que me iría mal en el examen de matemáticas, puede que cometa suficientes errores -inconscientes- que confirmarán ese pronóstico, con lo que me irá mal en el examen, cuando en realidad, me encontraba bien preparado para el mismo.

Se considera a **Chile como uno de los países más depresivos del mundo**, con una alta tasa de suicidios a nivel mundial y la más alta en América Latina, lo que nos lleva a preguntarnos, ¿cómo puede ser eso, si es que se considera a Chile en el lugar más alto de bienestar y desarrollo económico del continente? Puede que la salud mental no tenga relación directa con el desarrollo económico, que es en donde se suele poner énfasis en las políticas públicas que el país viene desarrollando por décadas, por no decir siglos, sino que se debiera dar más atención al desarrollo integral de la persona, algo que ni siquiera se considera, y mucho menos, se toma en cuenta para ver hacia donde va el país. Esperamos que, gradualmente, se tome conciencia de ello.

Eneagrama

El Eneagrama es una forma de clasificar la personalidad en nueve categorías, también llamadas **eneatipos**, numerados del uno al nueve, según la versión más reciente diseñada por el Dr. Claudio Naranjo (1932-2019), quien siguió las enseñanzas de Oscar Ichazo (1931-2020) quien, a su vez, lo había tomado de los escritos de George Gurdjieff (1866-1949) y el trabajo interior llamado Cuarto Camino. Naranjo lo enseñó a estudiantes en Berkeley, California en la década de 1970, y es Richard Risso (1946-2012) quien señala que pudo haber tenido su origen hace más de 2.500 años a.C.

Los nueve eneatisos se dividen en tres categorías, los **antipáticos**, que se considera que están contra el mundo: eneatisos 8, 3 y 1; los **apáticos**, alejados del mundo o como observadores externos: eneatisos 5, 9 y 4; y los **empáticos**, que están con el mundo: 2, 6 y 7. Como suele ocurrir con el comportamiento humano, no hay que tomar estas designaciones de manera literal, pero se puede encontrar características que coinciden con estas clasificaciones.

En el Eneagrama se describen **nueve eneatisos de personalidad**, que son las siguientes, y se señala que con un 70% clasificamos para un eneatiso en particular:

Eneatiso 1: puede sentirse superior al resto, con rasgos perfeccionistas, con una ira no manifestada, encuentra defectos en los demás, controlador y reprimido, puede tener bruxismo, trastorno obsesivo compulsivo -TOC-, con un cierto carácter aristocrático, sin alterarse, el querer lo lleva al deber, familia moralista, niño sin infancia. Si ha sanado una buena parte de sus heridas, puede ser ético, juicioso y comprometido.

Eneatiso 2: orgulloso, centrado en sí mismo, consigue lo que quiere, histriónico, servicial, si una pareja lo deja, la reconquista para luego dejarla, apegado al padre o madre, se hace notar. Si ha sanado una buena parte de sus heridas, puede ser altruista.

Eneatiso 3: vanidoso, preocupado de su imagen, emocional, necesita conquistar, hace bien las cosas, está en constante actuación, autoengaño, la niña busca la atención del padre, el niño busca la atención de la madre. Si ha sanado una buena parte de sus heridas, puede ser sincero y productivo.

Eneatiso 4: envidioso, en constante dolor y sufrimiento, lo que puede darle superioridad, se muestra incapaz y deficiente, se queja constantemente, masoquista en el amor. Si ha sanado una buena parte de sus heridas, puede ser empático y creativo.

Eneatiso 5: lo caracteriza la avaricia, no necesariamente de dinero, sino que acumula experiencias y conocimiento, desea poco, y lo poco que desea, lo desea poco, aparenta insensibilidad, pero es muy sensible, observador, puede leer bien al otro, directo, ropa desarreglada, sabe esperar, madre fría rechazó al bebé. Si ha sanado una buena parte de sus heridas, puede ser desapegado y generoso.

Eneatiso 6: lo caracteriza el miedo, la angustia, la ansiedad, las dudas, apegado a las reglas, estudioso, paranoide, obsesivo, TOC, contrafóbico, agresivo, violento, aparenta ternura, culposo, fanático religioso, piensa la vida, no la vive, padre autoritario, perseguidor, madre sobreprotectora. Si ha sanado una buena parte de sus heridas, puede ser valiente y buen compañero.

Eneatiso 7: con alegría constante, superficial, gula, comienza los proyectos, pero no los termina, Peter Pan, la madre desvalorizaba al padre, Edipo. Si ha sanado una buena parte de sus heridas, puede ser animador, capaz de disfrutar del presente.

Eneatiso 8: vengativo y castigador, si quiere algo, no lo pide, lo arrebató, lujurioso, necesita emociones fuertes, ya que está acorazado por gran sufrimiento en su infancia, territorial, líder nato. Si ha sanado una buena parte de sus heridas, puede ayudar de forma abierta y franca, siendo protector.

Eneatiso 9: ayudador, facilitador, evade el conflicto, emocionalmente plano, sobrepeso, no mira en su interior, puede haber crecido en familia numerosa, no le daban atención, encuentra el afecto al ayudar. Si ha sanado una buena parte de sus heridas, puede ser buen mediador, actuando de puente entre posiciones extremas.

Análisis de carácter y posturas corporales, según Wilhelm Reich y Alexander Lowen

Wilhelm Reich (1897–1957), médico psiquiatra nacido en Ucrania, discípulo de Freud, famoso por sus investigaciones en sexualidad y corporalidad, escapa a EEUU del nazismo, en donde fallece bajo aún no claras circunstancias, su principal discípulo fue Alexander Lowen (1910–2008), médico y psicoterapeuta estadounidense, creador de la Bioenergética.

Descubre qué postura corporal te identifica más, calificas con un 70% de lo que se describe en cada una.

El carácter esquizoide

- La madre no deseaba tener al hijo
- El niño está en una constante supervivencia
- Le es más fácil relacionarse con máquinas o animales que con humanos
- Se mira en menos, baja autoestima
- Su cuerpo no forma un todo armónico, con separación entre tronco, cabeza y extremidades
- Suele estar con frío en manos, pies, genitales y cara
- Evita relaciones interpersonales
- Evita sentimientos y afectos
- Tiene una tensión corporal generalizada
- El trato que recibió la madre en su infancia es lo que traspasa al niño
- De adulto, tiende a forzar las situaciones

El carácter oral

- No se lleva bien con su madre
- El recibimiento a su llegada no fue el deseable, familia numerosa, no le daban atención ni cariño
- Busca afecto, amor, de manera obsesiva, lo que aleja de los demás, y eso lo enoja aún más
- Tiene la pelvis hacia delante, la parte inferior del cuerpo es débil, se para mal en este mundo
- Su esternón lo tiene hundido, rodillas hacia atrás, su cuerpo se derrumbó
- Puede caer en depresión, para luego tener episodios de euforia, características bipolares
- Tiende a victimizarse, el mundo le debe, características narcisistas
- Manipula haciéndose el incapaz, dependiente, practicando la tiranía del débil y/o enfermo
- Ninguna pareja es suficientemente buena, no le da todo lo que quiere, lo que merece, y esto lo lleva a estar cambiando de pareja con frecuencia, necesita trabajar su infancia
- Sufre antes que las situaciones ocurran, con ansiedad, la que puede resultar en depresión

La estructura psicopática

- Vive aislado, separado del resto
- Busca dar una imagen que supera a quien realmente es, preocupado de las apariencias
- Crea un mundo de fantasía, actúa constantemente, finge, infantil
- La soledad lo ha acompañado desde la infancia, con padre y madre ausentes, narcisistas
- La familia narcisista lo trata bien mientras obedezca las normas, le quita el afecto si desobedece
- Solo se obedece a sí mismo, lo que lo hace sentirse importante
- No pudo vivir su infancia, vive como adulto -de apariencia- a edad temprana
- Niega sus sentimientos, en especial, su dolor
- Busca dominar, controlar, dado que es anal, y busca mantener secretos
- Sobresale en literatura, arte, ciencia, política, televisión y cine dado su narcisismo
- Tiene un cuerpo tenso, la neurosis llevada al cuerpo
- Los psicópatas tienen dos tipos de cuerpos, el del seductor, con espalda muy flexible, y el del que se impone, con el torso con un gran desarrollo y piernas débiles
- Los pies mal plantados, piernas débiles, mal parado en este mundo

El carácter masoquista

- Su iniciativa, protesta, fue aplastada, llegando a ser muy obediente
- Le cuesta cambiar el ritmo, entra en una inercia permanente
- Tiene un despertar tardío, en relación a los demás niños
- Se le sometió a un control riguroso, madre anal, exigente, controladora
- Se le dio mucha atención, pero de la castigadora
- Se le exigió control de esfínteres cuando todavía no le correspondía, tanto en lo psicológico como de los músculos abdominales
- No es un paciente fácil en psicoterapia
- Practica *la respuesta terapéutica negativa*, luego de progresar, recae
- Desafía al terapeuta, ya que representa la imagen de los padres que le exigen resultados, por lo que buscará sabotear el trabajo realizado
- Pese a la frustración que puede provocar con su conducta, es algo sano, ya que desafía a sus padres
- Tiene muy baja autoestima, dada la nula aceptación de sus padres
- Libera energía a través del dolor, pero no lo disfruta
- Guarda un gran rencor a sus padres, lo que no expresa
- Cuando el niño tiene una victoria, son los padres los que se apropian del triunfo
- Con la pelvis hacia delante, un cuello grueso, un cuerpo corto, grueso y musculoso

El carácter rígido

- La madre rechazó avance incestuoso, inconsciente del niño, lo que le dejó un Edipo pendiente
- Desarrolla un Peter Pan, ante mensajes contradictorios, lo que lo deja atado a la madre
- Su cuerpo se moldea ante este rechazo, quedando su columna vertebral, y otras partes, rígidas
- La inclinación del cuerpo es hacia atrás, como resultado del rechazo
- Evita sentir emociones y su cuerpo, acercarse a la gente
- Tiene una difícil transición hacia el mundo adulto, y si no la hace cuidadosa y amorosamente, sufrirá sintiéndose disminuido, mirado en menos, frustrado, humillado
- Suele ser excelente en los estudios y labores que realice
- En sus actividades será muy competitivo, reprimiendo sentimientos
- Suele ser compulsivo, con carácter narcisista
- Reprime sus deseos libidinales cuando es obsesivo-compulsivo

Equilibrio y armonía

En el equilibrio, del latín *aequilibrium*, de los vocablos del mismo origen: *aequus*, que significa igual, y *libra* que se refiere a balanza, se busca que ambas partes de la balanza tengan el mismo peso. Y en la armonía, del griego *harmonía*, se busca un equilibrio entre las partes de un todo, y esa armonía puede significar, también, una belleza artística, algo más sutil, más subjetivo, pero en lo que se puede concordar, como en la música, en donde se habla de armonía cuando hay acordes, o sea, tres o más sonidos que suenan simultáneamente.

Algo similar ocurre en el cuerpo humano, en sus sistemas de órganos, en cada órgano, en cada célula, y así, hasta sus partes más pequeñas, que buscan esa armonía, trabajar en conjunto por un fin común, que es la salud integral del individuo, en lo físico, mental, emocional y espiritual-energético, eso, dentro de un contexto social y medioambiental. Y así fue como el médico-fisiólogo francés Claude Bernard (1813-1878), planteara el estado de equilibrio interno de los sistemas del cuerpo, pese a los cambios que se puedan producir a nivel externo, que luego se vendría a denominar **homeostasis**, algo fundamental para mantener la vida y salud de la persona.

En otras palabras, si hay equilibrio, armonía, hay salud, y si estos conceptos se interrumpen, hay trastorno, enfermedad, por ello, necesitamos restablecer el equilibrio interno, promover la homeostasis, para que el cuerpo realice los procesos de sanación para lo cual está diseñado, si tan solo le permitimos que ello ocurra.

¿Y cómo se logra? La manera oficial es mediante medicación, cirugías, y tratamientos similares, los que pueden ser necesarios, pero, si queremos ir a la raíz del problema necesitamos buscar en los otros tres aspectos de la persona, aparte del físico, es decir, en lo mental, emocional y espiritual-energético, y de esa manera puede que, incluso, logremos soluciones a enfermedades como la diabetes 2 que, supuestamente, no tiene solución, pero sí la tiene, como lo he observado en persona. Puedes ver **la conferencia en la U. Católica de Valparaíso -UCV-**, en el **canal de YouTube, Vladimir Huber Oficial**, haz click en videos, sobre un caso sanado de diabetes 2, o puedes hacer click en siguiente link:

<https://www.youtube.com/channel/UCR3RXkH8dy3wtqIPhMJu9QA/videos>

Y para ver más en detalle sobre los cuatro aspectos de la persona puedes ver **la conferencia en la P. Universidad Católica de Chile -PUC-**, en el mismo link, buscando el título **Las 4 patas de la mesa**.

Luz y sombra

Varios estudiosos del tema salud desde un enfoque simbólico junguiano -Carl Gustav Jung-, plantean que **lo que nos enferma es, justamente, la sombra**, o sea, aquello que tapamos, escondemos, reprimimos, algo nuestro que no queremos ver nosotros mismos ni mostrar a los demás, y esto, mediante el uso de lo que Jung llama **la máscara**, algo que todos hacemos, de allí que **Shakespeare dijera que la vida es como un escenario en donde todos estamos actuando**. La diferencia es que el actor sabe que cuando se baja del escenario y deja de interpretar ese rol, se saca el maquillaje, la ropa, deja de lado los ademanes propios del personaje que interpretaba y vuelve a ser la persona que es, el actor, pero ya no más el personaje.

El problema surge cuando no nos bajamos conscientemente del escenario, y diariamente seguimos interpretando a un personaje o varios, según la ocasión, sin darnos cuenta que lo estamos haciendo, lo cual podemos seguir actuando de por vida, y mientras más continuamos con esta rutina, más fácil nos resulta llevar a cabo nuestra actuación. Recordemos la adicción de comportamiento que se produce cuando repetimos una acción, promoviendo la multiplicación en las redes neuronales, lo que cada vez más nos facilita esa acción en particular. Esto le ocurrió al actor Sean Connery, que participó en siete películas como el agente 007, y se comenzó a complicar, ya que estaba tomando demasiados ademanes del personaje en su vida cotidiana, por lo que decidió dejar al agente 007, y volver a ser Sean Connery, con lo que se quitó el peluquín y las caracterizaciones que usaba para actuar, convirtiéndose en un actor versátil y con profundidad.

Entonces, si la sombra nos enferma, ¿cómo lo hacemos para dejar la sombra? Buscando la luz, mediante la aceptación e incorporación de la sombra. En lenguaje práctico, yo debo reconocer que tengo platos sucios en la cocina para poder lavarlos, de lo contrario, si los niego, si digo que no existen, ¿cómo los puedo lavar? Así ocurre con nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y acciones que, si los negamos, los potenciamos, por ende, la enfermedad, física y/o mental está a la vuelta de la esquina.

El peligro está en buscar la luz sin haber trabajado la sombra, es decir, pretender que todo está bien, sonriendo constantemente, actuando en pos de la aceptación social, jamás enojándonos ni estando tristes, todo esto de los dientes para afuera, y es cuando **la procesión va por dentro**, como decían las abuelas, o sea, **con la famosa máscara de Jung**, lo que en vez de ayudarnos en la sanación de la sombra, la potencia, o sea, **lo que reprimo, me controla**. Claro, este camino es mucho más agradable que si nos arremangamos las mangas y metemos las manos en el barro, en todo aquello que preferimos tapar, esconder, pero si no lo hacemos, nos metemos en más problemas que aquellos que buscamos evitar. La decisión es nuestra sobre el camino a tomar.

Enfermos y enfermedades

Generalmente, las personas van al médico cuando tienen algún malestar o enfermedad, y el médico les diagnostica y trata la enfermedad, pero, puede ser el cuento de nunca acabar, ya que no se trabaja la causa de ese malestar, lo que reside en la persona, en uno de sus cuatro aspectos, en lo físico, mental, emocional o espiritual-energético, y si no se trabaja aquello que llamo **las cuatro patas de la mesa**, esa enfermedad se transformará en algo crónico, y las enfermedades crónicas, según la medicina oficial, la alopática, son el 70% del total de enfermedades.

Entonces, si solo tratamos la enfermedad en vez del enfermo, **como el perro, nos estamos persiguiendo la cola**, con mucho movimiento, sin avanzar, sin lograr una sanación.

En la enfermedad, cuando hay una infección, suele subir la temperatura, lo que indica que el organismo se está defendiendo mediante la generación de anticuerpos generados por el sistema inmune, tales como los linfocitos, que son una versión de glóbulo blanco, y estos linfocitos se dividen en células B, que son aquellas que luchan en contra de microorganismos invasores, tales como bacterias, virus y toxinas, y luego, las células T, que eliminan aquellas células del cuerpo infectadas por virus o que se han transformado en células cancerosas.

Toda esta actividad de lucha en el cuerpo produce fiebre, la que no es negativa en sí, sino que es una muestra de que el organismo está reaccionando ante el peligro que le acecha, o sea, es una buena señal que tengamos fiebre, y solo es conveniente bajarla cuando llega a un nivel en que pone en peligro la vida de la persona. Claro, hay que estar atento a que no pase de ese nivel.

En lo simbólico, se considera que la infección suele ser un conflicto que la persona tiene en su vida cotidiana, o que arrastra de años consigo, sin enfrentarlo, sin buscar una solución al mismo, en su raíz, el cual se somatiza -soma = cuerpo-, o sea, se hace carne, se manifiesta como enfermedad en vista que se le ha dejado permanecer en el tiempo en el plano psíquico, en lo mental-emocional, hasta que se hace evidente al aparecer como algo corporal. Si no hacemos nada en nuestra vida interior, si no buscamos sanar aquello que nos duele en el corazón, en el alma, pese a que ahora se nos presenta de forma material, entonces, el problema puede escalar, empeorar, o hacerse crónico, quedando de manera permanente en el cuerpo, sin solución, en vista que no hemos dado los pasos suficientes para trabajarlo internamente.

Y en cuanto a lo que solemos llamar enfermedades, podemos considerar a las más letales a las **cardiovasculares**, o sea, las **relacionadas con el corazón y el sistema circulatorio**, entre las que habría que destacar a:

- Insuficiencia cardíaca
- Hipertensión arterial o tensión arterial alta
- Exceso de colesterol
- Infarto de miocardio
- Angina de pecho
- Trastornos del ritmo cardíaco

La pregunta que nos podríamos hacer es, ¿qué le ocurre a mi corazón, qué sentimientos y emociones guardadas, reprimidas, me causan dolor, las que llevo de hace años, o ese dolor ha sido producto de un golpe emocional repentino, fuerte, que me causó un gran daño, pero que no he trabajado? Mientras no trabaje aquello mental-emocional que me causa el malestar orgánico, ese malestar, enfermedad, seguirá vigente en sus variadas formas, mutando a medida que intento curarla solo en el plano físico.

En cuanto a la presión arterial están la **presión alta -hipertensión-** y la **presión baja -hipotensión-**. En la **hipertensión** la persona se mueve mucho en la vida sin lograr resultados, en cierta manera, hace como que busca soluciones, pero no suelta aquello que la lleva a tener o causar esos problemas, por lo que sigue en donde mismo está, como hacen los que van marchando en un desfile y se quedan marcando el paso, moviéndose sin avanzar, y por ende, pueden tener un cuerpo delgado dada la alta actividad que realizan. En el caso de la **hipotensión**, la persona ni siquiera se da la molestia de intentar buscar una solución, diciéndose, “si no va a resultar, ¿para qué me doy la molestia de intentarlo?”, lo que en cierta manera puede ser más honesto, ya que de partida reconoce que no quiere cambiar su situación en la vida, por lo que sigue en donde está, principalmente, en lo interno, que es lo que rige y condiciona lo externo.

Es importante entender que la mayoría de las personas no se quieren sanar, en lo profundo, ya que eso requiere mucho trabajo interno, como señalábamos, de allí que una pildorita puede ser la solución, y por superficial que sea, aminora los síntomas, la persona se siente mejor, por lo que deja de preocuparse del tema, hasta que, como no se trabajó lo interno, los síntomas regresan, solo que esta vez pueden venir con más fuerza y causando más daño. Es como estudiar el día anterior a cuando tenemos que dar un examen, y necesitamos aprender la materia entregada a lo largo del trimestre o semestre, lo que resulta imposible de absorber, y eso le ocurre al cuerpo, que ahora se ve sobrepasado en vista que no hicimos el trabajo interior cuando, inicialmente, nos dio la señal para que nos pusiéramos a trabajar.

También hay que considerar al **cáncer**, palabra que a todos nos causa temor, dolor, ya que es común que en cada familia haya habido pérdida de seres queridos a causa del mismo.

El **cáncer** tiene como origen las células del cuerpo, las que se multiplican de manera descontrolada, sin que terminen su ciclo de vida, como se espera que ocurra cuando están saludables. Ese fin o límite de tiempo que debe vivir una célula se llama **apoptosis**, y es diferente en cada una de ellas, dependiendo del órgano en donde se encuentren. Pongamos como ejemplo una tarjeta de crédito que trae una fecha de expiración o caducidad, es decir, que después de la fecha señalada esa tarjeta ya no me sirve, por lo que la debo cambiar por otra. Lo mismo ocurre con la células, que tienen una fecha de caducidad **-apoptosis-**, la que se altera, no funciona, en el caso del cáncer, y lo que se podría buscar -no siempre es el camino que se sigue- es restaurar el buen funcionamiento de la **apoptosis**, que es lo que ocurriría con células sanas, y así, el tumor vaya reduciendo su tamaño hasta desaparecer. He visto casos en que esta disminución ocurre, si se trabajan a fondo, con dedicación y constancia, los cuatro aspectos de la persona, lo que llamo **las cuatro patas de la mesa**, lo físico, mental, emocional y espiritual-energético, sin que haya habido intervención médica, solo con trabajo interno.

Hay dos formas en que mueren las células, una es cuando ocurre una lesión celular masiva, la cual se llama **necrosis**, y la otra es la muerte de la célula mediante su límite natural de vida, la mencionada **apoptosis**.

Aunque hay varias versiones al respecto, se calcula que la **edad** media de la totalidad de las **células** del cuerpo de un adulto puede que sea entre 7 y 10 años. Entre las de vida más corta están las del interior del intestino delgado, de unos dos a cuatro días, y otras que viven meses, así como 1, 5, 10, 40 años y toda la vida de una persona e, incluso, hasta después que la persona fallece, ya que en ese caso se pueden trasplantar las células cerebrales a otra persona. Se calcula que el número promedio total de **células en el cuerpo humano** es de unos **39.000 millones**, aproximadamente, así como unos **37.000 millones de microorganismos, principalmente, bacterias**, las que conforman la llamada **microbiota**, que nos ayuda en una variedad de funciones fisiológicas, así como en protegernos de microorganismos, en producir vitaminas y en promover actividades antiinflamatorias y antioxidantes.

Ayuda a tener una **microbiota sana** el haber nacido de **parto natural**, sin cesárea, y el haber tomado **leche materna**, en vez de fórmula de leche comercial. **El bebé, en sus últimos meses de gestación**, debido al cada vez mayor tamaño de cuerpo, toca las paredes del útero materno, **tomando conciencia de su cuerpo por primera vez**, y luego, en el parto natural, por canal, el bebé es apretado suavemente para ayudarlo en su avance, para que pueda llegar a nacer, pero, aparte de ayudarlo en este proceso físico, también, **es la segunda vez que su cuerpo es tocado, abrazado**, ya que estuvo flotando en el líquido amniótico durante

gran parte del embarazo, y al bajar por el canal uterino es cuando el bebé acrecienta la toma de conciencia de su cuerpo, gracias a esos “abrazos” que va recibiendo en su trayecto.

El bebé estuvo escuchando el corazón de su madre durante el proceso de embarazo, por lo que ese corazón específico le es muy familiar, de allí que estudios muestren que el bebé pueda reconocer el corazón de su madre del de otras madres, y es así como dar de amamantar al bebé es fundamental en su proceso de desarrollo, ya que mientras está tomando pecho escucha el corazón de su madre, lo que le da tranquilidad, se siente seguro, está con su madre, está protegido, cuidado, querido, y eso es fundamental para su seguridad interior. Por otra parte, el que **la madre mire al bebé mientras lo amamanta, y que el bebé la mire de vuelta ayuda al bebé al tomar conciencia que es un individuo**, y es lo que **Carl Gustav Jung llama proceso de individuación**, de allí la enorme importancia que los bebés nazcan por el canal uterino, y que luego, reciban su alimentación del pecho materno.

En cuanto a lo que hemos mencionado del cáncer, que cada célula trabaja para el bien común, o sea, para promover la salud integral de la persona, mediante todos los órganos y sus respectivos sistemas - respiratorio, circulatorio, digestivo, locomotor, excretor, endocrino, nervioso y reproductor-, manteniendo la **homeostasis**, que es el equilibrio entre esta variedad de sistemas orgánicos, hasta allí todo bien, pero, el problema surge cuando ciertas células en ciertos órganos no trabajan para el bien común, se rebelan, y comienzan a apartarse del trabajo en equipo, comenzando a reproducirse sin control, saltándose todas las normas que rigen al cuerpo humano, y así, generan una enfermedad, en este caso, llamada **cáncer**, en donde **estas células en particular trabajan en contra del sistema**, del cuerpo en su integridad. ¿Por qué ocurre esto? Hay una variedad de opciones, entre las que podemos destacar tres, que son el factor genético, lo que la persona heredó de sus ancestros, luego, el medio en que vive, si están contaminados el aire y el agua, principalmente, o si se trabaja con productos que sean cancerígenos, como solía ser el caso de las personas que instalaban, vivían o trabajaban en lugares con paredes con revestimiento de asbesto, por ejemplo, entre otros materiales cancerígenos, material que se ha prohibido en la mayoría de los países.

El tercer factor es el estilo de vida, es decir, lo que la persona come, bebe, si fuma **-casi 8 millones de muertes causadas por el tabaquismo anualmente en el mundo-**, si hace ejercicio, el número de horas que duerme -ojalá entre 7 y 8 horas por noche-, y en general, si lleva una vida que podríamos considerar sana. Estos tres factores son los típicos establecidos, los que podríamos incluir en la pata de la mesa representada por lo físico, pero nos quedan tres patas restantes, lo mental, emocional y espiritual-energético, que en su conjunto serían un cuarto factor, al que considero como el más importante. Entonces, dependiendo del tipo de pensamientos, emociones y cómo está el campo energético en el cuerpo, es como estaremos, si sanos o enfermos, y este enfoque en el mundo científico se llama **psiconeuroinmunología**, y en el caso del cáncer, es cuando estas tres patas están causando que las células busquen la destrucción de su recipiente, de su contenedor, el cuerpo humano.

Hay una diferenciación, una separación que promueve la enfermedad, ya que el cáncer no sabe que al lograr su objetivo, pierde, ya que si no se mantiene vivo el cuerpo que habita, él también muere, y que se relaciona con lo que hacemos los seres humanos al destruir el planeta que, hasta donde sabemos, es el único que tenemos, entonces, necesitamos superar la separación entre el Yo y el Tú, entrar en un espacio de bienestar común, solidario, para que el cáncer lo entienda y deje de destruir su propio hábitat, el cuerpo humano, que deje de ser como nosotros, que no respetamos nuestro hábitat, al estarlo destruyendo, o sea, **el humano actúa de la misma forma que el cáncer**, y no tiene conciencia de ello. Todo esto puede sonar a cuento infantil, pero es lo que la ciencia, la que es realmente moderna, actualizada, ha venido descubriendo, y si nos quedamos en solo trabajar el aspecto físico, que es necesario, dicho sea de paso, pero no lo único a cuidar, solo cubriremos un 25% de quien somos, dejando de lado un 75%, o sea, perdemos, sí o sí, por lo que debemos incorporar al 75% restante para que nuestras probabilidades de lograr una sanación sean factibles.

Y **separación se podría llamar falta de amor**, ya que el amor profundo, inclusivo, verdadero no considera la separación, la diferenciación entre el Tú y el Yo, sino que la inclusión, en donde todos y todo somos parte del Todo, lo que nos cuesta comprender, ya que hemos sido criados en una mentalidad, sociedad, que promueve la competencia, en donde para que yo gane, el otro debe perder, y esa es la causa del cáncer. Si estudiamos a la persona con cáncer y a su familia encontraremos numerosas formas de separación, de aislamiento y exclusión, y aunque la comunicación no sea ruidosa, agresiva, violenta, hay familias en donde lo que prima es el silencio, la represión de pensamientos, sentimientos y emociones, que solo salen cuando hay consumo de alcohol y drogas, solo en esos momentos se expresan, si es que se expresan, ya que ese consumo puede servir para calmar el dolor que se lleva en el alma, en el corazón, el que en ocasiones se puede tornar insoportable, de allí la necesidad de consumir algo, legal o ilegal, autorecetado o con receta médica, pero que solo esconde lo que está ocurriendo, lo que en ningún caso ayuda a sanar el dolor, solo lo reprime, por unos momentos nos alivia de sentirlo.

Esa forma de inclusión, de superar el autoexilio, la autoexclusión, el **Dr. Otto Scharmer** -Dr. en Economía, profesor del MIT, creador de la Teoría U- llama, **ir del Ego al Eco**, el ser humano dentro de la totalidad, no por encima del resto, sino que siendo parte del ecosistema, con humildad, y como el **Dr. Humberto Maturana** lo señala, **considerar al otro como un legítimo otro**, lo que ocurre **cuando la comunicación se realiza con respeto y dignidad**.

Las células solo actúan el estado en que nos encontramos en los cuatro aspectos de la persona, en otras palabras, **el cuerpo es el resultado, la consecuencia de la personalidad**, por lo que si cambiamos la personalidad -la causa-, si trabajamos los temas pendientes de manera integral, podremos cambiar el cuerpo y sus funciones de manera integral, en otras palabras, necesitamos trabajar con nuestra persona, no solo con nuestra enfermedad, para que nuestro cuerpo sane o, al menos, hacerlo en paralelo. La pregunta es, ¿estamos dispuestos a ello? Esa pregunta es fundamental, ya que trabajar los cuatro aspectos puede incluir descubrir facetas de nuestra persona que no nos gusten, que nos den rabia, pena, ansiedad, culpa, hasta vergüenza, de allí que es un tipo de trabajo que se evita hacer, por ende, al no hacer el trabajo interno, vendrán trastornos mentales y físicos. Entonces, si, realmente, nos queremos sanar, necesitamos estar dispuesto a cruzar el río, de lo contrario nos quedaremos en donde ahora estamos, sin que la sanación tenga lugar.

Para llevar a cabo el proceso de sanación integral de la persona se requiere usar el **pensamiento abstracto**, que **según Jean Piaget (1896-1980) se desarrolla alrededor de los 11 años de edad**, ya que con anterioridad el niño tiene un pensamiento concreto, le cuesta ver tanto al pasado como al futuro, y realizar deducciones más complicadas que solo ver lo que tiene enfrente de sí, y hay personas que les cuesta desarrollarlo, aunque tengan mucho más que la edad que Piaget menciona, a lo que se suele llamar **personalidad concreta**.

Dado el calentamiento global, por la disminución de la capa de ozono, el cáncer a la piel ha tenido un gran aumento, y es el órgano más grande del cuerpo, el que nos envuelve, siendo la primera capa de defensa del organismo de los agentes patógenos que puedan venir del exterior, entonces, nos podemos preguntar, si tengo problemas a la piel, ¿cuán protegido estoy en mi vida, me siento acogido, cuidado, querido? Recordemos que **el primero que debe quererme, si es que quiero vivir en un mundo adulto, soy yo mismo**, de allí la frase que uso, **yo soy la barrera que me impide avanzar**, y **yo soy el primero que me debe querer**, y desde allí puedo querer a los demás y ser querido, pero lo primero es lo primero, y ese soy yo en el cuidado de mi persona de manera integral, de lo cual habla **Erich Fromm en El arte de amar**.

Y otro lugar importante lo ocupan **las enfermedades respiratorias**, en las que en lo simbólico se considera a los pulmones como el lugar en donde guardamos penas, tristeza, dolores no trabajados, no sanados, por lo que necesitaríamos hacer un recuento de qué situaciones nos han causado ese tipo de dolores, los que siguen guardados, para poder hacer algo al respecto. La pregunta que nos podemos hacer cuando hay enfermedades de este tipo es, ¿qué me duele, qué me lleva a no querer vivir? En lugares como el estado de

California al tabaquismo se le llama suicidio a largo plazo, dada la información que ahora hay al respecto, la que se mantuvo oculta por muchos años, para evitar que se supiera que el consumo de cigarrillos - tabaquismo- podía causar la muerte.

Hay lugares, trabajos, adicciones como el tabaquismo, que causan gran daño a las vías respiratorias, por lo que debemos observar nuestros hábitos, así como los lugares y personas que frecuentamos. **En Chile fallecen anualmente unas 19.000 personas producto del tabaquismo, en EEUU, cerca de 500.000 -unas 100 veces las muertes anuales durante la guerra de Vietnam-, y la cifra mundial llega a los 8 millones**, y eso que un gran número no es contabilizado, en especial, en países de bajos recursos. Hay más información al respecto en la sección de alimentos de este texto.

Y hay una enfermedad, **la diabetes**, que cada vez cobra mayor importancia, ya que en Chile se calcula en más de 2 millones de personas las que la padecen, número que va en aumento, con la inclusión de los menores de 18 años, lo que es algo nuevo, ya que solía darse, preponderantemente, en personas mayores de 65 años. Hay varios factores que se consideran como causantes, entre los que están el sedentarismo, la obesidad y malos hábitos de alimentación, en un enfoque concreto, solo tomando en cuenta aspectos materiales, o sea, lo físico.

Hay cuatro tipos de diabetes, que son:

- **Diabetes tipo 1:** que suele darse con mayor frecuencia en niños y adolescentes, y es cuando el sistema inmune ataca a las células del páncreas, lo que interrumpe la producción de insulina, llevando a que la persona deba inyectarse insulina por el resto de su vida.
- **Diabetes tipo 2:** puede darse con mayor frecuencia en jóvenes de mediana edad y adultos, producto, en gran parte, por la obesidad, sedentarismo y formas no saludables de alimentación. El cuerpo produce insulina, pero en una cantidad insuficiente, manteniendo la glucosa a un nivel más alto del adecuado.
- **Diabetes gestacional:** se da en las embarazadas, la que puede manifestarse al nacer el bebé. Suele traer complicaciones tanto a la madre como al bebé, y aumenta las probabilidades a que en el futuro se desarrolle una diabetes tipo 2.
- **Diabetes tipo 4 (ex 3):** es atípica o secundaria, y suele aparecer con la presencia de otras enfermedades que, al estar presentes, pueden causar una diabetes, y son enfermedades genéticas, monogénicas, mitocondriales, endocrinológicas, entre otras.

La **diabetes** puede traer graves trastornos a la salud de la persona, entre las que se mencionan daño a la vista, que puede terminar en ceguera; a los vasos sanguíneos, lo que puede causar necrosis, es decir, muerte de células y tejidos, pudiendo desembocar en la amputación de una o ambas extremidades; problemas cardíacos y de circulación; aumenta el riesgo de demencia; daño a los riñones; entre otros.

Aparte de lo estrictamente concreto, orgánico como causante, se considera a nivel emocional **a la amargura como un factor básico en la generación de esta enfermedad**, de allí que la persona con diabetes busque el dulce, o sea, dulzura, afecto, amor, ternura, como una forma de aplacar, equilibrar la carencia afectiva que siente, la que le causa esa amargura. No sabe cómo dar y recibir amor, no lo aprendió, no se lo dieron de niño, por ende, no sabe hacerlo, lo que le resulta foráneo, raro, incómodo, por lo que buscará de mil maneras que no ocurra, claro, de manera inconsciente, pero siendo muy efectiva en ello, lo que le aumentará y mantendrá su amargura.

Esto da esperanza, ya que al menos **la diabetes 2 se puede sanar, lo he visto con mis propios ojos**, pero requiere, como hemos señalado con otras enfermedades, de una gran disciplina y dedicación, una gran valentía y amor por sí mismo y el proceso en que la persona se embarca, trabajando los cuatro aspectos de la persona de manera simultánea, lo físico, mental, emocional y espiritual-energético, todos los días, sin parar, sin interrupciones, lo que no es fácil, ya que requiere de un cambio global, integral de quien es la

persona, para cambiar en los pensamientos y emociones todo aquello que causa y mantiene la enfermedad vigente, o sea, por raro que suene, en gran parte se requiere que la persona cambie a tal grado que, en cierta forma, se transforme en otra persona a nivel de personalidad, que suelte todo aquello que le causa daño, para que pueda surgir lo positivo, lo creativo, lo sanador, lo amoroso, y así, el cuerpo mismo vaya haciendo la sanación integral que tanta falta le hace. Puede ser la primera vez que alguien en la familia realice este trabajo interior e integral, con lo que, además de la sanación individual que la persona lleva a cabo, también, se produce una sanación familiar, aunque el resto de la familia no participe del proceso, pero por el solo hecho que un miembro de la familia lo haga con tal profundidad, producirá un cambio sanador en el resto de los miembros de la familia.

Del resto de enfermedades importantes, las del **hígado** -el órgano de mayor tamaño dentro del cuerpo, ya que el mayor es la piel, al exterior-, está involucrado en digerir los alimentos, almacenar energía y eliminar toxinas.

Existen varios tipos de enfermedades hepáticas:

- Causadas por virus, como la hepatitis A, B y C.
- Causadas por el consumo de drogas, venenos o toxinas, o por ingerir demasiado alcohol, causando hígado graso o cirrosis.
- Cáncer de hígado.
- Así como enfermedades hereditarias, tales como hemocromatosis y la enfermedad de Wilson.

En lo simbólico, el hígado es el lugar que guarda rabias, ira, emociones fuertes reprimidas, las que con el tiempo se van somatizando en las enfermedades mencionadas, aparte que estas emociones pueden generar un estilo de vida poco saludable, ya sea por adicciones químicas o de comportamiento u otras conductas autodestructivas.

Algo que escuchamos con frecuencia y que, a veces, depende de las estaciones del año, son las famosas **alergias**, en una variedad de manifestaciones, tales como las de la primavera, cuando florecen ciertas plantas, árboles, entregando polen, fecundidad, y generamos un rechazo a ello, de allí que sea muy importante para entender las causas del tipo de alergia que tenemos, descubrir qué representa aquello que estamos combatiendo. El alérgeno es lo que genera la reacción en el sistema inmune, como el polen mencionado, el pelo de gato, perro o caballo, el polvo, los tomates, etc., que es lo que el alérgico busca combatir, como si fuera un gran peligro, o sea, hay una reacción desproporcionada a un estímulo que no reviste mayor peligro, una especie de reacción histérica ante un pequeño evento.

Se considera que **el alérgico tiene agresividad reprimida**, la que saca de manera inconsciente en contra de algo que considera peligroso, por lo que si trabajara interiormente esa agresividad, podría disminuir o sanar su respuesta desmedida que le genera una alergia. De allí que se considere que se combate aquello que se teme, la agresión es una respuesta a algo que se teme, por lo que el alérgico combate en su cuerpo mediante una reacción de su sistema inmune aquello que, en realidad, es un temor emocional, el que necesita identificar para poder librarse del mismo, entonces, su reacción alérgica desaparecerá. También, hay una manipulación del entorno, lo que ocurre con muchas enfermedades y trastornos, en que el enfermo tiene a todos a sus pies, de esta forma expresando de manera muy sutil su agresividad, ya que los demás no pueden hacer una cosa u otra porque puede causarle daño al enfermo, con lo que todos bailan al son del que, supuestamente, es el débil.

Hay un dato curioso, y es que **cuando una persona desarrolla una psicosis**, es decir, cuando la persona pierde la noción de la realidad, **deja de tener alergias**, desaparecen por arte de magia, lo que demuestra que no son causadas, directamente, por una causa orgánica, sino que por la interpretación que esa persona

hace de la realidad, lo que somatiza, por lo que si trabajara sus temas mentales-emocionales, podría sanarse de su alergia.

En otra enfermedad que en Chile nos destacamos a nivel mundial, aparte de la depresión, es el **cáncer de vesícula**, que los investigadores señalan que es la segunda causa de muerte a nivel oncológico, después del cáncer de mama, cuya causa principal, entre otros factores, son los **cálculos biliares**, los que suelen diagnosticarse tardíamente, así como la **obesidad**. En cuanto a los cálculos, son el resultado del endurecimiento de líquidos digestivos, cuando la bilis contiene una mayor proporción de colesterol o bilirrubina, o una baja proporción de sales biliares. **En lo simbólico, a la persona le falta fluir en la vida**, como una interpretación general de algo que debiera fluir, pero que se va agrupando hasta formar cálculos, cuando lo líquido se hace sólido, entonces, le pueden extirpar la vesícula, pero su búsqueda de lo concreto, del estancamiento, seguirá vigente, por lo que puede que se somatice en otro órgano.

La **obesidad** es causada en parte por la secreción de hormonas que realiza el sistema endocrino, como estrógenos, andrógenos, cortisol, leptina, insulina, y hormona del crecimiento, y todas ellas afectan tanto el apetito, como el metabolismo y la grasa corporal. En lo mental-emocional, la ansiedad promueve el deseo de comer más de lo necesario, en especial, alimentos que promueven el aumento de peso. El ansioso al comer desmedidamente busca engullirse a su madre, la que, de alguna manera, le faltó. Por otro lado, vemos que un cuerpo con sobrepeso suele ser similar al de un bebé, lo que puede significar temas no trabajados de la infancia temprana.

Los accidentes

Lo básico es que **los accidentes no son accidentales**, ya que hay una predisposición a ellos, es decir, **hay gente que tiene hasta 9 ó 10 veces el número de accidentes que la media de la población**, como se ha comprobado con estadísticas de carretera, así como otras hechas por empresas de camiones de carga que han separado a los conductores que causaban accidentes, y estos conductores, ahora en trabajo de oficina o almacén, los seguían teniendo, pero sin causar los daños materiales y humanos que generaban cuando se encontraban al volante de un camión con acoplado y transportando toneladas de carga, algo que, también, se viene estudiando en psicología con Alexander y otros desde la década de 1950.

Por lo que necesitamos estudiar en nosotros mismos es qué nos lleva a causar accidentes, ya que si consideramos al **adulto como alguien 100% responsable de lo que ocurre en su vida**, entonces, debemos asumir nuestra responsabilidad en los hechos que cotidianamente vivimos, de lo contrario, nos quedamos en el Peter Pan, en el niño eterno, lavándonos las manos de lo que ocurre en nuestra vida, no asumiendo el adulto. En lo que sí hay que ser cuidadoso, es en no culparnos, ya que **culpa es lo opuesto a responsabilidad**, no son sinónimos, ya que culpa se relaciona con codependencia, o sea, cuando narcisismo y Peter Pan se unen para determinar una conducta en particular. Aquí estamos buscando lo opuesto, en asumir el adulto, en buscar las causas profundas de aquello que ocurre en nuestras vidas, en este caso, los accidentes.

De acuerdo a lo que hemos ido relatando, causamos los accidentes de manera inconsciente, por lo que no se trata que a propósito queramos chocar el automóvil o camión, o busquemos pegarnos en la cabeza con una puerta que dejamos abierta en los muebles de la cocina, o queramos tropezarnos en la calle al no ver que había un desnivel en la acera, así como “accidentes” en lo familiar, pareja, social, laboral.

La pregunta que necesitamos hacernos es qué mensaje me trae el accidente, qué fue lo que no escuché de una manera más suave que fue necesario un golpe físico para que prestara atención al mensaje, el que, dicho sea de paso, tampoco suele ser escuchado por la mayoría de las personas, ya que solo lo consideran un accidente, algo accidental -valga la redundancia-, un evento fortuito, en lo cual ellos no tienen ninguna responsabilidad, o sea, aplicando la conducta infantil y codependiente de lavarse las manos. De esa manera, esa persona seguirá teniendo accidentes, los que puede que sean de igual o, incluso, mayor magnitud, para ver si de alguna manera la persona le pone atención al por qué, a cuestionar lo que cotidianamente vive.

Tuve el gusto y el honor de tomar un curso con el destacado oncólogo Dr. Bernie Siegel -vendió dos millones de copias de su libro **Love, Medicine and Miracles**-, profesor de la Universidad de Yale, ahora retirado, y él plantea que la vida nos da señales de alerta para que pongamos atención en un tema, para que enmendemos el rumbo en un aspecto de nuestra vida, y si no hacemos caso, la vida va subiendo el tono y el volumen de las señales que nos envía, y cuando nos rehusamos a escuchar, entonces, él como oncólogo considera que nos llega el cáncer, la última señal para escuchar con humildad a la vida, y si aún así seguimos en nuestra soberbia de no hacer caso, entonces, puede que sea la última señal que escuchemos. A los enfermos de cáncer que escuchan la señal, que hacen un cambio radical en su vida, él llama Exceptional Cancer Patients -Pacientes de Cáncer Excepcionales- los ECAPs, ya que no solo se curan del cáncer, sino que agradecen haberlo tenido, ya que los obligó, en cierta manera, a cambiar para mejor.

El planteamiento del Dr. Bernie Siegel es fuerte y claro, y así como él señala al cáncer como la última alerta que la vida nos puede dar, también, los accidentes pueden causar ese rol, por ello, más nos vale agachar el moño, como se suele decir, entrar en un espacio de humildad y escuchar a la vida, para que aquello que la vida nos señala pueda ser superado, y así, con humildad y amor a la vida y a nosotros mismos recobremos nuestra salud e integridad.

Neurosis vs psicosis

Se suele definir a la **neurosis** como una forma exagerada de responder ante ciertos estímulos cotidianos, llegando a expresar ansiedad, angustia y nerviosismo general, y esta exageración, pese a que puede ser consciente de parte de la persona que lo vive, no es capaz de cambiar su comportamiento. En algunos casos se puede desarrollar un TOC -Trastorno Obsesivo Compulsivo-, en que el orden y la limpieza excesivas son sus características principales. También, la persona neurótica puede llegar a consumir alcohol, drogas, comer en exceso o alguna otra actividad que la lleve a buscar atenuar sus reacciones exageradas.

En los que se suelen considerar los tres miedos neuróticos de la neurosis se incluyen el miedo a perder el control, a la muerte y a la locura, en diferentes grados, que pueden llegar a un extremo paralizante.

En el caso de la **psicosis**, se produce un distanciamiento de lo que se considera la realidad, y claro, la pregunta que surge es qué es la realidad y quién la define y, generalmente, se trata de algo que podríamos considerar estadístico, o sea, lo que la mayoría vive es lo que se considera normal, sano, aterrizado, y así, se dictamina que ciertas personas están enfermas, que tienen un trastorno, que deben ser tratadas, lo que es netamente cultural, ya que en ciertas culturas estar mentalmente sano se define bajo ciertos parámetros, y en otras culturas la definición es muy diferente, pero, generalmente, consideramos como ciertas o correctas las definiciones que se hacen en la cultura que vivimos.

Puede que una persona considerada psicótica se haya alejado de lo que en su cultura se considera realidad a causa de un trauma que le ha sido imposible de soportar, por lo que, inconscientemente, se ha ido a otro espacio de realidad, en donde no tiene que lidiar con el trauma en cuestión. En otro enfoque, se podría considerar que a la persona se le han abierto canales de percepción que la mayoría de la población no tiene abiertos, por lo que desentona con la mayoría, de allí que tenga conversaciones con entidades que el resto no percibe, o escuche voces que nadie más escucha, lo que puede ser intermitente, entrando y saliendo de una realidad a otra, algo que no sabe cómo controlar.

Tanto en la neurosis como en la psicosis la persona busca adecuarse a las situaciones de la vida que su entorno le ha entregado, así como lo que ella misma ha ido creando, lo que le resulta caótico, y en esa adecuación busca el orden perfecto, según ella, yéndose al extremo de la neurosis, el orden forzado, pero orden al fin y al cabo, o se desentiende de este mundo para entrar en una realidad que podríamos considerar paralela, la psicosis, en donde no están los problemas cotidianos que suele enfrentar a diario. En otras palabras, estamos hablando de sobrevivencia, lo que en sí, es algo sano, ya que esa persona está luchando por su vida, no se ha rendido, no ha colapsado, pero de una manera que no resuelve el problema, solo le da tiempo, un respiro, el cual podría utilizar para trabajar los temas pendientes que la llevaron a un estado neurótico o psicótico, si es que se da ese tiempo y el espacio para hacerlo, dependiendo en parte de su cultura familiar, si es que allí se suelen trabajar los temas o solo se tapan de variadas formas.

En los tratamientos, generalmente, está el suministro de fármacos, los que pueden ir acompañados de psicoterapia, así como de medicina complementaria, y como ya hemos dicho, en gran parte esas elecciones dependen de la cultura familiar.

Constelaciones Familiares

Las Constelaciones Familiares son un proceso terapéutico desarrollado por **Bert Hellinger**, psicoterapeuta, filósofo, teólogo y pedagogo, que busca desbloquear las tensiones interpersonales mediante el trabajo con un miembro de un grupo familiar, incluyendo de forma simbólica a los diferentes miembros de la familia que el **Consultante** considere adecuado incluir en el proceso.

Todos hemos heredado características físicas y emocionales –nuestra **genética**- que nos llegan de generaciones anteriores, las que reforzamos mediante la convivencia con nuestra familia biológica - **epigenética**-, y así, vamos repitiendo patrones de conducta que surgen una y otra vez de generación en generación, sin poder sanar el círculo, si es que no hemos hecho un trabajo terapéutico al respecto. Mediante las **Constelaciones** se pueden sanar esos patrones preestablecidos, lo que nos permite liberar los bloqueos que hemos recibido, los que, además, llegan como **creencias**, las que, luego, se transforman en **mandatos**, que son **obligaciones ocultas**, pero muy claras, que cada familia tiene.

Se puede **constelar** –hacer una constelación-, tanto de manera individual como grupal, y en este último caso, de tres formas, que son, como...

1. **consultante**, en cuyo caso se expone el tema a tratar ante el grupo, para lo cual se solicita la participación de...
2. **representantes**, los que el consultante escoge entre el resto del grupo asistente, que harán el rol de aquellos que entre el consultante y el **constelador** –es quien guía la dinámica- estimen conveniente incluir, y
3. como **participante observador**, que es el resto del grupo.

Luego, comienza la dinámica de los representantes, quienes realizarán movimientos no mentales ni siguiendo algún guion, sino que por lo que vayan sintiendo lo que el cuerpo les indica hacer, **lo que el campo les vaya señalando en su interior**, y estos movimientos brindarán claridad al consultante y a su grupo familiar representado.

Algo interesante ocurre, y es que los **observadores**, a los que podríamos llamar **el público**, también, reciben aclaración y movimiento con respecto a sus procesos familiares, por el hecho de estar presentes y participar, aunque sea de una manera, aparentemente, pasiva, que no lo es, ya que son claramente afectados en sus procesos particulares. Lo mismo ocurre con los miembros de la familia representada, aunque no estén presentes, de igual forma les llega el mensaje, el movimiento que se da en la constelación.

También, se busca restablecer los llamados **Órdenes del amor** que, según Hellinger, son fundamentales para recuperar la armonía familiar, y desde allí, el bienestar en las demás áreas de nuestra vida, y que son:

- **Todos los miembros de una familia tienen derecho a pertenecer y ser parte**: cuando una persona que ha pertenecido a un sistema, y ya sea que hizo o no hizo algo que la familia desapruera, igualmente, tiene derecho a pertenecer. En el caso que se le excluya, más adelante otro miembro de la familia lo representará en su propia vida.
- **El que llegó primero tiene prioridad**: en el caso de las parejas anteriores, se les debe respetar con dignidad, por lo que deben ser vistas y reconocidas por las posteriores. En cuanto a la relación de los padres, esta tiene prioridad sobre los hijos, porque fue gracias a esa unión que los hijos llegaron a este mundo.
- **Ante los padres, los hijos siempre serán los pequeños**: claro que no es necesario que se haga todo lo que los padres piden, sino que se les debe entregar respeto y honrarlos, tal y como son.
- **Equilibrio entre dar y recibir**: En toda relación entre iguales –pareja, amigos, compañeros de trabajo- debe existir un equilibrio entre el dar y recibir. Así y todo, dicho equilibrio no se aplica

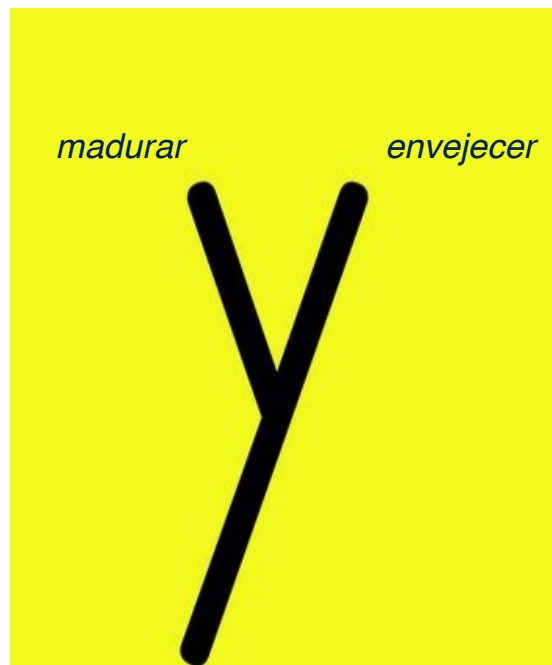
con los padres, ya que ellos nos han regalado la vida, que es algo que no les podemos devolver, por lo que debemos tomarlo con todo nuestro corazón y pasarlo hacia adelante, hacia nuestros propios hijos o proyectos.

- **Agradecer todo tal y como es:** Cuando con humildad te inclinas ante la vida, respetando y agradeciendo todo lo que viene, la misma vida te bendice con mucho más, porque vives sin expectativas, ni exigencias.

Al practicar los Órdenes del amor, nuestra vida cambia, ya que promovemos un espacio de respeto y afecto entre todos los miembros de la familia, partiendo por nosotros mismos.

*Para mayor información sobre Constelaciones Familiares, en YouTube y otros lugares en Internet hay una variedad de videos de Bert Hellinger, así como de varios de sus discípulos **consteladores** que explican en detalle en qué consiste esta herramienta terapéutica.

Un destacado científico, **Rupert Sheldrake, biólogo, bioquímico, filósofo e historiador, de las universidades de Cambridge y Harvard, ha desarrollado planteamientos que explican desde el campo científico el trabajo de Bert Hellinger, con **la resonancia mórfica y el campo morfogenético**. Lo pueden encontrar en YouTube, y hay una famosa conferencia que dio en www.ted.com, que fue censurada, ya que el establishment científico se quejó, y claro, se sintieron ofendidos, ya que Rupert viene a sacudir el antiguo establishment académico. Pueden visitar su sitio: <https://www.sheldrake.org>



Si partimos desde la parte baja de la "Y", podemos subir siguiendo la misma línea recta, diagonal, a lo que llamamos **envejecer** o, como opción, tomar un desvío, en este caso, hacia la izquierda, a lo que llamamos **madurar**, porque no nos hemos conformado con lo que hemos recibido a través de la herencia **genética - que incluye los cuatro aspectos de la persona, lo físico, mental, emocional y espiritual-energético-**, y decidimos hacer un trabajo de sanación de los temas pendientes de las generaciones anteriores, lo que es nuestra contribución, a la que se llama **epigenética**.

Cuando maduramos, no nos enfermamos, al menos, de nada grave, ya que estamos trabajando los temas pendientes, heredados y adquiridos, es decir, **la sombra, que es la causa de las enfermedades**, y al trabajar la sombra, comienza el proceso de sanación natural, espontáneo.

Al respecto, te invito a conocer la sombra en la pág. 118.

Codependencia

La **codependencia** es un término que se viene usando desde fines de la década de 1970, y la forma en que fue definido en esos años, es cuando una persona, tradicionalmente, una mujer, cuida y controla, dentro de lo que puede, a un hombre alcohólico, con lo que termina subordinando su vida a la de él, ya que no le dedica tiempo ni energía a su propia vida, por estar atenta a lo que el esposo, pareja, amigo hace y no hace. En la medida que se han ido equilibrando los roles de los géneros masculino y femenino, también, se ha ido equilibrando la estadística de consumo de alcohol por parte de mujeres y hombres, por lo que ahora ambos cumplen el rol de cuidar del otro para evitar que consuma más de la cuenta, y tal como dice el dicho, se requieren dos para bailar el tango, así que en una pareja, si uno consume sin control alcohol o drogas, o tiene otro tipo de adicción, ambos están en el mismo baile, ya que tienen características de personalidad que los lleva a sentirse atraídos el uno al otro, de lo contrario no estarían juntos. Hay que aclarar que la codependencia no solo se refiere al consumo de alcohol y drogas, sino que, también, a un cierto tipo de personalidad, por lo que se puede ser codependiente, sin tener una adicción química.

La asociación sin fines de lucro Alcohólicos Anónimos -AA- fue creada en Akron, Ohio, EEUU, en 1935 por William Wilson (1895-1971), corredor de bolsa y Bob Smith (1879-1950), eminente médico cirujano, en vista que ambos tenían problemas con el alcohol, y la tercera fundadora fue la monja y enfermera Mary Ignatia Gavin (1889-1966). En la actualidad, AA cuenta con sedes en más de 180 países, y más de dos millones de personas han pasado por sus grupos de apoyo y rehabilitación. Luego, AA, en su enfoque teórico y práctico de la codependencia agregó el abuso de drogas y estupefacientes, así como adicciones no químicas, tales como la ludopatía -adicción al juego de cartas, ruleta, carreras de caballos, apuestas por Internet, entre otras-, la adicción a las compras, trabajo, gimnasio -vigorexia- entre otras.

Los 12 pasos utilizados por Alcohólicos Anónimos en su proceso de rehabilitación son los siguientes:

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin temor hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente el daño causado a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Antiguamente se solía hablar de **el alcohólico**, pero con el tiempo se fueron dando cuenta que toda la familia se encontraba en un comportamiento ligado a la adicción, por lo que se busca, ahora, hablar de la familia alcohólica o adicta, en vista que todos colaboran, inconscientemente, al mantenimiento de la adicción, y una de las características es que nadie o, casi nadie, asume un rol **adulto**, o sea, **100% responsable de lo que ocurre en su vida**, por lo que el comportamiento infantil de los supuestos adultos

contribuye a que los niños terminen, en cierta manera, transformándose en padres de sus padres, lo que se llama **niños parentificados**, en vista del rol que cumplen en la familia.

La pregunta que una persona con una adicción se puede hacer es, ¿qué estoy tapando, escondiendo, reprimiendo, **enviando a la sombra** con esta actividad que me destruye, tanto la salud física como mental, así como mis relaciones de pareja, sociales, familiares, laborales y académicas? Si logro responderla con la mano en el corazón, he avanzado un gran terreno, he dado un gran paso. Luego, necesito reconocer que tengo una adicción, de lo contrario, me seguiré engañando, pretendiendo que bebo o consumo más de la cuenta porque estoy con amigos, pero que es algo que puedo dejar en cualquier momento, y sabemos que no es así, los familiares y amigos saben que no es así, hasta que el caso va empeorando paulatinamente, y la calidad de vida del adicto y su entorno es cada vez peor, hasta que puede costarle la vida, por eso, mientras antes se haga algo al respecto, más posibilidades hay de recuperación.

La Organización Mundial de la Salud, desde 1953 considera el alcoholismo como una enfermedad.

Una llamada **Plegaria de la serenidad** es lo que muchos utilizan como forma de guiar su vida en general, así como el tema de las adicciones en particular, que dice lo siguiente:

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.

Melody Beattie en su libro **Codependencia**, nos ofrece un test de personalidad con variados temas -al que le he hecho algunos cambios para mayor comprensión-, en donde te invito a contestar cada línea, y marcar cada una con un 0 si no te identificas con lo expresado en ese punto, con un 1 si te identificas algo, y con un 2 si te identificas bastante. Luego, debes sumar los puntajes otorgados a cada línea del tema en particular, para dividirlo por el número entre paréntesis, al lado del título de ese tema, obteniendo así, un promedio. Como hay 12 temas, obtendrás 12 promedios, los que puedes poner en un ranking de mayor a menor, para saber en qué temas debes poner mayor atención.

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.
- Suelen confundirte.
- Suelen 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.
- Reprimas 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.

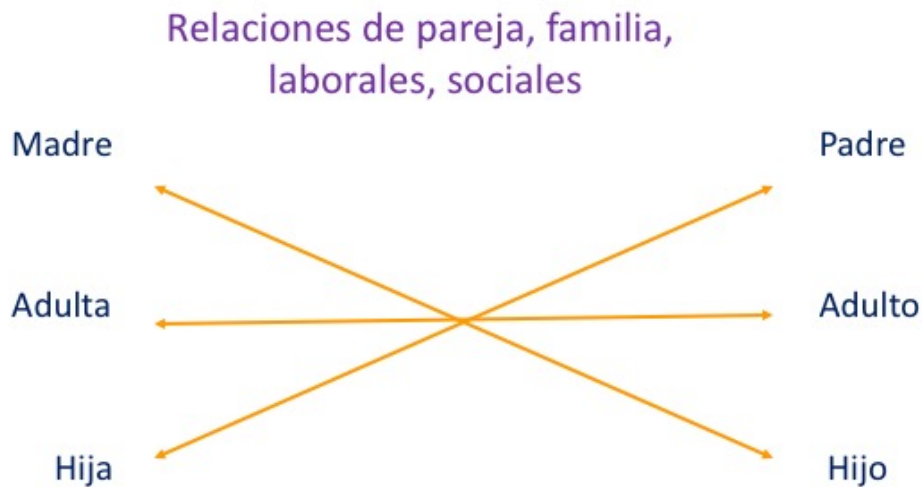
Se recomiendan los libros de **Melody Beattie**, considerada una de las expertas mundiales en codependencia, así como **Las mujeres que aman demasiado, de Robin Norwood**, entre otros.

En cada relación interpersonal, sea de pareja, familia, estudios, social o laboral, hay una lucha de poder, de manera directa o silenciosa, en la que ambas personas buscan ganar el control de la relación, y esta se puede dar de diferentes maneras.

Pongamos como ejemplo una pareja, en la cual uno puede hacer de papá, llevando el control, y la otra de hija, es la persona controlada, o al revés, una hace de mamá, la persona que controla, y la otra persona hace de hijo, o sea, es controlado, y se pueden turnar en estos roles, dependiendo de la situación en que se encuentren.

Este control se puede ejercer de variadas maneras, no solo de forma frontal e, incluso, de forma agresiva, sino que, también, de forma muy sutil, hasta usando una enfermedad para tener a toda la familia dándole servicio, atención y afecto a la persona enferma.

Entonces, eso se puede graficar de la siguiente manera:



En el diagrama de arriba, ¿en dónde están tú y tu pareja? El ideal es la posición del adulto, que resulta un tanto utópica, por lo que, sea en donde sea que se encuentren, es suficientemente sano si existe un movimiento hacia la horizontalidad, y si es así, esas dos personas están evolucionando, madurando, se están sanando, en donde los temas se conversan, se llega a un acuerdo, **sin la intención de ganarle al otro**, sino que buscando que se produzca una **win-win situation**, una **situación de ganar-ganar**, de la cual ambos salen favorecidos.

El control en la codependencia

Tal como lo señalamos, el control se considera como un factor fundamental en la codependencia, ya que se busca cambiar a la otra persona, en vez de hacer el trabajo en sí mismo. De esa manera se evita meterse en temas complicados, hasta dolorosos, como pueden ser aquellos que la persona tiene pendiente de trabajar, por ello, vuelca todo su tiempo y energía en empeñarse que el otro cambie, culpando a la otra persona de todo lo que ocurre mal en su vida, victimizándose, una eficiente manera de manipular, lo que resulta agotador para los demás, dado lo repetitivo de sus eternas quejas, sin asumir responsabilidad de lo que ocurre en su vida.

Estar enfocados en el otro es un truco, ya que de esta manera ponemos toda nuestra atención en alguien más, con lo que logramos evitar realizar el cambio en nosotros mismos, por ello, buscamos insistentemente que los demás lo hagan en ellos mismos, para así, evitar hacer nuestro trabajo interior, y es como funcionan las personas controladoras.

De allí que una de las dos partes practique ***el rescate***, que es ***cuando se hace por el otro, lo que el otro puede hacer por sí mismo***, y si la otra persona no hace caso de lo que se le dice que haga, el/la controlador/a, se enoja, ya que busca forzar una situación que el otro no está dispuesto a realizar, sencillamente, que en lo típico, podría ser dejar de beber o consumir alguna droga, y si un adicto no quiere rehabilitarse, es muy difícil, por no decir imposible, que lo lleve a cabo. Lo mismo ocurre en comportamientos varios, no solo en las adicciones, en que queremos que la otra algo que no quiere, e insistimos en ello, queriendo forzar la situación.

En el rescate se trata a la otra persona como a un niño, se le infantiliza, ya que se busca obediencia, y puede ser con la mejor intención, pero eso no es suficiente, ya que el que tiene una adicción debe trabajar aquello que lo lleva a consumir, lo que está escondido, debajo de su comportamiento, aquello que le duele, y que busca tapar con el consumo, y por momentos lo consigue, se le suaviza el dolor que lleva en el alma, en el corazón, pero a medida que pasa el efecto de la sustancia, debe volver a consumir para que vuelva el efecto analgésico de lo que consume, y al repetir la acción una y otra vez, se va formando la adicción, tanto física como psíquica, es decir, ***psicobiológica***, la que se va afianzando con el paso del tiempo, con una variedad de consecuencias negativas en sí mismo, su familia, trabajo, estudio y en lo social.

Entonces, ¿por qué alguien buscaría compartir su vida con alguien que tiene una adicción? Es una forma de sentirse necesitada, de tener a su lado a un niño a quien cuidar, proteger, corregir, o sea, el rol de la madre, pero que, obviamente, en el caso de una pareja es algo que no corresponde, ya que se supone que son pareja, o sea, dos personas supuestamente adultas, y digo supuestamente, ya que, claramente, no lo son, ***si definimos al adulto como alguien 100% responsable de lo que ocurre en su vida***, y cuando hay una adicción no estamos siendo responsables de nuestra vida, ya que le entregamos el control, el timón de nuestra vida a una sustancia o acción, del tipo que sea, que se hace cargo de lo que pensamos, sentimos y hacemos, es decir, somos el copiloto en lo que debiera ser el rol de piloto, hemos perdido el control de lo que vivimos a diario, y al otro lado está la persona que se hizo cargo, como si fuéramos un bebé, hay una madre sustituta, reemplazante, pero madre al fin y al cabo. Hemos entregado nuestro poder interno, hemos renunciado al mundo adulto, nos hemos rendido.

¿Somos dignos de ser amados, como punto de partida, por nosotros mismos? Si nos entregamos a una adicción, claramente, no lo creemos. De allí que debemos trabajar aquellas experiencias de vida que nos han llevado a pensar tan poco de nosotros mismos, a ***creer que no somos capaces de entregarnos cuidado, respeto, dignidad, amor***, y desde allí, poder querer y ser querido con todas esas características, es decir, intercambiar un amor adulto, sin la relación de pareja madre-hijo o padre-hija, sino que adulto-adulta, o en la combinación de género que cada uno escoja, pero en la adultez, al fin y al cabo.

Liz Taylor (1932-2011), la famosa actriz de cine se casó ocho veces e, incluso, dos veces con Richard Burton, de quien ella dijo que había sido el amor de su vida, pero se divorció dos veces de él, o sea, tuvo siete maridos, y **los siete eran alcohólicos**. Qué mala suerte, ¿verdad? No, en absoluto, solo que a ella le atraían los alcohólicos, y mientras ella no cambiara, mientras ella no hiciera su trabajo interior, iba a seguir teniendo maridos alcohólicos. Claro, ella cambiaba lo externo, pero no hacía lo mismo con lo interno, o sea, **hacía un cambio gatopardista, término que se refiere a la famosa novela y película El Gatopardo, en donde se expresa la famosa frase, “Hay que cambiarlo todo, para que nada cambie”,** o sea, hacer cambios cosméticos, pero no de fondo, y es lo que Liz hacía al cambiar de marido, esperando que el nuevo le saliera sin adicciones, pero eso no podía ser, ya que si ella lo había escogido, sintiéndose atraída por personalidades alcohólicas, el nuevo marido también sería alcohólico, y así fue en sus ocho matrimonios.

Debemos recordar que **la codependencia no solo se refiere al consumo de alcohol y drogas, sino que, también, a un cierto tipo de personalidad**, por lo que se puede ser codependiente, sin tener una adicción química. En general, la veo como **una combinación entre narcisismo y Peter Pan**, es decir, cuando queremos que todo sea como nosotros queremos que sea, que se haga lo que decimos o damos la orden para que ello se cumpla, el narciso, y el niño eterno, el Peter Pan o Wendy, que se resiste a asumir su rol de adulto, sin asumir responsabilidad sobre lo que ocurre en su vida, lo que lo puede llevar a ser la víctima perfecta, ya que todos le hacen cosas malas que lo perjudican, ante lo cual, según él, no puede hacer nada, y así se pasa la vida, quejándose eternamente.

Si trabajamos los temas internos pendientes, podemos lograr grandes y profundos cambios, es una decisión que depende de cada uno de nosotros, cómo lo hacemos, cuándo lo hacemos, con quién lo hacemos, eso sí, cuidado con la postergación, ya que **siempre habrá suficientes razones -excusas- para seguir dilatando el comienzo del trabajo interior, así como su duración**, y de la constancia en el mismo dependerá el éxito de la labor. Lo importante es recordar que **tenemos un gran poder interno, si tan solo le permitimos manifestarse**.

Sugerencias de alimentos

Arroz integral, té verde, rojo, blanco —no el té negro-, **cúrcuma, condimento anticancerígeno, jengibre** en polvo o en trozos (**antibiótico natural**), **azúcar morena de caña de azúcar**, no es la rubia, que es de remolacha, generalmente de IANSA, teñida, **café de higos tostados, té de hierbas**, que pueden plantar en el jardín o en macetas si viven en un departamento, 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 aymara, sanador en varios niveles, excelente regenerador 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 como la soya; todos estos productos se pueden encontrar de mejor calidad y a más bajo precio en **tostadurías** que en el supermercado.

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. El azúcar refinada le quita el calcio, en especial, a los huesos de las mujeres, de allí las altas tasas de osteoporosis en ellas, además de lo que contribuye la menstruación, en donde, también, pierden calcio, por lo que no consumir azúcar refinada es altamente necesario. Eviten el **aspartamo, la sucralosa, el ciclamato de sodio** —vienen en las bebidas y alimentos diet, light, son tóxicos, promueven la esclerosis múltiple, entre otras enfermedades—, y se encuentran en las gotitas de endulzantes, 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 de laboratorio muestran que producen esterilidad en varias generaciones, tumores cancerígenos, entre otros problemas, y así y todo, han sido aprobados por las autoridades, pero, también, prohibidos en un número creciente de países, en especial, los europeos, 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? Muy sencillo, 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 el síntoma, sin ir al origen. En términos clínicos, eso se llama **codependencia**, el quedarse en la superficie, no ir más allá de lo obvio, o sea, un tipo de personalidad en el cual un ingrediente básico es el síndrome de Peter Pan, el niño que se negó a crecer. 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 tipos de quínoa orgánica, entre otras, Rikü, fabricadas por mi amiga Rosa Castillo, se encuentran en el Jumbo.

Pan, harinas, mermeladas, frutas y verduras orgánicas, productos artesanales de perfumería en... Feria ecológica, llamada Ecoferia, todos los miércoles y sábados del año, de 9:30 am a 2:00 pm, en Av. Fernando Castillo Velasco (ex Larraín) 9750, Aldea del Encuentro, detrás del Hospital Militar, La Reina.

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, cúrcuma, merquén, 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. Se deja hervir a fuego bajo por 10 minutos, y se sirve en un tazón al que se le ha echado una cucharada sopera de miel de abeja. A esto se le agregan los limones licuados, que no se hirvieron para que su poder vitamínico no se viera alterado. Ojo, que en lo posible sea 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.

Ojo con las ollas de teflón y aluminio, -materiales que tragamos y acumulamos en el cuerpo-, y el desodorante -cáncer de mama-, que suele traer dos tipos de **aluminio**. Estos minerales son cancerígenos, según muestran los estudios. Es por ello que se han creado productos naturales como los que se venden en la **tienda Lush**, o las marcas **Naturally Fresh, Weleda** que hay en las Farmacias Knop y Hahnemann. 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. En la **Ecoferia de La Reina hay productos de perfumería artesanales, sanos**, de muy buena calidad, lo sé por experiencia propia. **Pueden preguntar por Yolanda Cepeda.**

Tabaquismo

Según la Organización Mundial de la Salud, **el tabaco mata anualmente 8 millones de personas en el mundo**, de las que más de 7 millones son consumidores del producto y alrededor de 1 millón son no fumadores, expuestos al humo de tabaco ajeno. **En Chile, las muertes relacionadas con el tabaco son 19.000 personas anuales, y en EEUU mueren casi 500.000** por enfermedades relacionadas con el tabaquismo, 100 veces las muertes anuales de la guerra de Vietnam.

El 80% de los mil millones de fumadores que hay en el mundo viven en países de ingresos bajos o medios, y los estudios muestran que en cada país, las personas de menos recursos, con un nivel de educación más bajo, así como con un Coeficiente Intelectual (CI) más bajo que el promedio, suelen ser la mayor proporción de fumadores. **En California al tabaquismo se le llama suicidio a largo plazo**, en vista de la información que ya se encuentra disponible.

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 250 productos químicos tóxicos, y al menos, más de 50 causan cáncer.

No hay un nivel seguro de exposición al **humo de tabaco ajeno**.

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 habitualmente aire contaminado por humo de tabaco en lugares públicos.

Más del 40% de los niños tiene, al menos, un progenitor que fuma.

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 casi 8.000 millones que es la población mundial-, o el 18%, están protegidas por leyes nacionales integrales sobre espacios sin humo.

Los cigarrillos 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-. En Chile, así como en muchos otros países conscientes del peligro a la salud que significa el consumo de cigarrillos, ya existe una 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 desalentar a la ciudadanía a fumar. ¿Por qué se autorizan todos estos ingredientes, tanto en EEUU como en Chile? **Busquen 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 que se agrega - ¿agregaba?- para promover la adicción, **el amoníaco**.

Complemento el trabajo terapéutico que hago, con profesionales, como...

Marcelo Ojeda, acupunturista, experto en medicina china, **atiende en Mantagua, Viña del Mar**, +569.9802.5399.

Bon appetit 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	MODERADAMENTE ALCALINIZANTES	POCO ALCALINIZANTES	POCO ACIDIFICANTES	MODERADAMENTE ACIDIFICANTES	MUY ACIDIFICANTES
Tómalo siempre que quieras	Consúmelos con frecuencia	Tómalo con moderación	Reduce su consumo	Sólo de forma ocasional	Intenta evitarlos
<ul style="list-style-type: none"> > Aceite de oliva virgen > Acelgas > Agua mineral > Algas marinas (agar agar, espirulina, nori, etc.) > Aguacate > Almendras > Ajo > Berro > Brócoli > Cebolla  <ul style="list-style-type: none"> > 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 	<ul style="list-style-type: none"> > Agua de coco > Albaricoque > Apio > Berenjena > Boniato > Calabaza > Castañas > Coliflor > Espárragos > Especies: 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 	<ul style="list-style-type: none"> > Alcachofa  <ul style="list-style-type: none"> > Arroz salvaje > Cebolleta > Cereza > Coles de bruselas > Copos de avena > Chirivía > Fresas  <ul style="list-style-type: none"> > Frutas del bosque > Hierbas aromáticas y especias > Huevos enriquecidos con Omega 3 > Leche de cabra > Manzana > Nabo > Naranja > Piñones > Plátano > Puerro > Quinoa > Setas  <ul style="list-style-type: none"> > Tomate cocinado > Zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> > Aceite de maíz > Aceite de girasol > Alubias > Amaranto > Arroz integral > Avellanas > Avena procesada > Carne de ave (pollo, pavo...)  <ul style="list-style-type: none"> > Coco > Cuscús integral > Dátiles > Frijoles > Garbanzos > Huevos > Lácteos desnatados > Mijo > Nueces  <ul style="list-style-type: none"> > Pan integral > Pasta integral  <ul style="list-style-type: none"> > Pechuga de pavo cocida natural > Pescado blanco y azul > Queso con 0% de grasa > Queso de cabra 	<ul style="list-style-type: none"> > Anacardos > Aceitunas  <ul style="list-style-type: none"> > Buey > Cacahuets > Cerdo > Conejo > Cordero > Granada > Guisantes > Frutas secas en conserva > Galletas > Harina integral > Maíz  <ul style="list-style-type: none"> > Mayonesa casera > Moluscos y marisco > Pasta y arroz refinados > Pato > Pistachos > Salvado de avena > Semillas de calabaza y de girasol  <ul style="list-style-type: none"> > Té negro 	<ul style="list-style-type: none"> > Agua con gas > Alcohol > Azúcar > Café  <ul style="list-style-type: none"> > Carne de ternera > Carne procesada (embutidos, carne picada, etc.) > Chocolate > Dulces y golosinas > Endulzantes y colorantes > Gelatinas > Harina refinada > Hígado y derivados > Kéetchup > Lácteos enteros > Levadura > Mermelada > Miel  <ul style="list-style-type: none"> > Mostaza > Pan blanco > Patatas > Pescado ahumado y en salazón > Quesos curados > Refrescos > Sal refinada > Vinagre de vino > Zumos de frutas envasados

Los Niños Índigo y Cristal

Hay un tema de conversación que surge en la sobremesa, en los colegios, en los estudios clínicos, y así, en la sociedad en general, en vista que los adultos no saben cómo responder ante un tipo de niños que están naciendo, unos pocos, desde la década de 1960, y en grandes números en la actualidad.

Se trata de **los niños índigo**, en relación a ese color que tienen en su aura, lo que se puede ver en fotografías con la cámara Kirlian, según un estudio sobre colores que hizo Nancy Ann Tappe en 1982, y que publicó en un libro titulado *Understanding Your Life Through Color -Entendiendo tu vida a través del color-*, y por raro que parezca, no es la primera vez que se clasifican las personalidades asociadas a un color específico, y lo que Nancy Ann describe de los niños índigo es muy acertado.

Son niños especiales, en cuanto a su gran capacidad de comprensión, con una gran una sabiduría que no es producto de la acumulación de información que puedan adquirir, sino que es como si hubieran tenido la experiencia de varias vidas, y así, habiendo aprendido de este proceso, lo que desconcierta, tanto a padres como a profesores, ya que, probablemente, no han tenido la experiencia previa de tratar con niños así.

Plantéense lo siguiente, si se encontraran con un niño que maneja temas que ustedes desconocen, ya es desconcertante, y si, además, les hace planteamientos ante los cuales no tienen respuesta, quedan perplejos, sin saber qué responder, ni cómo encontrar una respuesta.

Todo esto que suena maravilloso tiene sus bemoles, ya que estos niños pueden tener problemas en el colegio, al aburrirse en clase, al ser distraídos, por la misma razón, al decirle al profesor que hay una mejor forma de explicar la materia que está enseñando, causando la molestia de los profesores, aunque pueda tener razón, y lo mismo ocurre en el hogar, en donde pueden intervenir en las discusiones de sus padres, mostrándoles lo infantiles que son, sin hacerlo con agresión ni malas palabras, sino que, sencillamente, hablando pausadamente, con claridad, explicándoles como si él fuera un hermano mayor que busca enseñarle algo bien básico a sus hermanos menores, a los que les cuesta entender algo que ya debieran saber.

Es lo que le ocurría a Albert Einstein, tanto en el colegio como en la universidad, y de esta última lo querían expulsar tanto en Alemania como en Suiza, ya que estudió en ambos países, porque no iba muy seguido a clases, se distraía, mirando por la ventana como el sol pasaba a través de un prisma y la luz se curvaba, lo que molestaba a sus profesores, por no poner atención, pero cuando lo sacaban a la pizarra para dejarlo en vergüenza, resolvía ecuaciones que ningún compañero de clases podía, lo que hacía imposible que logran echarlo de la universidad, ya que sus calificaciones eran excelentes.

Es por esta razón que se les suele diagnosticar como distraídos, hiperactivos, sin poner atención, malos alumnos, por lo que se busca medicarlos, y ahí cambian, no se distraen, cumplen con las actividades escolares, tal como el profesor lo solicita, son obedientes, en otras palabras, se transforman en zombis, que es lo que la educación formal busca, formatearlos, al igual que al disco duro de un computador, de allí lo que señaló **Picasso**, que **los niños nacen creativos, hasta que entran al colegio**.

Los padres necesitan ganarse el respeto de sus niños índigo, no es suficiente que les digan, **tienes que hacerlo porque te lo digo yo que soy tu madre/padre**. Ellos no entienden las órdenes jerárquicas, buscan el diálogo adulto, pausado, el entendimiento mutuo, **con respeto y dignidad, como señala el Dr. Humberto Maturana**, y es algo fundamental que lo entiendan los padres y profesores, de lo contrario, será un constante pasarlo mal con discusiones variadas, en las cuales los padres actuarán de manera infantil y el niño índigo usará argumentos de adulto, dándose vuelta la tortilla, lo que desconcertará a **los supuestos adultos**.

La compasión es un elemento importante en sus vidas, por lo que respetan a la Naturaleza y sus miembros, aves, peces, animales terrestres, plantas, lo que hace muy posible que sean **vegetarianos o veganos**, aparte de comer en pequeñas cantidades, lo que no debe preocupar a los padres, ya que saben lo que su cuerpo necesita, por lo que no comen demás, como lo suelen hacer sus padres, pese a estar constantemente preocupados por el sobrepeso.

Los padres deben aceptar, aunque sea a regañadientes, que lo más probable que su hijo sea más maduro que ellos, por lo que en las discusiones es mejor no llevarles la contra, sino que escuchar sus planteamientos, sopesar con calma lo que plantean, opinar, pero no buscar establecer la autoridad jerárquica, ya que no es como funcionan, ellos buscan el diálogo, no el autoritarismo.

La Humanidad necesita aprender de la sabiduría de los niños, y esta es una notable oportunidad para hacerlo, en especial, porque el maestro está en nuestra propia casa, no podíamos pedir algo más conveniente para evolucionar, para sanar nuestras heridas de cuerpo y alma, así que, bajemos el orgullo, la soberbia, abramos la mente y el corazón, y escuchemos a estos niños que tienen tanto que decirnos.

Los niños cristal son los que continúan el trabajo de **los niños índigo**, son el siguiente paso evolutivo. **La misión de los índigo es destruir el sistema actual**, sea del color ideológico que sea, dada su inoperancia y destrucción del planeta, por ende, de la especie humana, y **los cristal vienen a construir el nuevo sistema**, y han nacido desde el año 2000, aproximadamente, y llegan, cada vez más niños cristal al planeta, para ayudar en el proceso evolutivo de la Humanidad y, gradualmente, los vemos tomando puestos de importancia en variadas instituciones.

Suelen ser hijos de padres que ya han tenido un proceso evolutivo consciente. Tienen la tendencia a mirar fijamente a la persona con quien están hablando, como una forma de leer la historia de la otra persona, lo que puede ser perturbador para quien no tiene la costumbre de comunicarse de esa manera y, a su vez, aceptan con agrado que se les mire con la misma intensidad.

Puede que un niño cristal pase por los mismos problemas que un índigo, ya que llega a un mundo en donde no se entiende muy bien su personalidad, su nivel evolutivo, su forma de pensar y sentir, lo que creará algún tipo de problemas o confusión a los adultos con que se rodee, por lo que los padres y educadores deberán, prontamente, entender que no están lidiando con un niño como los demás, de allí que sea conveniente que vayan a colegios más evolucionados que los masivos, ya que en estos últimos, sean públicos o privados, no podrán recibir una educación personalizada, que es lo que necesitan. Por supuesto, sería ideal que los colegios se adaptaran al proceso evolutivo de los niños, en vez que los niños tengan que adaptarse al sistema educativo, pero, ahí estamos promoviendo el cambio evolutivo en la escolaridad, para que no siga pareciéndose al video de **Pink Floyd, Another brick on the Wall**, Otro ladrillo en la pared, que pueden encontrar en YouTube.

Estamos agradecidos como Humanidad de la llegada de estos niños, dado que nos vienen a echar una mano con la realidad personal, social y planetaria en que nos encontramos como especie humana.

Teoría U – MIT

C. Otto Scharmer, PhD en Economía de la Witten-Herdecke University, Alemania, profesor de Economía en el MIT, Boston, EEUU, y creador de la Teoría U.

Señala que necesitamos abordar **el punto ciego** de nuestro tiempo, y es en el **Presencing Institute** en donde encontramos una explicación al punto ciego, con el siguiente texto de Otto Scharmer:

Iluminando el punto ciego

¿Por qué nuestros intentos de hacer algo con respecto a los retos de nuestro tiempo fracasan con tanta frecuencia? ¿Por qué estamos atascados en tantos lodazales hoy en día? **La causa de nuestro fracaso colectivo es que somos ciegos a la dimensión más profunda del liderazgo y el cambio transformador.**

Este “punto ciego” existe no sólo en nuestro liderazgo colectivo, sino también en nuestras interacciones sociales del convivir diario. Somos ciegos a la dimensión de origen desde la cual el liderazgo y la acción social efectivos se hacen realidad.

Conocemos bastante sobre lo que los líderes hacen y cómo lo hacen. Pero **sabemos muy poco acerca del espacio interior, el origen desde el cual operan.**

El liderazgo exitoso depende de la calidad de la atención y la intención que un líder le da a cada situación. Dos líderes en la misma circunstancia, haciendo exactamente lo mismo, pueden generar resultados completamente diferentes, dependiendo del espacio interno desde el cual opera cada uno.

La naturaleza de este espacio interno en líderes es un misterio para nosotros. Sabemos un poco acerca de las dimensiones internas de los atletas, gracias a algunos estudios que se han realizado sobre lo que sucede en la mente y la imaginación del atleta mientras se prepara para un evento competitivo.

Este conocimiento ha conducido al desarrollo de prácticas diseñadas para mejorar el desempeño deportivo “desde dentro”, por así decirlo. Pero en el ámbito de la administración (management) y liderazgo del cambio transformador, sabemos muy poco de esa dimensión interior, y las técnicas específicas para mejorar el desempeño “desde dentro” son aplicadas con muy poca frecuencia. En cierta forma, esta falta de conocimiento se constituye en un “punto ciego” en nuestra manera de abordar el liderazgo y la gestión.

Sabemos muy poco acerca de la dimensión invisible del liderazgo, aunque ésta sea nuestra **dimensión de origen.**

https://www.presencing.org/assets/images/publications/02_TU-ExecSum-Spanish_2_0.pdf

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:

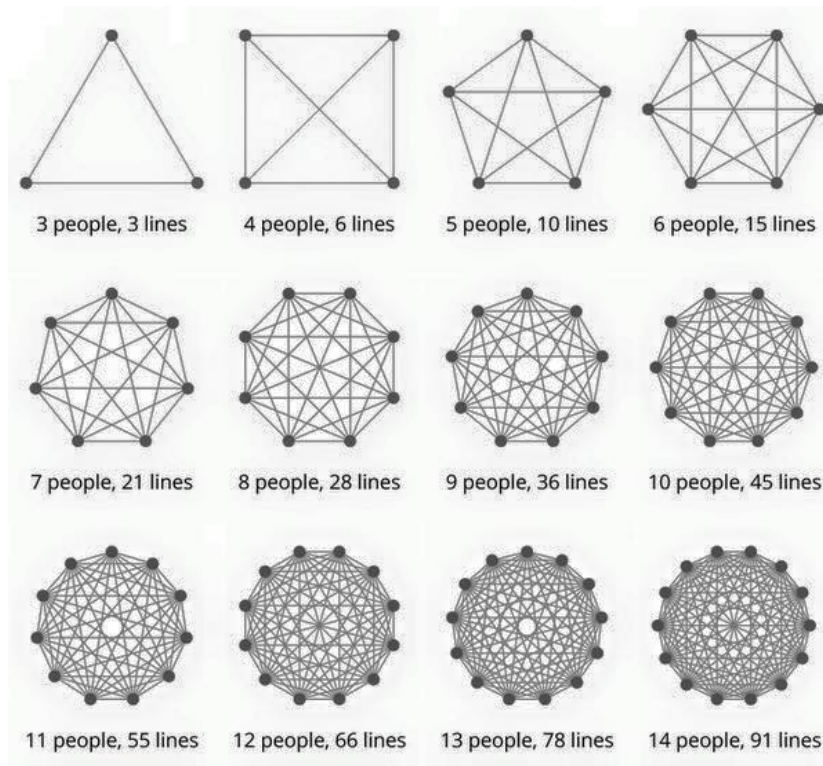
http://www.theguardian.com/sustainable-business/2014/sep/26/8-innovations-economic-system-capitalism?CMP=share_btn_tw

U.Lab Chile

<https://www.facebook.com/groups/685654091567698/?fref=ts>

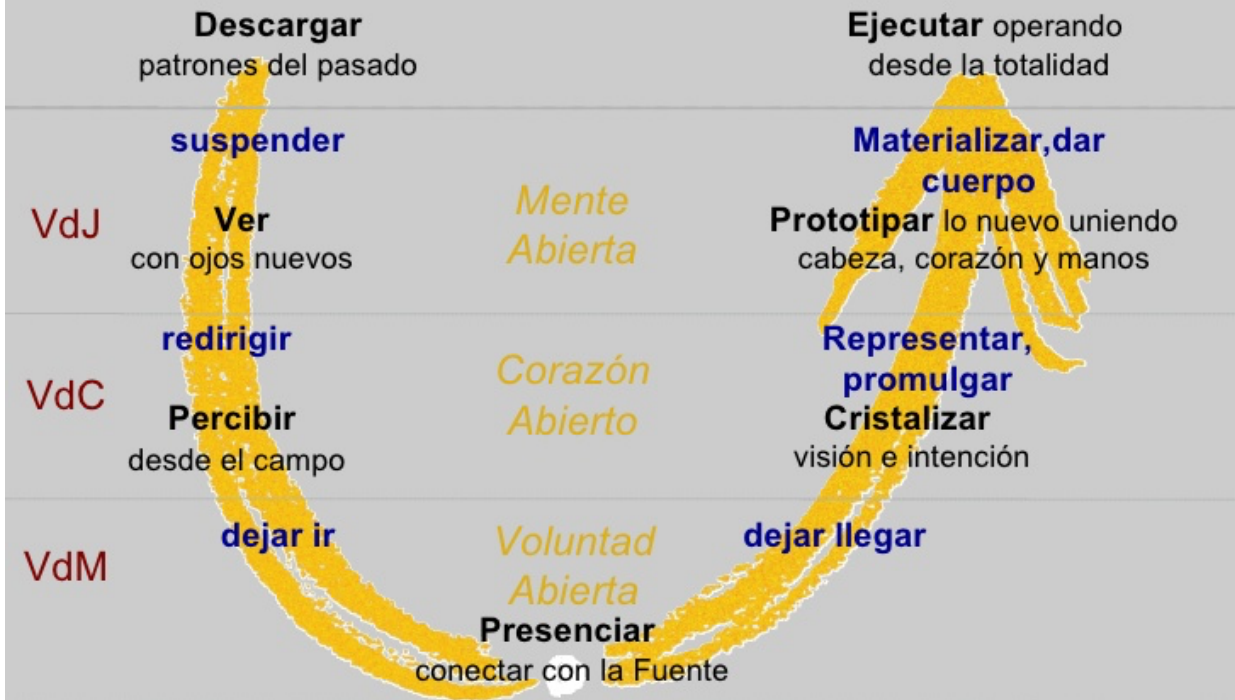
MIT – U.Lab

<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.

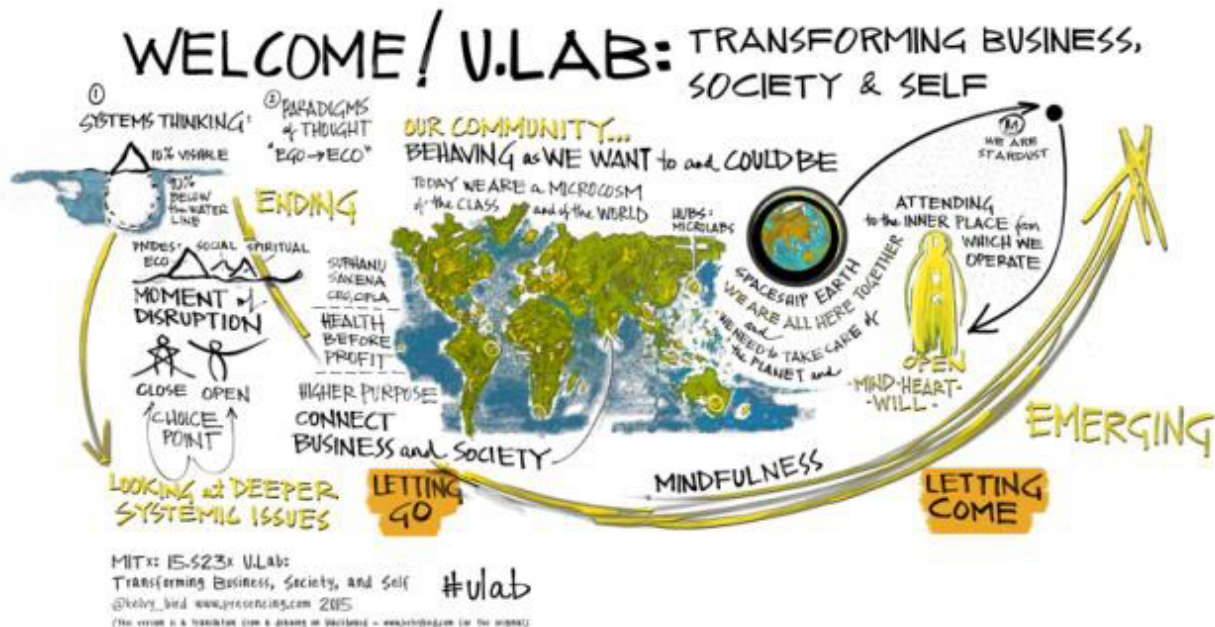
Teoría U

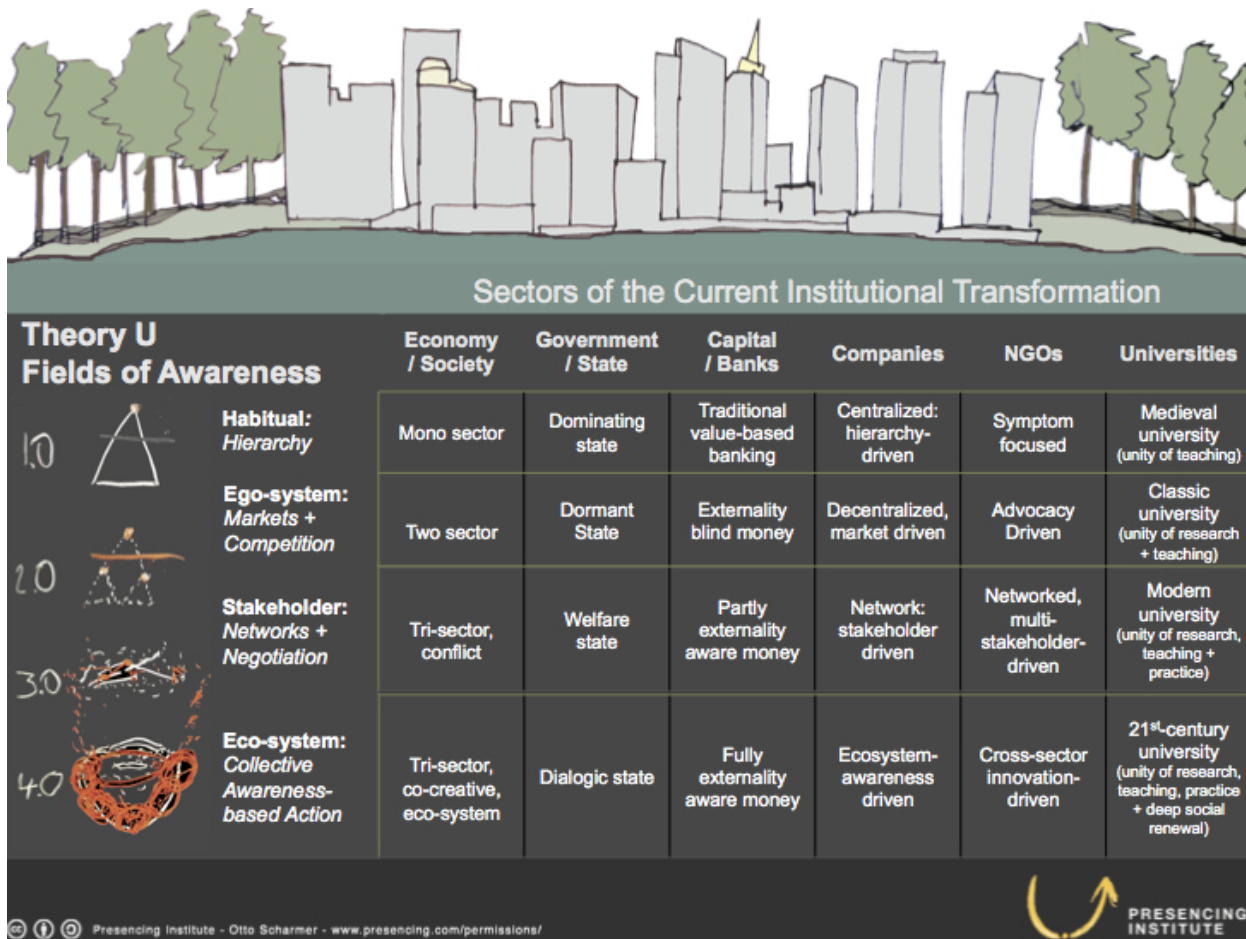


¿Quién soy Yo? ¿Cuál es mi Tarea?

© 1 2 Presencing Institute - Otto Scharmer - www.presencing.com/permissions/

PRESENCING INSTITUTE





Cuando la Teoría U se lleva al cuerpo, según Arawana Hayashi:

<https://www.presenceleadership.net/en/>

y el Presencing Institute de Arawana Hayashi:

<https://www.presencing.org/>

Fases de la Teoría U. Tomado de **Abordando el punto ciego de nuestro tiempo**. Un resumen ejecutivo del libro de Otto Scharmer, por Z. Patarroyo & J. Ruiz, 2012, p. 9.

https://www.researchgate.net/figure/Figura-3-Fases-de-la-Teoria-U-Tomado-de-Abordando-el-punto-ciego-de-nuestro-tiempo-Un_fig2_329631085

Frases

Adulto = 100% responsable de lo que ocurre en su vida

El niño no puede ser responsable de sus actos, incluso desde un punto de vista legal, ya que no puede comprar propiedad, votar, viajar solo a otro país, casarse, etc., pero un adulto sí puede hacer todo ello, por ende, es responsable de lo que haga y, también, por supuesto, en su vida cotidiana, en las relaciones de pareja, familia, laborales, sociales y con el planeta, en donde no caben la victimización ni la manipulación, en otras palabras, **la codependencia**, ya que eso es infantil. Al niño, en su vida cotidiana lo alimentamos, le damos techo y abrigo, escolaridad y, ojalá, cariño, para que se sienta seguro y querido, lo que lo llevará a ser un verdadero adulto, no solo por la edad que vaya teniendo, sino que por el desarrollo de su personalidad, o sea, que madure en vez de solo envejecer, y así, tendrá una vida plena, con lo que hará una sana y nutritiva contribución a la sociedad.

Mi peor enemigo es mi mejor maestro

Hay ocasiones en que alguien nos molesta mucho, nos duele, por lo que señalamos a esa persona como la causante de nuestros males, lo que es infantil, codependiente, ya que nos estamos victimizando, en vez de asumir el **100% de responsabilidad** en el tema, lo que nos empoderaría al actuar desde el adulto, y así, asumir que esa persona, lo más probable, que nos esté mostrando aspectos de nuestra vida que no queremos ver, o sea, **nuestra sombra (Carl Jung)**, aquello que escondemos, tapamos, reprimimos, ya que no queremos que los demás y, en especial, nosotros mismos, podamos ver, por eso lo mantenemos en la oscuridad, en la sombra. Entonces, hasta podríamos agradecer el que nos molesten tanto, sea de la forma que sea, para ir descubriendo nuestra sombra, para irnos sanando en lo interno, y así, en lo externo, y claro, protegiéndonos, en caso que sea un daño que, por muy enriquecedor que sea, sea maltrato, eso sí, observando que no estemos escapando de nosotros mismos, para no caer en **el síndrome de Liz Taylor**, que cambiaba de esposo porque le salían alcohólicos, en vez de cambiar ella misma, para no seguir buscando, inconscientemente, esposos alcohólicos, o sea, necesitamos hacer el cambio en nosotros mismos, en nuestro interior, para que lo externo cambie, y no al revés, que es lo que en nuestra cultura solemos hacer. Pueden ver el video sobre parejas, con Liz Taylor en la portada, en mi canal de YouTube: Vladimir Huber Oficial.

Lo que reprimo, me controla

Tenemos una variedad de pensamientos y emociones que no nos resultan gratos, ya sea a nosotros mismos o a los demás, por lo que los reprimimos, y en la superficie es muy útil, pero, **como decían las abuelas, la procesión va por dentro**, ya que no se han esfumado, solo han quedado escondidos, y así, su energía sigue vivita y coleando, por lo que con el paso del tiempo puede terminar somatizándose, transformándose en una enfermedad tanto física como en un trastorno mental, en vista que la causa mental-emocional no fue atendida, solo la tapamos, la escondimos, dándole más fuerza de la que originalmente traía. Entonces, lo sano y productivo es trabajar de la manera que cada uno decida aquello que nos molesta, nos duele, para que, gradualmente, vaya perdiendo fuerza, en vez de solo ser escondido, reprimido.

Lo que veo afuera es lo que tengo dentro (espejo, proyección)

Hay un viejo dicho, **todo depende del cristal con que se mire**, o sea, si me pongo lentes azules, lo veré todo azul, si me los cambio por unos amarillos, veré todo amarillo, lo que en la realidad de cada persona **dependerá de cómo está en sus cuatros aspectos**, en lo físico, mental, emocional y espiritual-energético, ya que desde ese filtro interior verá su realidad, que puede ser muy diferente a como otra persona ve la suya, de allí que haya diferentes versiones o gustos en religión, ideología política, clubes de fútbol, comidas, automóviles, ropa, etc., ya que cada persona tiene una realidad única que la lleva a preferir una cosa en vez de otra, y es así como lo que vemos fuera no es más que un reflejo de lo que tenemos dentro, de allí que se suele llamar espejo o proyección, por ello que debemos ser cautos en emitir juicios, en señalar con el dedo índice a alguien o algo, ya que si miramos nuestra mano cuando lo hacemos, hay tres dedos que nos apuntan a nosotros mismos, o sea, en el fondo, estamos hablando de nosotros mismos, no de quien

estamos señalando, y si nos damos cuenta de ello, **si lo asumimos, estamos actuando desde el adulto**, en vez de hacerlo desde la víctima, desde el infante, desde la codependencia.

Yo soy la barrera que me impide avanzar

Si actuamos desde el adulto, lo que ocurra en nuestra vida será nuestra responsabilidad -ojo, la responsabilidad es lo opuesto a la culpa-, por lo que si no me va bien en algún área de mi vida, es mi responsabilidad, por ende, yo soy el que me impide avanzar, de lo contrario, me estoy victimizando -actitud infantil- si culpo a los demás de lo que me ocurre.

Todos funcionamos desde el infante (Peter Pan, Wendy)

Lo “normal”, entendiendo el término como lo que la mayoría hace, es que culpemos a los demás de nuestros males, como decíamos, victimizándonos, lo que es conducta infantil, y así funciona la sociedad, no solo en nuestro país, sino que alrededor del mundo, siendo la constante a través de la Historia, desde que el humano está sobre la Tierra, en cada región del planeta con sus características culturales propias, pero siempre hemos culpado a los demás, siempre hemos ido, incluso, a la guerra para “solucionar” nuestros problemas, siempre hemos encontrado un chivo expiatorio, alguien a quien culpar de lo que nos ocurre, ya sea en razas, grupos étnicos, ideologías políticas, religiones, orientaciones sexuales, género, etc., con el fin de esquivar el bulto, de no asumir el adulto, por ende, permanecer en el infantilismo, el que por ser tan generalizado, es lo que llamo **la normalización de la patología**, y si alguien funciona desde el adulto, se le mira como bicho raro, ya que desentona. Para graficar, si todos tienen la cara sucia, eso es lo normal, todos estamos tranquilos, pero si uno se la lava, se le hace la guerra de mil maneras, lo expulsamos, exiliamos, castigamos, para forzarlo a que se la vuelva a ensuciar, y cuando, finalmente, se la ensucia, lo recibimos con alegría de regreso en el grupo, ya que entró en razón, se dejó de tonterías y locuras, con lo que se restaura la paz, todos felices siendo normales con la cara sucia.

De la sobreprotección a la castración

Hay padres que suelen sobreproteger a sus hijos para que no les toque vivir las penurias, abandonos, escasez económica y de otro tipo que a ellos les tocó vivir, por lo que le dan a sus hijos todo lo que piden, les hacen todo, hasta atarle los cordones de los zapatos cuando tienen 20 y 30 años de edad -lo he visto con mis propios ojos-, creyendo que están actuando de una manera amorosa, cuando lo que ocurre es justamente lo contrario, ya que de esa sobreprotección van a la castración, al no permitir que sus hijos desarrollen las habilidades necesarias para ser autovalentes en la vida, en la sociedad, si es que quieren vivir como adultos. Por ello, hay una gran y creciente población de jóvenes Ninis, los que Ni trabajan, Ni estudian, siendo mantenidos por sus padres en lo económico y emocional, manteniéndolos en su condición infantil, lo que les complicará la vida por el resto de sus días, salvo que trabajen este tema en profundidad.

Los sentidos apuntan hacia afuera, la vista, el oído, el olfato, por lo que la invitación es a hacer la vuelta en U para ver y escuchar lo que hay en el interior

En nuestra cultura es más importante estar pendiente de lo externo que de lo interno, así enfocamos nuestra vida, de allí que le demos más valor a la imagen que a como realmente somos, por lo que en nuestro país y gran parte del mundo **el aparentar se ha transformado en un deporte nacional**, en que mientras te veas bien, todo marcha bien, no importa si en tu interior te caes a pedazos. Es lo que se suele llamar **exitismo**, buscar el éxito en sus variados frentes, cueste lo que cueste, lo que se evidencia en las redes sociales -RRSS- si comparamos cómo vendemos, marketeamos nuestra imagen a cómo somos en realidad, y eso, tarde o temprano nos pasa la cuenta, ya que, simplemente, no es real, por lo que traerá consecuencias, de allí la importancia del trabajo interno, de reconocer nuestra **máscara** -Jung-, para poder trabajar la **sombra** -Jung-, aquello de nosotros que no queremos ver, ni tampoco mostrar a los demás. Hay una gran riqueza interior, que nos puede dar el mayor de los placeres, si tan solo estamos dispuestos a permitir que se manifieste, al irle quitando las capas que la ocultan, gradualmente, y así, que esa sombra pueda ver la luz.

El trauma no tiene un valor intrínseco

Si varias personas viven una misma experiencia, tendremos una variedad de vivencias por parte de ellas, y en cuanto a cómo les afecte, tanto en lo positivo como en lo negativo, dependerá de cómo cada una recibe lo que ocurrió, en otras palabras, le dará una interpretación subjetiva, y en el caso que ocurra una situación traumática, esta no afectará a todas por igual, lo que nos muestra que algo que puede ser muy traumático para una persona, puede no serlo tanto para otra, ya que cada una le da una interpretación diferente.

El hacer me permite evadir el Ser

Hemos mencionado *la máscara* -Jung-, como aquello que interpretamos en la vida diaria, una especie de actuación teatral, con el fin de conseguir lo que queremos en un determinado momento, o sea, no estamos siendo auténticos, ya que estamos actuando un personaje, el que cambia, dependiendo de la situación en que nos encontremos y las personas con que estemos interactuando, así como lo que queramos obtener en un momento en especial. Por ello, de lo que se trata es de ir descubriendo qué personaje utilizamos en cada ocasión -hay varios, pero hay uno que prima por sobre los demás-, y así, gradualmente, podremos ser más auténticos. Hay varias formas de evadir el Ser, y una de ellas es la actividad constante, el no parar de trabajar, por ejemplo, lo que puede llegar a ser una adicción, el trabajolismo, el que es difícil de reconocer, y por ende, tratar terapéuticamente. También, ir de un lado a otro, una especie de hiperactividad que nos permite estar lejos de nosotros mismos, o sea, así podemos evadir quien somos de verdad, sin máscara. Claro, vivir todos los días en el Ser es mucho pedir, ya que alguien que viva así se podría considerar que está iluminado, al haber superado toda la sombra, pero en un enfoque más aterrizado, podemos ir trabajando temas internos con el fin de irnos acercando al Ser, si es que nos permitimos que la máscara sea cada vez más delgada, transparente, o sea, que cada vez actuemos menos, y así, en esa creciente autenticidad estaremos, gradualmente, más cerca del Ser.

Tratar = no quiero

El Dr. Humberto Maturana plantea que el lenguaje crea realidades, por lo que decimos más de lo que creemos que decimos cuando nos expresamos, por ello, cuando usamos el verbo ***tratar***, en realidad, lo que estamos diciendo es que no queremos hacer aquello que decimos que ***trataremos*** de hacer. Pongamos el ejemplo de hacer una llamada desde un celular, ¿cómo podemos ***tratar de llamar***, aparte de buscar a la persona que queremos contactar en nuestra lista de contactos y hacer click para que se marque su número? Eso, lo hago o no lo hago, pero ***no puedo tratar de hacerlo***, aunque, si es que no llamo a la persona en cuestión, cuando debería haberlo hecho, como excusa, le podría decir que la traté de llamar, pero, por alguna razón, no pude hacerlo, lo que sabemos que no es así. Entonces, escuchémonos, observémonos cada vez que usemos el verbo tratar, ya que en gran parte solo lo estaremos usando como excusa por no haber realizado alguna acción.

Solo los que se pierden se pueden encontrar

Si tengo unos ingredientes para hacer un queque, pastel, guiso u otro tipo de comida, y no me gusta cómo resultó o deseo que sea de un tipo diferente, debo cambiar los ingredientes, de lo contrario estaría en aquello que Einstein define como ***locura, que es hacer lo mismo una y otra vez, y esperar un resultado diferente***. Entonces, cuando realice el cambio, sea en una comida o en algún aspecto de mi vida, estaré entrando en un espacio de confusión, ya que no estaré haciendo lo habitual, será algo nuevo, para lo cual, al no haberlo repetido por un cierto número de veces, no tengo las redes neuronales para ello, por lo que, al comienzo al menos, me resultará difícil llevarlo a cabo, o sea, puede resultarme un tanto caótico, pero si no estoy dispuesto a entrar en ese espacio de caos -ojo, caos es, también, un concepto matemático-, no podré realizar algo nuevo, no podré aprender, ya que solo me quedaré en aquello que conozco, en terreno habitual, en la zona de confort, sin poder avanzar en mi vida, entonces, me resulta totalmente necesario aceptar ese momento de confusión para poder lograr algo que, aunque me resulta desconocido, puede traer beneficios a mi vida, de lo contrario me quedaré en lo conocido, lo habitual, lo que me resulta cómodo, sin poder avanzar.

Lo que se hereda no se hurta

Es un viejo dicho, que aquello que nos llega de los ancestros es algo que debemos aceptar, y si así lo deseamos, en caso que sean características que no nos gustan, las podemos trabajar, pero de que son nuestras, son nuestras. Si quieres, has una lista de aquellas cosas que te gustan de ti y que heredaste de generaciones anteriores, así como de las que no te gustan, para que veas en qué lista pones más énfasis, y luego, ve si puedes identificar de qué padres, tíos, abuelos y bisabuelos es de donde te viene cada característica física y personalidad que te gusta y no te gusta. Luego, de las cosas que no te gustan, en caso que desees cambiarlas, trabajarlas, diseña algún plan para ello, lo más concreto posible, con fechas incluidas para comenzar y mantener en el tiempo dicho proceso.

El peligro de saber

Todos tenemos conocimientos en un campo y en otro de la vida, nos manejamos en la información que se relaciona con ese campo o área, por lo que cuando alguien nos relata algún detalle en esa área, puede que contestemos “sí, lo sé”, ya que es una información que ya manejábamos. Nuestra respuesta, pese a ser correcta, puede ser peligrosa, ya que, en cierta manera nos estamos cerrando a la visión que esa persona pueda tener sobre esa información en particular. Recordemos que ***la física cuántica nos señala que la realidad es subjetiva***, es decir, que cada uno ve lo interno y externo desde su prisma en particular, y eso que vemos es diferente a la opinión que cada una de las demás personas tiene sobre ese tema en particular, aunque tengamos muchas coincidencias en nuestras visiones e interpretaciones, por lo que nos estamos privando de conocer otra visión sobre el tema al decir, “sí, lo sé”, cerrándonos a la posibilidad de enriquecer nuestra visión de la vida e, indirectamente, señalando que la nuestra no solo es la visión correcta, sino que nos resulta suficiente porque todas las demás no son tan valiosas y correctas como nuestra visión, lo que denota un dejo de superioridad, lo que, como hemos dicho, esconde un sentimiento o complejo de inferioridad. El que busca aparecer superior, generalmente, se ve en un plano inferior con respecto a los demás, de allí su “necesidad” de aparentar superioridad, ante sí mismo y los demás.

Quiéreme, pero no tanto

Tal como aparece en el texto ***Todos somos adictos*** -pág. 79-, vivimos en base a lo habitual, aquello a lo cual nos hemos hecho adictos, por llamarlo de alguna manera, ya que al haberlo repetido un cierto número de veces, hemos ido creando un creciente número de redes neuronales que nos facilitan esa actividad, sentimiento o emoción, y mientras más lo repitamos, más fácil nos resulta su ejecución, ya que las redes neuronales para ello son cada vez mayores, de allí el dicho que ***la práctica hace al maestro***. Por ello, en cuanto a los afectos, nos resultará cómodo lo que ha sido lo habitual, y como el cuerpo no distingue si es algo positivo o negativo, si es algo que nos nutre el cuerpo y el alma, o algo que nos hace daño, nos pide aquello que ha estado recibiendo de por vida, o por muchas generaciones, es decir, lo que hemos heredado de nuestros ancestros.

De allí que si alguien ha estado carente de afecto desde pequeño, eso le resulta cómodo, ya que tiene las redes neuronales para ello, por lo que si su relación de pareja se torna cada vez más cariñosa, íntima, hasta tierna, al no tener costumbre de ello, le comenzará, cada vez más, a resultar incómodo, por lo que, inconscientemente, buscará encontrar reparos en lo que está ocurriendo, lo que podríamos considerar como una actitud paranoide, ya que teme algo -el cariño- que no es peligroso, pero el cuerpo lo interpreta como tal ante la poca costumbre de ser querido, y más temprano que tarde hará algo que producirá un rechazo por parte de la persona que lo está queriendo cada vez más, con lo que conseguiremos que la otra persona tome distancia, que sea menos cariñosa, y el que se sentía incómodo recobrará la comodidad, ya que se restableció la “normalidad” de no ser tan querido e, incluso, de no ser querido en absoluto, ya que ello se parece bastante más a lo que ha sido su vida cotidiana desde su infancia.

¿Se puede hacer algo al respecto para evitar arruinar cada relación en la que nos sintamos queridos, si es que no tenemos costumbre de ello? Sí, por supuesto, y es trabajar en profundidad los temas de abandono y rechazo, de la manera que cada cual estime conveniente.

Es lo que hay, como dicen los lolos -adolescentes-

Con frecuencia queremos que las cosas, personas, eventos sean de una cierta manera, que el curso de un proceso sea más rápido o diferente, y claro, podemos afectar el curso de los eventos, pero hay veces que no es posible, y allí es en donde queremos forzar que algo o alguien actúe de la manera en que queremos que lo haga, con lo que estamos siendo controladores, sin aceptar que ***es lo que hay***, como suelen decir los adolescentes que, pese a su corta edad, en ese dicho muestran una gran sabiduría, ya que al querer forzar algo solo estamos creando una resistencia en la dirección contraria, y a eso se refiere ***la 3ª ley de Newton o Principio de acción-reacción*** cuando señala que se genera una fuerza en la dirección contraria de la misma potencia a la que se está ejerciendo.

También, está el famoso cantante ***Frank Sinatra con su canción My way*** -A mi manera-, compuesta por Paul Anka, en que en el relato todo se hace a su manera, lo que aparte de no ser muy real, es peligroso, ya que si así fuera, no se considera la opinión e intención de los demás, transformándose la persona en un dictador, por lo que es más aconsejable recordar a Newton la próxima vez que quieran forzar a que algo que no va como quieren cambie su dirección o comportamiento, ya que solo estarán creando resistencia en contra de lo que desean, o sea, serán tiempo y energía perdidos.

La flojera no existe, es miedo -conducta fóbica-

Siempre hemos escuchado de alguien que es flojo, perezoso, que no le gusta trabajar, estudiar, ayudar en casa, que pasa echado en cama, jugando play, que le cuesta realizar las tareas que le han encomendado, las posterga, las va chutear, dice que las hará más adelante cuando tenga tiempo, y así, por lo que se le critica, lo que puede ser depresión, pero es poco probable, y lo que sí suele ser probable es que tenga miedo, o sea, lo que se llama conducta fóbica, ya que se puede sentir inseguro de hacer algo que le puede salir mal, según él, de allí que lo postergue indefinidamente, dando la impresión de pereza. Suele ser una persona con baja autoestima, de allí que piense que su actividad o tarea le saldrá mal, lo criticarán, por ende, prefiere la evasión, chutear la actividad a realizar, y la posterga, dando la impresión de flojera.

Los niños o adolescentes no suelen tener problemas

Es bastante común escuchar que los niños tienen trastornos mentales, conductuales, y entre los más comunes están la depresión, el trastorno de oposición desafiante -TOD-, el desorden de conducta -agresión-, el famoso déficit de atención con hiperactividad -TDAH-, el trastorno obsesivo compulsivo -TOC-, y el insomnio, entre otros, así como enfermedades físicas. En los trastornos mentales o conductuales, lo que generalmente ocurre es que el psiquiatra o neurólogo le receta al niño un medicamento para calmar o normalizar su conducta, sin ir a la causa de lo que le ocurre al niño, que si no tiene una causal biológica, orgánica, entonces, es algo que está actuando, generalmente, promovido por temas pendientes en el hogar que no han sido tratados, es decir, lo que sería más efectivo sería trabajar con los padres, los que deben tener algún tipo de problema, ya sea entre ellos como pareja o algo relacionado con lo económico, laboral e, incluso, alguna enfermedad que los tenga muy complicados, lo que el niño percibe y reacciona de una u otra manera, pero sin ser el causante de la situación que lo complica. Una vez que los padres van solucionando o, al menos, entendiendo mejor lo que les ocurre, pueden ir cambiando su sentir y actuar, lo que afectará positivamente al niño.

Adicción a sustancias y de comportamiento

Dada la creciente preocupación por el tema, el consumo de drogas lícitas e ilícitas es noticia constante en los medios de comunicación y redes sociales, y según estudios de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile, el orden del consumo de las principales drogas ilícitas, de mayor a menor, es de marihuana, cocaína y pasta base, aunque no se registran muertes por marihuana y sí por las otras dos drogas. También, hay un amplio consumo de tabaco y alcohol, siendo el tabaquismo el mayor número que muertes anuales causa una droga, en este caso, legal, unas 17.000 en Chile y unos 8 millones en el mundo, aunque pueden ser más, ya que no todos los países llevan un registro exacto de la causa de muerte de sus habitantes. Luego, viene el consumo de fármacos, recetados por médicos y los que la persona consume sin receta, que se pueden comprar hasta en ferias libres, y este consumo ha ido en aumento constante en

Chile, con un 58% de las personas reconociendo tomar, al menos, un medicamento al día, de lo cual las mujeres tienen un 68% y los hombres un 47%. Y claro, también, están las actividades que causan adicción como la ludopatía -juegos de azar, apuestas-, la vigorexia -ejercicio excesivo-, el trabajolismo -adicción al trabajo-, entre otras. Mientras busquemos tapar el sol con un dedo, solo tratando la consecuencia en vez de la causa, continuará el creciente consumo de drogas legales e ilegales, en vez de ir a la causa, que requiere realizar un trabajo interno, integral, que es la única forma de llegar a una solución. Una forma preventiva al consumo de drogas legales e ilegales es que el niño a temprana edad comience el **desarrollo integral de la persona**, como parte del programa escolar, con lo que formará una personalidad que lo llevará a **no desarrollar un interés por la evasión química o de comportamiento**, y como reforzamiento el niño puede aprender técnicas que promuevan la secreción de las llamadas hormonas de la felicidad, que son la serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina. Las técnicas son variadas, pero entre ellas están la meditación, mindfulness, yoga, tai chi, bailar, escuchar música relajante, hacer ejercicio, tomar el sol en las primeras horas de la mañana, entre otras actividades.

El miedo

En lo negativo, el miedo es una poderosa herramienta para controlar a las personas, tanto de manera individual como colectiva, lo que se ha llevado a cabo desde tiempos milenarios. Visto en lo positivo, puede ser una gran ayuda para nuestra supervivencia, ya que nos alerta de un peligro, ante lo cual nos preparamos física y mentalmente con la secreción de hormonas, entre las que se destacan el cortisol y la adrenalina, producidas por las glándulas suprarrenales, activadas como una respuesta al miedo y, así y todo, hay dos problemas que se pueden generar, y uno de ellos es la parálisis, la que es neutralizada por la oxitocina generada por el hipotálamo, ya que de nada sirve tener un aviso de peligro si nos quedamos paralizados, si no actuamos escapando o enfrentándonos a aquello que nos causa miedo, salvo que quedarnos quietos, sin mover un músculo sea parte de una estrategia para salvarnos de un depredador, por ejemplo. Por otra parte, si el miedo dura más de la cuenta, llegando a ser crónico, puede causar úlceras, estrés postraumático, ansiedad, depresión, abuso de sustancias, insomnio, problemas digestivos, sociales y sexuales, entre otros. Además, el cortisol y la adrenalina disminuyen la capacidad de respuesta del sistema inmune, por lo que, por ejemplo, una gripe se puede transformar en neumonía, llegando, incluso, hasta causar la muerte, al haber perdido sus defensas, si es que la persona tiene un alto grado de miedo que pueda estar experimentando de manera crónica.

En lo familiar, podemos tener creencias relacionadas con el miedo que vienen de generación en generación, las que si no las trabajamos, pueden transformarse en mandatos, haciéndose más fuertes y difíciles de trabajar en la medida que se van asentando en nuestra personalidad.

Los celos

Este es un tema que todos hemos visto o vivido, ya sea que nosotros estábamos celosos o nuestra pareja tenía celos, en otras palabras, es cuando tenemos el temor que el afecto que recibimos, lo que interpretamos como una dedicación afectiva exclusiva hacia nosotros, lo podemos perder, y nuestra pareja pueda tener una relación íntima con alguien más, así como volcar sus afectos en otra persona. Recordemos que una relación sexual no es, necesariamente, un involucramiento afectivo, en cuanto a sentimientos y emociones, pero se suelen confundir.

¿Qué hace que nos sintamos celosos, al punto de caer en la **celotipia**? Es un trastorno con **características paranoides**, ya que la sospecha o miedo de abandono o infidelidad no tiene una base lógica, cayendo, incluso, en estados delirantes, imaginando una realidad que no existe. También, hay **aspectos narcisistas**, en vista que el celoso considera que la pareja solo debe dedicar su atención hacia él y a nadie más, incluidos sus familiares. Y otras características pueden ser **estados depresivos e histriónicos**.

La persona con celotipia puede tener miedo a la soledad, baja autoestima, experiencias de rechazo y abandono de su infancia y adolescencia, y puede caer en el concepto de la **propiedad privada de las personas**, o sea una especie de esclavitud, lo que es obviamente, absurdo, pero la persona con celotipia no lo ve así, de allí su actitud patológica.

Para más detalles en el tema de parejas, pueden visitar mi canal en YouTube, Vladimir Huber Oficial, hacer click en Videos y buscar el titulado: ***¿qué ocurre con la vida en pareja?, con Liz Taylor en la portada.***

La rigidez es ilegal en Chile, país telúrico #1 del mundo

Como tenemos el país con más terremotos a nivel mundial, no se permiten las construcciones que puedan verse afectadas por ellos, de allí que sea obligatorio construir estructuras asísmicas, es decir, aquellas que se cimbran con el movimiento del temblor o terremoto, y así, queden sin daño una vez que pase el movimiento. De allí que una estructura rígida no se permita, ya que no resiste ese movimiento, pese a que de apariencia es muy sólida, pero es solo la imagen, ya que al ser rígida llega un momento en que se parte, y es justamente eso lo que les ocurre a las personas de personalidad rígida, lo que, también, se suele manifestar en su cuerpo -W. Reich-, ***al ser el cuerpo el resultado de la personalidad.***

Entonces, para poder ir con los cambios que la vida nos va presentando, necesitamos adecuar nuestros pensamientos y emociones, así como nuestro cuerpo al vaivén de la vida, buscando seguir esos movimientos, tal como si estuviéramos bailando, escuchando en nuestro interior qué nos dice la música, para seguirla, sin buscar que cambie la música, sin querer controlar a la vida, sin sentirnos superiores al Todo, para así, ser el movimiento, darnos el espacio interno para adaptarnos a lo que nos llega, a lo que recibimos, y así, entregar algo acorde a lo que nuestro ser interno necesita para nuestra sanación, nuestro andar, nuestra evolución.

Acumular de forma compulsiva, Diógenes y la falta de afecto

Se suele hablar del mal o síndrome de Diógenes cuando alguien acumula cosas inservibles, incluso, basura en su casa, haciendo difícil entrar o usar ciertas habitaciones para aquello a lo cual fueron construidas, como la cocina, la sala o los dormitorios, y también, el exterior de la casa o departamento. Ahora, hasta podemos ver programas de televisión sobre el tema, con una psicóloga que va guiando el proceso que le permitirá a la persona con el síndrome irse desprendiendo de gran parte de estos objetos -es lo que se busca, al menos-, incluso, porque las autoridades de la ciudad así lo han ordenado, ante la queja de los vecinos por razones de salubridad, por la llegada y multiplicación de insectos y roedores que han hecho nidos entre los objetos acumulados.

Todo eso lo comprendemos, y en pequeña medida lo reconocemos en nosotros mismos, ya que nos gusta guardar ciertos objetos inservibles, o que algún día nos podrían servir, pero si es algo menor, no nos complica nuestra vida, ni la de los demás. Nos podemos preguntar lo que ocurre cuando lo que acumulamos no es objetos inservibles, sino que reconocimiento en el trabajo, ya que podemos dedicarle 50-60 ó más horas semanales, o estudiamos sin parar, tras la búsqueda de títulos académicos que poco nos van a servir, o buscamos tener una pareja tras otra, buscando el amor que no logramos encontrar, o en tener un automóvil -o varios- cada vez más lujoso, con el fin de que nuestros padres o vecinos estén orgullosos -o envidiosos- de nosotros, o si buscamos ser famosos, tener poder político, militar, físico, intelectual, o de la índole que sea, o si deseamos acumular un millón de dólares, y luego queremos dos, diez, cien, mil, y así, seguimos acumulando dinero sin parar, el cual no nos servirá de nada, ya que ni en diez vidas lo podríamos gastar, y si lo gastáramos, sería en cosas inútiles, como lo vemos a diario.

Acumular es acumular, sea del tipo que sea, pero solo miramos al señor de la casa cercana que acumula algo que no es bien visto por la sociedad y, a su vez, admiramos a otros que suelen acumular objetos preciados, según los valores que nos rigen. En todo caso, la acumulación, sea del tipo que sea, denota una carencia afectiva en la infancia o adolescencia, lo que nos dejó un vacío, el que buscamos llenar con cosas, objetos inútiles para el fin que los hemos destinado, ya que son objetos al fin y al cabo, no son afecto, no nos podrán dar afecto, nunca llenarán ese vacío que sentimos, por más ganas que apliquemos al proceso de querer tapar el sol con un dedo, de querer aparentar, creernos el cuento del tío, buscar algo que sabemos, aunque aparentemos ser totalmente ingenuos al respecto, que no nos brindará aquello que buscamos, ese afecto, cariño, ternura que no recibimos cuando correspondía que así fuera, de allí nuestra insistencia en continuar con este esfuerzo infructuoso, sea en la manera que sea, y pese a nuestra dedicación a la labor que nos hemos encomendado, no ocurre, de allí lo que, sabiamente, ***Mick Jagger nos cantaba, I can't get no, satisfaction.***

Estoy confundido

Solemos escuchar que alguien está confundido, por ejemplo, pensó que la reunión era el lunes en vez del martes, o que al ir a una dirección se equivocó y tocó el timbre en la casa de al lado, o que no sabe en donde dejó las llaves de la casa o del auto, y así, podríamos seguir enumerando situaciones en que la gente o nosotros nos confundimos, eso sí, nos referimos a cuando es algo que ocurre con frecuencia.

¿Por qué suele ocurrir? Si no hay una razón biológica, como un tumor cerebral, un traumatismo encéfalo craneano (TEC), hemorragia intracerebral, algún trastorno genético que produzca problemas conductuales, desnutrición infantil que haya dejado secuelas en el cerebro, Alzheimer, senilidad, consumo de drogas y/o alcohol, y así, podríamos mencionar una larga lista de condiciones orgánicas que causan confusión o desorientación, pero, si no hay una causa orgánica, entonces, estamos ante algún tipo de mecanismo de defensa -Freud-, siendo una forma de protección que usamos de manera inconsciente, para que la realidad cotidiana sea más llevadera. Lo pueden ver en la quinta línea del tema Negación, en el test de codependencia, pág. 131.

Si un elemento cambia, cambia todo el sistema

Sistema se podría definir como un conjunto de elementos que se relacionan entre sí con interacción e interdependencia logrando una entidad propia al formar un todo unificado. Cada sistema es parte de sistemas mayores, así como de sistemas menores. Por ejemplo, **un árbol** es parte de un bosque, que es parte de una región, de un país, de un continente, del planeta Tierra, que es parte..., y así, hasta incluir a todo el Universo. Por su parte, ese árbol tiene ramas, hojas, semillas, frutos, raíces, flores, así como una población de insectos que hacen de él su refugio, tanto sobre la tierra como en el subsuelo. Por lo que vemos, podemos ir hacia lo macro como a lo micro.

Lo mismo ocurre con **el cuerpo humano**, en que los órganos como el corazón, hígado, páncreas, pulmones, riñones, etc., son parte de sistemas, como el digestivo, circulatorio, respiratorio, etc., los que forman el cuerpo humano, cuya persona es parte de una familia, la que es parte de un barrio o comunidad, una región, país, continente, etc., y a su vez, los órganos, tienen células, que tienen membrana, núcleo, mitocondria, etc., o sea, al igual que con el árbol, podemos ir hacia lo mayor como hacia lo menor.

Y, si consideramos un vaso de agua, al que le hemos echado una gota de tinta azul, toda el agua adquirirá un tinte azulado, es decir, todo **el sistema vaso de agua** cambia al ingresar un nuevo elemento, la gota de tinta azul, de allí que en un contexto familiar, laboral, social, cuando una persona cambia, sana lo que la tenía atascada, evoluciona, todo el sistema o sistemas a los que pertenece se ven afectados positivamente, de allí la importancia de hacer los cambios en nosotros mismos, en vez de esperar a que los otros cambien para que nuestra vida mejore.

Con quien me enojo, generalmente, no estoy enojado

Cada cierto tiempo, y algunas personas más que otras, solemos enojarnos con nuestra pareja, amigos, compañeros de trabajo, y hasta con el que conduce a un costado nuestro y hace una maniobra no de lo más segura. ¿A quién no le ha ocurrido? El tema es cómo me enojo, con qué frecuencia y a qué nivel de decibeles puede llegar ese enojo. Esperamos que no sea algo mayor, ni que traiga consecuencias negativas. La pregunta que nos podemos hacer es, ¿estoy, realmente, enojado con quien me estoy enojando? Y la respuesta que propongo es "no". Suena raro, ¿verdad? Es que ese enojo, lo más probablemente que sea con nuestro padre/madre, profesor, o alguien de nuestra infancia/adolescencia, por temas que aun tenemos pendientes, no trabajados, pero como no los tenemos en frente nuestro, en quien sacamos nuestro enojo o rabia acumulada es con quien nos resulta cómodo hacerlo. Entonces, convendría conversar esto con las personas en quienes solemos descargar nuestra rabia, para evitar seguir haciéndolo, y que entiendan que el problema pendiente no es con ellos, para así, mejorar nuestra relación y, ojalá, trabajar terapéuticamente el tema pendiente, con el fin de dejar de sentir y expresar esa rabia acumulada.

Vladimir Huber

PhD en Psicología, AIU, Hawái, EEUU

PhD en Psicología (c), MU, California, EEUU

Magíster en Psicología, USM, California, EEUU

Diplomado en Neurociencias y Psicogenealogía, Chile

Diplomado en Biología Cultural, Dr. Maturana, Chile

Diplomado en Biología del Conocer, U. de Chile, Chile

Licenciatura en Comunicaciones, UDC, Washington, DC, EEUU

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, Puente Alto y Huasco, Hospital 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 Chile, 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 de Terapia Integrativa**, que reúne a diversas metodologías basadas en los principios teóricos de la **Psiconeuroinmunología**, es decir, cómo la psique -pensamientos y emociones- afecta al sistema neurológico -la comunicación en el cuerpo-, y este, a su vez, afecta al sistema inmune -nuestra protección de organismos patológicos-, todo ello aplicado en lo 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)
- Psicoterapeuta, Centro Psicológico de Los Ángeles, 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-energético de la persona, Universidad de Santa Mónica, California (1995)

Cine-TV

- Telemundo, red de televisión, Los Ángeles, California (1991)
Productor Asociado, noticiero 11 pm
- Films 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

- **PhD en Psicología**, Atlantic International University, Hawái (12/2021).
- **PhD en Psicología Clínica (c)**, Meridian University, 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).
- Curso de Eneagrama, con la Fundación Claudio Naranjo (3/2014).
- **Diplomado en Biología Cultural, con el Dr. Humberto Maturana**, Ximena Dávila y el Dr. Jorge Mpodozis, Escuela Matriztica, 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).
- Hipnoterapia con Emmett Miller, MD, y Darcy Lubbers, MFCC, Menlo Park, California (10/97).
- Psicodrama: un viaje jungiano a la totalidad, con Peter Elting, PhD., CIIS, SF, California (10/97).
- Interdependencia Ecológica con Ralph Metzner, PhD, 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, PhD, Harville Hendrix, PhD, Gabrielle Roth, Jon Kabat-Zinn, PhD, e Ilana Rubinfeld, Body & Soul Conference, Los Ángeles, California. Discurso de bienvenida, Dean Ornish, MD, cardiólogo del ex Presidente Clinton (10/96).
- **Magíster en Psicología**, Universidad de Santa Mónica, California (8/96).
- Talleres c/John Bradshaw, David Whyte, Marianne Williamson, Bernie Siegel, MD, Andrew Weil, MD, Brian Weiss, MD, Joan Borysenko, PhD, & 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, PhD, Esalen Institute, Big Sur, California (1/96).
- Psiconeuroinmunología, con George Solomon, MD, y Margaret Kemeny, PhD, investigadores de UCLA, en Esalen Institute, Big Sur, California (12/95).

- Facilitador de Breathwork, con los Drs. Gay y Kathlyn Hendricks, Hendricks Institute, California (1994).
- **Licenciatura en Ciencias de la Comunicación**, Univ. 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, participa y es entrevistado:

- **Autor del libro bilingüe -inglés-español- Relato de un andar – Story of a journey**, autobiográfico, con propuestas en salud, educación y la mujer en la sociedad, a petición de la University of Santa Monica, California, en su Magíster en Psicología, y de la Atlantic International University, Hawái, en su PhD en Psicología (12/2021).
- **Aldea Global TV, Miami, entrevistado por Kike Posada** en relación a talleres de Constelaciones Familiares en Bodhi Wellness, Miami (10/2019).
- 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, Santiago (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 Ing. 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, caminata del 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, revista 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 (10/2011).
- **CNN Chile**, el caso de Yue-Yué, la niña china atropellada que nadie socorrió, entrevista (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 (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 Ángeles, 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



En Facebook, con publicaciones relacionadas con el trabajo terapéutico, educación, salud, medioambiente, ciencia, arte y temas afines:

<https://web.facebook.com/vladimir.huber>



Busca el Canal a nombre de **Vladimir Huber Oficial** en YouTube, y haz click en Videos, con conferencias, entrevistas, reportajes y cine:

<https://www.youtube.com/channel/UCR3RXkH8dy3wtqIPHmJu9QA/videos>

