

Del Lodo Al Loto. Un Viaje Transpersonal de la Violencia a la Paz

“El Karma es la afirmación eterna de la libertad humana (.....)
Nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras obras, son los
hilos de la red con que nos envolvemos a nosotros mismos”.

Swami Vivekananda.

Introducción

Hablar de violencia no es sencillo; es un concepto complejo, dada la cantidad de circunstancias y hechos que abarca.

Proviene del latín, *violentia*; significa: impetuosidad, fogosidad, ferocidad y también: fuerza, rigor, dureza. Según el diccionario de la RAE, en su acepción 3, fig, “acción contra el natural modo de proceder” y en el diccionario jurídico de F. Gómez de Liaño, “violación moral contra una manera natural de proceder”.

La violencia no es natural; de hecho, en la naturaleza no se da.

Lo primero que hay que tener en cuenta, es que es un fenómeno exclusivamente humano y que es evitable.

Hay muchas teorías sobre la violencia, basadas en observaciones desde muchos puntos de vista, pero éste es un trabajo transpersonal y por ello utilizaré aquellas ideas que me parezcan más próximas a este enfoque.

Cuando hablamos de violencia, en realidad hablamos de conductas que expresan violencia; pero ésta es mucho más amplia y en una buena parte, invisible, por eso es tan difícil de apreciar y de explicar.

Para empezar, en general, utilizamos agresividad y violencia como si fueran sinónimos y no lo son. La agresividad es la energía o actividad de todos los seres vivos, destinada a mantenerse vivos y

desarrollarse, mientras que la violencia es esta misma energía, alterada por la cultura.

Todos los animales, sobre todo los superiores y el ser humano forma parte de ellos, manejan la agresividad con gran eficacia; sólo el hombre parece carecer del indicador necesario que le permita utilizarla en la cantidad y el modo adecuados a cada situación.

En 1981, en La Haya, en un encuentro patrocinado por el gobierno holandés y la ONU, para ayudar a las víctimas de la violencia, se definió ésta como: "la imposición interhumana, de un grado significativo de dolor y sufrimiento, evitables". De esta definición se desprende que se trata de una creación humana, característica de la vida en sociedad y una consecuencia de ésta, por lo que todos estamos inmersos en ella en mayor o menor medida.

Para muchas personas que nacieron y crecieron en entornos violentos, ya sean familiares o extrafamiliares y a veces, ambos, salir de la violencia puede convertirse en una tarea heroica, que puede llevar toda la vida y no siempre lo consiguen, sencillamente porque no saben cómo hacerlo y porque no reciben la ayuda adecuada.

Yo creo que hay un camino; es el camino transpersonal. Es el camino de la conciencia, del darse cuenta de quienes somos, de donde estamos y por qué y de a donde vamos, desde la libertad, desde la intención, porque se corresponde con nuestro propósito.

Desde este enfoque, todos somos un héroe en un viaje iniciático. Es un viaje de crecimiento, para volver a casa; y crecer es desaprender, o desvestirse. Desaprender, porque hay que dejar atrás un buen montón de creencias; desvestirse, porque ¿qué son las creencias?, sólo trajes que nos ponen otros cuando somos tan pequeños, que no podemos elegir qué ponernos, ni cómo hacerlo.

A muchos de nosotros, cuando somos pequeños, nos enseñan violencia, nos la ponen encima y, como un traje de látex transparente, perfectamente ajustado a nuestra piel, caminamos con ella, comemos con ella, dormimos con ella e incluso decimos que amamos, con ella puesta.

Violencia lleva arrastrando como latas colgando de cuerdas: miedo, cólera, celos, resentimiento, odio, indignación, ignorancia, aidez, envidia, desprecio, soberbia, sufrimiento, culpa, frustración y un largo etcétera; por eso hace tanto ruido. Es un ruido metálico y ensordecedor que muchos, llevamos oyendo toda la vida; tanto, que nos parece nuestro sonido interior.

Creemos que violencia es nuestra propia piel, que somos eso. Pero un día, por algo, empezamos a crecer y eso que creíamos que somos, empieza a tirarnos de la sisa.

Si nos sentamos a buscar en nosotros mismos, si observamos y nos damos el silencio y el tiempo necesarios, veremos que algo nos cubre, que no somos nosotros; que nosotros estamos debajo y con paciencia, coraje y cuidado, podemos ir desprendiéndonos de ella, como hace la serpiente, símbolo de la sabiduría, cuando muda. Se desprende de la piel que se quedó pequeña y ya no necesita.

Ese tirar de la sisa nos informa de que algo no va bien; algo dejó de funcionar y es el momento de iniciar el viaje hacia adentro, hacia ese lugar de nosotros, donde está todo.

Este trabajo va de eso, de camino y de viaje, desde el lodo de la violencia, hasta el loto de la paz.

Dos cuestiones previas

Algunas Ideas sobre violencia

Cuando empecé este trabajo, durante un tiempo estuve haciendo una pequeña encuesta, entre los miembros de mi familia, la mayor de los cuales tiene noventa y seis años, mi entorno diario, algunos compañeros de trabajo y mi hijo y sus amigos, que tienen entre doce y trece años; un poco de todo en todos los aspectos. Las preguntas eran dos: ¿Qué es para ti la violencia? y ¿Qué es para ti lo contrario de la paz?

A la primera, casi todo el mundo respondió, la guerra y los malos tratos, sobre todo los niños; algunos mayores añadieron la violencia doméstica, la violencia de género, el terrorismo, la violencia callejera, el asesinato, el asesinato en serie, el odio, el racismo. Un número mínimo incluyó la pena de muerte y nadie mencionó el suicidio.

A la segunda, la respuesta mayoritaria volvió a ser la guerra, otra vez también sobre todo entre los niños, excepto mi hijo que contestó, la hostilidad; me parece muy sutil para su edad y próxima a este

enfoque. Algunos mayores, añadieron la confrontación, el odio, el caos, el terrorismo, alguno dijo atentados; nadie mencionó la violencia.

Casi todas las respuestas constituyen acciones; actos de agresión y hacia los demás, no hacia nosotros mismos. Una persona, que está en el camino transpersonal, contestó, el desasosiego; se me ocurrió, que una de las posibles definiciones de violencia es "la hostilidad como consecuencia del desasosiego".

El segundo paso en la elaboración del trabajo, fue buscar definiciones y teorías sobre la violencia. Casi todo lo que encontré, se refiere a acciones y comportamientos que atentan, lesionan y afectan la existencia del ser humano. No todas contemplan, la dignidad. Sólo en algunos casos, se menciona la violencia por omisión y la violencia causada aún sin intención y no he encontrado ninguna referencia a la violencia contra la naturaleza y el medio ambiente. Solo he encontrado una persona que habla de ella como un proceso interno, en concreto como una reacción neurológica y he leído en otro sitio, que ya se han encontrado las bases neurológicas de la agresión humana.

Todas estas ideas sobre la violencia, sin duda muy estudiadas y elaboradas, son a mi juicio, incompletas. Se centran en los aspectos visibles, en su expresión en conductas y comportamientos; para mí, la violencia es mucho más que eso y una buena parte de ella, se encuentra por debajo del umbral de percepción habitual.

Necesitaba dar con algo, que me ayudara a explicar que la violencia no es lo mismo que la agresividad; que es un fenómeno exclusivamente humano; que es tan implícita como explícita, si no más; que es un proceso individual e interno, que tiene que ver con nosotros mismos y no con lo que hay fuera y que además, es evitable.

Lo he encontrado, pero para ello he tenido que alejarme del enfoque racional, del pensamiento lineal. Este sistema de pensamiento, está presidido por la comprensión desde el análisis, descomponiendo los sucesos en partes, para luego unirlos otra vez. Es lo que llamamos síntesis. Este modelo de pensamiento, se centra en la observación de todo, como simples secuencias de causas y efectos. Es una manera muy local de ver el mundo y fragmentada. Si bien permite observar objetos y procesos desde muchos dominios cognoscitivos, ignora que nada existe en el Universo de modo aislado; que éste es un sistema

que engloba sistemas menores y que todos están relacionados entre sí.

Cada ser, es un sistema que vive en un mundo de sistemas, interrelacionados de multitud de maneras.

La persona, no es ajena a esto; la persona es un sistema, rodeado de otros sistemas con los que interrelaciona y a la vez, incluido en sistemas cada vez más amplios, siendo el más amplio de todos, el Universo. Cuanto más contemplemos sus actuaciones desde lo global, más precisas serán.

Este es el postulado del pensamiento sistémico, que me parece muy adecuado para abordar el tema de la violencia. Antes de entrar de lleno en él, quisiera mencionar las ideas de algunas personas, que también me son de utilidad en la elaboración de este trabajo.

La violencia según Aristóteles

Aristóteles, filósofo macedonio del siglo IV a.c.

“Hay violencia, siempre que la razón que obliga a los seres a hacer lo que hacen, es externa a ellos y no hay violencia desde el momento en que la causa es interior y está en los seres que obran” (La gran Moral, libro XIII)

De la definición de Aristóteles me parece que se desprende que, todo lo que hacemos desde la imposición u obligatoriedad es violencia, porque no proviene de una decisión libremente tomada. Para que haya libertad en la decisión, tiene que intervenir la conciencia y ésto es un proceso interno y no externo. La violencia empieza en nuestro interior y no tiene mucho que ver entonces, con lo que pasa fuera.

La violencia según Susan George

Susan George es francoamericana, filósofa, doctora en Ciencias Políticas, vicepresidente de la Asociación de Ayuda al Ciudadano y gurú de la antiglobalización.

“Violencia es todo aquello que impide que la gente satisfaga sus necesidades fundamentales: alimentación, vivienda, vestido, si, pero también, dignidad”.

Las ideas de Susan George, me permiten ilustrar el hecho de que hemos olvidado que la sociedad es el estado natural del ser humano,

donde en convivencia, solidaridad y cooperación, encontró siempre lo que lo humanizaba.

Hemos convertido la competencia, en una forma de vida que ignora a los otros y se acompaña de todo tipo de actitudes de exclusión y falta de respeto, que son en si mismas violencia; pero que además, acrecientan la expresión de conductas de agresión, en aquellos que, obligados al dolor y la marginalización, acaban explotando, ante tanto atropello de su identidad y dignidad. Si nos identificamos con lo que creemos que somos, lo que tenemos y lo que sentimos, hay violencia.

La violencia según Johan V Galtung

Galtung es noruego, sociólogo y matemático, investigador sobre la paz y mediador en multitud de conflictos internacionales.

“Violencia son todas las amenazas evitables, contra la satisfacción de las necesidades humanas básicas, disminuyendo el nivel real de satisfacción de las necesidades por debajo de lo que sería realmente posible”.

De esta definición se deduce que, cuando los seres humanos se ven influidos de manera tal que sus realizaciones efectivas, somáticas y mentales, están por debajo de sus realizaciones potenciales, hay violencia; cuando lo potencial es mayor que lo efectivo y es evitable, hay violencia.

Me cabe entender, que cada vez que la potencialidad de un ser humano, no puede ser desplegada en su totalidad, porque algo externo se lo impide, es decir, contra su voluntad, hay violencia.

Galtung explica la violencia con un triángulo, que podríamos comparar con un iceberg, porque considera que una parte de la violencia está sumergida, es invisible a simple vista.

En uno de los ángulos de la base del triángulo, por debajo de la línea de visibilidad, se encuentra la violencia cultural, que puede entenderse en dos sentidos. Por un lado cabe entenderla como el ataque contra los rasgos culturales y de identidad colectiva de una comunidad; del otro lado cabe entenderla como el sistema de razonamientos, ideas y actitudes, que promueven, legitiman y justifican todas las formas de violencia estructural y directa.

En el otro ángulo de la base del triángulo, se encuentra la violencia estructural que Galtung concibe, como la suma de todos los choques incrustados en las estructuras sociales y mundiales.

Por encima de la línea de flotación, de visibilidad, está la violencia visible; la violencia directa que según sea el agente (individuo, grupo o Estado) y el destinatario (individuo, grupo o Estado), conforman un cuadro, con todas las formas de violencia que todos conocemos sobradamente.

Para Galtung, la ausencia de violencia, no es paz. La paz es una actitud y un propósito y su consecución exige creatividad y búsqueda de la verdad.

La violencia y el pensamiento sistémico

El Pensamiento sistémico es la actitud del ser humano, de percibir el mundo en términos de totalidades, para su análisis, comprensión y accionar. Permite explicar los grandes problemas que se dan en los sistemas vivos.

Es un pensamiento integrador, su base filosófica es el holismo, del griego holos: entero, todo. Es integrador tanto en el análisis como en las conclusiones.

Desde este enfoque, la realidad que percibe el observador, se establece por una relación muy estrecha entre él y lo observado; de manera que su realidad es un producto de construcción entre lo que observa y él, en un espacio y tiempo determinados; de modo que dicha realidad, ya no es algo externo y común para todos, sino que se convierte en algo personal y particular y así es fácil distinguir entre el mundo real y la realidad que cada observador, concibe para sí.

Es un modelo de pensamiento que contempla el todo y sus partes a la vez que las conexiones entre éstas; estudia el todo para comprender las partes.

Es un medio para comprender las relaciones que se dan entre los sucesos y las personas implicadas, capacitándonos para influir o interactuar con ellos. Cuanto más global sea la visión, también será más precisa.

No se trata de empujar las cosas para que se muevan; más bien de averiguar y eliminar lo que impide que se muevan y así se restablece la fluidez.

No solo se trata de resolver conflictos; también de modificar el pensamiento que los originó y eliminar la culpa por lo que no va bien. Los resultados de las acciones humanas, dependen no solo de la persona, sino también de la estructura y propiedades del sistema en que opera.

La persona es un sistema en un mundo de sistemas, en los que se dan unas reglas y series de patrones de conducta, todos ellos invisibles, que estructuran y sustentan su funcionamiento.

Desde el pensamiento sistémico, la violencia es una forma de lenguaje, un sistema de comunicación, un modo de relacionarse, entre personas que interactúan. Es pues una dinámica, un proceso, nunca un hecho aislado. Aquí, violencia y no violencia, no son estados excluyentes y opuestos, sino una situación de equilibrio inestable, en un mismo individuo; una vez más, una cuestión interior. Para el pensamiento sistémico, la víctima de la violencia es tan responsable, como el que la ejerce.

Se consideran dos tipos de violencia.

En la primera, la violencia simétrica o violencia agresión, hay una relación igualitaria entre las partes; las dos reclaman su pertenencia al mismo status de fuerza y poder. Puede darse entre adultos y entre adultos y niños y es bidireccional, recíproca y pública. En la segunda, la violencia complementaria o violencia castigo, el status de las partes es distinto y una de ellas coloca a la otra, en una clase inferior a la suya. Puede darse entre adultos y entre adultos y niños y es unidireccional e íntima.

La violencia y el Budismo

Buda enseñó que las causas de todo sufrimiento, lo que él llamó las raíces del mal, son la avidez, el odio y la ofuscación. Las definió como tres corrupciones internas, tres enemigos internos, tres antagonistas internos, tres asesinos internos, tres adversarios internos. Pueden estar presentes en todos los seres humanos y desde en la más ligera tendencia, hasta la manifestación más burda.

Avidez significa: apego, ansia, autoindulgencia, posesividad, atracción, apetito, anhelo, fama, afición, etc...Cada vez que

prestamos atención a un objeto atractivo, nace la avidez o crece la que ya estaba.

Odio significa: antipatía, repulsión, resentimiento, ira, vengatividad, disgusto, vejación, mal humor, etc...Cada vez que prestamos atención a un objeto repulsivo, nace el odio o crece el que ya estaba.

Ofuscación significa: estupidez, confusión, ignorancia, pereza, dogmatismo, fanatismo, prejuicio, etc...Cada vez que prestamos atención indebida, nace la ofuscación o crece la que ya estaba.

En las personas dominadas por la avidez, el odio y la ofuscación, surgen muchos estados mentales perjudiciales; las tres producen limitaciones graves y dejan señales. Son cargas pesadas que abruman al hombre, evocando sus pasiones y nublando su visión, de tal modo que le convierten en prisionero de Mara; sin embargo pueden ser eliminadas, si se las ve con sabiduría, a través de la atenta observación y la visión cabal.

Si vivimos viendo satisfacción en la avidez, el odio y la ofuscación, no podremos desecharlas, pero si vivimos viendo insatisfacción en ellas, podremos eliminarlas y liberarnos del error.

La Violencia y Gandhi

Mohandas Karamchand Gandhi, nació en Portandar, Bombay, India; abogado y padre de la independencia hindú y su filósofo, político y místico. Murió asesinado en Nueva Delhi.

“Violencia es el miedo a los ideales de los demás”

Para Gandhi, la violencia, “himsa”, es una expresión del mal, que tiene sus raíces en la explotación. La concebía como cobardía, que solo puede existir desde la voluntariedad y extenderse, desde la cooperación. Si bien toda su vida luchó contra la violencia institucional, la estructural, sus ideas sirven para sustentar este trabajo. Tal y como él lo veía, la única manera de acabar con la violencia, es con la no violencia, “ahimsa”, a través de la “satyagraha”, que en sánscrito quiere decir, sostener la verdad.

Practicar satyagraha, significa perseguir la verdad sin violentar al oponente, advirtiéndole de su error mediante la paciencia y la simpatía, ya que lo que parece ser verdad para uno, puede parecer

falso para otro. Según Gandhi, no se nos otorgará la libertad externa, más que en la medida en que hayamos sabido desarrollar nuestra libertad interna. Lo que vale para la libertad, vale también desde mi punto de vista, para la paz. Una vez más, una cuestión interior.

Todas estas ideas, me ayudarán, creo, a presentar la violencia, como algo que nace y vive en nosotros, como consecuencia de las interpretaciones que hacemos del mundo, según lo percibimos, en función de nuestro bagaje interno.

Las sabias palabras del Buda, resumen el estado interior de las personas que se encuentran inmersas en la violencia; el desasosiego instalado en sus mentes y sus corazones, a veces, generación tras generación, no puede convertirse sino en hostilidad y tarde o temprano, eso será violencia.

Pero el Buda dice también, que se puede salir de ahí, prestando nuestra atención en la no avidez, el no odio y la no ofuscación. Cada vez que prestemos la correcta atención, nacerán la no avidez, el no odio y la no ofuscación que no había o crecerán las que ya había. Prestar atención es el fundamento de lo transpersonal y el camino de la liberación, que está al alcance de todos.

Este es el propósito de este trabajo.

La hostilidad como consecuencia del desasosiego, el estado mental que sustenta la violencia

Como apuntaba en la Introducción, el ser humano, como el resto de los seres vivos, está dotado, para mantenerse vivo y desarrollarse, de una energía o fuerza, llamada agresividad. Es una energía muy similar a la energía sexual y básicamente se trata de una actividad.

Es la misma fuerza que hace que una semilla germine, que hizo que el hombre antiguo se cubriera de pieles y lanzara sus flechas para cazar o protegerse y que hace posible que los hombres y mujeres de hoy, se levanten cada mañana y acudan a sus trabajos, manera actual de procurarse el abrigo y el sustento diarios.

Pero además, nos empuja a aprender y crecer; es por tanto, una energía imprescindible.

En condiciones normales, nuestro cerebro mide con bastante exactitud, la cantidad de esa energía que debe aplicar en cada situación, pero en determinados casos, ésto no es posible. La percepción de las condiciones externas, depende de las condiciones internas y éstas, pueden estar alteradas, perturbadas, por un gran número de condicionamientos.

Por el mismo principio de "como es arriba, es abajo", como es dentro, es fuera.

Desde el punto de vista espiritual, la agresividad es uno de los instrumentos de expresión del Yo; es la energía que nos impulsa a expresar y desplegar lo que somos, nuestro propósito, el Dharma.

En el mundo local, el mundo físico, todo funciona en polaridad, también lo concierne a la agresividad; así podemos ver, como ésta puede utilizarse positivamente y estaremos en presencia de la asertividad, o bien negativamente y ahora estaremos en presencia de la violencia. Siempre desde la polaridad, la violencia puede ser externalizada, lanzada al exterior, expresada en conductas que conocemos como violencia directa, ya sea individual o colectiva o internalizada, lanzada contra nosotros mismos y aquí se expresa como cansancio, apatía y como consecuencia en pereza, ausencia de coraje.

Cuando vivimos desde el Yo, desde lo que realmente somos, solo cabe la asertividad, porque es su expresión genuina y espontánea, lo natural, lo acorde. Desde la asertividad, todo es posible y todo está bien, lo único real es la diversidad y el conflicto, como su manifestación ; desde ahí, es visto como una oportunidad de aprender y crecer.

La persona asertiva, alineada, no teme el conflicto; procura negociar y si no hay acuerdo, rompe el trato y sigue su camino. Como no tiene necesidad de aprobación, no hay apego al resultado y tampoco hay miedo; no culpa a los demás ni se culpa a si mismo. Esta persona no se queja, no desea ni opina, acepta el orden de las cosas ; no se preocupa, se ocupa.

Es independiente de la opinión de los demás. Asume que no puede gustar a todo el mundo ni querer a todo el mundo. Habla con las personas, no de las personas.

Dice siempre la verdad, no es defensiva. Se siente cómoda en el cara a cara y no oculta nada.

Busca el compromiso viable y es proactiva. Controla sus emociones trabajándolas, no actuándolas y vive siempre el presente, el aquí y ahora. Se siente bien conduciéndose y hace que los otros también se sientan bien.

Al otro lado del péndulo, están el ego y sus trampas mentales; un sin fin de idas y venidas del ayer al mañana, basadas en memorias de dolor por heridas no curadas.

Estas heridas, a veces muy antiguas y muy profundas, nos obligan a percibir la vida y el mundo, como un lugar hostil y peligroso, donde hay que estar preparados, por si acaso, para luchar o huir y, permanentemente.

Esta sensación de estar siempre en peligro, hace muy difícil evaluar con éxito, el nivel de riesgo al que tenemos que enfrentarnos en cada momento y, dependiendo de cuál haya sido la experiencia en el pasado y de cómo la hayamos sufrido (y sin herramientas útiles, solo cabe sufrirla), así será nuestra reacción, desmedida o insuficiente, pero siempre desde lo emocional y lo reflejo; con predominio del viejo cerebro, que desprecia la lógica, la observación, la reflexión y el tratar de ver más allá de lo que perciben los ojos físicos. Este escenario, producto del miedo a la muerte y por lo tanto de la necesidad de mantenernos en la vida, se instala y se convierte en un estado mental, que se corresponde con el primer nivel de conciencia.

Según el dr. Chopra, en este nivel de conciencia, toda la energía está focalizada en el cuerpo físico y el entorno y la máxima prioridad es la supervivencia. El objetivo es sobrevivir, proteger y mantener y cuando la obsesión por proteger se lleva demasiado lejos, aparece la tiranía. Es necesaria una buena dosis de coraje, para hacer frente a una vida a veces, demasiado dura y el miedo central es a perder y al abandono.

Desde esta forma de percibir la vida y el mundo, siempre hay al menos una víctima o inferior o sumiso y un verdugo o superior o dominante; cuál sea la posición que la persona asuma, dependerá de su mundo mental y emotivo, puesto que una emoción es un pensamiento acompañado de una sensación física.

Las emociones básicas, son de atracción o repulsión; éstas últimas son las que interesan en este trabajo.

Repulsión, es el deseo de un objeto de separarse de otro, debido a experiencias previas de dolor; tiene que ver con la percepción de separatividad y el esfuerzo por mantener a toda costa la existencia, separada del Yo Universal.

Se trata de un movimiento que implica una experiencia previa de dolor, un recuerdo de esa experiencia, el temor de que ante las mismas circunstancias se reproduzca el mismo dolor y el deseo de evitar todo contacto e incluso la aniquilación del objeto causante del dolor.

Si a este deseo de alejamiento o separación de una persona respecto de otra, añadimos el mutuo conocimiento de sus actitudes y la potencia de éstas, obtendremos la posición que cada una de ellas ocupa en el desarrollo de la violencia.

Cuando en la interacción, ambas partes tienen en principio la misma potencia, la repulsión tiende a la separación por desigualación; en el grado mínimo de separación, los implicados se expresarán con aspereza, reserva, distanciamiento y frialdad. Si aumenta el deseo de separación, llegará la ira, que entre personas de poca formación se traducirá en agresiones físicas y entre personas que se consideran cultas y formadas, se expresará a través del sarcasmo y la sutileza. En el grado máximo de separación, aparecen la cólera, la rabia y el odio propiamente dicho, con serios enfrentamientos y el deseo de aniquilación del otro, con todos los medios de que se dispone.

Cuando la potencia es desigual, quién tiene más, atrae hacia si al otro, sin moverse.

Es el superior o dominante o verdugo; es quién emite la violencia, la externaliza. Siempre se pone a la defensiva, intenta conseguir a toda costa, impone, manipula, despoja y se justifica. Ante un dominante mayor, puede adoptar el papel de sumiso.

Al otro lado, quién tiene menos, se verá atraído por el otro y se moverá hacia él.

Es el inferior o sumiso o víctima; es quién recibe la violencia, la internaliza. Es más débil y propenso a que contra su voluntad, le despojen. Siempre cede, se deja manipular, se sabotea y por eso se siente víctima. Como acumula resentimiento, ante un sumiso mayor, puede adoptar el papel de dominante.

La violencia también puede estar presente en el segundo nivel de conciencia, nivel en el que, otra vez según Deepak Chopra, la atención está focalizada en la personalidad, sus atributos y sus símbolos.

Aquí la prioridad es el poder, la consecución, el éxito, la competencia, la ambición, la ganancia, el control, la máxima

realización, el placer. Si bien la necesidad de poseer más, es natural en el ser humano, puede convertirse en un hambre insaciable, que nos lleve a invadir los deseos de los demás, como el poder, que a veces se traduce en pisotear las necesidades y los derechos de otras personas a favor de lo propio.

El ego siempre funciona en términos de ganar o perder; si no gana, no es y si pierde, tampoco. El estado mental de las personas que viven prioritariamente en este nivel, es la lucha frenética por conquistar, llegar a lo más alto, según se entienda en cada momento y cultura y mantenerse ahí, como sea, si es posible, siempre. "Lucha" y "conquistar", implican violencia y "como sea", a menudo, también. También forma parte de este nivel, la máxima realización, que yo concibo como un anhelo espiritual; como decía Maslow, éste, se presenta en nuestra vida, cuando nuestras necesidades más mundanas han sido resueltas.

Ocurre sin embargo, que hay un elevado grupo de personas que parecen no sentirse nunca satisfechos, para los que nunca es suficiente y es probable por tanto que el anhelo espiritual, no les parezca una opción.

El caminar de la humanidad, el progreso y la civilización, tienen sus costes; la vida en sociedad, también. Amparada en la necesidad de estructurar, facilitar y proteger la convivencia de grandes grupos humanos, la sociedad crea muchas desigualdades y ésto es en si mismo violencia, porque dicha desigualdad no respeta la diversidad, sino que otorga distinta consideración a los seres humanos. Su cultura, su color, su nivel de éxito, determinarán su grado de pertenencia al grupo en el que se encuentren en cada momento. Este es el tipo de violencia del que hablan Susan George y Johan Galtung, imperceptible hasta que se traduce en hechos.

Pero además, la sociedad, en aras de proteger a los ciudadanos y sus derechos, que por cierto no todos tienen en la misma medida, crea violencia y la aplica; eso si, cuando le toca recibirla, solo acepta la que a ella le viene bien.

Que sea difícil de apreciar, que una vez visible, sea difícil de afrontar, no significa que tengamos que quedarnos impasibles e impotentes; desde mi punto de vista, todo lo contrario. La violencia está ahí, es evidente y desde lo espiritual, si está, es que tiene sentido; habrá que encontrarlo. Tal vez, trascenderla, forme parte de las tareas que la humanidad debe afrontar y resolver en su Viaje del Héroe, de vuelta a casa.

Por mi parte, creo que puede ser un gran maestro, algo que nos ayuda a ver quienes somos, si estamos dispuestos a aceptarlo; una vez aceptado, todo se vuelve más sencillo. Del mismo modo que la sombra es luz interceptada, yo creo que la violencia es paz interceptada; desde ahí, si encontramos el interceptor y simplemente lo retiramos, la paz se manifestará, porque siempre estuvo.

Somos puro poder, de una clase que muchos no comprendemos del todo; creamos la realidad, porque la fabrica nuestra mente, según unos patrones de conducta, los que sean. Es por ésto por lo que no podemos ver las cosas como son, sino como somos, pero eso que somos, si un día deja de valer, podemos cambiarlo y entonces también cambiará nuestra forma de ver las cosas y ya nada será como antes.

Dice el prof. Vidal Augusto Barradez, que la violencia es una "reacción neurológica que se produce por la influencia del medio en que se vive", lo que quiere decir que si esa reacción no se produce, no habrá violencia y no la habrá si no tenemos registros internos que la apoyen. Para muchas personas si los hay y muy antiguos y en la mayor parte de los casos, transmitidos por sus mayores, en un momento de la vida, en que carecían de un buen sistema inmunológico que pudiera protegerles.

La violencia les invadió como lo hace una infección, porque los elementos que la componen son altamente tóxicos y contagiosos; pero no les mató y ahora hay tratamiento.

El tratamiento es el trabajo personal, la aceptación de lo que somos y la posibilidad de desplegarlos desde el "sacrificio" o hacer sagrado, con nosotros mismos. En definitiva, un viaje de sanación que como todo viaje tiene que empezar por el principio y aunque es verdad, que nuestra vida empieza realmente cuando empezamos a ser conscientes, el principio del viaje en este trabajo, es la infancia.

El Niño, la semilla

"Mundo, estoy en camino"

La vida de todo ser humano, empieza desde el momento de su concepción, pero desde lo convencional, no se le otorga el rango de persona, hasta que no vive separado del claustro materno un número

mínimo de horas. A esas alturas, desde nuestra perspectiva, ya han pasado muchas cosas que le están influyendo, lo advirtamos o no.

La Medicina alopática y el Derecho, no conceden la misma importancia, a la gestación y el alumbramiento que a la vida autónoma y sin embargo, desde lo espiritual, el nuevo ser ha hecho ya un largo camino, que puede estar plagado para él, de duras experiencias.

Stanislav Grof, considera fundamentales estas dos fases de la vida humana; su punto de vista es que la experiencia del nacimiento, es decisiva en el desarrollo posterior del individuo.

Desde su cartografía del espacio interior, Grof nos explica todo un mundo previo a la respiración autónoma. Según él, el nacimiento se sucede en cuatro fases que denomina Matrices Perinatales Básicas (MPB).

En la MPB I, también llamada universo amniótico, la simbiosis entre el feto y la madre es total y se corresponde con la etapa previa a las fases clínicas del parto. Aludiendo a las condiciones de seguridad y protección que la madre proporciona, Grof habla de útero bueno y útero malo. Si el útero es bueno, las necesidades básicas del feto, son satisfechas de modo inmediato; es el caso ideal. Cabe sin embargo que la madre, durante la gestación, haya consumido sustancias inapropiadas para el embarazo o que haya sufrido agresiones y emociones negativas y puede también que ambas cosas, en cuyo caso el feto se verá afectado, quedándole secuelas no solo físicas, también emocionales y psicológicas; éste es el caso cuando el útero es malo.

La MPB II y la MPB III, abarcan, desde el momento previo al nacimiento hasta la expulsión final, la expulsión del paraíso, una vez atravesado el canal del parto. En las mejores condiciones, esta fase supone una dura experiencia para el niño, porque durante todo el proceso se ve sometido, primero a contracciones, después a compresión, interrumpiéndose el flujo de oxígeno y alimento y finalmente, cuando se abre el cuello del útero y puede avanzar por el conducto vaginal de la madre, a una tremenda presión hidráulica. Mientras ocurre todo esto y lucha por vivir, sufre angustia y malestar físico que parecen no acabar nunca. En esta fase, la madre y el hijo, todavía siguen unidos física y psicológicamente.

La MPB IV, comprende la fase final del parto, la expulsión y la situación inmediatamente posterior. Por fin el niño deja atrás la lucha y ahora debe respirar por sí mismo. Si en condiciones normales el proceso es

tedioso, largo y duro, cuando se prolonga demasiado o se complica, el impacto traumático tanto en la madre como en el hijo, puede ser mayor y por tanto agravar las circunstancias del resto del camino.

“Mundo, ya estoy aquí”

El ser humano es un animal superior que, además, a veces razona; cuando le es posible. Para ello, está dotado de unos instrumentos con los que nace y que se van desplegando a través del aprendizaje, empezando éste, ya desde el nacimiento. Como el resto de los animales superiores, el hombre nace, aprende y crece, normalmente en familia.

En la familia nacen y maduran los sentimientos más intensos y se realizan los aprendizajes sociales básicos; pero para que este proceso sea eficaz, deben darse una serie de requisitos ya desde el primer momento de la vida; realmente, como hemos visto, desde antes, si no, el proceso fallará.

Como ya dije, desde el enfoque sistémico, la familia es un sistema integrado por componentes, sistemas menores que interactúan. Pero a su vez, la familia como sistema, está incluida en sistemas mayores con los que también interactúa. La red de interacciones de los miembros de la familia entre ellos y de ésta con el entorno, nos permite ver con mayor amplitud y claridad su estructura y funcionamiento. El enfoque sistémico utiliza la Biología, para estudiar y comprender el comportamiento humano y desde ella, la familia, como sistema vivo, posee una organización, fabrica sus propios componentes a partir de elementos que le proporciona el medio ambiente humano y tiene la capacidad de modificar su propia estructura, para adaptarse sin perder su identidad.

Esta propiedad de los sistemas vivos de producirse a si mismos, recibe el nombre de “autopoiesis”, del griego y es un neologismo acuñado por los biólogos chilenos Maturana y Varela, para designar la organización de los sistemas vivos.

Considerar la familia desde esta óptica, nos permite ver, que todas las relaciones que se dan entre sus miembros, están dirigidas a mantenerse y reproducirse y, que una gran parte de la energía, recursos y actuaciones entre ellos, se destinan a cuidar y proteger la vida del grupo.

La crianza de los hijos, periodo entre el nacimiento y la adolescencia, exige un gran esfuerzo, dada la cantidad de cuidados que los niños necesitan y durante mucho tiempo. A veces, en el grupo, no se dan las condiciones para que este proceso se supere eficazmente.

La familia humana, presenta un comportamiento, tendente a que todos sus miembros estén juntos y permanezcan así. Esto es posible gracias al apego emocional, una experiencia afectiva que nace entre ellos, como consecuencia de un proceso que en Etología recibe el nombre de proceso de impregnación y que podríamos definir como un contacto sensorial constante, entre la madre y el hijo en los primeros momentos de la vida de éste.

Durante unas semanas que constituyen el periodo sensible, el niño, ante los estímulos de la madre y su proximidad, aprende algunas cosas básicas sobre si mismo y sobre ella, respondiéndola y permitiendo que vuelva a aproximarse a él y le estimule de nuevo; es un proceso circular.

Esta comunicación entre ambos, funda las primeras relaciones de apego; primero, con la madre y a continuación , con el resto de los miembros del grupo familiar, naciendo entre ellos vínculos tales, que aseguren una vivencia emocional permanente, de modo que cada miembro del grupo, sea considerado un perteneciente legítimo, en el proceso de convivencia. Esto se traduce en sentimientos de seguridad y afirmación, que dotarán al niño de un sólido sistema inmunológico, no solo en lo físico, también en lo emocional y psicológico.

Aunque este proceso sea más visible a partir del nacimiento, la impregnación empezó ya en la gestación, incluso antes, cuando los progenitores decidieron serlo; la sola expectativa, ya crea el sentimiento de familiaridad, cuando es una elección.

No siempre, la llegada de un nuevo miembro a la familia, constituye una experiencia gratificante; a veces supone un problema añadido a los ya existentes en el grupo. Los problemas pueden ser de toda índole y entidad y no siempre los miembros del grupo familiar pueden adaptarse y crear las condiciones necesarias para esta nueva situación.

Cuando ésto ocurre, el proceso de impregnación falla y como consecuencia, se producen perturbaciones en el apego, que

cristalizarán en negligencia y abandono por parte de los padres. Ambas son formas de maltrato, expresiones de violencia.

Como la impregnación, el proceso de apego es circular; de los padres al hijo y de éste a ellos. Puede que los padres, por sus circunstancias, no sientan ni demuestren apego por el niño, pero para éste, los lazos de apego significan supervivencia, por eso se aferra al adulto le gratifique o no, le nutra o no.

La respuesta insuficiente de los padres ante las necesidades del niño, puede deberse a muchos factores. A veces es producto de su propia insuficiencia física o psíquica. Otras, como consecuencia de las carencias del entorno. En otras ocasiones, los padres, repiten comportamientos que ellos mismos sufrieron cuando niños y que han cronificado y perpetuado. Cabe también que las circunstancias que acompañan al niño, como enfermedades o minusvalías, hayan frustrado sus expectativas y les produzca rechazo. Las razones pueden ser muchas; sea como fuere, el hecho es que, de la cualidad de esta respuesta, depende la calidad física, emocional y psicológica de la vida de los niños y les condiciona su futuro como adultos.

En la vida de un ser humano, la infancia constituye la etapa prerracional, prepersonal y en lenguaje transpersonal, preconsciente.

El niño, sobre todo en sus primeros años de vida, no posee un sistema cognitivo formado, que le permita comprenderse y comprender desde la razón. Todo se reduce a lo que percibe y lo va tomando o soltando en términos de agradable no agradable, seguro no seguro, me gusta no me gusta, quiero no quiero, puedo no puedo, etc...Es absolutamente dependiente y se ve a si mismo en función de lo que recibe de los adultos y el entorno; no puede establecer la diferencia entre él y los otros, porque para él esa distancia no existe y esto va a ser así, durante un largo tiempo.

La mente del niño, es un cajón de sastre donde cabe de todo y a mogollón; donde los adultos, probablemente sin darse cuenta, meten todo cuanto llevan puesto, sin tener en cuenta que, quién tienen delante, es una esponja ansiosa por absorber. El niño lo aprende todo de sus mayores y lo que recibe lo da por bueno, porque mientras le falta experiencia y cognición, entiende que todo es como se lo presentan y que está bien, porque para eso viene de papá y mamá, que en este momento y necesariamente, lo son todo y todopoderosos.

Como ya expliqué, desde lo sistémico, la violencia es una forma de lenguaje, un sistema de comunicación, una forma de relación entre personas que interactúan.

Cuando en la familia el lenguaje es la violencia, el niño, como pueda, la irá aceptando, probablemente en silencio; consentirá todo el daño que se le pueda causar, incluso se responsabilizará por no ser suficientemente suficiente y hasta se culpabilizará; y ahí se quedará, atrapado, con todas sus heridas. Su instinto le dice que lo que sea antes que dejar de pertenecer al grupo, porque ahí está su supervivencia.

Andando el tiempo, a medida que va levantando más palmos del suelo y ve lo que se cuece a su alrededor, va aprendiendo trucos para eludir en lo posible el abuso, los golpes, la humillación, los gritos, la indiferencia; lo que toque, desde todo el dolor y la impotencia. Si alguna vez intentó enfrentarse, probablemente perdió.

A lo mejor reza, para que Dios lo cambie todo; para que papá y mamá dejen de pelearse o para que papá encuentre un trabajo, o uno mejor o deje de beber, o mamá o papá se curen , o para que le presten más atención, le quieran como es y dejen de hacerle daño, o ...

Tal vez se prometa a si mismo, que ya que Dios parece no poder, cuando él crezca, todo será distinto; entonces ya podrá vivir su vida y podrá dominar la situación. Pero cuando crezca, si olvidó su promesa, tal vez se ponga en manos de los demás y si lo que ocurre es que no paró de recordarla, tal vez crea que los demás están en sus manos.

En ambos supuestos, seguirá atrapado, mientras no se dé cuenta de donde está y haga algo al respecto.

Como dice John Bradshaw, el niño es expectación, optimismo, ingenuidad, elasticidad, juego libre, singularidad, amor y cuando todas estas tendencias son, literalmente aplastadas, se abre en él una herida espiritual que lleva consigo, a veces para siempre.

En las familias donde hay violencia, las víctimas son siempre los niños y los agresores, los adultos, normalmente los padres. Un niño, no puede reconocerse como víctima, porque no puede mantener la necesaria distancia afectiva y psicológica, que le proteja de entregar su identidad.

De hecho, muchas veces, los niños en esta situación, tienden a disculpar y proteger a sus padres; el amor y la crueldad están tan íntimamente ligados, que la psique no puede separarlos y el niño

tiene terror a que le separen de su fuente de amor. En su confusión, piensa que si le hacen daño es porque le quieren. De adulto, mantendrá esa confusión, seguirá creyendo que el amor y el daño van unidos y lo aceptará, debido a su imperiosa necesidad de seguridad. Cabe que esa confusión le lleve también a seguir disculpando y protegiendo a sus padres.

Este niño es un superviviente. Su prioridad es sobrevivir, protegerse y mantenerse. Tiene miedo a perder y ser abandonado, así que aprende a retorcerse cuanto sea preciso, para evitarlo.

Hasta hace relativamente poco tiempo, lo que ocurría en la familia, permanecía en la familia, era secreto. Los hijos se consideraban propiedad de los padres y lo que hicieran con ellos era de su exclusiva incumbencia, tanto en los cuidados como en la educación, a la que Alice Miller, considera como una de las posibles raíces de la violencia. Esta doctora en Filosofía, psicoanalista durante veinte años, habla de la "pedagogía negra", modelo educativo utilizado larga y extensamente, como un sistema de enseñanza que rompe la voluntad del niño, para convertirlo en un ser dócil y obediente.

Si consideramos la educación, como capacitación para la vida, humillar a un niño solo puede conseguir incapacitarlo; es ahí en la humillación en la infancia, donde nace el odio, uno de los presupuestos de la violencia. Nadie nace con él, no es nuestro destino, podemos evitarlo.

Muchos adultos, padres y madres, sufrieron maltrato cuando eran niños o fueron educados con patrones rígidos y excluyentes, del tipo que acabamos de ver; puede que porque sus propios padres también lo sufrieron o fueron educados así. La cadena hacia atrás, puede perderse en el infinito.

Esto quiere decir que la violencia es un problema transgeneracional, en la familia también; sustentado en reglas y patrones invisibles que, aceptables o no, constituyen la estructura del sistema. Por contagio, se transmite de padres a hijos como parte de la herencia, a menos que, en algún momento, algún miembro del grupo familiar haga algún movimiento. Esto permitiría un cambio de dirección, una vez visto, aceptado y adaptado el grupo a la nueva situación.

No siempre, las cosas se ponen feas para los niños desde el principio; a veces, en una familia donde todo parece funcionar, aparecen circunstancias que alteran su dinámica y que no conllevan abuso, humillación o agresiones físicas.

Los lazos de apego sanos y eficaces pueden perturbarse e incluso romperse, por situaciones que implican un duelo.

Los cambios negativos en la situación económica del grupo, las enfermedades crónicas o graves y la muerte de los padres sobre todo, pero también de otros miembros de la familia, suponen pérdidas que hay que elaborar y afrontar; exigen muchos ajustes para adaptarse y parece que no siempre es posible.. Una vez más, según se conduzcan los adultos, así les irá a los niños.

La vida es una sucesión de pérdidas, que nos prepara para la gran pérdida que es la muerte y a priori, todos tenemos el bagaje necesario para aceptarlo, a menos que se produzca un fallo en algún momento del camino y en el camino del ser humano, estos fallos se dan más que a menudo.

Si la violencia es la alteración del estado natural de las cosas, todo lo que atente contra el sano crecimiento físico, emocional y psicológico de un niño, debe entenderse como violencia; al menos en el sentido de que agrede o violenta este proceso y un niño que no puede serlo cuando tiene que serlo, haya voluntariedad o no en aquellos de los que depende, es un adulto prematuro, sin capacidad para serlo.

Muy a menudo, los adultos nos vemos en serias dificultades para manejarnos y no nos damos cuenta de ello. Mucha gente siente humillación y vergüenza por no saber afrontar las cosas y no sabe cómo cambiarse ni se atreve a pedir ayuda para hacerlo. A veces también, carece de medios económicos, que supone, son necesarios para hacer esos cambios.

Un sencillo movimiento, puede significar que aquello que andaba mal, se reconduzca pronta y satisfactoriamente. Todo siempre es posible, depende de nosotros.

Desde la psicología sistémica este cambio no solo es posible sino que puede ser más sencillo y rápido de lo que pudiera parecer en un principio.

Hoy en día, los niños suelen estar escolarizados, al menos en el mundo occidental y esto permite que extraños al sistema, sensibles y formados, aprecien que algo no va bien. No es probable, que el niño sin más, explique lo que ocurre; si fuera capaz de expresarlo, no lo hará por miedo o vergüenza; no está acostumbrado a verbalizarlo.

Probablemente sean esos extraños, quienes amparados en la protección a la infancia, actúen.

El enfoque sistémico, es además de muy creativo, enormemente respetuoso con la familia y todo lo que la rodea. Al entender que una de sus necesidades es la adaptación al entorno para sobrevivir como grupo, comprende los esfuerzos que deben hacer a veces sus miembros, para mantener la pertenencia a sistemas mayores. Estos esfuerzos de adaptación al medio, a veces son suficiente razón para producir tensión en los adultos y que luego revierta en la familia.

Como actúa y estudia las relaciones más que los individuos, evita la culpabilización y así se vencen con más facilidad, las resistencias iniciales que produce la intervención.

Los hechos no son problemas; se ven como dificultades en la vida que se escaparon de las manos o como disfunciones, sin importar su gravedad, orientándolas a la salud, no a la enfermedad.

Sea cuál sea la situación, el grupo siempre tiene recursos para superar sus dificultades, encontrando posibles cambios en los que participen todos sus miembros, porque todos tienen que ver con lo que pasa en él.

¡Esperanza en estado puro!

Al mencionar estado, retrocedo a los capítulos anteriores. Es verdad que como decía Gandhi, hay mucha cobardía en la violencia, sobre todo cuando se trata de niños. Por eso no puedo más que reafirmarme; no puedo concebir que un adulto, mucho menos un padre, haga daño a un ser indefenso, que además le idolatra y que haría cualquier cosa por cumplir sus expectativas y ser amado por él. Solo me cabe, si entiendo como Buda, que el corazón y la mente de ese adulto están tan inundados de avidez, odio y ofuscación y tan desasosegados, que no puede ver, hasta donde está sumergido en el lodo de la violencia.

El Hombre, el tallo

Alegoría de la planta, de la vasija y del caballo, el jinete y el domador

En la planta, el tallo es la parte que, desde la semilla u origen, busca el camino hacia el sol, ayudándose de las hojas, para recibir toda la luz que necesita para nutrirse y llegar a su máxima realización: el fruto, la flor. Si el proceso no se cumple, la flor no aparecerá. La razón de ser de la planta se habrá truncado y puede incluso morir, sin haber podido expresarse.

En el loto, una buena parte del tallo está sumergida y la más próxima a la flor, se levanta por encima del agua, para recibir la luz del sol. Es perfecto para intentar proporcionar una imagen, que me ayude a explicar este momento del camino de cualquier hombre o mujer.

En el viaje de la vida del ser humano, desde su potencialidad hasta su plenitud, desde la semilla, hasta el fruto, el adulto es el tallo; esa parte de sí mismo donde, desde lo que adquirió, se levanta hacia eso a lo que por naturaleza tiende, ayudándose por el camino, con todo aquello que suponen realizaciones previas, con las que se nutre física, emocional y psíquicamente, para un día, llegar a su máxima expresión: su fruto, su flor.

Al igual que en la planta, todo depende del sustrato que lo sustenta y alimenta y de la cantidad de luz que recibe. Si no son las adecuadas, el proyecto no podrá realizarse en su totalidad.

Para Thich Nhat Hanh, el hombre es una vasija, un recipiente que acoge y almacena todo lo que se pone en él.

Cuando de niños, el hombre o la mujer adultos, fueron nutridos, es decir, eficazmente capacitados para la vida, su sistema inmunológico físico, emocional y psíquico, funcionará también con eficacia. Les proporcionará defensas y adaptabilidad suficientes, para afrontar su vida en buenas condiciones.

Desde lo transpersonal, será asertivo ante la vida en todos los aspectos, utilizando toda su energía para su máximo despliegue, incluyendo la agresividad.

Es probable que este hombre o esta mujer, no tengan que habérselas con la violencia, será algo con lo que no resuenen. Pero si es que si, o bien sabrán eludirla con éxito o, si de alguna manera les llegara, estarán, en principio, en condiciones de salir de ella y si no es así, sus registros internos, les ayudarán a manejarla de la mejor manera posible.

Como de pequeños, sus mayores pusieron en ellos amor y luz en todos los sentidos, eso es lo que hay en ellos; lo mejor que puede contener una vasija.

El adulto, en la vida del ser humano, constituye la etapa racional, personal y desde lo transpersonal, consciente. A estas alturas del camino, contamos con una personalidad, instrumento de expresión del Yo y un ego, la idea que tenemos de nosotros mismos; un programa y un guión, para representar un personaje.

La personalidad, como dije, instrumento de expresión del Yo, se constituye o estructura en tres áreas o aspectos: el Id o Ello, el Yo y el Super Yo.

El Id o Ello, es el área de lo instintivo, de las energías arquetípicas o predisposiciones con las que todos nacemos. Funciona por el principio del placer y necesita por tanto, gratificación inmediata. Es el mundo de lo psíquico; se entiende o se bloquea, pero no se razona. Ahí se encuentra lo que hemos venido a expresar y cuando no podemos hacerlo, se convierte en sombra. En el proceso de crecimiento, representa lo irracional, lo inconsciente, lo prepersonal, la dependencia, el niño. Es el caballo de la personalidad.

El Yo o Ser, organiza la energía del Id; se desarrolla a partir del nacimiento y convive con el ego. Funciona desde la libertad. Ahí se encuentra lo que hemos venido a desarrollar, nuestra misión, nuestro destino. En el proceso de crecimiento, representa lo racional, lo consciente, lo personal, la independencia, el adulto. Es el jinete de la personalidad.

El Super Yo, es nuestro Maestro interior, nuestro Ser Superior, la intuición como inteligencia del alma y la fuente de nuestras reglas. Es nuestro amo moral y conoce todas las leyes del Universo. En el proceso de crecimiento, representa lo superracional, lo supraconsciente, lo transpersonal, la interdependencia, el sabio o anciano. Es el domador de la personalidad.

Estas tres áreas coexisten y funcionan a la vez. Si están en armonía, alineadas, reconocemos el Id, vivimos en el Yo y nos guiamos por el Super Yo, experimentando placer. Esto es lo que ocurre cuando vivimos desde el Yo.

Ahora toca hablar del ego, esa parte de nosotros que constituye nuestra propia imagen; lo que creemos que somos, que no lo que somos.

Funciona por el principio de evitación del dolor, que expresamos en forma de necesidad, miedo y apego al resultado. Coexiste con el Yo y se desarrolla como él a partir del nacimiento. Su función es interceptar lo que somos, para que, por aprendizaje y experimentación, lleguemos al Yo; nuestro Ser, nuestra esencia.

Cuando vivimos desde el ego, estas áreas están inarmónicas, desalineadas y experimentamos malestar, en forma de trastornos psicológicos y físicos, producto de la creación de una falsa realidad. Desde el ego, el Súper Yo se convierte en Super ego. Es el reino del juicio y la culpabilidad e intenta suprimir los instintos del Id.

El ego dispone de un surtido de herramientas, para sobrevivir, protegerse y mantenerse.

Son los sistemas de creencias, las pautas limitadoras, los patrones de conducta y los mecanismos de defensa. Utiliza el miedo para obligarnos a buscar atajos y evitar el dolor.

Expresamos nuestra personalidad a través de la mente, que cuenta con un instrumento físico, que hace las veces de receptor-procesador-emisor, a través del cual, se expresan sus facultades: percepción, observación, pensamiento, asimilación, aprendizaje, contemplación, etc..., el cerebro.

El modo en que percibimos, observamos, pensamos, asimilamos, aprendemos, contemplamos, etc... determina nuestro tipo de mente y depende totalmente del estado y funcionamiento de ese receptor-procesador-emisor.

Todas las facultades de nuestra mente, pueden ser enfocadas hacia el interior o hacia el exterior; es nuestra decisión.

El Universo es diversidad; no hay un cerebro igual a otro, ninguna mente igual a otra, ninguna realidad igual a otra, ninguna personalidad igual a otra, ningún Yo igual a otro. Cada Yo es una porción de espíritu, individualizado.

De este sabio engranaje, dispone el hombre para manejar su vida. Se va formando y desplegando, desde su nacimiento; el cómo se despliega, depende de sus circunstancias vitales y de cómo las perciba, procese y devuelva, en este dar y tomar, que es la dinámica de la vida humana.

Cada uno da lo que recibe.....

.....y luego recibe lo que da

Según la Ley Espiritual de la Entrega, el Universo funciona por intercambio dinámico; nada es estático. En el plano de la vida humana, la vida de relación se basa en un constante dar y recibir, en un constante fluir, lo apreciemos o no.

Nos dice, que solo podemos dar lo que tenemos y en la medida que lo tenemos y que recibimos lo que tenemos y damos y en la medida que tenemos y damos.

Los hombres y mujeres adultos, que de niños recibieron violencia, tienen violencia, dan violencia y reciben violencia, en la misma medida que la tienen y la dan. Puedo asegurar por propia experiencia, que esta ley siempre se cumple.

Es muy probable, que estos hombres y mujeres no sean conscientes de ello, pero eso no modifica el hecho, de que eso es lo que hay.

También es muy probable, que estas personas que, evidentemente sobrevivieron físicamente a pesar de la violencia, no hayan podido elaborar y procesar un mundo interior, distinto al que construyeron en su infancia, en su huida hacia adelante.

Puede que estén solos, porque sus dificultades les creen problemas de relación, si es que llegan a relacionarse, o puede que hayan formado una familia; en cualquier caso, todo el trabajo está por hacer.

Dependiendo de cuál fue su contacto con la violencia, de su intensidad y de cómo la vivieron, puede que la externalicen o que la

internalicen; se habrán convertido en un flamante guerrero, más bien un sicario, peleando a muerte por lo que considera suyo y le fue negado, o en un desvalido, incapaz de conseguirlo y protegerlo.

En ambos casos, son sus prisioneros, encarcelados en esa segunda piel, que, lejos de protegerles, refulgente y sonora en unos y refulgente y silenciosa en los otros, anuncia su proximidad.

Solo si esa como funda, se va quedando corta y estrecha, solo si empieza a tirar de la sisa, podrán notar el mensaje del Universo, de que ha llegado el momento de salir de donde están.

Solo a fuerza de recibir aquello que están dando, el malestar se haga evidente hasta tal punto, que se aventuren a sentarse y mirar; a preguntarse por qué y de donde y entonces, se decidan por el camino de la exploración y el descubrimiento; el camino del alma, el viaje del héroe.

Hasta aquí, estaban sumergidos en las aguas del inconsciente, inundados, en la sombra.

Charlando con los dragones

El héroe, no es alguien que no tiene miedo; es quién con miedo y todo, sigue adelante.

Sepa o no que el miedo solo es un constructo de la mente, sigue adelante.

Durante el crecimiento, nuestros mayores, en el mejor de los casos, no hacen más que reprimirnos, para que seamos aceptables y amables; no solo a sus ojos, también a los de los demás y ello por su propia necesidad de aceptación.

Tienden a evitar que expresemos nuestras emociones, bien porque les molestan, bien porque desde sus creencias, es reprochable.

Parece que las emociones son monstruos incómodos y vergonzantes, cuando realmente, son absolutamente necesarias y su expresión, imprescindible, para la salud; no solo para la psíquica y

emocional, también para la física. Lo que no expresamos de modo adecuado, lo somatizamos; enfermamos.

Cuando alguien ha tenido que vérselas con la violencia, esa represión es aún mayor; sobre todo en la violencia castigo, esa forma en la que una parte coloca a la otra en posición de sumisión. Esta es la posición en la que suele estar el niño, al menos en sus primeros años.

Sumergido en el silencio, la soledad y el miedo, el niño que no puede expresarse y ahí estamos más o menos todos, va colocando todo eso, en una bolsa invisible que carga sobre si mismo.

Con el tiempo, todos nos convertimos en ese hombre del saco, con el que, al menos cuando yo era pequeña, alguna vez nos han amenazado a todos.

Nos convertimos en un ogro para nosotros mismos y como que como es dentro, es fuera, por ende, para los demás.

Cuando alguien por fin se sienta y ante su malestar, dirige la mirada a su interior, con honradez y coraje, normalmente ante una pérdida; el guerrero enfadado y el desvalido paralizado, o la violencia externalizada y la violencia internalizada, empiezan a desprenderse de su armadura e inician el camino de la rendición, la aceptación de lo que hay; ese es el primer paso hacia el reino de la libertad, la independencia y la elección; el reino de uno mismo, el reino.

Trabajar con la sombra, charlar con los dragones, puede resultar poco agradable; pero el medicamento no está pensado para saber bien, sino para sanar. Además, si recordamos que la sombra no es más que luz interceptada, cuanto más luz pongamos más sombra despejaremos y en el Universo hay luz a raudales y a nuestra entera disposición.

Si perseveramos, si no tiramos la toalla, Merlín, nuestro mago interior, nuestra energía transformadora, vendrá en nuestra ayuda en cuanto le invoquemos y como alquimista que es, convertirá el plomo de la violencia en el oro de la paz y, a mayor cantidad de plomo, mayor cantidad de oro.

Una buena parte de esa sombra, que tanto empeño pusimos en hacer crecer, la ocupa nuestro niño mágico, divino, inocente y sabio que, negado sistemática y brutalmente, acabó por convertirse en oscuro, resentido, siniestro y cruel.

Cuando un adulto hace daño a otros o a si mismo, es su niño pospuesto quién actúa, que sigue reclamando su lugar y lo que no se le dio.

Está enfadado; pero furioso y todo, solo es un niño que reclama atención. Si se la prestamos franca y sostenidamente, acabará por desarmarse y un día permitirá que le abracemos. Ese será el día del perdón, de la redención y cuando nos perdonamos y redimimos, comprendemos y entonces estamos en condiciones de perdonar y redimir a los demás y al mundo.

El miedo se habrá disipado y sin miedo, no hay culpa ni juicio.

Este es el milagro del trabajo transpersonal, el milagro del autoconocimiento, el único posible y conociéndonos a nosotros, conocemos todo.

Nadie nos había dicho, que no somos lo que pensamos, sino quién piensa; que no somos lo que sentimos, sino quién siente; que no somos lo que conocemos, sino quién conoce; que no somos lo que hacemos, sino quién hace.

Descubrir que creamos nuestra realidad, dependiendo de cómo pensamos, significa que podemos modificarla.

Observar nuestras emociones, trabajarlas sostenidamente y en silencio, nos permite ir desmontando poco a poco pautas y patrones de conducta, todos ellos trucos, argucias y tretas, que bien o mal – más bien mal- nos permitieron seguir adelante, ir tirando.

Del mismo modo que el tallo del loto emerge del agua hacia el sol, el hombre se distancia de la violencia, hacia la paz.

Lo espiritual, lo transpersonal, como un decapante, va levantando una a una, las capas de dolor que nos impiden la visión de nuestro Ser.

Un hombre alineado, es un violín que suena bien; un hombre no alineado, es un violín desafinado, un violín que chirría.

La violencia no es más que un chirrido en la vida del hombre, que se puede corregir afinando sus cuerdas, devolviéndole así su sonido genuino, el sonido de la paz.

Prestando atención a los desajustes, utilizando la sensibilidad y la habilidad intuitivas que todos portamos, un día ese hombre, podrá componer su propia sinfonía.

El loto está a punto de florecer.

El Sabio, la flor

El que sobrevuela el lodazal

El sabio es el hombre desplegado, el hombre que ha alcanzado su plenitud. En muchos aspectos ha dejado el mundo detrás de sus pasos, ahora más lentos. No le interesa el bullicio ni tiene prisa; ahora puede sentarse, porque la lucha acabó. La soledad y el silencio no solo no le pesan, ahora se recrea en ellos.

Tradicionalmente, se representa al sabio, como un anciano de pelo y barba largos y blancos; como los druidas y los magos medievales; la avanzada edad presupone experiencia. Hay un poco de mago en un anciano; puede sacar cosas de donde antes no las había. Hay más verdad en su corazón y eso es magia.

Si el anciano es sabio, se ha vuelto escéptico y no cree más que en aquello que puede experimentar; si no es así, no le interesa. Ya no quiere tener razón y dejó de importarle su propia importancia. Tampoco quiere ya cambiar el mundo, solo comprenderlo y desde cierta distancia y altura, se ve mejor.

Entre los indios de Norteamérica, los ancianos eran muy respetados; se les consideraba depositarios y guardianes de la sabiduría. Se les pedía consejo y se tenían muy en cuenta sus visiones. Eran los sabios de la tribu.

Pero no es necesario ser anciano para ser sabio.

Desde lo transpersonal, el sabio es el hombre que ha comprendido, que la única búsqueda es la verdad sobre si mismo; que la única lucha está en nuestro interior y que la única tarea es alcanzar el conocimiento, experimentarlo, integrarlo para convertirlo en sabiduría y finalmente, iluminarse.

Vive el presente, solo ve diversidad e impermanencia; sabe que todo está bien como está. Percibe, observa, comprende y trasciende.

Entiende la felicidad como cambiar el foco de atención, el no apego y la expresión del Ser.

Sabe que no puede dar nada a nadie, que no se haya dado antes a si mismo; que no puede comprender si antes no se comprende; que no puede aceptar si antes no se acepta; que no puede respetar si antes no se respeta; que no puede amar si antes no se ama. Desde ahí, vive y practica la compasión.

Para el sabio todo tiene que ver siempre con nosotros mismos.

El sabio, sabe.

En este trabajo, el sabio es el hombre que centrado en su interior, ha dejado atrás el desasosiego producido por su avidez, su odio y su ofuscación, enfocando su atención en la no avidez, el no odio y la no ofuscación.

Ese hombre que ha comprendido que ya no tiene que seguir aferrado a su dolor y a su miedo, para Ser; que eso no es Ser, que eso es violencia; que ya no le sirve y que la deja a un lado, para seguir su camino.

¡Este momento es libre, yo elijo!.

Y como el águila que despliega sus alas para expandirse y volar, el loto del hombre, su flor, despliega sus pétalos, mirando al sol, como sobrevolando el lodazal, ofreciendo su paz.

Lo que es.

Mi propio camino

A más plomo, más oro. A más lodo, más lotos

Cuando decidí hacer la tesis sobre la violencia, algo más sabio que yo, lo decidió por mi. Es verdad que todo tiene que ver con nosotros mismos y que solo de nosotros, podemos hablar.

Hacer este trabajo, me ha costado mucho esfuerzo y en algunos momentos tanto dolor, que he tenido que dejarlo durante un tiempo.

Yo tenía pendiente trabajar mi violencia, la que tengo y en la medida que la tengo y la doy, porque como intento explicar, creo que no se puede vivir en ella y salir indemne, sin trabajarla.

Durante mucho tiempo, lo he enfocado todo desde la indefensión, desde el victimismo y la sensación de no poder salir de ahí, desde la impotencia. Siempre me fue evidente cuando sufría violencia por parte de los demás, pero de la mía, sabía mucho menos. Ahora sé mucho más de lo que sabía antes de empezar con ésto.

No quiero entrar en las circunstancias de mi vida, porque son el pasado y ahí deben quedar. Han cumplido su propósito, magníficamente, por cierto. De no haberse dado, no habría tenido, probablemente, la oportunidad de llegar hasta aquí y creo que "aquí", es un buen sitio para estar.

He tenido la oportunidad, gracias a este trabajo, de charlar con mis dragones, aunque sigo teniendo pendientes muchas conversaciones con ellos. Todo se andará; además no van a ir a ninguna parte sin mí, los llevo puestos. He tenido ocasión de ahondar en teorías y formas de entender la vida en general y la del hombre en particular, con profundo respeto y amor y eso para mí es un regalo, que espero estar en condiciones de apreciar y practicar, de ahora en adelante.

Dice la Ley Espiritual del Karma, que "toda acción engendra una fuerza de energía que vuelve a nosotros en igual cantidad" (.....). Acción quiere decir pensamiento, palabra y obra consciente o inconsciente. A mi entender, no solo hay violencia cuando hablamos violencia y actuamos violencia; también hay violencia cuando pensamos violencia, la expresemos o no.

Dice también esta Ley, que cosechamos lo que sembramos y que, cuando optamos por realizar actos que llevan la felicidad y el éxito a los demás, el fruto de nuestro karma es la felicidad y el éxito.

Luego, cuando optamos por realizar actos que llevan infelicidad y fracaso a los demás, el fruto de nuestro karma es la infelicidad y el fracaso.

Yo quiero felicidad y éxito, para mí y para todos.

De un tiempo a esta parte, violencia y yo nos lo estábamos tomando con mucha calma; en lo externo, todo tranquilo, gracias a Dios y en lo interno, de charla con mi niño, que buena falta nos hace a los dos.

Pero el Universo es sabio y tenía un mensaje para mi. Así lo interpreto yo.

El miércoles pasado, día 30 de Abril, después de haber perdido parte del trabajo en el ordenador por mi inexperiencia, terminé de pasar a limpio el capítulo del niño. Eran alrededor de las tres de la tarde; a las cinco y veintidós, un par de horas y pico después, cuatro niñas de entre nueve y doce años, rumanas, me asaltaron en un cajero y aparentemente, aún no entiendo como, sacaron y se llevaron 500euros. Todavía no me lo creo.

No iba a sacar dinero, iba a hacer una transferencia que ya había hecho en otras ocasiones de la misma manera. El cajero interior estaba estropeado y tuve que hacerlo fuera. Miré a mi alrededor y no había nadie demasiado cerca, todo estaba bien.

No había hecho nada más que marcar el número, ninguna pantalla se había desplegado, cuando oí una voz de niña detrás de mi; me giré y me encontré con cuatro niñas, la mayor de las cuales se acercaba con un periódico abierto, ahora se que para taparme la cara y que no viera lo que se proponían hacer.

Tiré al suelo unas bolsas que llevaba y que no cogieron y pegada de espaldas al cajero empecé a gritar pidiendo ayuda. Enseguida vino gente a ayudarme; más de la que pude contar y recuerdo.

Una de las niñas lanzó el brazo y tocó el teclado, yo intenté impedirlo, pero eran ocho brazos, aunque pequeños, contra dos. Se organizó un follón impresionante; las niñas salieron corriendo, pero mientras la gente me atendía y me calmaba, volvieron. La mayor decía que yo la había pegado en la tripa y que está embarazada; intentaron otra vez acercarse al cajero y a mi, incluso se encararon con todos cuantos estábamos, pero al final se fueron corriendo. Todas menos una, la mayor; alguien la cogió, la sujetó, le puso los brazos atrás y la sentó en un banco. Llamaron a la policía.

La niña no hacía más que dar alaridos, gritaba que le dolía la tripa, que está embarazada y yo la había pegado.

Ante mi estupor, la gente, que cada vez era más, le decía cosas como "pues ahora te jodes", "se lo cuentas a la policía", "tendrían que echarlos a todos", "suerte has tenido, una paliza tenía que haberte dado"; yo solo lloraba.

Me había olvidado del cajero y no se me ocurrió que hubieran podido sacar nada, pero cuando lo comprobé, a pesar de no haber marcado el número por segunda vez, como es preceptivo, faltaban 500euros.

Llegó policía de todos los colores, detuvieron a la niña y en coches separados y a cada una por su lado, nos llevaron a la comisaría. A ella a ponerla a disposición del grupo de menores y a mi a poner la denuncia; una denuncia a una niña de doce años.

Todo el mundo en la comisaría me decía que tuviera muy claro que la víctima era yo, que esta niña y su grupo, pasan más tiempo en el GRUME (grupo de menores), que en la calle, que no en su casa, qué a saber si tienen y que mientras están a disposición judicial, si no se escapan, que es lo que suele ocurrir, al menos están atendidas y no en total desamparo.

En eso tenían razón, pero no me consolaba; yo seguía llorando. No lloraba solo por el susto, que me lo llevé, ni por el dinero, que no sé por qué, pienso que se quedó atrapado en el cajero, ya se verá.

Lloraba por las niñas, porque creo que ellas son las auténticas víctimas de la violencia; robar es violencia, aunque para ellas es supervivencia.

Lloraba porque acababa de escribir de como un niño no tiene modo de defenderse ante la violencia, de cómo un niño siempre tiene las de perder ante un adulto. Estaba equivocada. Igual que otros muchos adultos, menosprecié las capacidades de los niños, al menos de algunos.

Estas niñas, que son usadas por sus mayores a sabiendas de que son menores y es poco de momento, lo que les puede ocurrir, en cuanto a consecuencias judiciales, se las apañan muy bien y tienen ya una buena dosis de peligro. Son miniadultos, que tienen para mi, un mañana sombrío y desolador, si llegan a mañana. Han perdido su inocencia, se han quedado sin infancia.

Yo sigo considerándome en este caso, un daño colateral; el gran daño, es el suyo.

Espero haber aprendido la lección; en los niños, hay mucho más y pueden llegar más lejos, de cuánto nos pueda parecer.

Ayer, terminé el tema del sabio, el anciano.

Esta misma mañana, iba al banco para solucionar lo del robo y al salir del garaje, si me descuido me llevo por delante a un matrimonio de ancianos.

Estaban cruzando por la salida de coches por el punto mas próximo a la rampa.

He frenado en seco y cuando mientras se marchaban sin ni siquiera mirar, he dicho: pero ¿cómo se les ocurre cruzar por aquí? (porque al oír el claxon la señora ha dado un bote), el hombre ha hecho un ademán con la mano, se ha girado y furioso me ha gritado: ¿qué pasa?,iyo cruzo por donde me da la gana!. Silencio y ivale!. Un poco más de violencia y ahora de un anciano.

Conclusión: ni todos los niños son niños, ni todos los ancianos son sabios. No todos han tenido la oportunidad ni la voluntad de aprender.

Sé que tengo que preguntarme por qué me ha sucedido ésto, cuál es el mensaje, qué puedo aprender y cómo puedo aprovecharlo, no solo para mi, para todos.

Volviendo a la Ley del Karma, todo lo que nos ocurre en la vida, nos guste o no, es consecuencia de las decisiones que, conscientemente o inconscientemente, tomamos en el pasado.

Todos podemos elegir, ante algo, actuar de una manera favorable o desfavorable, se trata únicamente, de una decisión; de nuestra decisión.

El señor de esta mañana decidió convertirse en un cardo pudiendo ser un loto; ¡allá él!, es su elección.

No he querido entrar en las expresiones de violencia, en las formas en que ésta se manifiesta, porque hay mucha gente con más conocimientos y más experiencia que yo, que trabaja en ello y supongo que lo hace y lo explica muy bien, tal como ellos lo ven.

Se trataba de hacer un trabajo desde lo transpersonal, lo espiritual y eso empieza en el interior de cada persona, de cada ser humano.

No podemos manifestar nada, sin que ya esté en nuestro interior; la violencia, como todo, empieza en nosotros y somos soberanos, tenemos elección. Estamos pensados para ser lo mejor que podemos expresar, nuestra esencia, nuestro loto; luz y paz.

Estoy convencida como Johan Galtung, de que para llegar a la paz, son necesarias la creatividad y la búsqueda de la verdad; creatividad y búsqueda a nivel individual, para que por impregnación, se propague a todos.

Y el camino, el de Ghandi; la satyagraha, el sacrificio personal, el descubrimiento y construcción de un nosotros, luminoso y resplandeciente, como seres sagrados que somos; una expresión de Dios.

Puede parecer utopía, puede que hoy lo sea, pero muchas realidades de hoy son utopías de ayer. Me parece que eso, es un hecho.

Yo creo que cada vez que alguien sale de su caverna particular, está ayudando a toda la humanidad a salir de la suya; cada vez que se tiende una mano en vez de lanzar un puño, la paz se extiende entre nosotros.

La paz es todavía más contagiosa que la violencia, es alegre y luminosa, anima a bailar.

Como dice Thich Nhat Hanh en "la revelación de las flores", una historia muy conocida entre los practicantes del Zen, cuando alguien sostiene una flor ante ti y te la muestra, está intentando que la veas. Si piensas, te pierdes la flor; si no piensas, si eres tu mismo, verás la flor en toda su intensidad y sonreirás.

Lo mismo ocurre con la paz.

No podemos pensarla, tenemos que sentirla o no la podremos ver.

Todos podemos decidir vivir en la violencia, el pensamiento, el ego o en la paz, el presente, el Yo.

Durante todo el trabajo, he pensado en muchas personas que como yo, han vivido en la violencia, de un modo u otro; sobre todo he pensado en mis hermanos y que curioso, uno es militar, un guerrero más o menos enfadado; el otro es jardinero, un cuidador de lotos. Yo, vuelo; espero poder hacerlo un día por encima del lodazal.

Es la primera vez que hago un trabajo de estas características, no sabía como empezarlo y tampoco sabía como terminarlo.

Lo he pensado muchas veces; cómo hacer para que quede perfecto; y me he dado cuenta, de que, si violencia es alterar el modo natural de las cosas y la perfección en el mundo local, no es posible, no aceptarlo y pretenderla, es violencia.

“Como dos pájaros dorados posados en un mismo árbol, amigos íntimos, el ego y el Yo habitan el mismo cuerpo. El primero come los frutos dulces y agrios del árbol de la vida, mientras el segundo observa con desapego”.

El Upanisad Mundaka

Margarita Machín Encío
3-Mayo-2008

Bibliografía.

Alice Miller

Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación del niño. 1980

Las raíces del odio. 2000

Bhagabân Dâs

La ciencia de las emociones. 1999

Deepak Chopra

Conocer a Dios. 2006

Las siete Leyes Espirituales del éxito. 1994

Johan V Galtung

Sobre la paz. 1985

Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. 1998

John Bradshaw

Nuestro niño interior. 1990

Volver a casa. Recuperación y reivindicación del niño interno. 1994

Jorge Barudy

El dolor invisible de la infancia. Una lectura ecosistémica del maltrato infantil. 1998

Nyanaponika Thera

La liberación del error. Las raíces del bien y del mal. 2006

Stanislas Grof

Psicología Transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia. 1985

Susan George

El Informe Lugano. 2001

Susan Forward

Padres que odian. 1989

Thich Nhat Hanh

Hacia la paz interior. La senda para alcanzar la armonía en nuestra vida cotidiana. 1991

Sobre Pensamiento sistémico:

<http://www.iasvirtual.net/queessis.htm>

[/http://www.tuconsultor.net/consultoriasistemica/pensamientosistemic/index.html](http://www.tuconsultor.net/consultoriasistemica/pensamientosistemic/index.html)

Sobre Satyagraha:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Satyagraha>

Mi mejor texto: la Escuela Española de terapia transpersonal,

con Mis profesores:

José María Doria, Marta Pato y Raúl Giglio, por su enseñanza, presencia, paciencia y por darme la oportunidad de participar en esta aventura de autoexploración y autodescubrimiento.
Un privilegio.

y Mis compañeros:

Agustín Casado, Ana Abril, Beatriz Juliá, Blanca Valle, Xus Domingo, Cristina Martínez, César Perez, Elena Villalba, Elisabeth Segovia, Inma Barnes, Javi Tutor, José Luis García Martínez, José Luis López Valencia, Juan Emilio Cano, Maite Muñoz, Maribel Blanco, Marta Yarto, María Lorenzo, Carmen Ruiz, Marian Narváez, Nuria Ran, Paloma Díez, Patricia Jorge, Pilar Rico, Rafael Ibáñez, Santiago Jiménez, Susana García Lozano, Susana Sánchez Puga, Tie Pellón, Xabier Amonarraiz, Xabier Alonso, Ela Steluta, Carmina Moreno y Ana Arriola.

Sin todos ellos, sin su luz, sin su alegría, sin su afecto y apoyo constantes, puede que mi proyecto, mi loto, estuviera todavía demasiado lejos.

No sé cuánto de oro y cuánto de loto hay en mi, hoy. Cuánto haya, cuánto sea, es en parte gracias a ellos.

Todos son para mi, Maestros de vida.

Mi agradecimiento a todos y toda la paz que tengo.

Gracias también, a cuantas personas y circunstancias, se pusieron delante de mi, en el camino, para enseñarme todo lo que sin un espejo delante, no hubiera podido ver. Me lo han mostrado y es por eso que ahora puedo expresarlo, de la mejor manera que sé en este momento.

