



La responsabilidad entendida como creatividad

Juan Bautista García

Escuela Española de Terapia Transpersonal

"No olvide nunca que usted lleva consigo los recursos psicológicos y espirituales no sólo para sobrevivir, sino incluso para ser feliz y alcanzar lo que se proponga. Si el terapeuta, cuando se acude a él en busca de ayuda, no comunica esa verdad fundamental como primera providencia, y pretende apoyarse en su autoridad en vez de apelar a la energía y la responsabilidad del paciente, entonces es un incompetente y debió dedicarse a otra cosa".

Rolf Degen

CONTENIDO

Introducción	7
Las primeras promesas	9
Un nuevo "percibirse en el mundo"	16
Un nuevo "crear el mundo"	21
Técnica	23
El cuerpo: la vuelta a casa	25
Citas	27
Bibliografía	31

Introducción

"Quiero darles a entender cuánto se gana al tomar responsabilidad de cada emoción, cada sentimiento, cada pensamiento. Y deshacerse de la responsabilidad por cualquier otra persona. El mundo no está ahí para llenar tus expectativas ni tampoco debes tú llenar las expectativas del mundo. En su contexto usual la responsabilidad da la idea de obligación. Si me hago responsable de otra persona me siento omnipotente: tengo que interferir en su vida. Esto significa que tengo un deber... Pero también puede entenderse la responsabilidad como capacidad de responder, tener pensamientos, reacciones, emociones, en determinadas situaciones... Responsabilidad significa simplemente el estar dispuesto a decir: "yo soy yo" y también: "yo soy lo que soy."

Fritz Perls

Según el modelo de la psique de Jung, existen en ésta una serie de estructuras que la organizan: el yo, la sombra, la persona... y existe, además, el impulso vital que hace que todo se mueva en una u otra dirección: es la libido, la energía psíquica. Si establecemos un símil entre la psique y el universo, podríamos decir que estas estructuras serían como los planetas y que la energía psíquica sería como la energía gravitatoria. Existen así dos maneras de ver la psique en función de dónde enfoquemos nuestra atención. Podemos centrarnos en los eventos propiamente dichos (sucesos que crean un trauma y la posterior adición de nuevos hechos que se adhieren a éste) o bien, como sugería Jung, en el proceso, en la energía que conecta dichos eventos. Siguiendo nuevamente un símil relacionado con el mundo físico, el juego de billar puede ser visto como una sucesión de bolas que van afectando a otras (los eventos): una bola es la causante de que la siguiente se mueva, que a su vez, es la causante del movimiento de la siguiente. Pero también puede ser visto como la energía inicial que está presente en el taco y adquiere sucesivos estadios a través de diferentes posiciones de las bolas, que son, según las leyes físicas, cada vez más estables y probables. En este modelo, los eventos son poco relevantes; es el proceso, el flujo de energía el que es importante. Cualquiera de estos dos modos de ver el proceso psíquico es válido y de hecho, parece ser que una combinación de ambos es el modelo seguido habitualmente por más terapeutas. En un proceso terapéutico podemos estar buscando causas sin fin de los problemas de una persona; podemos escarbar en su pasado hasta el infinito: siempre habrá algo anterior que haya causado ese trauma. Sin embargo, es posible que con esto podamos crear una paralización de la persona al convertirla en mero resultado de unos hechos ocurridos tiempo atrás. Visto así, el estado actual es

inevitable. Pero esto no nos dice nada del futuro, de qué va a ser de nuestra vida desde ese momento en adelante. El modelo finalista nos provee de una capacidad de participar del flujo de la energía vital, haciéndonos conscientes de ella y entregándonos al proceso. Supongamos que en la terapia ya hemos trabajado con nuestro terapeuta, hemos visto las causas de nuestros complejos; pero ha llegado el momento de soltarlos, de que dejen de ser un lastre que nos obligue a fijar nuestra atención en el pasado y nos impida mirar hacia delante. Esto puede suponer una liberación al dejar de seguir atados al pasado y tener la libertad de dirigir nuestra vida en el futuro de forma creativa. Ser consciente de que esos traumas, de alguna forma, han sido las cartas con las que se nos ha sido concedido jugar el juego de la vida, las reglas con las que hemos de jugarlo, y no los dueños de nuestro destino. Porque, como muchos artistas saben, sólo cuando hay reglas hay creatividad. Creo que el término que mejor define este cambio en nuestra estrategia vital es el de "responsabilidad". En el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, una de las acepciones del término es: "Capacidad existente en todo sujeto activo para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente". Pero además hay otro que, acentuando el aspecto creativo, define a la persona responsable como: "Que pone cuidado y atención en lo que hace o decide".

Todos, con mayor o menor inconsciencia, hemos aceptado una forma de vivir que nos define. Esto se puede hacer en un estadio muy temprano de nuestras vidas y lo he denominado "las primeras promesas". Éstas nos atan y nos comprometen y, de alguna forma nos limitan. El ser conscientes de ellas puede liberarnos y permitir nuestra participación en el flujo vital de una forma más creativa. Este reconocimiento nos lleva a un nuevo "percibirse en el mundo" que nos hace responsables y co-partícipes, desde ese momento en adelante, de nuestras decisiones.

Las primeras promesas.

- *Ha de ser la promesa -dijo don Juan tras una larga pausa.*
 - *¿Cómo?*
 - *Una promesa que hiciste una vez, hace mucho.*
 - *¿Qué promesa?*
 - *A lo mejor tú puedes decírmelo. Sí, te acuerdas de ella, ¿no?*
 - *No.*
 - *Una vez prometiste algo muy importante. Pensé que quizá tu promesa te evitaba ver.*
 - *No sé de qué habla usted.*
 - *¡Hablo de una promesa que hiciste! Tienes que recordarla.*
 - *Si usted sabe cuál fue la promesa, ¿por qué no me lo dice, don Juan?*
 - *No. De nada serviría decirte.*
 - *¿Fue una promesa que me hice a mí mismo?*
- Por un momento pensé que podría estarse refiriendo a mi decisión de abandonar el aprendizaje.*
- *No. Esto es algo que pasó hace mucho tiempo -dijo.*

Carlos Castaneda. "Una realidad aparte"

Cuando una persona nace, viene ya con una carga emocional como consecuencia de su propio proceso de nacimiento, desde la concepción hasta el parto. Según Grof, el proceso perinatal supone una experiencia de tal calibre que únicamente la muerte y algunos abusos infantiles extremos pueden comparársele en intensidad emocional. Es, pues, de suponer que estas experiencias nos condicionen en nuestra vida futura mediante un material que ha quedado relegado al inconsciente por ser imposible su integración. Desde ese inconsciente es desde donde en realidad actuamos la mayor parte del tiempo, aunque pensemos que "nosotros" controlamos nuestros actos. Éstos son, en muchos casos, meras reacciones automáticas a influencias externas: Si me encuentro en determinadas situaciones caracterizadas por ciertos aspectos, me encolerizaré. Si trato con una persona con determinado carácter, me sentiré devaluado. Si me encuentro con una tarea que llevar a cabo, la cual me exige un esfuerzo, pensaré que no tengo nivel para ello. Si...

Las cuatro Matrices Perinatales Básicas (MPB) que Grof describe como resultado de multitud de experiencias clínicas en estados de consciencia no ordinario y que dibujan el proceso de nacimiento, se caracterizan cada una de ellas por un color emocional específico. La primera MPB es aquella que se extiende desde la concepción hasta las primeras contracciones. La segunda, desde éstas hasta la apertura del canal de

parto. La tercera describe el paso a través de este canal y la cuarta, la culminación del proceso y posterior separación anatómica de la madre.

La primera MPB nos sitúa en un contexto de identificación profunda con el entorno, con el "universo amniótico". En función de las características de este universo, podemos experimentar, bien territorios paradisíacos en los que recibimos en abundancia todo lo que necesitamos, o bien escenas amenazadoras en las que el mundo se presenta como hostil. En función de las experiencias vividas durante el embarazo, cada persona desarrollará una conducta consecuente con ellas a lo largo de su vida: bien, una existencia basada en la confianza en el entorno o bien, una basada en la desconfianza y en la permanente sensación de amenaza externa. Por supuesto, existe todo un rango intermedio entre estos dos extremos en el que probablemente nos situemos la mayoría de nosotros.

La segunda MPB nos introduce en un paisaje totalmente diferente. Situémonos: El feto empieza a percibir las primeras contracciones que van acompañadas de presión creciente sobre su cuerpo; frío, debido a la compresión de las arterias que rodean el saco amniótico; asfixia creciente debida a que el suministro de oxígeno está afectado por esta compresión arterial. A estos aspectos físicos hay que añadirles los aspectos psicológicos: Una profunda sensación de culpa; una sensación de que esta experiencia no tiene final y de que no hay salida (hay que tener en cuenta que el cuello del útero no está abierto todavía). Las experiencias asociadas a esta fase están relacionadas con la culpabilidad, la falta de sentido de la existencia, la falta de autoestima, la victimización, la falta de energía vital para enfrentarse a la vida...

La tercera MPB cambia este panorama y añade factores específicos relacionados con el "poder". Con el poder que tenemos y reconocemos como nuestro para llevar a cabo nuestro proceso vital. Si en la fase anterior, la victimización era el tono dominante, aquí éste se alterna con el papel de agresor. Veamos por qué: Respecto del plano físico, las contracciones van en aumento, así como la sensación de asfixia. Pero hay una diferencia fundamental: el cuello del útero está dilatado y el feto empieza su periplo de separarse del cuerpo de su madre. Ahora hay una salida a la angustiada situación anterior y el feto empieza a tomar parte activa en ella. Es consciente de que su lucha causa dolor en la madre al tiempo que se lo causa a él mismo: es, al tiempo, agresor y víctima, y además es consciente del poder que tiene para luchar por su vida, aún a costa de su propia muerte o la de su madre (de hecho, esto es una probabilidad real). Hay además aspectos que se suman: una asfixia creciente, una poderosa excitación sexual (es bien conocida la relación entre la asfixia y la experiencia sexual y es por ello que algunos prácticas sexuales incorporan este elemento), el contacto con material

de deshecho (sangre, heces, orina, secreciones vaginales) y al final de esta fase, el elemento del fuego. Si juntamos todos estos elementos, sexo, violencia, escatología y poder, nos encontramos con que son el origen de muchas de las perversiones relacionadas con ellos y que tienen relación con cómo usamos nuestro "poder".

La cuarta MPB empieza cuando el feto se separa del cuerpo de su madre, lo que culmina con el corte del cordón umbilical y con el nacimiento a una vida nueva, tanto psicológica como anatómicamente. Es el inicio de una nueva forma de estar en el mundo en la que vamos a ir ganando progresivamente autonomía respecto de nuestra madre. Antes de esto, entre la tercera y la cuarta fase, se produce la experiencia de muerte. Muerte en los aspectos psicológico y físico. El feto no sabe lo que hay más allá de la experiencia que está teniendo, ni siquiera si hay algo más allá. En un momento determinado, llega al límite de sus fuerzas y su esperanza, y se entrega. En este momento de total rendición es cuando se produce el salto a la cuarta matriz y al renacimiento a una nueva vida, la emergencia a la luz.

Todas estas experiencias se pueden revivir en los estados que Grof denomina "holotrópicos", es decir, que tienden a la totalidad, a la integración completa de materiales emocionales no resueltos y no integrados. En un estado "holotrópico", que puede estar provocado mediante técnicas específicas para conseguirlo (como la Respiración Holotrópica, Respiración Holoscópica, Respiración Holorénica, etc.) o de forma espontánea, podemos tener estas experiencias que en su momento vivimos en nuestro proceso de nacimiento y tener una nueva oportunidad de integrarlas y, por tanto, de librarnos de aquellos aspectos inconscientes relacionados con ellas que condicionan nuestra existencia y se manifiestan como patrones de conducta que nos limitan a la hora de tomar las riendas de nuestra propia vida.

Cuando nacemos, nacemos en el aspecto anatómico, pero no en el psicológico. Todas estas experiencias las llevamos con nosotros y son ellas las que determinan cómo somos en realidad. Por ello, al revivirlas e integrarlas se produce lo que se denomina "la muerte del ego", es decir, de todas aquellas conductas automáticas que arrastramos y con las cuales nos hemos identificado. Y, precisamente por ser una experiencia de muerte nos resistimos a ella, sin saber que en realidad es simplemente el salto a una existencia nueva y más plena.

Según mi punto de vista, el ir reconociendo paulatinamente estos condicionantes conlleva una toma de responsabilidad: el haber aceptado que somos únicamente nosotros quienes podemos dar el salto.

Cuando somos niños venimos con esa carga y, según vamos viviendo, vamos incorporando experiencias vitales que parecen corroborar nuestra forma de ver el mundo. Si hemos tenido una profunda experiencia de abandono y victimización durante nuestro nacimiento, todo en nuestro alrededor parecerá confirmar este hecho y se presentará ante nosotros un panorama desolador en el que nuestro papel se reduce a sufrir los reveses del destino desde nuestro papel de víctima. Una y otra vez reviviremos bajo nuevas apariencias el mismo mensaje: "eres una víctima". Así, nos sentiremos maltratados por nuestros padres; con nuestras relaciones sociales viviremos una vez tras otra el rechazo injusto; en nuestro trabajo no seremos reconocidos... Obviamente, "las cosas son así". Son hechos objetivos los que demuestran que la vida es injusta. Este compromiso con nuestro modelo está refrendado una y otra vez con nuestras actitudes.

Es tan fuerte la influencia del programa con el que venimos que somos nosotros los que, a través de él, creamos la realidad a nuestro alrededor. Pero, al mismo tiempo, no podemos cambiar este modelo porque implicaría la muerte del ego. Es precisamente el montaje, el andamiaje del ego el que sustenta y es sustentado por este modelo: si cae uno, cae el otro. Por ello, es frecuente ver que, en determinadas situaciones que, vistas desde fuera, son causa de sufrimiento, como por ejemplo un abuso continuado, la persona encuentra cualquier justificación para mantener la situación. Nos cuesta entender cómo alguien puede mantener un patrón de conducta que es manifiestamente doloroso y causa de sufrimiento continuo. Sin embargo, si nos auto-observamos, podemos ver que todos jugamos el mismo juego, cada uno con las cartas de la baraja que le han tocado. Necesitamos agarrarnos a nuestro ego porque creemos que es lo único que tenemos. Pero llega un momento en la vida de muchas personas en que el juego a que estamos jugando ya no nos satisface, es tal la carga que arrastramos que, en algún momento, el andamiaje se resiente y empieza a desmoronarse. En nuestras manos está el ver este proceso como algo transformador y liberador que nos va a llevar a una nueva forma de estar en el mundo o bien, como un grupo de síntomas molestos que hay que eliminar para que no interfieran en nuestra predecible y segura vida.

En algún momento de nuestra existencia hemos decidido comprometernos con algún patrón de conducta, y ha sido en un momento tan temprano, que lo hemos olvidado y nos hemos eximido de nuestra reponsabilidad y participación en ese acto. Este tipo de promesas, inconscientes, actúan sobre nosotros como diques que parece vamos poniendo para impedir el flujo vital. Son estas promesas las que nos definen. Parecen el molde delimitador que impide que nos salgamos de ciertos límites. Estos límites son nuestros egos. Cada persona está comprometida vitalmente con ese modelo; tanto, que es

plena la identificación con él. Creemos que somos él. Es la lente a través miramos la existencia. Todo está teñido por ella, no hay manera de ver la realidad de otra forma. Esto se expresa con claridad en un momento de la película "Desafío total". Es una película de ciencia-ficción que se desarrolla en el futuro, en el cual se pueden hacer implantes cerebrales que modifican completamente nuestros recuerdos, de tal forma que, provisionalmente, asumimos una nueva identidad sin recordar nada de la original. Cuando el comercial de la agencia de viajes, que realiza estos implantes con el fin de recrear "viajes virtuales" en la mente del protagonista, le quiere promocionar su producto, y lo compara con el tradicional y anticuado método de viajar de manera real al sitio elegido, le dice: "¿Qué es lo que hace que todos sus anteriores viajes con el método tradicional hayan sido igualmente aburridos y no le hayan aportado emoción alguna? Pues, sencillamente, que usted siempre estaba allí"

Es fascinante cómo podemos comprobar que nosotros siempre "estamos allí". Nuestro patrón primordial nos acompaña siempre. Por eso una persona con tendencia a la negatividad va a encontrar siempre aspectos negativos en todo lo que emprenda: las gafas son las suyas y le van a definir el color de todo lo que mire.

Creo que el darnos cuenta de nuestra promesa, de nuestro compromiso con nuestro propio patrón básico, nos hace ver que podemos cambiarlo: si un día pudimos elegir, hoy también podemos hacerlo. Es hora de asumir la responsabilidad por nuestra vida. Estas promesas tienen un carácter muy básico pero de un gran alcance. Tiñe toda nuestra conducta. Puede ser una simple frase, una palabra, pero de tal poder, que nos rodea en todo momento y parece que somos incapaces de ver más allá.

"Pero él parecía simpatizar conmigo a pesar de cuanto le hacía. Solía seguirme a todas partes e incluso guardaba el secreto de que yo era el responsable de algunas de las maldades que desconcertaban al director. Sin embargo, yo seguía molestandolo. Un día derribé a propósito un pesado pizarrón de caballete; cayó sobre él; el pupitre donde se hallaba sentado absorbió parte del impacto, pero así y todo el golpe le rompió la clavícula. Cayó al suelo. Lo ayudé a levantarse y vi el dolor y el susto en sus ojos mientras él me miraba y se me abrazaba. El choque de verlo sufrir con un brazo destrozado fue más de lo que pude soportar. Durante años, yo había batallado sañudamente contra mis primos, y había vencido; había sojuzgado a mis enemigos; me había sentido bueno y poderoso hasta el momento en que la figura llorosa del niño con nariz de botón demolió mis victorias. Allí mismo abandoné la batalla. En todas las formas de que era capaz, me hice el propósito de no triunfar nunca más. Pensé que tendrían que cortarle el brazo, y prometí que si el niño se curaba yo jamás volvería a ser victorioso. Renuncié por él a mis victorias. Así fue como lo comprendí entonces".

Carlos Castaneda. "Una realidad aparte"

Veamos ahora un ejemplo extraído de una experiencia real en Respiración Holotrópica, en la que se reviven aspectos de la segunda matriz:

"Me encontraba en una situación de abandono y soledad. Todo estaba teñido por una profunda sensación de carencia, de ausencia. Faltaba algo que no sabía qué era. No había nada: ni afecto ni odio, sencillamente ausencia de cualquier sentimiento. Esto se sumaba a la sensación de que no iba a terminar nunca. En un momento determinado, me sentí a mí mismo formulando una promesa: "Mamá, te prometo que no seré. Si tú no me quieres, yo no existiré, con tal de no molestarte y poder estar a tu lado. Me comprometo a no ser nada, con tal de que me aceptes". Esta promesa ha teñido todos y cada uno de los momentos de mi vida entera sin ser consciente de ello. Una vez que la he podido observar, he podido ver cómo toda mi vida iba cobrando sentido a la luz de esta revelación. Ahora he podido entender mi falta de autoestima, mi indefinición, mi tendencia a agradar, mi admiración por las personas que se muestran como son sin miedo a las críticas, mis relaciones personales llenas de sufrimiento, mi relación con el sexo opuesto basadas en la desconfianza..."

Según Jung, la psique está compuesta y organizada por complejos, los cuales reúnen vivencias tanto internas como externas que tienen similitudes emocionales y se agrupan en torno a un núcleo dual compuesto por un trauma inicial y un arquetipo. Existe una vivencia intensa inicial que se une a un arquetipo relacionado con ella y alrededor de ambos se van añadiendo experiencias que tienen similitud emocional con ellos. Por ejemplo, en el caso de una experiencia temprana de maltrato por parte del padre, una persona puede asociar esa experiencia, ese trauma, al arquetipo del tirano. Juntos componen el núcleo del complejo sobre el cual se irán añadiendo como capas de cebolla, las posteriores experiencias relacionadas emocionalmente con ellas, como por ejemplo experiencias durante el servicio militar en el que un personaje ejerce el poder de forma abusiva. Siempre que externamente se presenten condiciones que tengan similitud con las originales, se activará el complejo, se "constelará", y el yo quedará poseído temporalmente por él. La persona sentirá que "ha perdido los papeles" que "no sabía lo que hacía". Estas posesiones las padecemos todos en mayor o menor grado y son las responsables de nuestra falta de libertad personal.

Este concepto de "complejos" es muy similar al que presenta Grof en su modelo psicológico y que denomina "COEX" (Sistemas de Experiencias Condensadas). Son, asimismo, sistemas de experiencias agrupadas por similitud emocional y que van creciendo según se van incorporando nuevas vivencias. Estas

vivencias son pertenecientes a nuestro ámbito biográfico, pero también al perinatal e incluso, más allá, al transpersonal. Esto significa que estamos condicionados, más allá de nuestra experiencia propia vital, por todas las experiencias vividas durante nuestro nacimiento e incluso por existencias más allá de nuestra persona. Durante un proceso holotrópico podemos revivir estas experiencias, traerlas a la consciencia y, de esta forma, liberarnos de ellas, permitiéndonos encarar nuestra vida sin este lastre que nos ha acompañado desde siempre.

Un nuevo "percibirse en el mundo".

Todos, en mayor o menor medida, nos sentimos arrastrados por nuestro destino: "somos así, qué le vamos a hacer". Parece que vamos montados en una barca que nos lleva por el río y lo único que podemos hacer es apartar de la mejor manera que podamos las ramas que desde la orilla nos van a golpear en la cara. Y poco más.

Sin embargo, puede llegar un momento en que nos cuestionemos si realmente nuestro único papel en la vida es el de pasivamente "verlas venir". Llega un momento en que nos abrumba una insatisfacción creciente y probablemente no sepamos ni siquiera de dónde procede este malestar. Y en estas estamos, cuando de repente, algo salta delante de nosotros y capta nuestra atención de una manera que, si analizamos racionalmente, puede resultar hasta absurda. Este algo puede ser un libro, un comentario de un amigo, un anuncio... De pronto, nos vemos participando en una charla cuyo tema nos hubiera repelido tan sólo hace unos meses, o bien, leyendo un libro sobre algo tan alejado de nosotros que nos sorprende. ¿Por qué?

En alguna parte profunda de nosotros mismos algo empieza a moverse sin la colaboración inicial de nuestra parte consciente, de nuestro "yo". Y esa parte más profunda necesita de nuestra consciencia para llevar a cabo el proyecto total de transformación: es hora de cambiar.

Este cambio puede ser gradual o brutalmente inesperado. En el primer caso, podemos encontrarnos con pequeños síntomas que nos van advirtiéndolo que el camino por el que nos movemos no es el más adecuado. Si prestamos la suficiente atención, veremos como ante nosotros se presentan "señales" que nos pueden ir guiando y, siguiéndolas, podremos experimentar una transformación vital que progresivamente nos puede ir liberando de nuestro patrón vivencial original. Pero también podemos experimentar una invasión de material psíquico, una avalancha que nos desborda y nos pone en una situación de casi total indefensión. A estas experiencias Grof las denomina "emergencias espirituales". Son desbordamientos de nuestro inconsciente que pueden acabar con nuestro ego, barriéndolo de su sitio, hasta ese momento seguro y estable. Si podemos encauzar estas energías desbordadas, podemos redirigir nuestra existencia hacia un objetivo más amplio. Pero para ello necesitamos un apoyo incondicional de acompañantes familiarizados con estos aspectos, y que no los conviertan en patologías con síntomas a los que hay que combatir. En cualquier caso, precisamos de un modelo más amplio de la psique humana, un modelo que la teoría transpersonal proporciona y que incluye todas las posibles experiencias vitales accesibles al ser humano, observándolas como manifestaciones de su ser más íntimo.

¿Cómo se comunica esta parte inconsciente con nuestra parte consciente, con nuestro "yo"? Mediante dichos síntomas. Esa

insatisfacción de la que hablábamos es un síntoma. La ansiedad puede ser un síntoma. La depresión puede ser un síntoma. Las tensiones musculares, los trastornos digestivos, del sueño... pueden ser síntomas mediante los que nuestra tendencia natural de transformación y crecimiento empieza a contar con nuestra colaboración consciente. Y tenemos dos opciones: o responder a la llamada o ignorarla. Sabemos por experiencia (propia o ajena) a dónde nos puede llevar esta última opción: a la mutación de estos síntomas iniciales en otros mucho más severos que empezarán a ser realmente un problema para el desarrollo de nuestra vida cotidiana y en muchos casos, lo que quizás sea peor, a la transformación de nuestra vida en una sucesión de días idénticos en los que no sucede nada digno de ser vivido y en la cual cada vez nosotros mismos ocupamos un lugar más bien insignificante.

Pero, si respondemos a la llamada, habremos elegido el tomar las riendas de nuestra propia vida, de nuestro propio camino.

A partir de este momento nuestra vida va a tener un sentido más amplio y nos lanzaremos a ella en cuerpo y alma. Siguiendo con el ejemplo del río, ahora vamos a empezar a dirigir la barca por el agua poco a poco; es decir, vamos a crear nuestra propia vida.

"-Cuando un hombre decide hacer algo, debe ir hasta el fin -dijo-, pero debe aceptar responsabilidad por lo que hace. Haga lo que haga, primero debe saber por qué lo hace, y luego seguir adelante con sus acciones sin tener dudas ni remordimientos acerca de ellas.

Me examinó. No supe qué decir. Finalmente aventuré una opinión, casi una protesta.

-¡Eso es una imposibilidad! -dije.

Me preguntó por qué y dije que acaso, idealmente, eso era lo que todos pensaban que debían hacer. En la práctica, sin embargo, no había manera de evitar la duda y el remordimiento.

Claro que hay manera -repuso con convicción.

-Mírame a mí -dijo-. Yo no tengo duda ni remordimiento. Todo cuanto hago es mi decisión y mi responsabilidad. La cosa más simple que haga, llevarte a caminar en el desierto, por ejemplo, puede muy bien significar mi muerte. La muerte me acecha. Por eso, no tengo lugar para dudas ni remordimientos. Si tengo que morir como resultado de sacarte a caminar, entonces debo morir.

"Tú, en cambio, te sientes inmortal, y las decisiones de un inmortal pueden cancelarse o lamentarse o dudarse. En un mundo donde la muerte es el cazador, no hay tiempo para lamentos ni dudas, amigo mío. Sólo hay tiempo para decisiones."

Carlos Castaneda. "Viaje a Ixtlán"

Veamos ahora la descripción de un sueño. Marcó un antes y un después en la vida del soñante. Parece como si desde entonces su vida hubiera estado dirigida hacia la materialización de dicho sueño. No es que fuera premonitorio, sino que quizás tuviera que ver con algo relacionado con una gran sincronidad. Es así:

"Estoy en un desierto de dunas, arrastrándome por la arena. El espectáculo es inmenso. Recuerdo especialmente la sensación de lo increíblemente real que es el paisaje. Empiezo a hacer planes para poder seguir adelante: cómo cultivar, cómo conseguir agua, y también cómo pescar. Estoy solo, pero con una sensación, entre nueva y ya conocida, de "ser responsable de lo que haga", de que sólo voy a tener que buscar comida, decidir por dónde voy y qué hago. Tengo todas las posibilidades: el desierto permite ir en cualquier dirección y no parece ninguna mejor que otra. No me siento solo, ni triste ni nada. Sólo la sensación de que "estoy ahí" y soy real."

A partir del sueño, todo en la vida de esta persona cambió y empezó desplegarse ante ella esta sensación de "infinitas posibilidades". Esto hizo que tomase consciencia de su realidad ante el mundo y de que sus decisiones lo crean. El mundo, desde esta óptica, ya deja de ser algo externo, un escenario prefijado en el que nuestra capacidad de acción está limitada a reaccionar ante sus estímulos. El mundo se crea en cada momento. No somos actores en una obra, somos los autores y decidimos en cada momento, con una libertad infinita, cada acción que, a su vez, nos llevará a otra situación diferente. El infinito se despliega ante nosotros.

Esta sensación profunda de "percibirse en el mundo" es lo que nos impulsa a actuar en todo momento: no existe forma de librarse de esta responsabilidad. Como decía Sartre: "estamos obligados ser libres". Si enmarcamos esta vivencia dentro de un marco transpersonal, es decir, de un marco infinitamente más amplio que nuestro propio ego personal, podemos percibir el gran momento de oportunidades que se ofrece ante nuestros ojos. Pero para ello, hemos de trascender este ego y darle una nueva dimensión dentro de este marco más amplio. Podemos formar parte activa en la construcción de nuestro mundo porque ahora podemos ver que no es un mundo definido, cerrado. Precisa de nosotros para desplegarse.

"Es imposible comunicar la sensación de vida de una época determinada de la propia existencia, lo que constituye su verdad, su sentido, su sutil y penetrante esencia. Es imposible. Vivimos como soñamos... solos".
Joseph Conrad. "El corazón de las tinieblas"

Esta soledad no tiene que ver con el aislamiento, con el sentirse abandonado, rechazado. Tiene que ver más bien con un sentirse plenamente en el mundo, saberse solo para actuar, sin responsabilizar a

nadie de nuestros actos. De ser dueños de nuestros propios actos y de los de nadie más. Esto es profundamente liberador y crea al tiempo una especie de vértigo ante el vacío infinito que se despliega ante nosotros. Lola, compañera de curso, lo describió bellamente al decir: "...profundidad y delicadeza..el filo del abismo ...de autenticidad". Estamos constantemente al borde del abismo y entiendo que nuestra tarea en esta vida es llegar a verlo. Porque sólo desde esta posición de infinita vulnerabilidad podemos actuar. No tenemos tiempo, somos mortales, no somos omnipotentes, hemos de reconocer nuestra situación para vivir plenamente. Con el tiempo, aparecen nuevos datos, intuiciones, sensaciones, sincronicidades, que empiezan a hacer que las piezas del puzzle empiecen a encajar y entonces nos vemos inmersos en un proceso mucho mayor de lo que suponíamos y al que nos podemos entregar con confianza. Estamos en el camino... y no sabemos con certeza a dónde va. Pero una cosa es segura: como decía Don Juan, "es un camino con corazón".

"No importa lo que uno revela ni lo que uno se guarda, dijo. Todo cuanto hacemos, todo cuanto somos, descansa en nuestro poder personal. Si tenemos suficiente, una palabra que se nos diga podría ser suficiente para cambiar el curso de nuestra vida. Pero si no tenemos suficiente poder personal, se nos puede revelar la sabiduría más grande y esa revelación nos importaría un ajo. Luego bajó la voz como si me estuviera revelando un asunto confidencial.

Voy a decirte algo que a lo mejor es la mayor sabiduría a la que uno puede dar voz dijo. A ver qué haces con ella.

"¿Sabes que en este mismo instante estás rodeado por la eternidad? ¿Y sabes que puedes usar esa eternidad, si así lo deseas?"

Tras una larga pausa, durante la cual un sutil movimiento de sus ojos me instaba a rendir alguna formulación, dije no entender de qué hablaba.

¡Allí! ¡La eternidad está allí! dijo, señalando el horizonte.

Luego apuntó hacia el cenit.

O allí, o quizá podamos decir que la eternidad es así.

Extendió los brazos para señalar al este y al oeste.

Nos miramos. Sus ojos contenían una pregunta.

¿Y qué me dices de esto? Inquirió, animándome a meditar sus palabras.

No supe qué responder.

¿Sabes que puedes extenderte hasta el infinito en cualquiera de las direcciones que he señalado? Prosiguió. ¿Sabes que un momento puede ser la eternidad? Esto no es una adivinanza; es un hecho, pero sólo si te montas en ese momento y lo usas para llevar la totalidad de ti mismo hasta el infinito, en cualquier dirección.

Se me quedó mirando.

Antes no tenías este conocimiento, dijo sonriendo. Ahora es tuyo. Te lo he dado, y sin embargo no importa nada, porque no tienes suficiente poder personal para utilizar mi revelación. Pero si lo tuvieras, sólo mis palabras serían el medio para que acorralaras toda tu totalidad, y sacaras la parte que manda, de estos límites que la contienen."

Carlos Castaneda. "Relatos de poder"

Un nuevo "crear el mundo"

Este modelo que nos muestra que participamos en la construcción de nuestra propia existencia es concordante con el modelo expuesto desde otras disciplinas científicas. Desde diferentes campos se puede verificar el modelo que propone que el mundo se crea con nuestra participación y nuestra colaboración; que el modelo que nos sitúa como meros espectadores ante una realidad ya dada es ineficaz y, probablemente, causante de la situación global actual que nos ha situado prácticamente al borde del colapso total.

"De este modo, la teoría cuántica ha revelado la unidad básica del Universo. Ha mostrado que no podemos descomponer el mundo en las unidades más pequeñas existentes independientemente. A medida que penetramos en la materia, la naturaleza no nos muestra ningún "ladrillo básico" aislado, sino que aparece como una complicada telaraña de relaciones existentes entre las diversas partes del conjunto. Estas relaciones siempre incluyen al observador de un modo esencial. El observador humano constituye el nexo final en la cadena de los procesos de observación, y las propiedades de cualquier objeto atómico sólo se pueden comprender en términos de la interacción que tiene lugar entre el objeto observado y el observador. Esto significa que el ideal clásico de una descripción objetiva de la naturaleza ha dejado ya de tener validez. La separación cartesiana entre yo y el mundo, entre el observador y lo observado, no puede hacerse cuando se trata con la materia atómica. En la física atómica nunca podemos hablar de la naturaleza sin, al mismo tiempo, hablar sobre nosotros mismos"
Fritjof Capra. El Tao de la Física.

También en otro campo, el de la biología, Rupert Sheldrake ha formulado su teoría de la "resonancia mórfica" en la que nos describe que en la Naturaleza todo está organizado por campos de los que participan todos los organismos que se autoorganizan.

"La idea que se halla tras la hipótesis de la causación formativa es que los sistemas como los cristales, los átomos, las moléculas, las células, los tejidos o los organismos se hallan organizados por campos llamados "campos mórficos" (mórfico proviene de la palabra morphe, que significa "forma"). Cada uno de estos sistemas posee su propia clase de campo. Esta idea se desarrolla a partir de una generalización del concepto de "campos morfogenéticos", que es una idea que ha estado rondando en la biología durante setenta años, y que propone la existencia de campos conformadores de formas que se hallan en el interior y alrededor de los organismos que organizan". "La hipótesis que yo sugiero(...) es que poseen una especie de memoria incorporada."

Es importante destacar que para Sheldrake este banco de memoria está accesible a cada uno de los grupos organizados y que, a su vez, es modificado y complementado por cada una de las aportaciones de los miembros del grupo. Por ejemplo, si un animal de una especie adquiere una nueva habilidad, esta habilidad, por medio de su repetición constante, modifica el campo mórfico incorporándose a él. Según se va haciendo más "familiar" dicho comportamiento o actitud, por medio de dicha repetición o "hábito", ejercerá una mayor influencia sobre el resto de los miembros del grupo que acceden a dicho campo por "resonancia". Esto significa que dicho aprendizaje adquirido por un sólo miembro inicial está disponible, con el tiempo, para todos los miembros. Esto nos habla de nuestra capacidad de contribuir por medio de nuestra actitud a transformar este campo. Es decir, nos hace responsables de nuestros actos vitales y nos da idea de la importancia que tiene nuestra actitud ante la vida, ya no sólo para nuestro futuro individual, sino como especie y, más allá, como ser que existe y participa en el universo.

También, desde la Psicología Profunda, Jung expuso su hipótesis del Inconsciente Colectivo, un inconsciente que abarca el inconsciente personal, y que es complementado con cada una de nuestras experiencias personales, al tiempo que está accesible a cada una de las personas de todos los tiempos. Es como un almacén en el que se acumulan las experiencias de toda la humanidad y que explica, por ejemplo, el porqué de la similitud y continuidad de muchos ritos y experiencias religiosas a lo largo de la historia. De hecho, para Jung, los ritos religiosos tienen un gran poder de fascinación porque nos conectan con el Inconsciente Colectivo y nos hacen partícipes de la sabiduría perenne.

En todos estos casos podemos ver cómo el modelo en el que la persona ha quedado desconectada de la Naturaleza y su única función es usarla y exprimir sus recursos, convirtiéndola en un mero cúmulo de materia inanimada regida por unas leyes físicas que podemos desvelar para tener aún más poder sobre ella, ha quedado sustituido por un modelo más "participativo" en el que la persona es parte indisoluble del todo. Y esta participación se puede verificar, tanto desde disciplinas como la Psicología, como desde la Biología o la Física.

Técnica

De entre las muchas técnicas a las que podemos tener acceso para trascender nuestro ego y acceder a un plano superior de consciencia desde el cual poder actuar y actuarnos, quisiera citar la Respiración Holotrópica, poderosa herramienta que permite acceder a capas profundas de nuestra psique y traer a la consciencia aspectos de nuestro ser que han sido relegados al inconsciente, permitiendo así su integración. Esta integración nos permite un conocimiento más profundo de nosotros mismos, al tiempo que nos libera de aspectos de nuestra personalidad que nos impiden un fluido desarrollo de todas nuestras potencialidades. Mi contacto y trabajo personal con ella me ha permitido verificar que el cambio personal de que hemos hablado es posible y accesible a todo el mundo y que constituye una técnica impecable, por cuanto el terapeuta interviene exclusivamente para apoyar el proceso del cliente y, de ninguna forma, enjuiciar ni someter a evaluación las experiencias de éste.

Es, tanto una herramienta terapéutica, como una gran oportunidad para nuestro conocimiento y desarrollo personal: nos permite, por un lado, liberarnos de cargas innecesarias que nos lastran en nuestra vida cotidiana en forma de traumas, complejos, dolores tanto físicos como espirituales, y por otro lado, nos permite acceder a conocimientos profundos que nos revelan una cara oculta de nuestra vida, más plena y más en contacto con las fuentes originales de la existencia.

El método es muy sencillo y está basado en técnicas, tanto de diferentes culturas ancestrales, como en las más modernas investigaciones occidentales sobre la consciencia de la psicología transpersonal.

Fue creado por Stanislav Grof a mediados de los años setenta en Estados Unidos. Grof, psiquiatra mundialmente reconocido por sus investigaciones sobre el poder terapéutico de los estados de consciencia no ordinarios (lo que él denominó "estados holotrópicos"), desarrolló esta técnica fruto de sus numerosas experiencias clínicas con pacientes, primero en su Checoslovaquia natal y posteriormente, en Estados Unidos, dirigiendo departamentos e investigaciones en diferentes hospitales de país. Como resultado de su práctica, Grof descubrió dos niveles en la psique, que añadió a los habitualmente reconocidos en la práctica convencional: el nivel perinatal y el nivel transpersonal. Estos niveles emergían de forma natural durante las sesiones holotrópicas y Grof descubrió que son niveles comunes a todos nosotros y que contienen una poderosa capacidad de transformación y curación, tanto somática como psicológica y espiritual. El acceder, pues, a estos niveles en un estado holotrópico, nos permite ponernos en contacto con las capas profundas que Jung denominó Inconsciente Colectivo. Desde allí

podemos obtener respuestas a muchas de nuestras preguntas más acuciantes que determinan nuestra forma de comprender nuestra existencia.

En el nivel perinatal (el relacionado con el proceso de nuestro nacimiento) podemos revivir experiencias que en su momento fueron demasiado intensas para poder ser procesadas e integradas en nuestra psique. Por ello, quedaron retenidas en estado latente y desde ese estado nos afectan negativamente. El revivirlas desde un estado holotrópico nos permite desbloquearlas y liberar su energía, efecto que se percibirá como una profunda liberación, acompañada de nuevas comprensiones acerca de nuestra existencia.

En el nivel transpersonal trascendemos nuestra propia identidad y podemos experimentar el ir más allá de nuestras limitaciones espacio-temporales, identificaciones con otros seres vivos o inanimados, personas de otras épocas, y contactos con manifestaciones arquetípicas. La expansión de nuestra consciencia en estos niveles transpersonales es altamente transformadora.

La técnica de la Respiración Holotrópica, siendo de gran sencillez y sin implicar el uso de sustancias, nos permite algo de lo que todos, en mayor o menor grado, estamos necesitados: el poder entrar en contacto con nuestro ser más profundo, devolviéndonos nuestra originaria experiencia de pertenecer a una realidad trascendente y desde allí vivir nuestra vidas con un sentido más pleno y distinto al que cotidianamente podemos experimentar de separación, sufrimiento sin sentido y vacío existencial. Y también reintegrarnos en nuestra vida con un nuevo poder creativo basado en nuestra responsabilidad ante el mundo.

El cuerpo: la vuelta a casa

Nuestra vida está condicionada por "ataduras" al pasado que nos definen y condicionan y nos someten a una carga de sufrimiento que llega a ser inhabilitadora en muchos casos. Es posible, mediante técnicas como la Respiración Holotrópica, Respiración Holoscópica, Holorénica, etc, acceder a estas ataduras y disolverlas, trayéndolas a la consciencia. Y es entonces cuando nuestra consciencia se dirige hacia delante, cuando empezamos a "percibirnos en el mundo" de una forma nueva, cuando asumimos nuestra propia responsabilidad ante la Vida, cuando la creatividad interviene en cada pequeño paso que vamos dando porque ya nada está definido, ya nada es igual; a cada instante la vida nos sorprende y nosotros participamos de ella co-creándola.

Para este nuevo camino contamos con un aliado que siempre ha estado con nosotros y al que casi siempre hemos infravalorado: el cuerpo.

En nuestra cultura occidental, el cuerpo ha sido tradicionalmente asociado exclusivamente con el aspecto material. "Materia" es una palabra que viene de "mater" al igual que "madre". Esto establece una relación entre lo femenino y la materia. Por el contrario, la mente, el Espíritu, es de género masculino. Nuestra cultura mantiene y promueve una predominancia de lo patriarcal sobre lo matriarcal, lo masculino sobre lo femenino, la mente sobre la materia. El cultivo de la mente, del pensamiento como forma exclusiva de conocimiento ha sido la estrategia mantenida por prácticamente todos los filósofos (pensadores) occidentales y se postuló la separación del cuerpo y la mente que, con el paso del tiempo resultó en una sumisión del cuerpo a la mente. "El cuerpo es la prisión del alma" es una frase que parece resumir todo este modelo de pensamiento y que implica un ejercicio constante de liberación del cuerpo (en muchos casos, una tortura y flagelación explícita) para alcanzar las "alturas" que el espíritu requiere. Es un soltar lastre para ascender. Este movimiento de ascensión es masculino: huye de la madre tierra, la materia y se dirige hacia el Sol: el padre, lo luminoso, lo racional, lo claro, lo que distingue y separa, lo que objetiva. La naturaleza funde, acoge, alimenta, es oscura como la tierra primordial (humus) de donde toda la materia procede.

El movimiento tradicional de adquisición de conocimiento ha marchado en este sentido desde la instauración de la Razón como capacidad única y exclusiva. Sólo Ella nos puede proporcionar claridad, ya que los sentidos nos pueden engañar. Y sólo mediante una sumisión a la razón, podremos separar el grano de la paja y adquirir un "verdadero" conocimiento. Al fin y al cabo, los sentidos sólo proporcionan la materia bruta, que precisa de una limpieza y una purificación racional, solar, masculina.

En este orden de cosas, el cuerpo ha pasado a ser un mero mecanismo que parece se ha pegado a nosotros y con el cual debemos cargar de

por vida (y, además, a veces se estropea). Es una carga, una molestia más o menos tolerada y que, desde hace ya años, en nuestra sociedad de consumo, ha sido objeto de una nueva campaña ideológica dedicada a vendernos soluciones para mejorarlo: gimnasios, cirugía estética, clonación... Esta campaña va dirigida, por supuesto, a nuestros egos racionales que son los que, al fin y al cabo, entienden de estas cosas. El cuerpo sólo tiene que dejarse hacer.

El cuerpo, ni que decir tiene, se revela contra este orden de cosas y manifiesta su disconformidad mediante síntomas que nos hacen ver que las cosas no van como debieran. Desde tensiones, desórdenes digestivos, lesiones óseas... a accidentes más o menos casuales, el repertorio de llamadas de atención de que dispone el cuerpo es amplio.

Probablemente, la crisis mundial a la que nos enfrentamos hoy se deba en parte a este abuso de una parte del todo y desestimar como válido el aspecto femenino, material y corporal.

Sin embargo, siempre ha habido voces en contra de este modelo de estar en la vida.

"Superar la Metafísica significa superar el malentendido metafísico del ser del cuerpo humano. Significa superar nuestra culpa y vergüenza históricamente arraigadas de una forma muy profunda que han desembocado en un odio terrible hacia el cuerpo."

Nietzsche. "La voluntad de poder"

En algún momento del camino podemos ser conscientes de que el cuerpo está aquí para algo más que para enfermar y morir. Podemos sentir que es una vía de conexión con el Ser primordial. Y que a través de él, y no sólo exclusivamente a través de la razón, podemos entrar en contacto con nuestras fuentes más profundas de sabiduría y comprensión.

Es importante destacar que, cuando emprendemos un camino de consciencia, el cuerpo parece manifiestársenos con mayor claridad: no es así; simplemente ahora le prestamos la atención que nos pide y que antes le negábamos. A partir de este momento, se crea una colaboración entre mente y cuerpo que nos va a permitir una mayor fluidez en el vivir día a día.

El cuerpo no está en el pasado ni en el futuro. No puede. Sólo está aquí y ahora. A diferencia de la mente, que está en todo momento proyectando sus miedos, sus deseos, creando ansiedad, el cuerpo está realmente "en la vida", en el ahora. Y al confiar en él podemos usar de todas nuestras potencias que han estado ocultas bajo el peso de lo "razonable". El cuerpo posee una sabiduría que nos puede transmitir si le escuchamos. Y la mayor comprensión que podamos alcanzar sea quizás que nosotros no tenemos un cuerpo: nosotros somos un cuerpo. El cuerpo es un regalo concedido para expandir nuestra consciencia y nos puede proporcionar un camino de vuelta a casa.

Citas

"He aquí algunos mandatos que podrían dar una noción impresionista del estilo de vida que conllevan:

1- Vive ahora, es decir, preocúpate del presente más que del pasado o del futuro.

2- Vive aquí: relaciónate más con lo presente que con lo ausente.

3- Deja de imaginar: experimenta lo real.

4- Abandona los pensamientos innecesarios: más bien, siente y observa.

5- Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar.

6- Entrégate al desagrado y al dolor tanto como al placer; no restrinjas tu percatarte.

7- No aceptes ningún otro "debería o tendría" más que el tuyo propio: no adores ningún ídolo

8- Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.

9- Acepta ser como eres."

Claudio Naranjo

"La plena identificación contigo mismo puede tener lugar si estás dispuesto a tomar responsabilidad plena —habilidad para responder (response-ability)— por ti mismo, por tus acciones, sentimientos, pensamientos, y si dejas de confundir la responsabilidad con las obligaciones. Ésta es otra confusión semántica en psicología. La mayoría de la gente cree que responsabilidad significa "me pongo a mí mismo bajo una obligación"; pero no es así. Tú eres responsable solamente por ti mismo. Yo soy responsable solamente por mí mismo. Esto es lo que le digo a un paciente de inmediato. Si quiere suicidarse, es asunto suyo; si quiere volverse loco, es asunto suyo. Las madres judías tienen formas maravillosas de manipular a la gente; son expertas para hacerte sentir culpable, para apretar el botón de la conciencia. Pero yo no estoy en este mundo para vivir conforme a las expectativas de otras personas, ni siento que el mundo deba vivir conforme a las mías".

Fritz Perls

"Más que negar una relación entre responsabilidad = self-como-fuente y responsabilidad = obligación, Perls puede haber tratado de enfatizar que la responsabilidad hacia otros sólo puede surgir cuando uno se da cuenta de la responsabilidad por sí mismo. Cuanto más cuenta me dé de que yo mismo soy el creador de lo que hago, más veré mi responsabilidad por los efectos que tengo sobre otros. Cuando no veo que soy responsable por mí mismo, es poco lo que puedo hacer respecto a las consecuencias que provoco en los que me rodean. En cambio, sólo veré otras "cosas" en mi ambiente como la fuente de esas consecuencias, sin considerar mi responsabilidad".

R. Bynderman

"Con la aparición y crecimiento de la terapias naturales, volvemos a recuperar el estado de compromiso con nuestro estado, sea el que sea, y a ser conscientes que no existe una VERDADERA mejoría (me refiero a verdadera CURACIÓN) sin aceptar y sanar por nosotros mismos nuestras heridas. Dicho concepto contradice de forma directa los criterios establecidos en la medicina alopática convencional, donde el doctor diagnostica, medica y opera, mientras el paciente se deja hacer, adoptando en todo momento una posición pasiva. Dicha actitud proviene de una desimplicación de nuestro propio cuerpo con nosotros mismos. Es decir, interiormente creemos que nuestro cuerpo es algo separado, y diferente de NOSOTROS. Por lo tanto, si se estropea, hay que llevarlo al "mecánico de cuerpos", a ver si lo arregla, con suerte, con alguna pastilla fácil de tomar..."

Rafael Vidal

"Cuando Jung contempló la ancha llanura desde las colinas bajas en las planicies de África Oriental y observó las vastas manadas de gacelas, antílopes y cebras en la quietud silenciosa, tuvo una especie de experiencia primigenia de la función creadora de la consciencia. Treinta años después recapituló en sus memorias: "Pastando, las cabezas asintiendo, las manadas se movían adelante como lentos ríos. Casi no se escuchaba sonido alguno excepto el grito melancólico de un ave de presa. Aquella era la quietud del eterno comienzo, el mundo tal como siempre había sido, en el estado del no-ser; pues hasta entonces nadie había estado presente para saber que era este mundo... Allí el sentido cósmico de la consciencia se tornó asombrosamente claro para mí... El hombre es indispensable para completar la creación; él es el segundo creador del mundo, el que por sí solo le ha dado al mundo su existencia objetiva, sin la cual, lo no visto, no escuchado, comiendo

silenciosamente, dando a luz, muriendo, asintiendo sus cabezas durante cientos de millones de años, hubiera continuado en la profunda noche del no-ser hasta su fin desconocido. La consciencia humana creó la existencia objetiva y el sentido y el hombre encontró su sitio indispensable en el gran proceso del ser".

El hombre también goza de un sitio indispensable en el mundo espiritual, con sus seculares procesos de transformación. Como se ha visto, su consciencia juega un papel creador en la evolución y diferenciación de las imágenes arquetípicas de Dios. Podría decirse que logra el milagro de una segunda teogonía. Como co-creador de la realidad exterior e interior él y su consciencia tienen una "responsabilidad cósmica".

"Una vez que han sido cortados los vínculos primarios que proporcionaban seguridad al individuo, una vez que éste, como identidad completamente separada, debe enfrentar al mundo exterior, se le abren dos distintos caminos para superar el insoportable estado de soledad e impotencia del que forzosamente debe salir. Siguiendo uno de ellos estará en condiciones de progresar hacia la libertad positiva; puede establecer espontáneamente su conexión con el mundo en el amor y el trabajo, en la expresión genuina de sus facultades emocionales, sensitivas e intelectuales: de este modo volverá a unirse con la humanidad, con la naturaleza y consigo mismo, sin despojarse de la integridad e independencia de su yo individual. El otro camino que se le ofrece es el de retroceder, abandonar su libertad y tratar de superar la soledad eliminando la brecha que se ha abierto entre su personalidad individual y el mundo. Este segundo camino no consigue nunca volver a unirlo con el ambiente de aquella misma manera en que lo estaba antes de emerger como individuo, puesto que el hecho de su separación ya no puede ser invertido".

Murray Stein

"El hecho es que ni los mejores cursos pueden conferir competencias que supongan ninguna superioridad del psicoterapeuta en comparación con el lego. Varios metaanálisis coinciden en la conclusión que las distintas formas de autoayuda o de ayuda organizada por legos presentan la misma eficacia que un terapeuta profesional...Que no despilfarremos recursos escasos para financiar a gentes que cobran honorarios astronómicos, si resulta que no son capaces de mejorar los resultados obtenidos por gentes de buena voluntad y dotadas de una formación mínima"

"Con su temperamento, el niño induce en los padres determinadas actitudes, como enfado, atenciones o superprotección. En este sentido podemos decir que él crea su entorno".

"El medio no es un estímulo independiente que caiga como chubasco sobre un receptor pasivo sino que la persona participa activamente en la configuración de su medio".

Rolf Degen

"El exilio del cuerpo en la historia tiene su equivalente en el exilio del alma en sus migraciones de cuerpo en cuerpo."

Gershom Sholem

*"El Ser Humano es el todavía indeterminado animal; el animal racional no ha alcanzado su naturaleza completa.
¿Podría ser que este futuro de realización implique la aparición y cultivo de una actitud completamente nueva hacia nuestra "fiscalidad", nuestra naturaleza animal y carnal?"*

Heiddeger

"Para decirlo brevemente, quizás la totalidad de la evolución del Espíritu sea una cuestión del cuerpo. Es la historia del desarrollo de un cuerpo superior lo que emerge en nuestra sensibilidad. Lo orgánico se está elevando a unos niveles más elevados"

Nietzsche

BIBLIOGRAFÍA

El mapa del alma según Jung
Murray Stein
Luciérnaga

The body's recollection of being
David Michael Levin
Routledge

Falacias de la psicología
Rolf Degen
Ma non troppo

El espíritu de la ciencia
V.V. A.A.
Kairós

Las enseñanzas de Don Juan
Carlos Castaneda
Fondo de Cultura Económica

Una realidad aparte
Carlos Castaneda
Fondo de Cultura Económica

Relatos de poder
Carlos Castaneda
Fondo de Cultura Económica

Viaje a Ixtlán
Carlos Castaneda
Fondo de Cultura Económica

La psicología del futuro
Stanislav Grof
La liebre de marzo

Terapia Gestalt
Francisco Peñarrubia
Alianza Editorial

El Tao de la Física
Fritjof Capra
Sirio