

CUANDO CAEN LAS BARRERAS

Una visión transpersonal del desarrollo de la persona

Autor: Angela Uyá Francos

INDICE

1. PROPÓSITO

2. CUANDO CAEN LAS BARRERAS
 - 2.1. TECNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN CREATIVA
 - 2.2. MEDITACIÓN DEL DAR Y TOMAR
 - 2.3. EXPLORANDO LA SOMBRA
 - 2.4. LA IMPORTANCIA DEL LLANTO

3. CONCLUSIÓN

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. PROPÓSITO

Este escrito es una breve reflexión sobre algunos aspectos que, en base a mi propia experiencia, considero cuando menos relevantes para el desarrollo integral del ser humano. En mi caso particular han resultado esenciales y por ello siento la necesidad de compartirlos.

Podría decir que comencé muy joven a cuestionarme el sentido de la existencia humana, tanto en términos individuales, mi propia existencia, como la existencia de la humanidad en su conjunto. La búsqueda del sentido último de la vida ha sido para mi una constante, aunque no siempre ha tenido el mismo grado de prioridad en mi vida, ni la he acometido de la misma manera o con el mismo enfoque. El camino me ha ofrecido, como a todo buscador, un sin fin de experiencias que de una u otra forma han ido configurando, modificando, creando, destruyendo y reconstruyendo mis planteamientos sobre el tema.

En este momento, sumida como estoy en un proceso profundamente enriquecedor y dinamizador al cursar la formación que ofrece la Escuela Española de Terapia Transpersonal, sólo puedo afirmar que sigo y seguiré en el camino, que cada paso que he dado conforma lo que hoy soy y me ha situado en el punto en el que me encuentro y que algunos de esos pasos han sido decisivos y han supuesto un punto de inflexión o no retorno.

Este es el aspecto que deseo destacar y desarrollar en el presente escrito. A mi modo de ver, determinadas experiencias y tomas de conciencia producen un salto cualitativo, nos sitúan en una nueva dimensión, nos impiden volver a adoptar nuestra antigua concepción del mundo, nos obligan a abandonar la inercia. En definitiva, nos hacen sentir que no hay vuelta atrás.

Me parece que vienen así al caso las palabras de Herman Hesse haciendo referencia a ese punto sin retorno: *“Siddartha echó a andar por el bosque, ya lejos de la ciudad, con una sola certidumbre en la cabeza: la de que no podía regresar, que esa vida que llevara durante años era algo definitivamente concluido, algo de lo cual había disfrutado hasta el hartazgo y el agotamiento”*.

El título que he elegido para este trabajo: “cuando caen las barreras” hace referencia al efecto que, en ocasiones, produce el trabajo serio de desarrollo personal y transpersonal y que cuando acontece origina ese salto cualitativo, ese punto de inflexión comentado anteriormente.

Este escrito, es el fruto de lo vivido en primera persona, es un intento de transmitir mi experiencia y es en definitiva mi modesto punto de vista. Por supuesto el desarrollo de cada tema en particular se ha hecho en base a la bibliografía existente, en gran medida citando textualmente a los correspondientes autores.

2. CUANDO CAEN LAS BARRERAS

Cuando hablo de barreras quiero hacer referencia a todos aquellos elementos, ajenos a nuestra naturaleza esencial o innata de los que hemos ido revistiendo nuestra personalidad para construirnos un ego-persona que, a nuestro juicio, encaja con lo que pensamos que los demás o el entorno exigen o solicitan de nosotros. Este proceso de revestimiento puede realizarse de manera voluntaria o involuntaria. En la mayoría de las ocasiones se trata de algo automático que simplemente sucede y de lo que muchas veces no tenemos conciencia. En otras ocasiones sí es consecuencia de una actitud consciente de protegernos o defendernos.

Nuestras barreras nos ofrecen una sensación de seguridad y protección, sentimos que de alguna manera nos defienden de todo aquello que está en el exterior y que percibimos como amenazador. En principio, son de gran utilidad para poder hacer frente a los requerimientos, a veces difíciles, de nuestro entorno, para poder “encajar” en el ámbito familiar, laboral o social que nos ha tocado en suerte. Pueden ayudarnos a conseguir nuestros objetivos materiales y de reconocimiento.

Sin embargo, no debemos dejar de ver que el hecho de levantar estas barreras tiene así mismo una serie de consecuencias no tan positivas, que yo resumiría en las siguientes, sin pretender ser exhaustiva:

- Ejercen una función represiva sobre nuestro Ser. Nos alejan de nuestra naturaleza esencial, nos conducen a sentirnos cada vez más extraños de nosotros mismos, más desconocedores de lo que en realidad somos y de lo que venimos a hacer a este mundo. No nos permiten por tanto realizar nuestra auténtica naturaleza.
- Puede que nos proporcionen cierta sensación de seguridad, pero esto tiene un coste asociado: nos aíslan, nos separan y en consecuencia nos alejan del sentimiento de totalidad y unión, sin el cual nos sentimos perdidos y en constante búsqueda.
- Nos dificultan una visión de la realidad como algo relativo, nos impulsan a ver la vida bajo un planteamiento dual y simplista.
- Nos impiden realizar la ecuanimidad. Tendemos a proyectar en los demás nuestros temores, miedos y todo aquello de nosotros mismos que hemos ocultado u olvidado en ese proceso de adaptación al medio. Esto nos lleva o bien a idealizar a la persona sobre la que proyectamos o bien a rechazarla completamente. Nuestras relaciones se verán condicionadas por un movimiento de péndulo entre estos dos extremos, muy lejos del sentimiento de ecuanimidad.

En definitiva, las barreras que creamos y mantenemos para protegernos dificultan nuestro propio crecimiento, nos impiden expandir nuestra conciencia, nos limitan y nos alejan de nuestro verdadero Ser.

Por ello, en un determinado momento del camino, es interesante desmontar las barreras que con tanto esfuerzo hemos ido creando o al menos tomar conciencia de ellas y de los aspectos de nuestra vida sobre los que están ejerciendo una influencia y en que sentido. Este proceso no debe entenderse en ningún caso como desandar lo andado ya que toda experiencia suma y nada de lo que es hoy sería así de no ser por lo que fue anteriormente.

Viene a colación mencionar aquí la teoría sobre el carácter desarrollada por Wilhem Reich puesto que el concepto de *coraza* que él introduce tiene mucha relación con las barreras defensivas a las que continuamente estamos haciendo referencia en este escrito.

En su teoría sobre el carácter Wilhem Reich expuso que los distintos rasgos del carácter dependían unos de otros y que en conjunto, formaban una defensa unitaria contra todos los estímulos que se percibían, de uno u otro modo, como peligrosos. Como mecanismo de protección que se ha hecho crónico, llamó a esta defensa *coraza caracterial* y llegó a demostrar que esta coraza tenía su origen en situaciones de la infancia.

En el trabajo terapéutico con sus pacientes observó que, a medida que las personas se iban haciendo conscientes de sus rasgos de carácter, iban apareciendo nuevas actitudes corporales. Comenzó a estudiar los cambios en las actitudes corporales que acompañaban el aflorar de las emociones, lo que lo llevó a afirmar que a una *coraza caracterial psíquica* correspondía una *coraza muscular somática*.

Pudo determinar además, que la coraza muscular consistía en espasmos, contracturas y tensiones, lo cual no era otra cosa, que la expresión corporal de las emociones e ideas reprimidas.

De esta manera, los descubrimientos del análisis caracterial revelaban la existencia de un aparato defensivo estratificado, "coraza", no sólo psíquico sino también físico. Así, a las barreras caracteriales con las que el sujeto se defendía, correspondía a nivel somático, un conjunto de rigideces y bloqueos musculares que ejercían la misma función de defensa. Es más, como dirá Reich posteriormente, los bloqueos emocionales y los bloqueos musculares, la coraza caracterial y la coraza muscular son funcionalmente idénticas. Es decir, no son más que dos caras de una misma moneda mirada bajo dos puntos de vista: el psíquico y el somático. Así, a un determinado rasgo de carácter corresponderá una determinada tensión corporal; un lugar físico concreto, correlato de aquel rasgo.

El descubrimiento de la identidad funcional entre bloqueo emocional y espasmo muscular reclamaba un tratamiento que no fuera exclusivamente psíquico. Por lo que Reich a partir de los años treinta comenzó a utilizar técnicas de relajamiento muscular; o sea, técnicas destinadas a eliminar las barreras interpuestas por la neurosis a la expresión de las cargas emocionales rechazadas y a evocar en los pacientes crisis de furor, de llanto, de risa, de placer, de angustia, sepultadas y fijadas desde hacía tiempo en los estratos de la coraza caracterial-muscular.

La innovación en la técnica psicoterapéutica consistía por tanto en abordar las neurosis desde un punto de vista somático, ya sea reclamando la atención del paciente sobre las tensiones crónicas, ya sea, haciéndoselas sentir mediante el contacto directo. De este modo, deshaciendo los bloqueos y las tensiones se podía llevar a la conciencia emociones y recuerdos que habían estado hasta entonces completamente reprimidos.

Un ejemplo que se ha utilizado para ilustrar esta teoría es el siguiente: supongamos que el paciente tiene una sonrisa habitual. Esa sonrisa puede persistir aún cuando se halla discutiendo las emociones o experiencias más dolorosas. Tal expresión invariable, ya sea manifiesta o encubierta, es evidentemente un bloqueo del fluir natural de los sentimientos. El analista empezará por señalar la sonrisa al paciente, a medida que va ocurriendo, repetidamente, consistentemente. Llamará la atención sobre la incongruencia entre la sonrisa y el contenido doloroso de lo que el paciente está diciendo. Podría apremiar al paciente a que gesticule rápidamente, o que frunza el ceño, o que haga otras expresiones que contradigan la sonrisa, o podría hacerle exagerar la sonrisa. Al mismo tiempo el analista debe estar alerta a los signos de ofensa, resentimiento, ansiedad o cualquier forma de resistencia. El sabe perfectamente que al atacar el carácter del paciente está atacando aquello que el paciente identifica más íntimamente con él mismo.

No es el propósito de este escrito desarrollar con más profundidad la teoría de Reich. Simplemente hemos pretendido aportar un complemento científico que de alguna forma

sustente teóricamente y de una base más sólida al concepto de “barreras” al que nos referimos continuamente en este trabajo y que ha surgido de las sensaciones propias vividas en el proceso de desarrollo y crecimiento.

En mi propia experiencia ha habido cuatro elementos que me han conducido a sentir y experimentar la caída de algunas de mis propias barreras. La sensación que me han producido ha sido la de liberación y reencuentro conmigo misma, con aspectos de mi Ser que habían quedado fuera de mi conciencia.

En esos elementos voy centrar el resto de este escrito:

- las técnicas de relajación y visualización creativa.
- la meditación, en particular la práctica de meditación budista del “dar y tomar”.
- la importancia del llanto, en la infancia y en la edad adulta.
- la trascendencia de la sombra, según el concepto Jungiano de la misma.

2.1. TECNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN CREATIVA

Mi relación con las técnicas de relajación comenzó en la adolescencia, bajo la orientación de mi madre que me introdujo en ellas con el propósito de aliviar diversas dolencias que me aquejaban en aquel entonces y que tenían un origen psicosomático: problemas digestivos, dolores de cabeza y dolores musculares.

En primer lugar aprendí a respirar y a concentrar mi atención en la respiración. Este hecho tan sencillo ya produjo un cambio sustancial en mi estado de salud general. Seguidamente comencé practicando la relajación basada en la toma de conciencia corporal y poco a poco fui introduciéndome más profundamente en las prácticas de relajación combinada con técnicas de visualización.

Carecía en aquel momento de todo conocimiento teórico sobre el tema, simplemente practicaba algo que me producía evidentes beneficios a nivel físico y que además me generaba un estado de bienestar a nivel psicológico o emocional.

Sucedió un día que tras una profunda relajación tuve una experiencia extra corporal. Me asusté y eso me hizo desistir durante bastante tiempo de la práctica de la relajación, pero al mismo tiempo y paradójicamente, este retroceso aparente supuso un avance en mi proceso de desarrollo ya que implicaba un importante descubrimiento, los límites de la realidad dejaban de ser los que eran. Haciendo alusión al título de este escrito, de alguna forma, las barreras empezaban a caer pero en aquel momento no tenía la madurez necesaria para avanzar en esta línea conscientemente.

Años más tarde volví a mi práctica de relajación y decidí de hecho cursar una formación reglada al respecto que de alguna forma “certificara” mis conocimientos. En cierto modo pretendía por un lado profundizar en este campo que tantos beneficios me había ya proporcionado y por otro lado necesitaba constatar que mi experiencia y mis conocimientos, adquiridos a través de la práctica, era adecuados y suficientes, para desde esa posición de seguridad plantearme el transmitir mi experiencia a otras personas, enseñarles aquello que a mi me había beneficiado. Desde entonces la relajación ha sido para mi una gran aliada en mi proceso de desarrollo personal y diría que también transpersonal, ya que no sólo me he beneficiado enormemente de sus efectos a nivel fisiológico y psicológico sino también espiritual.

Si queremos definir la relajación podemos decir que es un medio natural de conseguir armonía a todos los niveles. La relajación, como técnica terapéutica, es un proceso voluntario y consciente de autosugestión mental positiva, a través del cual influimos en nuestro psico-cuerpo para liberarnos de toda tensión y en ese estado abrimos a sensaciones y vivencias que no experimentamos en el estado de conciencia ordinaria.

Este es para mi el aspecto más importante a tener en cuenta con respecto a las técnicas de relajación y visualización, su triple dimensión física, mental y espiritual o transpersonal.

Los beneficios de la relajación a nivel físico son muy numerosos, he mencionado algunos al comienzo al comentar mis propios desequilibrios físicos que se vieron claramente aliviados con la práctica de la relajación, pero hay muchos otros que no voy a detallar ahora pues no constituyen el propósito de ese trabajo.

Las tradiciones orientales han tenido siempre presente la relación entre mente y cuerpo, en Occidente no tanto, a pesar de que ya Hipócrates, padre de la medicina occidental, afirmaba la existencia de dicha relación, y de ahí sus famosas frases: “mente sana en cuerpo sano”, “no hay enfermedades, sólo enfermos” o “la salud es vivir en armonía con uno mismo”.

Es bien sabido que con la relajación influimos en nuestra actividad cerebral, nuestras ondas cerebrales pasan a ser ondas "alfa" y en ese estado llamado "estado alfa" podemos acceder más fácilmente a nuestro subconsciente y con la ayuda de técnicas como la visualización creativa, las autoinducciones o afirmaciones mentales, trabajar aquellos aspectos que necesitemos mejorar. Podemos re-educar nuestro subconsciente, podemos hacer un trabajo que nos ayude a cambiar hábitos que deseamos cambiar, a sustituir viejas creencias que nos limitan, etc. En este sentido la relajación es también una herramienta de desarrollo personal.

Pero no acaba ahí su campo de actuación, realmente la relajación abarca toda la realidad existencial del ser humano, incluyendo así su dimensión espiritual, trascendente o transpersonal.

La relajación facilita la conexión con el Yo interno, nos ayuda a activar nuestro Ser interior y despierta nuestro potencial. Esto tendrá automáticamente una influencia directa en nuestra forma de enfocar y atender las situaciones que nos encontremos en nuestro día a día. Podemos decir que tiene el efecto de ampliar y abrir nuestro campo de visión, nuestra concepción del mundo.

Además, la práctica de la relajación y la visualización puede conducirnos a experimentar una profunda conexión con la naturaleza, con el universo, con el Todo. Contribuye así a desterrar de nosotros esa visión dual y el consiguiente sentimiento de aislamiento, al menos durante la práctica y durante determinados espacios de tiempo.

Existen muchas formulaciones que pueden conducirnos a este estado. Con la práctica yo he ido elaborando una formulación que me resulta especialmente efectiva y acertada para despertar ese sentimiento de conexión que trasciende los límites de nuestra individualidad. La he utilizado mucho en primera persona auto dirigiéndome y también al conducir sesiones de relajación dirigidas a otras personas. Esta práctica ha suscitado en mi y en las personas a las que he guiado un estado de profunda paz y de alegría que nacía de una sensación de disolución de la propia persona en una realidad mayor, que trasciende las fronteras del cuerpo y del ego. La sensación de unidad con el Todo ha sido profundamente gratificante y desde luego ha supuesto un paso más en ese proceso de "hacer caer las barreras".

Transcribo a continuación la formulación que utilizo y que está esencialmente basada en la que propone el Profesor Santiago Pazhín en sus cursos de relajación y escritos al respecto, con pequeñas modificaciones y adaptaciones a mi propio estilo. Esta pensada para dirigirse a una persona que se encuentra tumbada, ya que es la forma más recomendable de practicarla y la que yo utilizo. Lógicamente los silencios, la entonación y el ritmo serán elementos cruciales para inducir en la persona los estados que deseados, para ayudarla a profundizar más y más en la relajación y a mantener al mismo tiempo una atención despierta para experimentar las sensaciones que van a ir surgiendo.

Cierras suavemente los ojos y vas ajustando la postura para encontrarte lo más cómodo posible, tus pies y piernas ligeramente separados, los brazos a lo largo del cuerpo, las manos sueltas, relajadas, sientes la espalda, ajustas el cuello y la cabeza para encontrar la postura más cómoda y poco a poco te vas concentrando en tu respiración y la haces de forma abdominal. Tu respiración es lenta y profunda. Sientes como tu abdomen se hincha y se deshincha, rítmicamente y con cada espiración vas entrando en un estado más y más profundo de relajación. Sigues concentrado en tu respiración abdominal y sientes como las tensiones de tu cuerpo y de tu mente se van disolviendo. Con cada espiración se aflojan más y más los músculos de tu cuerpo, al expulsar el aire expulsas también la tensión y te vas quedando más y más relajado. Continúas unos minutos concentrado en tu respiración abdominal y en experimentar esa sensación de descanso que con cada espiración se va haciendo cada vez mayor.

Dejas ahora que tu respiración se siga realizando automáticamente y te concentras en tus

pies. Imagina que se llenan de luz, imagina una luz cálida y agradable que acaricia tus pies, que los inunda y los relaja, tus pies quedan flojos y abandonados. Sientes como esa luz, poco a poco va subiendo por tus piernas, imagina como tus piernas se van llenando de luz, es una luz acogedora, muy agradable. Tus piernas, desde las puntas de los pies hasta las caderas quedan completamente relajadas, abandonadas a la agradable sensación que esa suave luz les proporciona. Ahora, esa luz sigue subiendo por tu tronco, sientes su suave calor en la espalda, el abdomen y el tórax, te resulta muy reconfortante sentir ese suave calor, es como un masaje profundo y agradable. Todos los músculos de tu tronco quedan flojos, disfrutando de un profundo descanso. Ahora la luz se extiende por tus brazos, iluminándolos y relajándolos hasta la punta de los dedos, sientes tus brazos llenos de luz, y esa luz sube también por tu cuello, iluminando y calentando suavemente cada una de las fibras musculares de tu cuello. Sientes ya como se ilumina también tu cabeza, desde el interior, sientes la luz en las cuencas de tus ojos, en tus oídos, en tu boca y se van relajando tus facciones y desaparece todo rastro de tensión o cansancio en tu rostro. Todo tu cuerpo está ahora lleno de luz, una luz cálida y suave que masajea cada músculo de tu cuerpo, que acaricia cada centímetro de tu piel y te proporciona una profunda sensación de bienestar y relajación. Te sientes muy bien. Disfruta de esta sensación durante unos minutos.

Ahora que te hayas profundamente relajado, en un estado de pleno bienestar, concéntrate en el entrecejo y pon toda tu atención en el sonido de mi voz y en mis instrucciones. Ninguna otra cosa te interesa ni te distrae, sólo prestas atención a mis palabras. Gracias al poder de tu imaginación vas a realizar un maravilloso viaje y vas a disfrutar de todas las sensaciones agradables que ello te provocará. Sigue concentrado en tu entrecejo y trata ahora de visualizarte paseando por un pequeño sendero de un hermoso bosque. Imagínalo, se trata de un camino que discurre entre los árboles, vas paseando tranquilamente por este camino, contemplando los árboles a tu paso. Observas el color verde brillante de la hierba y el verde más intenso y profundo de las hojas de los árboles, te recreas en admirar los distintos tonos de verde. Miras hacia arriba y entre las copas de los altos y frondosos árboles puedes ver el cielo, admiras el color azul claro del cielo, hace un día maravilloso, luminoso y tu disfrutas de este paseo por el bosque a la sombra de los árboles. Sigues caminando y observas que el camino comienza a subir, tiene una suave pendiente hacia arriba, vas subiendo y subiendo por la ladera de una montaña. Sigues disfrutando de tu paseo, es realmente un paseo muy hermoso y te sientes muy bien en este lugar. Observas ahora las flores que crecen entre la hierba, puedes ver los distintos colores de las flores, amarillas, naranjas, rosas, violetas, hay infinidad de colores, contemplar la belleza de las flores y su hermoso colorido te provoca una profunda alegría, te sientes muy afortunado de estar en este lugar. Te recreas en tus sensaciones. Sigues ascendiendo por el camino y disfrutando del hermoso paisaje natural que te rodea. Ahora llama tu atención un pequeño riachuelo que corre a un lado del camino. Te acercas y contemplas el agua limpia y cristalina de ese riachuelo. Te detienes unos segundos a escucharla y a contemplar su movimiento. Te recreas en esta imagen del agua corriendo y en el agradable sonido que hace al pasar entre las piedras. Disfruta de la sensación de alegría que ello te provoca.

Sigues ahora tu camino hacia lo alto de la montaña y te vas dejando envolver por la paz y la armonía del lugar. Estás completamente desconectado de todo lo cotidiano y disfrutas plenamente de este agradable paseo en plena naturaleza. Experimentas una profunda paz interior. Sigues avanzando por el sendero y ya te quedan pocos pasos para llegar a la cima de la montaña. Estás emocionado pensando en el hermoso paisaje que podrás contemplar desde arriba y continuas ascendiendo y ascendiendo hasta que alcanzas la cima de la montaña. Te encuentras ya en lo alto, en una gran explanada desde la que puedes ver todo lo que te rodea, contemplas el inmenso paisaje, es realmente impresionante, sientes una profunda satisfacción y una gran alegría. Puedes ver un hermoso valle, ves montañas a lo lejos, ves bosques y prados. Es como si pudieras volar sobre ese paisaje que contemplas. Disfrutas mucho de esta sensación, te sientes muy bien y te recreas en ello.

Ahora, te llama la atención un hermoso lago en calma, te aproximas a ese lago y te sientas cómodamente sobre unas rocas. Contemplas la superficie inmóvil y en total quietud de ese lago. Es como si fuera un gigantesco espejo sobre el que se reflejan las montañas, las nubes, los árboles. Te parece algo realmente hermoso y te sientes muy afortunado de poder presenciar este espectáculo de la naturaleza. Te sientes muy a gusto y feliz, permaneces unos así durante unos minutos deleitándote en esa imagen y vivenciando las agradables sensaciones que te provoca.

Observas ahora que ya ha comenzado a anochecer, miras hacia el horizonte y contemplas una hermosa puesta de sol tras una montaña. Te quedas extasiado por la belleza de esa puesta de sol, observas los tonos anaranjados y rojizos, los reflejos de la luz solar que va poco a poco perdiendo intensidad, poco a poco dejando paso a la oscuridad. Que hermoso es poder contemplar esta puesta de sol desde lo alto de esta montaña. Te sientes afortunado y agradecido y te invade una sensación de profundo bienestar y paz interior. Cuantas cosas maravillosas puede uno vivenciar al estar en armonía y en contacto con la naturaleza. Sigues observando los últimos destellos de los rayos del sol, admirando la belleza del entorno que te rodea.

La oscuridad va envolviendo poco a poco todo el lugar. Te dejas arropar por el silencio y la paz del lugar en el que te encuentras. Estás a solas contigo mismo, disfrutando de la soledad y la tranquilidad de este hermoso lugar. Ya ha anochecido y comienzan a aparecer en el cielo un montón de estrellas resplandecientes. Te tumbas sobre la hierba para contemplar mejor el firmamento y puedes ver sobre tu cabeza cientos de estrellas brillantes y luminosas. Concéntrate en la imagen de ese cielo estrellado, en todas esas pequeñas luces que van apareciendo en el cielo. Esta imagen te hace pensar en lo grandioso que es el Universo, sientes que tu también formas parte de él y te invade una sensación de profundo bienestar, de satisfacción, de pertenencia, de paz interior. Realmente sientes que eres uno con el Universo, sientes que formas parte del universo y que el universo forma parte de ti. Te sientes flotando en ese cielo estrellado, experimentas un estado de plenitud y profunda alegría. Te sientes en total armonía. En armonía contigo mismo, con la naturaleza, con el cosmos y con todos los seres. Cada segundo vas sintiendo una paz más y más profunda y va creciendo en ti ese sentimiento de ser uno con el universo, esa sensación de unidad y totalidad. Permaneces unos minutos disfrutando de esta experiencia.

Ahora, poco a poco, vas a ir tomando de nuevo conciencia de tu cuerpo, del lugar en el que te encuentras.”

Me parece muy relevante terminar este apartado exponiendo el testimonio de una de las personas que practicaron esta relajación bajo mi guía. Su testimonio es la mejor prueba del poder que esa relajación tiene en el proceso de “hacer caer las barreras”. Llamaremos a esta persona Lucía.

Lucía conocía desde hace años las técnicas de relajación y las había practicado de forma intermitente durante su vida. Cuando nos conocimos estaba pasando un momento delicado, con problemas digestivos que parecían tener su origen en causas psicosomáticas y había decidido volver a practicar la relajación. Las sincronías de la vida hicieron que acudiera a una charla que dí sobre este tema y comenzamos a tener sesiones individuales de relajación con frecuencia semanal. Lucía tenía facilidad para entrar en estado alfa y para la visualización. Practicábamos cada semana un tipo de relajación y en todos los casos le resultaban gratificantes y eficaces, pero sólo la formulación expuesta más arriba generó en ella una experiencia que yo calificaría como claramente transpersonal.

Al finalizar la sesión, Lucía se encontraba profundamente conmovida por lo que había vivido y tras dudar sobre si debía o no verbalizar lo que sentía, me comentó que durante la sesión había tenido una experiencia muy similar a la que había experimentado hacía poco tiempo paseando por la montaña y que todavía no había contado a nadie ya que por un lado le era

difícil expresarlo en palabras y por otro temía la reacción de los demás al escuchar algo que parecía tan extraño. Al describir Lucía su experiencia pude darme cuenta enseguida de que lo que había vivido en la montaña era claramente lo que se entiende como “una experiencia cumbre”, una vivencia simultánea de ser ella y de ser la naturaleza que estaba contemplando.

Las experiencias cumbre son experiencias místicas, que la psicología transpersonal ha contemplado e investigado y que no son otra cosa que vislumbres pasajeros que trascienden la conciencia egoica mundana, como señala José María Doria al desarrollar este tema en el marco del curso de Terapia Transpersonal. Estas experiencias cumbre son vivencias transpersonales que como tales transforman y amplían al sujeto que las vive, y pueden por tanto considerarse un privilegio.

Precisamente un privilegio es lo que yo tuve al poder compartir con Lucía su experiencia, una vivencia tan íntima e intensa. Me sentí profundamente afortunada de contribuir a que se sintiera comprendida y escuchada y que dejara de sentir que lo que le había pasado era algo extraño que tenía que guardarse para ella misma. Además, me llenaba de satisfacción haber facilitado que volviera a tener una experiencia de ese tipo ya que Lucía afirmaba que lo vivido en la montaña y lo experimentado durante esa sesión de relajación tenían muchos elementos en común y habían provocado en ella sensaciones muy similares. ¡Que mejor prueba de la dimensión transpersonal de este tipo de práctica de relajación!, ¡que mejor prueba de que puede facilitar el deshacerse de determinadas barreras!. El universo me proporcionaba una evidencia práctica de lo que ya sabía en mi interior desde hacía tiempo. Un motivo más de agradecimiento.

2.2. MEDITACIÓN DEL DAR Y TOMAR

Sin duda, cualquier práctica de meditación va a resultar beneficiosa en un proceso de crecimiento personal y transpersonal. Nos va a permitir despertar progresivamente nuestro Ser interior, entrar en contacto con nuestros recursos internos.

Aunque en este momento de mi vida estoy practicando fundamentalmente el tipo de meditación que propone la Escuela Española de Terapia Transpersonal y que pone el énfasis en la práctica de la atención plena, este apartado lo voy a dedicar a presentar un tipo de meditación de la tradición budista tibetana que en un determinado momento supuso para mí un punto de inflexión. Me referiré sin embargo a mi actual práctica de meditación en otros puntos de este escrito.

En su libro “Manual de Meditación”, Gheshe Kelsang Gyatso explica una por una las veintiuna prácticas de meditación que constituyen la doctrina fundamental del *Lamrim*, término tibetano que significa “etapas del camino hacia la iluminación”.

Todas ellas son enriquecedoras y beneficiosas para aquel que está inmerso en un camino de crecimiento espiritual pero me gustaría destacar una en particular, que a mi modo de ver, resulta realmente potente y eficaz para el tema que nos ocupa: hacer caer nuestras barreras.

Se trata de la meditación conocida como del “dar y tomar”. Mi experiencia personal con esta técnica de meditación es muy gratificante y ha supuesto para mí una auténtica ayuda para afrontar problemas y situaciones difíciles desde otra óptica, desde otro posicionamiento que supera y trasciende los límites enjutos de mi ego-persona. La meditación del dar y tomar facilita la toma de conciencia de una realidad más amplia, más interconectada. Contribuye a disolver nuestras habituales resistencias y prejuicios que nos impiden conectar íntimamente con nuestro Ser interior y en consecuencia con “el otro” y con “el Todo”.

La forma de realizar esta práctica está descrita con detalle en el Manual mencionado y se puede dividir en tres prácticas que pueden realizarse de manera independiente. De hecho, se recomienda que comiencen a practicarse por separado hasta familiarizarse con cada una de ellas.

- la práctica de tomar
- el amor que desea la felicidad de los demás
- la práctica de dar

Además, siguiendo la doctrina del budismo kadampa cada práctica de meditación consta de cinco partes: preparación, contemplación, meditación propiamente dicha, dedicación y práctica o acción subsiguiente. Digamos que se trata de un ritual con sus fases perfectamente establecidas.

Sin embargo, si no sentimos afinidad por este ritual, no es preciso que nos ajustemos formalmente al mismo. Podemos realizar la práctica de la meditación del dar y tomar con la misma intensidad y profundidad siguiendo un esquema más sencillo, si nos sentimos más cómodos de esa manera.

A continuación expongo brevemente la forma en que yo realizo la práctica, que por supuesto tiene su base en la expuesta en el manual pero desprovista de ciertos elementos formales y al mismo tiempo enriquecida por las indicaciones que recibí verbalmente del maestro Ghen Kelsang Tharpa, discípulo de Gheshe Kelsang Gyatso.

En primer lugar, nos situamos en la postura de meditación que consideremos adecuada y nos concentramos en nuestra respiración para interiorizarnos y apaciguar nuestra mente.

Inmediatamente formulamos mentalmente el propósito de la práctica que vamos a realizar: nos concentramos en generar una motivación de amor y compasión hacia todos los seres, nuestro deseo es que se liberen del sufrimiento y disfruten de verdadera felicidad y para contribuir a ello realizamos esta práctica.

Podemos repetir mentalmente la siguiente afirmación o una similar: “que todos los sufrimientos, temores y obstáculos de todos los seres sintientes maduren en mi y se liberen de todos sus problemas”

Utilizamos la visualización creativa e imaginamos nuestro propio sufrimiento, así como el sufrimiento, temores y obstáculos de los demás, en forma de humo negro que se acumula sobre nuestra cabeza.

Absorbemos ese humo negro, que penetra por nuestra coronilla o es inhalado al inspirar y a continuación desciende hasta nuestro pecho y se detiene a la altura del chakra del corazón. Imaginamos que ahí reside nuestro egoísmo o “mente de estimación propia”, que nos hace percibirnos a nosotros mismos como más importantes, valiosos y dignos de felicidad que los demás. Tomar conciencia del sufrimiento de los demás y desear sinceramente su felicidad nos induce a relativizar nuestra persona. Visualizamos como el humo negro ataca nuestro egoísmo y ambos se desvanecen, se disuelven. Como consecuencia nos sentimos llenos de gozo y nos concentramos en la experiencia de esta sensación.

Nuestra mente de estimación propia deja lugar a una mente que estima a los demás, que siente que todos los seres son muy importantes y especiales, cultivamos la gran compasión y el amor ecuánime hacia los demás.

Visualizamos como ese gozo transforma nuestro cuerpo en una fuente radiante de luz. Podemos repetir mentalmente “deseo que todos los seres disfruten de felicidad”. La luz en que nos hemos convertido sale de nuestro cuerpo con la exhalación del aire al respirar o bien a través de nuestra piel, por toda la superficie de nuestro cuerpo, al tiempo que exhalamos.

Un aspecto que considero muy importante es que esta práctica de meditación se puede “personalizar”. Es decir, podemos concentrarnos en una persona en particular y no necesariamente en todos los seres sintientes. Utilizada de esta manera la meditación del dar y tomar puede resultar terapéutica y ayudarnos a solucionar problemas concretos.

Como ejemplo comento mi propia experiencia en este sentido:

Hace algunos años una persona muy cercana a mi decidió llevar un estilo de vida que, a mi modo de ver en aquel momento, resultaba dañino y peligroso. No conseguía comprender su decisión. Esta situación me tenía muy preocupada, incluso angustiada, llegó a afectar a mi descanso nocturno y a mi salud. Por un lado experimentaba una gran preocupación por las consecuencias negativas que yo predecía que esta persona iba a sufrir y por otro lado iba creciendo en mi una sensación de enfado. Cada vez consideraba más injusta y egoísta su actitud que ignoraba mi propio sufrimiento al actuar de esa forma.

Los pensamientos relacionados con este tema iban convirtiéndose en obsesivos y poco a poco iban inundando todas las esferas de mi vida. El razonamiento y el hablar sobre el tema no me ayudaban, en todo caso me ofrecían un alivio momentáneo por el simple hecho de compartir y liberar la tensión que estaba viviendo.

En aquel momento yo practicaba la meditación de orientación budista y asistía semanalmente a un centro de budismo kadampa donde se exponían diversos temas relacionados y se practicaba la meditación en grupo. Decidí compartir mis preocupaciones

con el monje budista que dirigía en aquel momento el centro, Ghen Kelsang Tharpa, que además de escucharme compasivamente, contribuir con sus sabias palabras a aliviar mi sufrimiento y transmitirme su profundo amor, me aconsejó profundizar en la meditación del dar y tomar, que yo ya conocía, centrándola en esa persona sobre la que giraba el problema.

El resultado fue espectacular. A través de la meditación del tomar pude comprender y asimilar realmente lo que estaba ocurriendo, conseguí alcanzar la plena aceptación de la situación, pude ponerme en el lugar de esa persona, empatizar realmente con sus motivaciones, sentir su sufrimiento y finalmente asumirlo como propio para después transformarlo en amor y compasión. El enfado fue lo primero en desaparecer, la rabia que sentía se esfumó, igual que la imagen del humo negro que se utiliza en la visualización. Volví a apreciar las cualidades de esa persona que, de pronto habían desaparecido bajo el peso de los juicios que estaba proyectando sobre ella. Mi sentimiento de amor y compasión creció y resultó sanador. Por supuesto continué preocupándome por su bienestar y no dejé de desear que el comportamiento que estaba manteniendo cesara, pero no desde la resignación, el sufrimiento y el enfado, sino desde la comprensión, la compasión, la ausencia de juicio y el respeto.

Es por ello que puedo afirmar que la experiencia de esta práctica de meditación resulta especialmente liberadora ya que podríamos decir que por medio de ella se transmutan los sentimientos de enfado, de rabia, de temor o de intolerancia, en sentimientos de comprensión, de aceptación, de compasión y de amor.

Para terminar este apartado me parece apropiada la siguiente cita de Ken Wilber:

“la persona más desarrollada es aquella que puede ponerse en el lugar del mayor número de personas”.

2.3. EXPLORANDO LA SOMBRA

El concepto de la sombra es uno de los conceptos claves introducidos por Carl Jung, que se deriva de otra de sus aportaciones conceptuales más relevantes “el inconsciente colectivo”. El inconsciente colectivo se define como una memoria de un conjunto de imágenes o de motivos, innata y común a toda la humanidad. A estas configuraciones universales les dio el nombre de “arquetipos” porque se encuentran en todas las civilizaciones. La sombra sería uno de los arquetipos fundamentales.

Jung define la sombra como “el lado negativo de la personalidad, la suma de todas las cualidades desagradables que tendemos a detestar y a ocultar, así como las funciones insuficientemente desarrolladas y el contenido del inconsciente personal”.

Pese a lo que pueda parecer derivarse de la anterior definición, la sombra no es en sí misma negativa, ni debe identificarse con el mal, como bien señala Jean Monbourquette en su obra “Reconciliarse con la propia sombra”.

Citando a este mismo autor, podemos desarrollar más ampliamente el concepto de la sombra:

“La sombra es todo aquello que hemos arrojado al inconsciente por temor a ser rechazados por las personas que desempeñaron un papel determinante en nuestra educación. Temimos perder su afecto decepcionándolas o creándoles un malestar a causa de nuestros comportamientos o de algunos aspectos de nuestra personalidad. Pronto discernimos lo que era aceptable a sus ojos y lo que no lo era. Entonces, para agradecerles nos apresuramos a relegar grandes porciones de nosotros mismos a las mazmorras del inconsciente. Empleamos todos los medios a nuestro alcance para eludir hasta la más mínima desaprobación verbal o tácita por parte de las personas a las que amábamos o de las que dependíamos.

Sensibles a la apreciación de los otros, nos mostramos amables, educados y correctos. Y para hacerlo tuvimos que rechazar todo cuanto pudiera parecer desviado, vergonzoso o reprensible. Por necesidad de aprecio nos adaptamos a las exigencias, las reglas y las leyes de nuestro medio. Y nos afanamos en camuflar lo que parecía desagradarles o resultarles chocante”

Asimismo, el autor expone en su obra que la sombra puede considerarse blanca o negra según la naturaleza del material rechazado. La sombra blanca proviene de la falta de desarrollo o del rechazo de una tendencia virtuosa y espiritual. Tiene su origen en la presión que un medio familiar y social ejerció desde muy pronto en la persona al imponer como normas conductas y actitudes desviadas. La sombra negra por el contrario proviene de todo instinto rechazado, como el de la sexualidad y el de la agresividad. También puede establecerse otra clasificación de la sombra según los medios que las han engendrado: familiar, institucional y nacional.

En palabras de Robert Bly, poeta y pensador americano, la sombra es metafóricamente un “saco de desperdicios”. Este autor afirma que cada vez que se rechaza una emoción, una cualidad, un rasgo del carácter o un talento es como si se tirasen estas partes de uno mismo a un saco de desperdicios. En opinión de este autor llega un momento en la vida en que es preciso dedicarse a la tarea de “reciclar” el contenido de este saco, de lo contrario la persona caerá en un estado de letargo, se mantendrá inmóvil, sentirá un gran vacío interior y finalmente se deprimirá.

En mi opinión y por mi experiencia personal, explorar la propia sombra es una de las vías de crecimiento personal más efectiva, si bien no exenta de dificultad. Tendemos a evitar mirar

aquello que nos desagrada, nos inquieta, nos asusta o nos genera cualquier tipo de sentimiento de rechazo. Con toda probabilidad, enfrentar la propia sombra suscitará en nosotros emociones que no solemos considerar bien venidas, quizás nos cause desasosiego, intranquilidad, angustia, vergüenza, miedo o incluso dolor.

Bucear en la propia sombra exige valentía, coraje y sobre todo determinación. El viaje interior que debemos emprender para poder conquistar los territorios ocultos de nuestra personalidad bien puede compararse con una expedición que se enfrenta a dificultades, penalidades y peligros para alcanzar la cumbre de una montaña o un paraje remoto e inhóspito. ¿Por qué embarcarse en una aventura de este estilo? ¿por qué abandonar la comodidad y perder la sensación de seguridad que nos ofrece nuestra existencia tal cual es?. La motivación que subyace a una decisión de este tipo es la clave de la decisión y es la fuente de la que nace la determinación necesaria e imprescindible para acometer esta aventura. Esta motivación tiene, bajo mi punto de vista, mucho que ver con el deseo profundo de realización plena y con la búsqueda del sentido de la vida.

¿Cuántos de nosotros nos hemos sentido perdidos y desorientados ante nuestra propia persona, ante nuestras reacciones, nuestros pensamientos y emociones?, ¿cuántos hemos dudado sobre nuestro papel en el mundo?, ¿cuántos hemos tenido la sensación de no conocernos? y nos hemos preguntado ¿quien soy yo realmente"? ¿qué hago aquí? ¿estoy viviendo la vida que deseo y me corresponde vivir?. Desde luego yo sí, por eso emprendí hace ya algunos años este camino de búsqueda.

Explorar la propia sombra, tomar conciencia de la misma, aceptarla e iluminarla es sin duda una de las vías para dar solución a estas inquietudes y una de las medidas más contundentes de hacer "caer las barreras", como reza el título de este escrito. Esas barreras que impiden nuestro crecimiento, tanto a nivel personal como a nivel transpersonal, ya que la dimensión espiritual también se ve implicada en este proceso.

El proceso de reintegrar la sombra nos permite recuperar aspectos y recursos que nos son propios y necesarios para ser una persona equilibrada y entera, sin ellos es muy probable que la sensación de carencia, de que falta algo, nos atrape en una búsqueda sin fin que sólo terminará al sentirnos completos.

Como señala Jean Monbourquette, el trabajo de reconciliación con la sombra consiste en reintegrar en la zona del yo consciente los elementos ocultos del ser y reapropiárselos, con el fin de lograr la expansión más completa de la persona. Este trabajo supone en primer lugar reconocer la sombra para a continuación aceptarla como parte de uno mismo y finalmente reintegrarla en el conjunto de la personalidad.

En palabras de Jung, la persona que logra "abrazar su sombra" se convierte en un ser completo y único.

La concepción jungiana del desarrollo de la persona subraya la necesidad de establecer un justo equilibrio entre los elementos del psiquismo. La armonización del ego consciente y de la sombra, que él define como "la totalidad del inconsciente", es particularmente importante. Para Jung es también muy peligroso "sobreevaluar" o desvalorizar un aspecto u otro de la psique. Cada vez que se promueve uno en detrimento de otro se introduce en el psiquismo un factor de desequilibrio que puede traducirse en enfermedades psíquicas y problemas mentales.

Según Jung, la salud psicológica consiste, en parte, en mantener un justo equilibrio psíquico entre el ego-ideal (la persona) y la sombra. Desarrollando esta aproximación Jean Monbourquette señala que no se elude un problema eliminando uno de sus aspectos y por tanto es importante asumir la tensión que resulta del dilema ego-ideal versus sombra.

Durante su crecimiento psicológico y espiritual, toda persona verá cómo un día u otro tiene que enfrentarse a emociones y sentimientos inaceptables, así como a fuertes pulsiones instintivas e irracionales. Igualmente deberá aprender a no darles libre curso y a no rechazarlos. Simplemente tendrá que reconocer que estos movimientos forman parte de su dinamismo interno y aceptarlos, sin procurar deshacerse de ellos, manteniendo una actitud de acogida que evita tanto la liberación como el rechazo.

¿Cómo lograr esto? ¿cómo alcanzar ese nivel de conciencia? Jean Monbourquette afirma que armonizar el ego-ideal y la sombra requiere abandonarse a una instancia psíquica superior: el Sí mismo o Yo profundo, el principio divino presente en todo individuo. A partir de los elementos dispersos y opuestos del psiquismo, el Sí mismo crea una nueva organización interna de la persona que adquiere así una mayor madurez; es más “él mismo” y posee con más seguridad sus recursos. Es necesario abandonarse a la sabiduría del Sí mismo y a su poder de integración, lo cual exige un gran coraje y una confianza cierta en el poder de curación e integración del centro espiritual del Ser. Jean Monbourquette señala que la persona que logra esta integración ve como se realiza progresivamente en ella su individualidad propia, que constituye su manera única de ser una imagen de Dios. Adquiere un profundo conocimiento de sí misma y, a la vez, de su misión en el mundo.

Para quienes mantenemos una aproximación transpersonal de interpretación y resolución de los problemas que aquejan a la humanidad, es muy relevante este concepto del Sí mismo y la necesidad de su concurso para conseguir finalmente reintegrar la sombra. Destacamos por tanto las palabras de Jung al respecto: “El hombre no logra aliviar los sufrimientos sólo a la luz de lo que piensa sobre sí mismo, sino que debe tener en cuenta las revelaciones de una sabiduría mayor que la suya. Así, mientras que la función del perfeccionamiento moral y social de la persona pertenece al ego, el trabajo de la armonización de la persona y de la sombra es la obra del Sí mismo, en virtud de su poder creador, curativo y organizador”.

¿Cómo acometer este proceso en términos prácticos?. Por supuesto la guía de un terapeuta experto será de gran ayuda pero no olvidemos que lo fundamental es la propia determinación, la fuerza de la motivación que subyace a este propósito, como comentábamos anteriormente en este mismo capítulo.

Evidentemente el primer paso para poder llegar a abrazar la sombra es dejar de negar su existencia. Este punto que parece obvio e inmediato no lo es ni mucho menos y tiene un gran poder. En el momento en que se acepta la existencia de la sombra en uno mismo, aún sin saber todavía cuál es exactamente su contenido, ya se produce un cambio cualitativo.

Así ha sido en mi experiencia personal . El simple hecho de aceptar que existe en mi una parte sombría, de la que no soy culpable y que no tiene que ser juzgada y aniquilada sino por el contrario explorada y reciclada, ha supuesto una auténtica revolución, yo diría que una ampliación de conciencia. Me ha situado en un nuevo plano, desde el que continuar mi proceso de desarrollo personal con más libertad y autenticidad, con más humildad y menos afán de perfeccionismo. Ha sido muy enriquecedor. ¿Cómo llegué a esta aceptación?.

En primer lugar he de repetir lo dicho anteriormente, creo que la clave es el inmenso deseo de reencontrarme que nace de la sensación de estar perdida, incompleta y desorientada. Ese tipo de determinación nos hace vencer las resistencias y miedos que continuamente aparecen y que nos tientan momentánea y periódicamente a abandonar.

En segundo lugar he de señalar que ha jugado un papel muy importante la práctica de la atención plena, la meditación en el aquí y el ahora, siguiendo las pautas e indicaciones que propone la Escuela Española de Terapia Transpersonal. Estas pautas, que se detallan en los manuales didácticos de la Escuela, se pueden resumir de manera simplificada en las siguientes:

- mantener la mente abierta
- vivir lo que ocurre sin pensar acerca de lo que ocurre
- cada pensamiento que aparece no es rechazado ni estimulado.
- cada estado mental, en forma de pensamiento, emoción o sensación es vivido de forma plenamente consciente

Podríamos decir que este tipo de meditación supone un entrenamiento para mantener el “estado de presencia” del que habla Eckhart Tolle en su obra “El poder del ahora”.

Mi experiencia personal con este tipo de meditación resultó al principio muy poco gratificante, no me reportaba la calma y la tranquilidad que erróneamente yo pensaba que debía reportarme, sin embargo poco a poco he ido apreciando sus efectos benéficos en otros aspectos, siendo uno de los más destacables esta toma de contacto con mi parte sombría, motivo por el cual he querido hacer este inciso y referirme brevemente a este tipo de meditación en este apartado.

Como señala José María Doria en su libro “Inteligencia del Alma” el disolvente mágico más terapéutico y eficaz para resolver la sombra es la luz de la conciencia.

Siguiendo con la argumentación anterior, en tercer lugar, creo que también es interesante mantener presente la idea, ya presentada anteriormente, de que la sombra no es en sí misma negativa ni se debe identificar con el mal. Este convencimiento relaja bastante y elimina muchos miedos. Como indica Jean Monbourquette una tendencia no puede ser considerada como una falta en sí misma. En todo caso serán calificadas de “malas” las acciones que se derivan libremente de ella. Asimilar la sombra a un mal moral es un error. Reconocer los impulsos de la sombra no significa obedecerla y no se debe confundir el reconocimiento y la aceptación de una emoción o de una pulsión con el hecho de pasar a los actos bajo su impulso. Uno no es libre de sentir o no sentir una emoción o una pulsión, se encuentra, simplemente, en presencia de una circunstancia a la vez fisiológica y psicológica, que impone su presencia. No reconocer su existencia y asumir su responsabilidad significaría dañar la propia salud mental. Por tanto, es necesario en un primer momento sentirlas, para reapropiárselas y reconocerse como autor de ellas. Cualquiera que rehuse estas tomas de conciencia se inclinará en un primer momento a rechazarlas y se convertirán después en obsesiones que la persona terminará proyectando sobre otros. El juicio propiamente moral no será posible, por consiguiente, más que cuando el sujeto haya tomado conciencia de las emociones o las pulsiones de su sombra y las haya aceptado como suyas. Una vez realizadas estas condiciones estará en disposición de decidir libremente.

Jean Monbourquette expone varias estrategias para detectar la sombra en uno mismo:

- Servirse de una serie de preguntas que sirven para auto analizarnos
- Analizar los sueños: durante el sueño el consciente deja de tener las riendas y dejamos de hacer un esfuerzo por guardar las apariencias y ajustarnos a las reglas preestablecidas, lo que permite aflorar a la sombra
- Estar atento al contenido de los ensueños y fantasías
- Examinar la naturaleza y el contenido del humor
- Identificar las proyecciones sobre los demás

Si bien el mero reconocimiento e identificación de la sombra es un gran progreso en el conocimiento profundo de uno mismo, conviene seguir avanzando en el proceso y, como propone el mencionado autor, recurrir a estrategias que permitan conciliar las cualidades y los rasgos de la persona con los de su sombra.

Las estrategias concebidas para realizar esta conciliación comportan dos etapas: presentar el material psíquico al Sí mismo y después dejar que él lo organice.

Insistimos de nuevo así en esa dimensión superior y espiritual que tiene el trabajo de reintegrar la propia sombra. El Sí mismo es reconocido como el centro espiritual de la persona. En este sentido toda práctica que contribuya a despertar en la persona su faceta espiritual, que la ayude a interiorizarse y a conectar con su Yo profundo será decisiva. La meditación es sin duda una clave esencial en este punto.

Concluimos este apartado con dos citas de Jung:

“Es mejor ser completo que ser perfecto”

“No es mirando a la luz como se vuelve uno luminoso, sino hundiéndose en su oscuridad. Pero esta labor es a menudo desagradable y, por tanto, impopular”

2.4. LA IMPORTANCIA DEL LLANTO

La mayoría de nosotros hemos sido educados en la idea de que el llanto era algo que debía evitarse. Como niños es muy probable que hayamos percibido que nuestro llanto no era en general bien recibido, si no que más bien resultaba molesto a los demás, quizás les incomodaba o les enfadaba o quizás les ponía nerviosos y les irritaba, también es posible que percibiéramos que era algo totalmente inútil, esto último habrá ocurrido si nuestro llanto era desatendido.

Sin embargo, el llanto es claramente un mecanismo de liberación del estrés y como tal cumple un papel esencial en el desarrollo sano de la persona y no debería en ningún caso ser reprimido. Cuando un niño experimenta cualquier tipo de dolor emocional la respuesta natural es la de llorar.

Resulta interesante analizarse uno mismo y observar cuál es nuestra reacción ante el llanto de nuestros hijos, si los tenemos, o de cualquier niño. ¿Acaso intentamos hacer que pare de llorar? Ya sea abiertamente regañándole y amenazándole con castigarle o más suavemente desviando su atención a cualquier otra cosa y diciéndole que no pasa nada, que no es para tanto, etc. Si analizamos nuestra reacción obtendremos una pista de los mensajes que probablemente recibimos cuando éramos niños y que posiblemente siguen influenciando nuestro comportamiento actual respecto al llanto. Si sentimos la necesidad de hacer callar a un niño que llora probablemente nos sentiremos también obligados a reprimir nuestro propio llanto. Al fin y al cabo, lo hemos aprendido.

El llanto tiene muchos beneficios fisiológicos y psicológicos. Refiriéndose al llanto en los niños, la doctora Aletha J. Solter enumera en su libro *“Llantos y rabietas. Cómo afrontar el lloro persistente en bebés y niños pequeños”* cinco beneficios psicológicos del llanto que en gran medida y con ciertas matizaciones podemos extrapolar a los adultos:

- Mejora la salud emocional. En este sentido la doctora cita a Alice Miller al afirmar que “el trauma en sí mismo no es el origen de la enfermedad, sino que lo es el desánimo inconsciente, reprimido y desesperado de no poder expresar todo lo que se ha sufrido”. También indica que estudios realizados en adultos han constatado que los pacientes que expresan abiertamente sus sentimientos mediante el llanto suelen mejorar antes que aquellos que sólo hablan con sus terapeutas.
- Establecimiento de vínculos más sanos. La doctora se refiere en este punto a los vínculos entre padres e hijos y afirma que la aceptación plena de las emociones dolorosas del niño, expresadas a través del llanto o las rabietas, pueden llevar aun apego más sano en él. Si un niño puede expresar abiertamente sentimientos como el enfado, la pena o el miedo aprenderá que no necesita reprimir las emociones dolorosas y se sentirá querido de forma incondicional.
- Mejora de la autoestima. Este aspecto es consecuencia directa del anterior. Sin la plena aceptación de sus sentimientos y de sus expresiones emocionales el niño no podrá tener una buena autoestima.
- Mejora del carácter y el trato. Aunque los episodios de llanto y las rabietas puedan resultar difíciles, a la larga es más fácil convivir con los niños que lloran lo suficiente, se muestran individuos menos exigentes y duermen mejor por las noches.
- Mayor capacidad de aprendizaje. Al liberarse del estrés y las frustraciones a través del llanto se evita el bloqueo de la inteligencia que puede provocar las emociones dolorosas que han quedado reprimidas.

En resumen, la autora defiende la tesis de que los niños a los que se les permite llorar libremente desde el nacimiento, con cariño y atención, tienen más posibilidades de gozar de una buena salud emocional que aquellos cuyo llanto se ha reprimido de forma repetida.

Señala igualmente que, por norma general, estos niños son felices y espabilados, cariñosos y cooperativos. Tienen una capacidad de atención mayor de la que se considera normal para su edad y son de naturaleza curiosa y viva para explorar y aprender. Son ingeniosos y están llenos de iniciativa. No son pasivos ni dóciles. Al contrario, saben lo que necesitan y pueden llegar a ser muy tenaces para conseguir cubrir sus necesidades.

Asimismo, la autora insiste en la importancia de crear un entorno de seguridad emocional para que el niño pueda liberar las emociones que necesite (estrés, sentimientos dolorosos, etc.). Para lograr este entorno ofrece una serie de sugerencias, una serie de pautas de conducta que padres y educadores pueden aplicar. En concreto ofrece ocho pautas que vamos a enumerar a continuación:

- Ofrecer a los niños mucha proximidad física
- Ofrecer a los niños mucha atención consciente
- Escuchar respetuosamente a los niños cuando hablan
- Mantenerse cerca y prestar atención a los niños cuando lloran o rabian
- Utilizar un enfoque no autoritario (sin premios ni castigos) como disciplina
- Dar a los niños información correcta sobre el llanto
- Comunicar los propios sentimientos y necesidades con honestidad
- Enfrentarse de forma responsable a sus propias emociones ante el llanto

Quisiera comentar brevemente la segunda de las pautas enumeradas: ofrecer a los niños mucha atención consciente. La doctora define la atención consciente como un tipo especial de atención plena que resulta muy útil a la hora de crear seguridad emocional. La doctora propone dedicar una determinada cantidad de tiempo cada día, como si se tratara de “momentos especiales”, en los que seguir unas determinadas pautas:

- Prestar toda la atención a un sólo niño, estar totalmente disponible para el niño en ese espacio de tiempo establecido
- Dejar que el niño lleve la iniciativa y desarrollar en ese tiempo las actividades que el prefiera en cada momento.
- Evitar dirigir el juego o transformarlo en una situación académica

Afirma asimismo que este tipo de atención especial y no directiva da al niño una sensación de seguridad y le permite en muchos casos sacar los sentimientos dolorosos en un contexto de juego y trabajarlos. Los niños saben lo que necesitan para curarse y lo harán de forma espontánea con ayuda de la atención consciente de un adulto.

Este concepto de atención consciente enlaza claramente con la actitud de vivir el presente y con la práctica de la atención plena que hemos tratado anteriormente en el apartado dedicado a la sombra. De nuevo se revela importante adoptar este enfoque de observación y conciencia que como hemos visto podemos desarrollar por medio de la práctica de la meditación transpersonal.

Recientemente he vivido una experiencia que me ha hecho constatar la importancia del llanto y su potencial liberador y sanador. Esta experiencia tuvo lugar curiosamente, que no casualmente, mientras estaba realizando el proceso de “Educación de las emociones en cuarenta días”, durante el cual me apliqué especialmente a mantener una actitud de atención plena con la mayor frecuencia y constancia posible, motivo este por el que he querido destacar en el párrafo anterior la importancia de la atención consciente, ya sea atendiendo a un niño, a otro adulto que necesita nuestro acompañamiento o a nuestras propias emociones, reacciones y comportamientos.

Resumo a continuación la experiencia mencionada:

Una mañana, tras haber hecho una breve meditación en casa, me dirigí a la consulta de un médico. Era la segunda vez que visitaba a este doctor y mi primera impresión había sido excelente. Me pareció no sólo un gran profesional sino también una persona cercana y afectuosa. Sin embargo en esa segunda consulta el humor del que estaba el doctor era muy distinto. Me recibió con frialdad y en seguida percibí que tenía prisa. Fue brusco en el trato y absolutamente distante y a los pocos minutos de conversación sin más motivo, empecé a llorar. Y no me refiero a unas lagrimitas que se escapan, sino a un llanto a lágrima viva, completamente desatado e imparable. Me las arreglé para terminar la consulta médica, pero sin dejar de llorar en ningún momento. De hecho no hice ningún esfuerzo para reprimir el llanto. Esto resultaba en sí mismo muy sorprendente ya que el llanto no es algo que sea frecuente en mi, más bien es excepcional, y mucho menos en público, ¡impensable!. Salí de allí llorando, me calmé un poco, pero al rato, andando por la calle comencé de nuevo a llorar de forma irrefrenable. Llegué a mi casa y seguí llorando. El día entero transcurrió entre períodos de llanto y de calma.

Evidentemente el incidente que había desatado el llanto no justificaba por sí mismo esta reacción que podría parecer por tanto totalmente excesiva. En seguida comprendí que la situación vivida no había sido más que el detonante que me permitió abrir una vía de escape a toda una serie de emociones y sentimientos largo tiempo reprimidos, incluso ya olvidados de forma consciente. Ese llanto me conectaba con una tristeza mucho más profunda que el malestar que podía haberme ocasionado la situación vivida esa mañana y que carecía en sí misma de toda importancia. Una tristeza de causa desconocida e indefinida.

Me permití vivir esa tristeza, me permití llorar cuanto quise, sin el menor asomo de culpa o juicio, observando mis emociones con amor y comprensión.

Los días siguientes tuve la sensación de haberme liberado de un peso, me sentía más libre, menos encorsetada, y sobre todo me sentía más yo misma y esa sensación era y es muy gratificante. Al mismo tiempo, se fue desarrollando en mí una sensación de vivir con más intensidad, de sentir con más intensidad, tanto las emociones llamémosles positivas como las que podemos considerar negativas y que normalmente intentamos evitar, disimular u olvidar. Esto me hizo sentir más vulnerable, como si hubiera perdido mi coraza y temiera que mi sensibilidad se viera herida, pero al mismo tiempo y paradójicamente me proporcionó una mayor seguridad en mí misma y una sensación de confianza en el proceso mismo de la vida. Pude también apreciar que de algún lugar profundo de mí Ser brotaba una alegría sin causa. Estas sensaciones van y vienen desde entonces.

Para finalizar este apartado, tan sólo concluir que el llanto tiene un inmenso poder sanador, que nos permite liberar emociones que de otra forma quizás no seamos capaces de liberar y que por tanto contribuye a que nuestras barreras vayan poco a poco desmontándose.

3. CONCLUSIÓN

Si la búsqueda del sentido de la vida es algo que nos ocupa y nos afecta, quizás deberíamos considerar recorrer el camino que nos dirige hacia lo más profundo de nosotros mismos, puesto que la respuesta, con toda probabilidad, se aloja precisamente allí.

Si efectivamente decidimos tomar este camino iremos descubriendo que para llegar a nuestro destino tendremos que ir paso a paso, poco a poco, desmontando las barreras que previamente hemos ido erigiendo. A medida que avancemos en este proceso iremos notando los efectos liberadores y sanadores que se desprenden del mismo y simultáneamente iremos descubriendo nuevas barreras que estaban ocultas por las anteriores.

Willigis Jager, en su obra "En busca del sentido de la vida" expone que nuestra conciencia del yo nos impide experimentar nuestro verdadero Ser. No sabemos quienes somos ni lo podemos saber; únicamente podemos experimentarlo. Nuestra conciencia del yo nos separa de esa experiencia pero no del Ser en sí. El sentido de nuestra vida radica, en su opinión, en la experiencia de nuestra naturaleza divina, así como de la de todos los seres.

El autor señala así mismo en otro pasaje este libro que la mente humana es capaz de mirar más allá de la actividad de la consciencia cotidiana. Puede unificarse con el fondo de donde todo proviene. El ser humano es capaz de trascender su conciencia personal y hacer la vivencia de una unidad cósmica que en la terminología religiosa se llama Dios, lo Absoluto o lo Numioso y que es el fondo del ser de la persona. Mientras sigue separada de este fondo no puede encontrar el sentido de su vida. La salvación o redención consiste en la superación de esta separación en la que constantemente sucumbe nuestra conciencia del yo.

Asimismo, citando ahora a Juan Manzanera en su libro "La mirada del maestro", todos los problemas se deben a que nos hemos definido como alguien. Nos hemos limitado a nosotros mismos. Cuando dejemos de pensar que somos esto o aquello cesarán todos nuestros conflictos.

Mi conclusión personal es que cuando nos decidimos con valentía, humildad y confianza a derribar nuestras barreras, poniéndonos bajo la guía de nuestro Ser interior, cualquier avance en este sentido, cualquier grieta que se abra, permitirá que la luz se filtre y vaya alcanzando territorios cada vez más amplios y en principio alejados de nuestra conciencia, ampliando progresivamente su espectro y permitiendo su evolución. Aspecto este que, en palabras de Grof define la orientación transpersonal "lo que en realidad define la orientación transpersonal es el modelo de la psique humana que reconoce la importancia de las dimensiones espirituales o cósmicas y el potencial evolutivo de la conciencia".

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aletha J. Solter, "Llantos y rabieta"

Eckhart Tolle, "El poder del Ahora"

Ghese Kelsang Gyatso, "Manual de Meditación"

Hermann Hesse, "Siddhartha"

Jean Monbourquette, "Reconciliarse con la propia sombra"

José María Doria, "Inteligencia del Alma"

Juan Manzanera, "La mirada del maestro"

Santiago Pazhin, "Curso de Relajación y Desarrollo Personal"

Stanislav Groff, "Psicología transpersonal"

Wilhem Reich, "Análisis del carácter"

Willigis Jager, "En busca del sentido de la vida"