

Quién soy, hacia dónde voy

*Un nuevo estilo de vida desde la
Psicología del Nuevo Humanismo*

Título: Quién soy, hacia dónde voy. Un nuevo estilo de vida desde la Psicología del Nuevo Humanismo.

Autor: Jordi Jiménez Redondo

Diseño de portada: Nerea Jiménez Baena

ISBN: 9798280971653

2025 © Jordi Jiménez

Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial (CC BY-NC)



Se permite la reproducción total o parcial de los contenidos citando la fuente.
No se puede utilizar el material con fines comerciales.

Prólogo

Este es un recorrido por nuestro mundo interno visto desde la Psicología del Nuevo Humanismo. En forma de relatos breves iremos descubriendo el funcionamiento de nuestro psiquismo, de nuestra conciencia y su inseparable conexión con el mundo. Todo ello desde una perspectiva experiencial, basada en los propios registros internos. Una descripción fenomenológica de este tipo permite desplazar el punto de vista y observar los actos de conciencia desde dentro, desde la mirada interna del ser que en todos nosotros vive y siente todo acontecimiento diario. Sin embargo, lejos de ahondar en las diferencias personales, de género o culturales, se ha querido destacar lo común a todo ser humano, describiendo los mecanismos básicos de la conciencia que nos permiten reconocer en el otro a un ser con los mismos errores y frustraciones que nosotros, con los mismos anhelos y esperanzas que las nuestras.

En estas descripciones encontrarás temas esenciales, como el funcionamiento de la memoria, la atención, los niveles de conciencia y el novedoso aporte de la Psicología de la Imagen y su papel en el comportamiento humano. El estudio de esas “imágenes” nos permitirá, por ejemplo, interpretar adecuadamente las narrativas de los sueños y de los ensueños cotidianos. Observar las diferencias en los distintos niveles de conciencia nos introducirá en el tema de la traducción de impulsos entre niveles, origen de muchos elementos que aparecen en esos sueños y en los ensueños cotidianos. A través del estudio de esos ensueños podemos llegar a desvelar lo que llamamos el “núcleo de ensueño”, un clima emocional básico que

actúa como centro alrededor del cual se generan casi todos nuestros comportamientos compensatorios.

Estos fundamentos dan pie a numerosas comprensiones de fenómenos cotidianos desde una nueva mirada: qué ocurre con el amor, qué es la felicidad, cómo funciona la posesión, qué ocurre cuando alguien nos ha herido, qué hacer con el fracaso de mis expectativas, o cómo superar el sufrimiento en la vida diaria. En algunos casos nos encontraremos con breves prácticas que nos resultarán útiles en la vida cotidiana para dar respuesta a esos interrogantes, como las meditaciones breves, los principios para una acción unitiva, la reflexión sobre la reconciliación, las experiencias con el Guía Interno como modelo de conducta y las prácticas con la energía psicofísica.

Por último, una psicología verdaderamente humana no puede ignorar el tema de la trascendencia, de las posibilidades tras la muerte del cuerpo físico y la relación que se establece entre ese hecho inevitable y el sentido que tiene nuestra vida aquí y ahora. Así, esta psicología descriptiva se acaba transformando en una psicología existencial que concibe al ser humano como un todo unido en estrecha relación con su mundo y con un futuro que no tiene por qué detener su existir en ese final aparente.

Jordi Jiménez, otoño de 2024.

El papel de las imágenes mentales

Uno de los mecanismos fundamentales de la conciencia humana es su capacidad para elaborar imágenes mentales como respuesta a estímulos externos e internos. Estas imágenes cumplen con la función de movilizar al cuerpo trasladando esa respuesta al mundo externo (o al mundo interno). Por ejemplo, si tengo sensación de hambre (estímulo interno) en mi conciencia aparece la imagen de una nevera, o tal vez del restaurante de abajo. Esa imagen es la que acaba movilizándolo a mi cuerpo en esa dirección para que desaparezca el estímulo de hambre. Aunque le llamemos “imagen mental” estas representaciones no son sólo visuales: hay imágenes auditivas, táctiles, olfativas, etc. Cualquiera de nosotros puede “imaginar” una música, un olor, o imaginar la textura de un objeto. Esta capacidad de representación mental nos permite proyectar, prever, planificar, pero también recordar o rescatar del pasado y, desde luego, crear, inventar y avanzar al futuro.

Imágenes creativas

Podemos hacernos alguna demostración práctica de las características de la imagen (en este caso con la visual). Por ejemplo, cerramos los ojos e imaginamos que delante nuestro hay un... elefante rosa. ¿Ya? Tal vez se nos aparezca la imagen de un globo de aire hinchado y con forma de elefante rosa, o bien aparezca la imagen de un elefante vivo pintado de rosa. Esas dos imágenes pueden ser grandes o pequeñas respecto al contexto en el que estén; pueden

estar cerca mío o lejos; el rosa que hemos imaginado puede ser más claro o más oscuro..., etc. Por último, podemos no visualizar en absoluto ninguna imagen de ningún elefante porque nos gustan más los gatitos o porque no nos da la gana. De entrada, este ejercicio muestra dos cosas: primero, que la representación de imágenes mentales puede ser intencional; segundo, muestra la enorme flexibilidad de la imaginación humana. Podemos imaginar cualquier cosa, lo que sea. Gracias a esta capacidad de la conciencia podemos crear, inventar, avanzar, etc. Son las imágenes mentales las que han creado todas las obras artísticas y también todos los avances técnicos y científicos. Primero se construye una representación interna y luego esa imagen se concreta en el mundo fáctico.

Ilusiones

Pero esta capacidad tan esencial para nuestra vida también da pie a un fenómeno peculiar. En el ejercicio anterior tal vez hemos podido imaginar un elefante rosa delante nuestro, sin embargo, al abrir los ojos comprobamos que tal objeto no está, obviamente. No hay concordancia entre lo que imagino y lo que percibo. Esta no concordancia es la que permite que se produzca el fenómeno de la ilusión. No entremos en valoraciones: la ilusión no es ni buena ni mala. Es necesaria para poder crear una obra artística, por ejemplo, o para poder modificar una situación problemática, teniendo que imaginar soluciones. Todo proyecto de futuro está sólo en mi imaginación hasta que se realiza. Mientras tanto, al abrir los ojos, sé que esa imagen aún no está en el mundo. Sin embargo, es imprescindible representárselo para realizarlo (de ahí aquellos eslóganes del siglo pasado como *“la imaginación al poder”*). Pero también es cierto que, en otras circunstancias, la ilusión nos desconecta y nos aleja de la “realidad perceptual” (ya explicaremos el porqué de las comillas cuando hablamos de realidad). Esto nos crea dificultades cuando necesitamos hacer un análisis certero y preciso de una situación. Si hemos dicho que ante un problema podemos imaginar salidas que aún no están para poder avanzar, también tenemos que ver con claridad cuál es

el problema ahora y comprenderlo en profundidad. Para ello necesitamos abrir bien los ojos y percibir sin interferencias cómo es esa situación realmente. Aquí la imaginación es una interferencia.

Poner a nuestro favor los mecanismos

Hay imágenes mentales que aparecen de forma muy automática, como las imágenes de comida o de lugares donde hay comida cuando noto un estímulo de hambre. Pero ya hemos comentado que hay otras imágenes que requieren intención por nuestra parte, como las imágenes creativas. Hagamos un breve ejercicio: sentados de forma cómoda y relajada cerramos los ojos y vamos dejando pasar distintas imágenes de nuestra vida cotidiana, de nuestro trabajo, de nuestras relaciones, de amigos o familiares, etc. Después de un rato observaremos que algunas de esas imágenes nos producen bienestar y otras nos producen tensión. También podremos ver que en algunas situaciones imaginadas nos quedamos “atrapados” o enganchados, nos cuesta soltar esa imagen. Podemos acabar con el ejercicio cuando queramos abriendo los ojos.

Con esto hemos podido comprobar que hay imágenes que nos producen tensiones. Pero también gracias a este mecanismo podemos “resolver” o modificar esas situaciones complicadas o conflictivas que se nos presentan. Por ejemplo, tengo una situación difícil en casa, en el trabajo o con la familia y sé lo que tendría que hacer, pero no sé por qué, no lo hago. Falta energía y brillo en la imagen. Puedo tomar la imagen-solución de esa situación (por llamarla así) y visualizarla con fuerza, con energía, sintiéndola con todo el cuerpo y dedicarle a ese ejercicio un par de minutos todos los días, sin preocuparme de nada más. Al final, si uno ha conseguido ver con claridad y brillo esa imagen-solución, el resto va solo, acaba sucediendo así (aproximadamente) porque nuestra acción se moverá en la dirección de esa imagen, la imagen mental guiará nuestra acción. Pero ha de ser una imagen tan clara e intensa como la de la nevera cuando tienes hambre. Esas son las imágenes que movilizan.

Otro caso, más habitual, es que ante una situación conflictiva o difícil no sé qué hacer, no se me ocurre nada, es decir, no me viene ninguna imagen-solución. En estos casos hay que dedicarle más tiempo porque se trata de ir “visualizando” diferentes imágenes de respuesta a la situación y atender a la sensación que deja cada una de ellas. Es decir, imagino con claridad un escenario y atiendo a cómo quedaría la situación si hiciera eso. Luego imagino otro escenario y luego otro. Es como en el ejercicio anterior, voy visualizando distintas imágenes. Mantengo una actitud abierta y sin prejuicios, puedo visualizar cualquier solución posible (solo estoy jugando con las imágenes) y atiendo a la sensación que me deja cada una. Si doy una respuesta violenta, ¿cómo me quedo? Y los demás, ¿cómo quedan? ¿Qué perjuicios provoco? ¿Y cómo sería entonces una respuesta no-violenta? Es casi un ejercicio de meditación dinámica.

Una vez que hay algunas imágenes que son posibles respuestas y que nos dejan una sensación de coherencia, hacemos como en el caso anterior: las vamos visualizando con claridad y fuerza, y las vamos sintiendo con todo el cuerpo, dándoles energía. A medida que hacemos esto tenderemos a actuar siguiendo esas imágenes queridas. Pero hay que tener en cuenta algo: la imagen nos muestra la dirección a seguir, pero por sí sola no modifica nada. Es necesario que todo el cuerpo esté implicado en ese cambio. Es decir, hay que sentir esas soluciones con todo el cuerpo además de visualizarlas.

El papel de las imágenes mentales (II)

La ubicación espacial de la imagen

Toda representación en nuestra conciencia, ya sea visual, auditiva, táctil, etc., tiene una ubicación espacial dentro de lo que llamamos “espacio de representación”. La ubicación de cualquier imagen se da en la tridimensionalidad del espacio mental, de forma que cualquier objeto que visualicemos o escuchemos estará en alguna coordenada espacial de ese espacio interno (igual que ocurre con los objetos tangibles en el mundo físico). Podemos hacer el ejercicio a medida que vamos leyendo. Por ejemplo, puedo imaginar un sonido a mi derecha y a mi izquierda, como moviéndose por una coordenada X. También puedo imaginarme unas nubes arriba en el cielo o unas nubes bajas, de esas que en la montaña tocan tierra y forman una niebla. Muevo así la imagen en una coordenada Y. Por último, puedo imaginar una luz lejana que se va acercando a mí y se introduce en el interior de mi cuerpo, moviendo esa imagen en una coordenada Z de profundidad. Las imágenes sonoras, las táctiles e incluso las olfativas (otro día hablaremos de las cenestésicas y kinestésicas) también se ubican en algún punto de la espacialidad con respecto a nuestro punto de observación. Este punto de observación suele coincidir con la posición de los ojos, los oídos, la piel o la ubicación del sentido con el que imaginemos.

Si no se diese tal espacialidad en la representación mental no podríamos, por ejemplo, escribir un texto en el teclado del ordenador sin mirar las teclas. Si puedo escribir sin mirar al teclado es porque he guardado en memoria la ubicación espacial de cada tecla y mis dedos van hacia esas ubicaciones espaciales guiados por la imagen interna,

por la representación mental. El movimiento físico de los dedos está guiado por esa representación y no sólo por la percepción. Y aquí viene algo importante: esto mismo ocurre con todo lo que hago. Todas mis acciones en la vida cotidiana están guiadas por las imágenes internas. Simplemente ocurre que cuando estoy despierto y con los ojos abiertos, la representación y la percepción coinciden exactamente. Por eso puedo coger un objeto delante mío con toda precisión si lo percibo con los ojos abiertos, pero si cierro los ojos y trato de agarrarlo, después de un rato de tenerlos cerrados, ya no coincide exactamente la ubicación espacial de mi imagen mental con la del objeto y puede que no acierte exactamente a cogerlo. La imagen interna, sin la ayuda de la percepción, se va moviendo ligeramente, es más voluble. Y ya dijimos que esa plasticidad de la imagen es la que da pie a la creatividad y también a las ilusiones.

No es posible que haya representación mental sin que tal representación esté emplazada en algún lugar. Por tanto, tal espacialidad de la imagen también se da si trato de imaginar algo en el interior de mi propio cuerpo. Puedo imaginar, por ejemplo, que una luz cálida y suave se aloja en mi cabeza, en mi corazón o bien que se expande por todo mi cuerpo llenándolo de calidez en su tridimensionalidad. Desde el punto de vista de la experiencia, no será lo mismo imaginar una luz afuera de mí, arriba en el cielo, por ejemplo, que imaginar esa misma luz dentro de mí. Los registros internos que producirá una y otra imagen serán muy diferentes, y esto es de gran importancia en los ejercicios que hagamos con las imágenes... bueno, siempre y cuando esa imagen tenga “carga emocional”.

La carga emocional de las imágenes

Las representaciones mentales no se producen de forma aislada en el psiquismo, están totalmente interrelacionadas con el resto de los fenómenos internos. Algo que podemos observar fácilmente es que cualquier imagen representada está asociada a una emoción u otra. Seguramente no sentimos la misma emoción si nos imaginamos un lugar oscuro, frío y húmedo que si nos imaginamos un

lugar luminoso, abierto y suave. En este caso es muy probable que la mayoría de nosotros tengamos emociones parecidas ante cada una de estas imágenes, pero en otros casos las emociones asociadas a la imagen serán muy subjetivas y diferentes en función de los gustos o ideales de cada uno. Esto se puede comprobar en temas como los equipos deportivos o las afiliaciones políticas. Sólo imaginar los colores afines y los colores contrarios, se pueden despertar emociones de lo más intensas y de sentido opuesto según el “color” de quien imagina.

Este tema de la carga emocional es importante porque si uno imagina cualquier cosa y no registra ningún tipo de emoción asociada a esa imagen, tal representación va a producir pocos o ningún efecto en el resto del cuerpo. Por eso, en el anterior capítulo hablábamos de “sentir la imagen con todo el cuerpo”. Se trata de visualizar sintiendo lo que se visualiza, o de imaginar un sonido sintiendo el sonido, o el tacto o el olor, en función del tipo de representación que estemos usando. Esto es de especial importancia en los trabajos de meditación simple o de meditaciones dinámicas. En muchas ocasiones quienes realizan estas prácticas no tienen en cuenta la carga emocional, la carga afectiva de la imagen y, de esta manera, no encuentran efectos significativos en esas prácticas.

Veamos un ejemplo habitual de meditación dinámica. Imagino una esfera de luz cálida e intensa que se introduce en mi cuerpo. Al llegar a la altura del corazón imagino que se expande lentamente hasta llenar de luz y calidez todo mi interior. Entonces imagino que esa luz se expande más allá de mi cuerpo y comienza a irradiar alrededor mío. Al cabo de un tiempo imagino que la luz se contrae de nuevo hasta volver a la esfera inicial alojada en mi pecho.

Este tipo de meditación se puede hacer de muchas maneras. Puedo visualizarla como si estuviera haciendo un trabajo técnico, sentido correctamente, respirando correctamente y estando correctamente relajado y sereno. Todo perfecto, pero... no funcionará. No me ocurrirá nada por dentro. En todo caso, habré conseguido relajarme un rato, y eso estará bien, pero la imagen no habrá producido

nada porque no se ha sentido el tono afectivo. Sin embargo, si consigo sentir la carga emocional de una luz que me llena por dentro de vida e irradia desde mí iluminando al mundo que me rodea con esa energía, conectando con esa fuente de vida que está en todos los seres y... bueno..., esto es otra cosa. Es decir, se requiere una especie de actitud poética, afectiva, mientras se realiza la experiencia. Una disposición poética es una forma aproximada de decirlo y cada uno tendrá que encontrar el tono emocional adecuado para despertar esas cargas emocionales que pueden acompañar a las imágenes. Pero lo claro es que la carga emocional es la que produce una experiencia significativa.

Nuestro circuito energético y los centros de respuesta

En el ser humano hay una serie de puntos de control desde los que podemos dar respuestas al mundo externo e interno. Llamaremos “centros de respuesta” a estos puntos. Distinguiremos los siguientes: centro vegetativo, centro motriz, centro emotivo y centro intelectual. Cada uno de ellos se especializa en una tipología de respuestas. Por ejemplo, el centro vegetativo regula los mecanismos biológicos por lo que sus respuestas se dirigen sobre todo al interior del cuerpo. El centro motriz se encarga de los movimientos corporales, de la movilidad. El centro emotivo regula los sentimientos y las emociones como respuestas a fenómenos internos y externos. Por último, el centro intelectual regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos distintos, la relación de datos y el aprendizaje. Desde un punto de vista fisiológico estos centros pueden estar muy distribuidos y alejados en el cuerpo. Por ejemplo, la actividad motriz está repartida por casi todo el cuerpo, en el sistema muscular estriado. Sin embargo, desde una perspectiva experiencial podemos englobar toda esa actividad, repartida fisiológicamente, en un único centro al que llamamos motriz, ya que su registro es el de la movilidad del cuerpo.

Registro energético de la actividad

Por tanto, estos centros de respuesta son más bien conceptos que nos sirven para entender el funcionamiento del psiquismo y las respuestas que damos hacia el mundo, pero no tienen una co-

respuesta con ningún punto de control fisiológico centralizado. Desde ese mismo punto de vista, el del registro interno de la respuesta, se podría decir que toda la actividad que realizamos se experimenta como una energía de tipo psicofísico. Desde una perspectiva fisiológica se trata de impulsos electroquímicos, de sustancias endocrinas, etc., pero nosotros nos centramos en el registro experiencial de esa actividad, y ese registro es energético. Cualquiera de nosotros puede notar que hay días que tiene más energía que otros. Hay momentos en que estamos muy activos y otros en que necesitamos descansar. Estas diferencias se pueden experimentar como niveles de energía en los centros de respuesta y en la actividad en general. También hay días que estamos más “emocionales” y otros que estamos más “movidos”, por ejemplo. Estas diferencias de energía entre centros, además, puede ir ciclando en el largo plazo.

Ubicación espacial de los centros

Podemos hablar entonces de un circuito energético por el cual van circulando los impulsos y las respuestas. Los centros de respuesta tienen un “orden” y una ubicación espacial concreta en nuestro cuerpo: el centro ubicado más abajo (como registro interno) es el vegetativo. El siguiente es el motriz, más arriba, el centro emotivo y por último, el más alto, el centro intelectual. La ubicación espacial de tales centros viene dada por el lugar donde se da el registro de la actividad de cada centro. El registro intelectual se suele tener en la cabeza, el emotivo en el corazón y el motriz en el abdomen. El centro vegetativo suele tener un registro más difuso y repartido por todo el cuerpo, aunque una de sus partes, el centro vegetativo-sexual, se registra en la zona más baja del tronco que corresponde a los órganos sexuales. Por otro lado, el “orden” de esos centros coincide con el orden en el que circula la energía.

La velocidad de respuesta de los centros es inversamente proporcional a su complejidad. El centro vegetativo es el de respuesta más rápida e inmediata (más refleja, por tanto, más simple) y el

centro intelectual es el de respuesta más lenta (más diferida, más compleja).

Secuencia de circulación energética

Como hemos dicho, la energía circula siguiendo cierto orden, cierta secuencia y esta es siempre de abajo hacia arriba, pero no al revés. Es decir, desde el centro vegetativo la energía sube hacia el motriz, luego el emocional y por último al intelectual. Esto quiere decir que es el sistema vegetativo el que genera y distribuye la energía por el resto del circuito haciéndola circular hacia arriba, lo cual tiene distintas implicaciones. Por ejemplo, poniendo en marcha una actividad en el centro motriz podemos hacer subir la energía al resto de centros superiores: el emotivo y el intelectual, pero observaremos que el vegetativo (que está abajo) pierde energía.

Sin embargo, si pienso desde el intelecto que debería sentir tal o cual emoción, no va a ocurrir nada. Desde un centro superior como el intelecto no circula energía a los centros que están abajo, tal como hemos dicho. Desde el pensamiento no se pueden manejar las emociones. Y por supuesto, por mucho que piense que mi tensión sanguínea tiene que bajar (actividad vegetativa), ésta no va a bajar lo más mínimo. El centro vegetativo es totalmente inmune e indiferente a nuestros pensamientos. La energía no circula hacia abajo.

Pero hay una excepción a este mecanismo de circulación de la energía hacia arriba. Antes, digamos que cada uno de los centros se puede dividir en tres partes: la parte intelectual, la parte emotiva y la parte motriz. Por ejemplo, la parte intelectual del centro intelectual trabaja con las abstracciones; la parte emotiva del centro intelectual trabaja con los hábitos intelectuales (gustos, curiosidad); y la parte motriz de este centro es la que trabaja con las imágenes mentales, de las que ya hemos hablado antes. La parte intelectual del centro emotivo trabaja con las intuiciones; la parte emotiva del emotivo con los hábitos emotivos; y la parte motriz con las pasiones. Pues bien, por la parte motriz de los centros sí que puede bajar energía de arriba hacia abajo. Un ejemplo claro fue el que pusimos

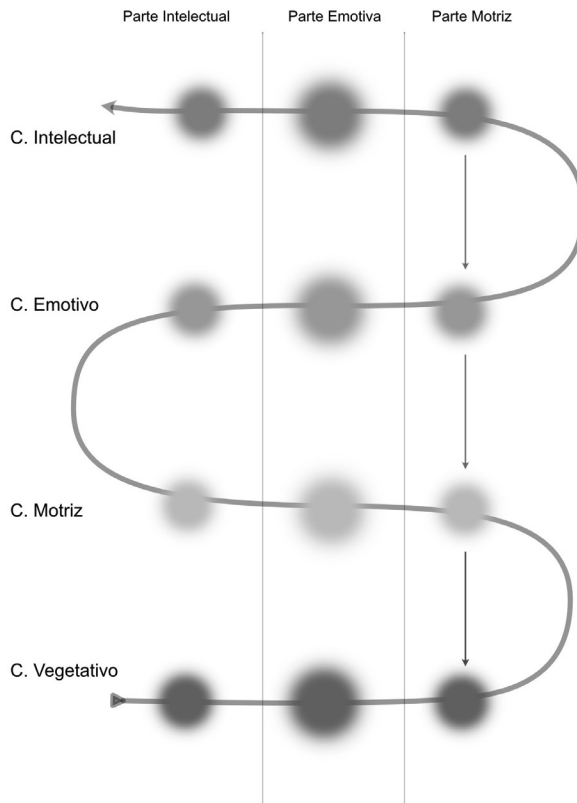
en capítulos anteriores: las imágenes. Tal como dijimos, imaginar una situación con claridad, metiéndose bien en ella, produce emociones, produce movimiento en el cuerpo y puede producir alteraciones vegetativas (como en el caso de las arcadas). Sin embargo, también puedo visualizar algo y no sentir nada, ni que se mueva ni un músculo. Este circuito puede trasladar energía hacia abajo o no, dependiendo de la intensidad (energía) de la imagen. Algunos creen que sólo por visualizar algo se producen cambios de todo tipo, incluso corporales, pero esto sólo ocurre cuando esas imágenes son “vivas” o experimentadas en profundidad, con carga. Por ejemplo, si uno visualiza de forma vívida la muerte de un ser querido, puede llegar a sentir todo tipo de cosas, incluso empezar a sentirse físicamente mal (nauseas, mareos...). Sin embargo, si uno visualiza que le baja la tensión sanguínea, no ocurrirá nada. Bajaré un poco si relajo el cuerpo y me distiendo bien, es decir, por acción del cuerpo, no de una imagen. Son las cargas emocionales las que producen cambios en el cuerpo y no tanto las imágenes en sí.

Interrelación de los centros

De todas formas, las cosas no están tan separadas entre sí, las explicamos así para que se entienda mejor, pero todo está muy interconectado con todo y esto es de gran importancia. Por ejemplo, si uno de los centros está utilizando mucha energía los otros tienden a bajar su actividad por falta de energía. Si estoy enfermo, el centro vegetativo está tomando toda la energía posible para tratar de reparar el desajuste y el resto de los centros trabajan al mínimo: no tengo energía para moverme, mis emociones están neutras, flojas, y tampoco puedo pensar con claridad. Si, por el contrario, estoy haciendo una intensa actividad intelectual mi motricidad y mi sistema vegetativo trabajan al mínimo (puedo estar horas sin comer y sin moverme).

También puedo observar que si tengo mucho gusto por esa actividad intelectual (energía emotiva positiva) me resulta más fácil mantenerme en ella que si siento disgusto o emociones más

bien de rechazo. Esto muestra ese trabajo en interrelación de los centros.



La felicidad se llama coherencia

Mucho se habla de la felicidad, sobre todo cuando hay carencia de ella, y muchas son las recetas que se dan para alcanzarla. Nosotros vamos a enfocar este tema desde un punto de vista un tanto diferente. Para ser feliz hay que ir consolidando un registro de “coherencia interna”, con uno mismo y con los demás. Ese registro de coherencia es el que nos va a dar sensación de felicidad.

Cuando decimos coherencia estamos hablando de algo bastante preciso. Podemos definir la coherencia como pensar, sentir y actuar en la misma dirección, tratando a los demás como uno quisiera ser tratado. Por tanto, la coherencia dependerá únicamente de nuestra acción y no de condicionantes externos. Observemos que no sólo seremos coherentes cuando unifiquemos el pensar, el sentir y el actuar, sino que además hay un elemento de trato a las demás personas que será clave a la hora de lograr esa coherencia.

Sin lugar a dudas, si actuamos así, con coherencia, tendremos una sensación creciente de unidad interna: una especie de registro de que todo está bien, de sentirnos más ligeros, más alegres, más centrados e incluso las situaciones difíciles lo parecerán menos. Nos sentiremos fuertes al mismo tiempo que livianos y con el futuro abierto, un futuro donde todo es posible. Todas esas sensaciones son precisamente las que asociamos a la felicidad y se producen justamente cuando actuamos de esa forma, cuando unificamos el pensar y el sentir con el hacer.

Existe la creencia de que la felicidad depende de la posesión de ciertos objetos o lugares, de tener ciertas cosas o no tenerlas. Veremos que esto no es así.

Unidad energética

Entonces ¿por qué la felicidad depende de una forma de hacer las cosas? La respuesta está en nuestro circuito energético y en la dirección en que se expresa esta energía en el mundo. Estamos hablando de la energía psicofísica que mueve nuestro cuerpo y nuestra mente, algo que podemos experimentar claramente (ver capítulo anterior sobre los centros de respuesta).

Pongamos un ejemplo: es por la mañana y estoy corriendo por las calles de mi barrio cuando me encuentro con un amigo. Me detengo y hablamos brevemente. Entonces noto que, por un lado, tengo ganas de seguir hablando con mi amigo y por otro lado también tengo ganas de seguir con mi ejercicio matinal. Percibo que deseo hacer dos cosas que no van en la misma dirección, que en ese momento son incompatibles. Siento esa pequeña contradicción que sentimos a menudo en nuestro día a día y que es pasajera (situacional). Estas pequeñas contradicciones normalmente se resuelven en cuanto cambia la situación. Así que le puedo decir a mi amigo que lo llamaré por la tarde para tomar un café y hablar tranquilamente, y seguir con mi ejercicio. También puedo dejar el ejercicio para más tarde y parar ahora un rato para charlar sin prisas.

De este ejemplo sencillo nos interesa sobre todo el registro de división que se siente en ese breve instante. Esa sensación se da porque una parte de nuestra “energía” (llámese interés, intención, deseo...) apunta a seguir corriendo y otra parte apunta a quedarse hablando más rato. Es como si el propio sentir se partiera en dos de forma sutil. Se produce una división energética porque no coinciden las direcciones de ambos deseos: quiero hacer dos cosas que en ese momento se oponen. En este caso la situación se resuelve fácil, pero en muchas otras situaciones permanece esa división energética dada por deseos que no son compatibles entre sí y que provoca un registro de contradicción. Si este registro de división interna fuese frecuente, o bien, se diera en situaciones de gran importancia vital, se convertiría en un estado de infelicidad creciente y permanente. Sentiríamos que las cosas no están bien

en nosotros, nos sentiríamos con menos energía, más débiles. Es decir, nos sentiríamos infelices. Pues bien, esa sensación de infelicidad se da por la acumulación de las contradicciones.

Indicadores de unidad interna

Pero ¿qué ocurriría si normalmente sintiéramos que nuestra energía se orienta en una única dirección, que actuamos sin divisiones, que hacemos las cosas sin contradicciones, de forma unitiva, coherente? Sin duda, iría creciendo una sensación de felicidad. Nos sentiríamos unidos, fuertes, ligeros y alegres, ya que esas son las experiencias que se dan cuando nuestro circuito energético trabaja coordinadamente, trabaja en una dirección, en unidad interna. A eso se refiere la expresión “pensar, sentir y actuar en la misma dirección”.

Las situaciones cotidianas nos presentan a menudo múltiples contradicciones, algunas accidentales o imprevistas, otras habituales o sistémicas. Que me encuentre con un amigo mientras corro es algo totalmente fortuito, pero me pone en una situación de pequeña contradicción que tengo que resolver. ¿Qué hacer entonces si no se pueden evitar estas situaciones contradictorias fortuitas? Simplemente tenemos que dar una respuesta que nos deje sensaciones de coherencia, o lo que es lo mismo, de unidad energética, de que actúo sin divisiones en mi circuito psicofísico.

¿Y cómo puedo reconocer este tipo de respuestas o de salidas? Deben tener estas tres cualidades:

1. Dejan sensación de unidad en ese momento
2. Dejan un sabor de crecimiento interno
3. Pasado un tiempo no hay duda de que volvería a hacer lo mismo

Si se cumplen las tres características estamos en presencia de un acto unitivo, pero si falta alguna de las tres cualidades no estamos ante una acción coherente. Por otro lado, ya hemos dicho que las acciones coherentes deben tener en cuenta a los demás, de ahí la

segunda parte de la definición “tratando a los demás como quisiera ser tratado”.

Acumulación de las acciones

Las acciones coherentes o contradictorias se acumulan en uno. Esto es importante tenerlo en cuenta. ¿Por qué se acumulan? Porque hay un sistema de grabación, la memoria, que va guardando registros de todo lo que hacemos, lo que sentimos y lo que pensamos. De esta forma, las grabaciones de una nueva forma de actuar se irán superponiendo a las anteriores y permitirán un cambio de rumbo. Y será gracias a la acumulación de esas nuevas acciones coherentes que iremos acercándonos a ese estado de felicidad, de alegría de vivir y de sentido.

La felicidad no es un objeto que se obtiene y una vez que se posee ya está, ya soy feliz para siempre. Es más bien un lugar al que uno se acerca o del que uno se aleja según actúe en su vida.

Como decíamos al principio, no nos acercamos a ese estado consiguiendo objetos o estando en ciertos lugares, o comiendo determinadas cosas. Tampoco por tener un cuerpo muy relajado o muy sano, aunque eso esté muy bien. Un objeto, un lugar, un alimento o un estado físico pueden darme una sensación muy gratificante en un momento dado, y en ese momento me sentiré muy bien: relajado, tranquilo, etc. Pero ese estado es totalmente pasajero y desaparece en cuanto dejo de tener ese objeto, o de estar en ese lugar, o por el simple paso del tiempo. Ese estado pasajero no cumple con la condición 2 (sabor de crecimiento interno). Los momentos placenteros tienden a desgastarse, tienen una duración limitada. Quedan en memoria dejando un rastro de nostalgia y un deseo de volver a ellos. Si ese deseo se repite y se repite acaba desgastando su influencia ilusoria.

Uno de los “mantrams” más repetidos en la cultura occidental es: “el dinero no da la felicidad, pero ayuda”. No es extraño, ya que una cultura materialista como la nuestra sólo cree en los objetos tangibles que se puede percibir por los sentidos. Por supuesto, con

esa frase se hace más hiciapié en la coletilla “pero ayuda” queriendo así mostrar que, en realidad, se cree en la fuerza mágica del dinero.

Por contra, la acción coherente es algo que depende de lo que yo haga y no de situaciones externas cambiantes. Es algo que se va acumulando en mi interior, no se desgasta. Al revés, va creciendo y se va consolidando con el tiempo. Es independiente de los objetos o lugares externos y no necesito poseer nada especial para alcanzar la felicidad que nos da la acción coherente. Sólo depende de mi hacer en el mundo, de mi actitud ante mí y ante los demás. Si fortalezco mi intención para actuar de forma coherente, avanzaré hacia una felicidad real y duradera.

Una serie de Principios para quien busca una vida coherente

Iniciamos una serie de tres capítulos donde expondremos unos principios (doce en total) que pueden servir de referencia para avanzar hacia una vida coherente y unitiva. Si en el capítulo anterior hablamos de la coherencia como forma de avanzar hacia la felicidad, será interesante dar algunas claves para actuar de tal manera. A estas referencias se les llama los “Principios de la Acción Válida” y se pueden encontrar en el libro de “La Mirada Interna” cuyo autor es Silo.

Antes de seguir hay que advertir que estos doce Principios no son rígidas normas a seguir, sino puntos de referencia, faros que sirven para orientarse en momentos de confusión. Tratar de forzarnos a “obedecer” estos principios sólo nos llevará a que aumente nuestra contradicción de nuevo. La coherencia y la unidad interna, son registros que se experimentan como tales en cada uno de nosotros o que no se experimentan. Por tanto, hay que observar y ver cómo nos sentimos cuando tenemos en cuenta estos principios y cómo nos sentimos cuando no los tenemos en cuenta. Y decimos “tener en cuenta”, y no “seguir al pie de la letra” para que quede claro que no es algo forzado, sino suave. De esta forma se irá generando lo que podríamos llamar una “moral interna”, basada en los registros de unidad que se produzcan en cada uno. Esta podría llegar a sustituir a la actual moral externa basada en reglas que hay que obedecer. La moral interna es un estadio más evolucionado de la conciencia social, pero requiere que seamos más conscientes de nuestros registros de unidad y contradicción.

Vamos a enumerar y a explicar brevemente cada uno de estos Principios empezando por los 4 primeros.

1. Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo (principio de adaptación)

En este principio se dice que todas las cosas tienen su evolución, su dinámica, que no hay nada que sea estático. Así que, de entrada, es interesante conocer bien cuál es la evolución de las cosas (de las situaciones que nos interesen, claro). Por otro lado, hay que aclarar que cuando se habla de “ir contra la evolución de las cosas” sólo se refiere a las situaciones que son inevitables, aquellas cuyo desenlace o dinámica es conocida y no puede ser modificada. Por ejemplo, es inevitable que los hijos se hagan mayores y se acaben alejando de nosotros para formar su propia vida, por lo que ir contra esa dinámica evolutiva puede generar contradicción. Sin embargo, si el ser humano hubiese creído que las enfermedades son inevitables jamás habría avanzado la ciencia médica. Todos los avances humanos se han producido gracias a la intención por evitar el dolor y el sufrimiento y no tenemos que renunciar a ello. Por tanto, hay que distinguir bien entre las situaciones evitables y las inevitables.

2. Si fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario (principio de acción y reacción)

Este principio destaca que cuando presionamos algo o a alguien (siguiendo nuestros ensueños y deseos) en contra de su tendencia, de sus intereses o de su comportamiento habitual, puede que en un principio ceda ante nuestras exigencias, pero a corto o a largo plazo acabarán volviendo efectos indeseados. Algunos piensan que “el fin justifica los medios” y actúan forzando todo a su alrededor. A veces se logra un cierto éxito a corto plazo, pero no se puede mantener mucho tiempo y al final aparecen consecuencias contrarias a las buscadas. En otros casos, directamente se obtiene un “rebote” desfavorable en la respuesta.

3. No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución (principio de acción oportuna)

Aquí no se habla de retroceder ante los pequeños inconvenientes o dificultades diarias, sino ante fuerzas que claramente nos sobrepasan. Retroceder ante pequeñas dificultades nos debilita y nos vuelve temerosos, pero enfrentarse obstinadamente a grandes fuerzas irresistibles, nos abre la puerta a todo tipo de accidentes y frustraciones. El problema es: ¿cómo se sabe si una fuerza nos sobrepasa o es asequible? En algunos casos es evidente, pero en otros no tanto. Entonces habrá que tomar pequeñas muestras que no nos comprometan, probar con pequeñas confrontaciones que nos permitan retirarnos si vemos que la fuerza es mayor que nosotros. Algo así como actuar con prudencia y ver cuál es la correlación de fuerzas entre nosotros y la situación. Lo de avanzar cuando se debilite se detecta igual, tomando pequeñas muestras hasta que veamos que esa correlación de fuerzas ha cambiado. Entonces es cuando sí que hay que avanzar con toda nuestra energía contra esa dificultad que se ha debilitado.

4. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto no aisladamente (principio de proporción)

Este principio habla de mantener una armonía en todos los ámbitos de nuestra vida. Nuestra actividad se reparte en distintos contextos en función de nuestra edad o situación. Puede ser, por ejemplo, que esté estudiando, trabajando, viviendo con mi familia y quedando con mis amigos en cierta etapa de mi vida. Todas esas actividades forman ámbitos o contextos. En otra etapa tal vez trabaje y viva solo al tiempo que inicie algún proyecto en el mundo. Los ámbitos son cambiantes con el tiempo, pero este principio dice que es interesante que todos ellos avancen en equilibrio y armonía. Por ejemplo, si sólo me dedico a trabajar y a ganar dinero desatendiendo otros ámbitos, puedo acabar perdiendo la salud, las amistades u otras posibilidades de vida. No estoy actuando en conjunto creando

un gran desequilibrio en mis ámbitos de forma que, aunque consiga lo que buscaba, no tendré salud para disfrutarlo ni amigos con quien compartirlo. Esto no quiere decir que no haya prioridades, algunas cosas son más importantes que otras, desde luego, pero guardar esa armonía de conjunto requiere que a cada cosa se le aplique la energía necesaria en función de su importancia para mí. Tampoco quiere decir que a todo se le aplique exactamente la misma energía y tiempo, ya que eso tampoco sería armónico. Todos los ámbitos de mi vida están en relación estructural entre sí y hay que hacer avances en todos ellos sin dejar que unos se adelanten y otros se atrasen.

Antes de pasar a los siguientes, puede ser interesante observar estos 4 principios en nuestra vida cotidiana y tomar notas acerca de las situaciones en las que hayamos podido comprobar cómo funcionan y cómo me he sentido al tenerlos en cuenta o no.

Podemos intuir una cierta relación entre los tres primeros principios que nos hablan de la actitud ante las fuerzas o fenómenos externos. Se podría entender que la evolución inevitable de ciertos procesos es una gran fuerza ante la que no puedo luchar y que si lo hago estaré forzando algo que se me volverá en contra.

Al acabar la serie de los doce principios será interesante establecer relaciones entre varios para una mejor comprensión de los mismos.

Principios para quien busca una vida coherente (II)

Seguimos con la serie iniciada en el capítulo anterior y os presentamos otros cuatro principios que sirven como referencias en la búsqueda de una vida coherente, o lo que es lo mismo, en la búsqueda de la felicidad.

5. Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones (principio de conformidad)

Normalmente las situaciones difíciles hacen que deseemos compensatoriamente su antagónica. Por ejemplo, si estamos sufriendo un calor excesivo tendemos a desear el frío del invierno, pero cuando llegan los rigores invernales añoramos el calorcito estival. En los dos casos está funcionando la compensación, pero no por ello se supera la contradicción. Sin embargo, si alguien cree que su vida tiene un sentido mayor que está por encima de las circunstancias pasajeras y que ese propósito es, por ejemplo, aprender sin límites y descubrir el camino del crecimiento, tenderá a ver todo lo que le sucede como una oportunidad de aprendizaje y perfeccionamiento en esa dirección. Por tanto, las dificultades no serán eludidas compensatoriamente, sino que se descubrirá en ellas una clave más en ese aprendizaje. El frío y el calor serán útiles a mi propósito, las dificultades serán útiles a mi camino, ya que todo ello me estará enseñando algo. Si consigo verlo y sentirlo así, habré avanzado en la búsqueda de la coherencia.

6. Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento, pero en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente (principio del placer)

Hay varias puntualizaciones a hacer con este principio. Por un lado, perseguir el placer no es lo mismo que disfrutarlo cuando se presenta. Esto ha provocado grandes confusiones en las religiones y en los códigos morales que derivaron de ellas. Perseguir el placer, al igual que perseguir cualquier otra cosa, surge de una tensión posesiva (en otro capítulo hablaremos de este tema) y provoca encadenamiento y contradicción. Así que, antiguamente se creyó que había que evitar todo tipo de placeres, ya que ellos nos encadenaban. Pero no es el placer en sí mismo el que provoca encadenamiento o contradicción, sino el hecho de perseguirlo posesivamente. Hay una gran diferencia. En el siguiente principio le damos otra vuelta a este tema de perseguir cosas.

Otra puntualización: cuando nos encontramos con una situación placentera, cuando surge o se presenta de forma natural, es totalmente coherente disfrutar de ese placer y sentirlo tal como viene. A eso se refiere lo de “gozar sin inhibición cuando la oportunidad se presente”. Y aquí lo de “sin inhibición” es lo que invita a romper con morales antiguas que no entendieron aquella diferencia, o bien, que deformaron con el tiempo las enseñanzas originales debido a intereses ajenos a la liberación de la conciencia. Es coherente disfrutar del placer sin inhibición y, además, hacerlo sin problemas de conciencia, sin moralina. Ello, al final, también nos dejaría un registro de culpa y de contradicción. Sin inhibición y sin cuestionamiento... cuando se presenta.

Otro tema a tener en cuenta es que hay situaciones en las que sí hay que inhibir el disfrute del placer, aunque se presente por sí solo, y esas son la que perjudican la propia salud. Si para sentir placer destruimos o deterioramos el cuerpo con actividades nocivas (por ejemplo, con sustancias adictivas o con actividades de gran riesgo) estamos cayendo en una nueva contradicción que hace que salud y placer se opongan, que vayan en direcciones opuestas.

Y, por último, hay que señalar que, aunque en este principio no se mencione, es obvio que cualquier actividad que suponga un maltrato o un dolor para otros, por muy placentera que le parezca a algunos, también debe ser evitada por las graves contradicciones que provocaría en uno y, desde luego, por el sufrimiento que provocaría en otros. Estos principios no pueden ser tratados aisladamente, sin tener en cuenta el conjunto.

7. Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas (principio de la acción inmediata)

Volvemos al tema de la persecución, pero ahora aplicado a cualquier objeto y no solo al placer. Aquí no se dice que no pueda haber objetivos o fines en nuestras actividades, ya que sin ellos no podríamos avanzar o lo haríamos de manera errática y caótica. Se quiere decir que dada una finalidad podemos obtener múltiples aprendizajes de todos los pasos intermedios que hay que dar para alcanzar tal objetivo. Es decir, la meta es importante, pero el camino que se recorre lo es igualmente. Perseguir el fin es olvidarse del camino a recorrer, es cegarse con el resultado, es desear posesivamente llegar a esa meta a cualquier precio y sembrar el camino de contradicciones y de sufrimientos innecesarios. Hacer todo como si fuera un fin en sí mismo es encontrar un regalo en cada paso que se da, encontrar una enseñanza en cada momento, encontrar el sentido que hay en cada lugar de ese camino a recorrer. Si sentimos que todo lo que hacemos tiene un sentido dentro de un propósito mayor, nos liberamos.

8. Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos (principio de la acción comprendida)

Este es un principio muy simpático ya que tiene un carácter, digamos, contraintuitivo. Decir que un conflicto no desaparece precisa-

mente cuando se lo quiere resolver, tiene su polémica. Sin embargo, es lo que ocurre habitualmente. Casi todos nosotros, ante una situación difícil o conflictiva, movidos por nuestra ansia por resolverla, tendemos a lanzarnos a buscar su solución sin comprenderla en profundidad. Con tal improvisación, lo que conseguimos en muchos casos es empeorar las cosas y seguir dando palos de ciego en una cadena donde el conflicto se hace interminable. El principio lo que hace es invitarnos a comprender las situaciones en su raíz. Ver cómo se ha llegado hasta ahí (su proceso), ver con qué está conectado (sus relaciones) y ver qué elementos están participando en ella (su compositiva). Con un buen mapa de la situación y con una comprensión profunda de la misma, las soluciones se nos aparecerán casi de forma evidente.

Os invitamos a observar estos nuevos principios durante unos días y a tomar notas antes de pasar al siguiente y último capítulo.

Como podéis ver, este segundo grupo de principios se ha centrado, ya no en la actitud frente a situaciones dadas, sino en la actitud ante nuestros deseos y nuestras búsquedas. El tema central es la actitud de perseguir aquello que no se tiene compensatoriamente, o bien la persecución de objetos o fines sin tener en cuenta el contexto.

Principios para quien busca una vida coherente (III)

Terminamos con la serie de los Principios de la Acción Válida presentando los cuatro últimos. Esperemos que este conjunto de doce referencias os resulte de utilidad en vuestra búsqueda de la felicidad.

9. Cuando perjudicas a los demás quedas encadenado, pero si no perjudicas a otros, puedes hacer cuanto quieras con libertad (principio de libertad)

Este principio se explica bastante bien por sí solo. Como en otros casos, no se puede tener en cuenta de forma aislada, hay que observarlo dentro del conjunto de principios. Aquí el tema principal es el perjuicio que se pueda crear a otras personas y que tal perjuicio es el que hay que evitar a la hora de actuar. Si nuestra acción no perjudica a nadie no hay razón para no poder actuar con total libertad (sin olvidar el principio del placer).

A veces tenemos la sensación de que no podemos hacer según qué cosas debido a lo que otros “pensarán” de nosotros, o por la imagen que daremos socialmente, aunque sintamos que hacer eso sería coherente y válido para nosotros. Este principio destaca que, en realidad, somos libres para actuar con coherencia al margen de opiniones ajenas mientras no perjudiquemos a nadie con nuestra acción. Las miradas externas no deberían tener ningún valor ni ningún peso en nuestras decisiones. Lo importante es aquello que registramos como unitivo y válido. Además, os contaremos un se-

creto; la opinión de otra persona acerca de nuestro hacer tiene que ver en su totalidad con los contenidos de esa persona (sus valores, sus memorias, sus experiencias, su biografía, etc.) y no tiene que ver casi nada con nosotros ni con lo que hagamos. Así que, al margen de la respuesta que demos, cada uno lo verá con su propio filtro. No podemos hacer casi nada para modificar la opinión de los demás sobre nosotros mismos, porque esa opinión depende de ellos, de sus contenidos internos.

10. Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas (principio de solidaridad)

Este es el principio más importante de todos. Es la regla moral por excelencia, la Regla de Oro. Ha sido descrita de varias maneras desde hace siglos. Aquí algunos ejemplos: Rabino Hillel (judaísmo): “Lo que no quieras para ti no lo hagas a tu prójimo”; Platón: “Que me sea dado hacer a los otros lo que yo quisiera que me hicieran a mí”. Confucio: “No hagas a otro lo que no te gustaría que te hicieran”. Máxima jainista: “El hombre debe esforzarse por tratar a todas las criaturas como a él le gustaría que le tratarasen”. En el cristianismo: “Todas las cosas que quisierais que los hombres hicieran con vosotros, así también haced vosotros con ellos”. Entre los sikhs: “Trata a los demás como tú quisieras que te trataran”. Tener en cuenta este principio en la vida cotidiana nos coloca en una predisposición positiva hacia los demás, solidaria con otros y de apertura al mundo, superando así el encerramiento y la falta de comunicación. Sería, además, un principio que provocaría una transformación profunda si se llevase a todos los extremos de las relaciones sociales y políticas.

11. No importa en qué bando te hayas puesto los acontecimientos; lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando (principio de negación de los opuestos)

Este es un principio importante a la hora de hacer retroceder el fanatismo y las posiciones maximalistas en cualquier tema. Todos

tenemos nuestro punto de vista y nuestra opinión acerca de multitud de temas, pero sabemos que muchas personas tienen puntos de vista distintos y algunas totalmente opuestos a los nuestros. Se van formando así distintos “bandos”, por llamarlos de alguna manera, donde se juntan todos aquellos que piensan de formas parecidas. Aquí se trata de que comprendamos que nuestros puntos de vista sobre las cosas (los nuestros) son el resultado de factores totalmente ajenos a nosotros y a nuestras elecciones. Factores culturales, epocales, familiares, referidos al lugar donde nacimos, al momento histórico, a la familia que nos tocó, etc. Todos estos son elementos que no elegimos, que nos vienen dados cuando nacemos y que son determinantes a la hora de formar nuestras opiniones sobre las cosas y, por tanto, el “bando” (o el grupo) con el que nos sentimos identificados. Lo importante es comprender esto: que nuestros puntos de vista no son elegidos, sino que han venido dados por las condiciones personales. Hemos caído aquí y ahora y eso nos hace como somos, en gran medida. Tal comprensión en uno y en otros contribuye a la libertad de pensamiento y al mismo tiempo al respeto por la posición de otras personas, aunque tal posición no coincida con la nuestra. Y esta actitud contribuye notablemente a la construcción de una vida coherente.

12. Los actos unitivos o contradictorios se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna, ya nada podrá detenerte (principio de acumulación de las acciones)

Como dijimos en un capítulo anterior, todo lo que hacemos, pensamos y sentimos queda grabado en memoria, es decir, se va “acumulando”. Por tanto, la repetición de acciones coherentes va formando una tendencia hacia su repetición, condicionando así toda acción futura. Ocurre igual con las acciones contradictorias, de ahí la importancia de atender a ese registro de coherencia en nuestra vida cotidiana. Observar estos principios en su globalidad y tenerlos como referencia puede transformar nuestra forma de vida y hacer que crezca en nosotros la unidad y la felicidad.

El agradecimiento diario roza los espacios profundos

Diariamente utilizamos el mecanismo de agradecimiento en múltiples ocasiones. Por ejemplo, damos las gracias en muchas situaciones cotidianas, desde laborales hasta familiares. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones este “gracias” se da de manera mecánica, como una costumbre social más, como un formalismo. No nos detenemos a conectar con un registro de agradecimiento más profundo y, en muchas de esas situaciones, seguramente no es necesario ir más allá.

Lo que proponemos en esta ocasión es otra cosa: realizar una breve experiencia de agradecimiento sintiendo con intensidad ese registro positivo para guardarlo en nosotros y así se vaya acumulando. En otro capítulo veremos la importancia de esta acumulación de experiencias de agradecimiento.

La práctica es la siguiente: cuando hayamos vivido una situación positiva, de alegría, de gran coherencia o nos sintamos libres, felices o completos, en ese momento hacemos una parada, nos concentramos en esos registros y agradecemos en nuestro interior, sintiendo con claridad esa sensación de agradecimiento. Bastan unos breves momentos de silencio para hacer consciente la experiencia. Sencillamente agradezco en mi interior, poniendo toda mi atención en ello.

Si esta experiencia ha sido intensa, su influjo cálido y suave continuará por un tiempo, igual que esos sueños que nos dejan un sabor particular después de despertarnos. Si nos predisponemos para

agradecer todas aquellas situaciones diarias que nos hacen sentir bien, iremos observando con el tiempo que, efectivamente, esos registros de calidez y suave alegría nos van acompañando cada vez más, que su influencia se alarga en el tiempo. Y tal vez observaremos que, incluso en las situaciones difíciles que se presentan en la vida cotidiana, empezaremos a dar respuestas un tanto diferentes: más calmadas, más comprensivas, más positivas. Sentiremos que esas dificultades empiezan a empequeñecerse y que las relaciones con los demás son más positivas. La experiencia del agradecimiento acumulada en nosotros estará actuando, aunque no nos demos cuenta, produciendo cambios en nuestro interior que se verán reflejados en la vida diaria.

Estos cambios operan si se mantiene ese contacto diario, o casi a diario, con los registros del agradecimiento. Sólo se requiere estar predispuesto a agradecer. Al principio puede hacerse varias veces al día. Incluso aunque no nos ocurra nada especial, podemos agradecer cualquier situación positiva por cotidiana que parezca. A medida que se va notando la influencia del agradecimiento se puede hacer la experiencia una vez al día o cada dos días, pero esto dependerá de cada persona, ya que no hay ninguna regla o parámetro común.

El hecho de estar predispuesto cotidianamente para el agradecimiento también modifica la mirada que tenemos sobre las cosas. Si vamos a agradecer cualquier situación de la vida diaria, por rutinaria que sea, tendremos que verla de manera positiva. Por ejemplo, estoy desayunando en la calle mientras escribo estas líneas, la gente del barrio camina a mi alrededor ocupada en sus quehaceres diarios mientras las tiendas empiezan a abrir sus puertas al mismo tiempo que el sol empieza a iluminar la calle. Entonces, tengo una sensación como de equilibrio, de vida, de cierta paz, de que todo está bien. Así que agradezco este momento en el que puedo estar aquí escribiendo sobre estas experiencias. Agradezco profundamente este momento magnífico.

Estas miradas y estas sensaciones son, por supuesto, totalmente subjetivas. Son miradas internas que uno proyecta sobre un paisa-

je humano determinado y pueden ser muy diferentes y variables. Puedo mirar esta misma situación como algo sin importancia, rutinario y que no tiene nada de especial; o incluso puedo llegar a tener sensaciones negativas o pesimistas de esta misma escena. Nada de ello es “real” sino que son distintas miradas sobre un mismo paisaje. Desde aquí os propongo una mirada optimista, positiva y agradecida del paisaje en el que estemos en cada momento.

El hecho de hacerlo así, conectando la vivencia con un registro sentido de agradecimiento, nos permite adentrarnos en ciertas regiones de mayor profundidad en la conciencia. Esto nos va abriendo las puertas a esos espacios más internos que normalmente no percibimos, pero que están ahí. El contacto con esos espacios sin duda es algo que puede transformar nuestras vidas.

El mecanismo del pedido cuando surge la necesidad

En el ser humano el mecanismo de pedido es ancestral, viene “de fábrica” en nuestra maquinaria psicológica. Todo el mundo en alguna ocasión ha pedido algo para sí mismo, para sus seres más queridos, para otras personas o, incluso, para el bienestar de grandes conjuntos humanos en momentos de dificultades. Hay multitud de fórmulas para hacer un pedido que no están necesariamente vinculadas al ámbito de las religiones o de las místicas. Cualquier persona, al margen de sus creencias, realiza tales pedidos en momentos de necesidad.

En el capítulo anterior hablamos del agradecimiento como experiencia que va acumulando en uno registros de bienestar y de positividad. Dijimos que la acumulación de esos registros sería útil en otros momentos de dificultad. Pues bien, en esos momentos en los que uno siente que hay complicaciones, en los que falta la energía, hay confusión o se da una situación difícil en las personas que nos rodean, ahí es momento de utilizar el pedido y recuperar esos registros de calidez acumulados en el agradecimiento.

Como en el caso anterior, hay un ejercicio que es muy fácil y bastante breve. Simplemente, cerramos los ojos, inspiramos lentamente e imaginamos que ese aire llega a nuestro corazón. Entonces pedimos por aquello que necesitamos o por aquello que necesitan nuestros seres queridos. Podemos pedir también por superar la contradicción y para que nuestra vida tenga unidad. Cuanto más profundamente sintamos el pedido, mejor será la respuesta que tenga-

mos. No hace falta destinar mucho tiempo a este pedido, bastará con detenerse un momento en nuestro ajetreo diario para que podamos conectarnos con nuestro interior y así se despejen las brumas o los fuegos que nos invaden.

Con la repetición diaria de las prácticas del pedido y el agradecimiento, se puede iniciar un trabajo que, si se lleva con pulcritud, con suavidad, sin forzar las cosas, y con permanencia, puede producir con el tiempo cambios importantes en la vida cotidiana. Son prácticas sencillas y breves, pero esa simplicidad no nos debe llevar a engaño.

En estos tiempos estamos acostumbrados a los efectos especiales y al espectáculo. Puede parecer que únicamente si hay una escenografía oriental, con velas, luces tenues, posturas o atuendos exóticos, se puede conseguir conectar con algo profundo o avanzar hacia algo, por cierto, poco definido y poco claro. Pero las escenografías externas no producen nada por sí mismas si no hay una acción intencionada de cambio en nuestro mundo interno. De hecho, ningún objeto externo, lugar, sonido o ambiente produce cambios *per se* si uno no pone en marcha ciertas experiencias.

También es cierto que determinados objetos o ambientes pueden “inspirarnos” y ayudarnos a entrar en un estado interno que favorece la conexión con otros espacios. Algunos lugares sagrados, por ejemplo, se encuentran “cargados” emocionalmente para los creyentes o seguidores. Tal vez, para alguien fascinado con la civilización egipcia, solo el hecho de acercarse a las grandes pirámides puede producir un fuerte impacto por la carga emocional asociada al lugar y a esos objetos. Si en ese momento, tal persona hiciera, por ejemplo, un agradecimiento, sin duda grabaría una experiencia de gran intensidad que le sería muy útil en otras ocasiones. Pero en todo caso, lo importante siempre será la experiencia interna que se haya producido en nosotros, al margen de que el detonante sea externo o interno.

El guía interno, algo más que un mecanismo psicológico

En el capítulo anterior hablamos del pedido en el que recuperamos los registros positivos acumulados con los agradecimientos. Sin embargo, puede surgir una pregunta: ¿a quién pedimos?

Al igual que ocurre con el pedido, el ser humano cuenta con un mecanismo muy interesante que llamamos el Guía Interno. Si queremos dar una definición, se podría decir que el Guía es una imagen o una sensación (obviamente interna) de alguien o algo que posee los mejores atributos y que puede guiarnos ante una situación confusa o de necesidad. La imagen ha de tener como mínimo estas tres cualidades para que pueda ser una referencia positiva: fuerza, sabiduría y bondad. Si falta alguno de estos atributos, nuestra relación con esa imagen no será constructiva.

Todos nosotros, incluso cuando éramos niños, hemos “hablado” en silencio con alguien imaginario a quien hemos pedido ayuda o consejo en momentos de dificultad. También las personas de más edad, y en todo tipo de culturas, realizan sus oraciones (sus pedidos) conectando con sus imágenes guía. Igualmente, en momentos de soledad o duda, establecemos una especie de conversación con alguna persona querida a la que preguntamos o pedimos sin importar si esa persona está viva o no. En ocasiones, pensamos qué hubiera hecho otra persona en nuestro lugar. A veces, tendemos a seguir lo que consideramos buenos ejemplos e imitamos actitudes y comportamientos de otras personas que para nosotros resultan modélicos. En todos los casos podemos observar que, aunque cada

cual tenga una imagen distinta del guía interno (según su cultura y creencias), el mecanismo es el mismo para todos.

En los dos primeros capítulos de esta serie hablamos de las imágenes mentales y de sus características. Si los habéis leído ya sabéis que una imagen mental puede ser visual o de otro tipo y que, además, puede tener brillo, claridad y carga emocional entre otras cualidades. Con el tema del Guía Interno estamos utilizando las imágenes mentales para un tipo de meditación un poco más avanzada. Se trata de una meditación dinámica en forma de relato que tiene dos fases: en la primera hay que “configurar” la imagen del Guía Interno con sus mejores atributos y cualidades; en la segunda fase pedimos o preguntamos a ese Guía aquello que necesitamos, ya sea orientación en la vida, inspiración, protección, etc.

Existe una experiencia guiada escrita y en audio pensada específicamente para configurar el Guía Interno. En esta configuración podemos dejar que surja una imagen libremente asociada a aquellas que son para mí las mejores cualidades que puede tener un verdadero Guía. También podemos tratar de imaginarnos a alguien existente, o que existió, y atribuir a esa imagen recordada las mejores cualidades de un Guía. Ya hemos mencionado que esos atributos son: fuerza, sabiduría y bondad. Cada uno de nosotros tendrá su propia “idea” acerca de lo que es la fuerza, de lo que es la sabiduría y de lo que es la bondad. Sería muy interesante que cada uno definiera o tuviera una imagen clara de cómo son esos atributos.

El audio de esta experiencia guiada se puede encontrar en la siguiente dirección:

<https://meditabarcelona.org/experiencias-guiadas/>

Una vez que el Guía se va configurando con sus atributos (no es algo que se logre el primer día) se puede utilizar como imagen que nos acompañe en el día a día, no solo en los momentos de dudas o necesidades, sino también en los momentos de alegría. Es como utilizar el agradecimiento y el pedido, pero ahora asociados a la imagen del Guía. Es decir, agradezco a mi Guía todo lo bueno que me pasó, o bien, hago un pedido al Guía en los momentos de necesi-

dad. Si voy grabando esa imagen guía con los registros de agradecimiento y pedido, se convertirá en una herramienta excepcional y de gran utilidad para nuestra vida diaria. Con el tiempo el Guía Interno puede llegar a independizarse de la mecanicidad diaria, como si cobrara vida propia, y puede darnos orientación y respuestas en algunos momentos inesperados, incluso sin “llamarlo”. Por ejemplo, en una situación conflictiva que surja en nuestro entorno cotidiano, podremos dar una respuesta positiva y constructiva para nosotros y para los demás casi de manera automática, sin necesidad de pedirlo conscientemente.

Al ir grabando en memoria, y por repetición, este tipo de imagen guía, sabia, fuerte y bondadosa, estaremos cultivado una nueva actitud frente al mundo y frente a las situaciones. Nuestras respuestas y nuestra dirección en la vida estarán orientadas por esas cualidades fortalecidas internamente. Por eso es muy importante que configuremos al Guía con los atributos mencionados, ya que serán esos intangibles los que nos darán dirección en la vida diaria. A medida que se va consolidando nuestra relación con esa imagen interna, se van profundizando las preguntas y las respuestas que conectarán con espacios inexplorados de la conciencia y que nos darán una orientación y una referencia positiva en nuestra vida cotidiana.

La memoria, una hoja de doble filo

Todos conocemos el mecanismo de la memoria y sabemos más o menos cómo funciona, desde el punto de vista de nuestra experiencia. No nos referimos al funcionamiento neuronal, mucho más complejo, sino al registro que tenemos de ese fenómeno. Podemos decir que la memoria es la función que regula el tiempo subjetivo, que almacena registros y sensaciones (tanto externos como internos) y que suministra esos datos cuando se necesitan. Hay una memoria antigua que es la base en la que se formaron las primeras grabaciones; una memoria mediata, donde se siguen grabando los fenómenos diarios de corto y medio plazo; y una memoria inmediata que ordena y clasifica los datos del momento presente. También se puede reconocer que hay una memoria motora o del movimiento, una memoria afectiva, una memoria visual y espacial, una memoria conceptual, etc. La grabación de los datos en memoria se efectúa sobre todo en la vigilia, mientras que la ordenación de esos datos se produce sobre todo en el sueño (ya hablaremos más adelante de los niveles de conciencia).

Otra característica importante es que la memoria va grabando los datos de manera relacional o global. La memoria no graba datos sueltos o inconexos. Por ejemplo, ahora que estoy escribiendo este texto, mi memoria está guardando los datos visuales de la escritura, pero al mismo tiempo está guardando los datos auditivos, los datos táctiles, olfativos y de todas las sensaciones que pueda tener en este mismo momento. Me acabo de tomar un café calentito, por ejemplo, y esa experiencia se guarda en memoria junto con la ac-

ción de la escritura. Se graba la experiencia completa, asociada a todas las experiencias vividas en ese momento, y esto es de enormes consecuencias. Por ejemplo, si siempre que me siento a escribir me tomo un café, ambas experiencias quedarán fuertemente asociadas en memoria por repetición. Así que, si un día me siento a escribir sin café, sentiré enseguida las ganas de tomármelo. Lo echaré en falta porque en memoria está asociado al escribir: se grabó al mismo tiempo. Este tipo de fuertes asociaciones son bien conocidas por los “adictos” al café o al cigarrito después de la comida y esto sucede, precisamente, porque la memoria graba los datos de manera global, relacionados entre sí y no separados.

Este fenómeno de grabación asociada de estímulos ya era conocido hace mucho tiempo y fue demostrado por los primeros psicólogos experimentales, como Wundt. En condiciones de laboratorio, “unían” en la memoria de los perros el sonido de una campanita a la presencia casi inmediata de comida. Después de unas cuantas grabaciones con esa secuencia de estímulos, al sonar la campanita, se podía observar que los perros empezaban a salivar aunque luego no apareciera la comida.

Y esto nos conecta con otra de las grandes funciones de la memoria: suministrar al circuito los datos grabados cuando se necesitan. Y aquí es donde la cosa se pone interesante, porque... ¿de qué habría de servir tanta grabación y almacenamiento si luego no se utilizara para algo? Constantemente nuestro sistema psíquico está utilizando los datos guardados en memoria para realizar infinidad de cosas. No utilizamos la memoria sólo cuando tratamos de recordar algo intencionadamente (rememorar), sino que la estructura psíquica utiliza todo lo guardado en todo momento. Por ejemplo, estoy escribiendo estas líneas y noto que tengo sed. Me levanto y voy a la cocina a por un vaso de agua. Prácticamente no tengo que poner atención a estos movimientos. Mi memoria “me guía” hasta la cocina, encuentra un vaso, encuentra el grifo, sabe cómo abrir el grifo, llenar el vaso y se acuerda de cerrar el grifo después. Agarra bien el vaso y lo equilibra para que no se

caiga el agua al caminar y me lleva de nuevo al estudio donde estaba delante del portátil para seguir escribiendo, porque también recuerda lo que estaba haciendo antes de la interrupción. Mi memoria tiene toda la información necesaria para dejar el vaso en la mesa con cuidado y no mojarlo todo, y así continuar con la tarea que estaba haciendo. Mientras mi cuerpo hacía todo esto por sí solo (guiado por todos los datos almacenados en memoria), yo estaba pensando en el hilo conductor del capítulo que estoy escribiendo, en cómo acabarlo, algún ejemplo, etc. Mi atención estaba puesta en el escrito. No he necesitado poner casi ninguna atención al tema del vaso de agua.

Este ejemplo cotidiano muestra la enorme cantidad de cosas que hacemos de manera automática gracias a la también ingente cantidad de datos que hay almacenados en nuestra memoria. Si pudiéramos borrar toda nuestra memoria (una especie de formateo total del disco duro) no podríamos ni ponernos de pie, no sabríamos ni caminar, no podríamos hacer nada, tendríamos que reaprender todo desde lo más esencial. Por tanto, todo lo almacenado en memoria, desde los primeros días de nuestra vida, está ahí, preparado para cuando se necesita acceder a esa información y utilizarla en cualquier acción rutinaria. En sentido estricto, se puede decir que la memoria está suministrando datos siempre, en todo momento, incluso en el momento en que soñamos.

Pero esta maravilla de mecanismo, que nos facilita hacer tantas cosas cada día, también provoca algunas dificultades. Efectivamente, cuando tratamos de cambiar algo en nuestra vida, algún hábito, alguna costumbre, o algo más intangible como ciertos pensamientos o ciertas emociones, la cosa se pone complicada. Todos lo hemos experimentado alguna vez. Si nos proponemos cualquier cambio de hábitos (¿quién no se ha propuesto algo así al inicio de un nuevo año?) vemos que al principio, poniéndole bastante esfuerzo, vamos modificando ese hábito anterior por el nuevo. Pero en cuanto nos dejamos llevar y cesamos en el esfuerzo, la cosa vuelve a su estado original y el viejo hábito toma las riendas de nuevo. ¿Por qué? Por

la fuerza de la memoria, un mecanismo muy potente y difícil de doblegar, mucho más cuanto más mayorcitos somos.

Así que la función de la memoria como grabadora de datos es importante, pero no más que la función de suministradora de datos. Todos sabemos que para modificar algo en nuestra vida tenemos que reaprender, regrabar nuevos datos, nuevos hábitos sobre los ya conocidos. Ese reaprendizaje siempre lleva mucho más tiempo y energía que aprender datos nuevos, de algo desconocido, de lo que no sabíamos nada anterior. Por supuesto, si me propongo empezar en el gimnasio, además de la fuerza de la memoria está el esfuerzo físico que hay que añadir al cambio de hábito. Pero si lo que queremos cambiar es algún “hábito” interno (pensamientos, emociones...), algo que no requiere ningún esfuerzo físico, veremos que es la fuerza de la memoria lo que dificulta ese cambio. Ir en contra de la mecanicidad de nuestras grabaciones requiere energía y tiempo.

Lo bueno de esto es que una vez que hemos logrado modificar aquel viejo hábito y lo hemos regrabado con el nuevo formato, también acabará funcionando en automático y no tendremos que poner tanta energía como al principio. En este segundo momento la memoria se pondrá a nuestro favor, nos ayudará con su automatismo. Esto sirve igual para el gimnasio como para los hábitos internos o intangibles. Mucha gente dice que una vez que se “acostumbra” a ir al gimnasio (lo ha grabado bien en memoria) lo echa en falta el día que no va. El esfuerzo físico ha dejado de ser un problema porque el problema, en realidad, era la mecanicidad anterior, es decir, la memoria se oponía al cambio y jugaba en contra.

¿Y qué ocurre con los intangibles que quiero cambiar? Lo mismo. Si logramos introducir nuevos hábitos internos y mantenerlos, se acabarán automatizando y funcionando por sí solos. Por ejemplo, si me habitué diariamente a agradecer lo bueno que me haya ocurrido, o me habitué a buscar un registro de coherencia en mis acciones (ver capítulos anteriores). Igualmente, si consigo tener fuertemente grabada una imagen guía, un Guía Interno que me sirva de inspiración y orientación en momentos difíciles. O bien, me habitué a pedir

lo mejor para los demás cuando tienen complicaciones... todos esos nuevos hábitos van a costar esfuerzo adquirirlos, pero luego van a funcionar en automático y entonces la memoria jugará a nuestro favor.

Todo lo que se explica en este libro puede llegar a conformar un nuevo mundo interno, un nuevo estilo de vida y una nueva forma de estar en el mundo, de relacionarme con los demás, generando una nueva mirada y una nueva actitud. Si logro ir grabando esto (y lo que cada uno quiera añadir) se irán formando “nuevas memorias” que utilizando su propia mecanicidad se pondrán a trabajar a mi favor, es decir, en la dirección que quiero para mi vida, dejando atrás antiguas dificultades.

No descubrimos nada nuevo en realidad, simplemente hacemos hincapié en estos aspectos psicológicos del cambio que nos parecen más interesantes para llevar una vida más saludable, más coherente y, por tanto, más feliz.

La atención y su campo de copresencias: yo creía que...

La atención es la aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos externos o internos. Cuando un estímulo pasa umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central al cual se dirige la atención o campo de presencia. (ver Autolibración, de Luis Ammann, 1980).

Por ejemplo, si estoy en casa leyendo un libro mi campo de presencia es ese libro. Mi atención está centrada ahí. Si alguien me dice algo en ese momento, el campo de presencia atencional cambia, deja el libro y pone atención en la persona que me ha hablado. Así que el foco central de la atención, o campo de presencia, va cambiando continuamente en función de los estímulos. Todo lo que no está directamente asociado a mi campo de presencia, se va diluyendo de esa zona central de atención, aunque permanezca vinculado a ella mediante relaciones asociativas con los objetos no presentes en ese campo central. Ese campo de objetos que no están en el centro de mi foco atencional es el campo de “copresencia”. Volviendo al ejemplo: leo un libro que centra mi atención, pero “sé” que estoy en el sofá de mi casa, en el comedor, que es por la tarde, que empieza a hacer un poquito de frío, etc. Todos esos datos están alrededor del campo central de atención, asociados a él y se van difuminando a medida que son más lejanos a mi interés actual que es leer el libro. Sin embargo, si empiezo a notar que la sensación de frío aumenta, acabo por ir a buscar una mantita que “sé” que estará en la habitación.

Todos esos datos que “conozco” no están en el campo central de mi atención en el momento de la lectura, pero cuento con ellos y doy por sentado que están ahí. Toda esa información con la que cuento forma parte del campo de copresencia. Otro caso: entro en una habitación y me encuentro con que la mesa y las sillas del estudio han desaparecido y en su lugar hay un gran vacío: “eh, ¿dónde han ido a parar la mesa y las sillas?”, me digo. Cuando entré en la habitación yo no iba pensando en los elementos que habría en ella (no los tenía en el campo de presencia). Simplemente iba pensando en otra cosa y contaba con que estaban ahí. Daba por sentado que todo estaría como lo dejé el día de antes, pero al entrar veo que no coincide. Si puedo ver esa diferencia entre lo que recordaba y lo que veo ahora es porque hay un enorme “campo de copresencia” que está constituido por todas las cosas que sé y recuerdo. Esta copresencia va trabajando de manera automática continuamente, confirmando sus contenidos o dando un aviso cuando algo que percibo no coincide con los datos que hay en memoria.

Como en el capítulo anterior ya hemos hablado sobre la memoria, ahora podemos añadir este nuevo fenómeno de conciencia que está íntimamente relacionado. La copresencia se alimenta de los datos de memoria que se van almacenando constantemente en las vivencias diarias. Sin darme cuenta, esos datos de memoria van siendo utilizados para actuar de manera automática comparando continuamente lo que voy percibiendo con lo almacenado en memoria. No necesito atender a todo ello conscientemente, ya que el mecanismo de la copresencia atencional está trabajando para detectar las diferencias. Pero veamos con más detalle qué ocurre cuando las cosas ya no están igual que como las recordábamos, como en el ejemplo anterior, y salta esa alarma que nos pone la situación en el foco atencional, es decir, en presencia.

Si algo ya no está como recordaba, se podría decir que ese campo de copresencias ha actuado como un “campo de creencias”. Es como decir: “yo creía que en la habitación había una mesa y unas sillas y ahora no hay nada”. No nos estamos refiriendo a creencias religio-

sas, a creencias políticas o ideológicas. Nos referimos a las creencias relacionadas con los ámbitos de la vida cotidiana, aquello con lo que uno cuenta que es de una manera. Así que podríamos decir que el campo de copresencia es todo el conjunto de cosas que creo que son de una forma, que están guardadas en memoria de esa forma y que se comparan en todo momento con mis vivencias presentes.

Esto puede aplicarse a todos los aspectos de mi vida y no solo a los muebles de mi casa. Frases habituales: yo creía que eras de otra manera..., antes no eras así..., no me puedo creer lo que has hecho..., no me esperaba esto de ti..., pensé que mi propuesta te gustaría... etc., por poner algunos ejemplos propios de las relaciones personales. En muchas ocasiones se producen “choques” entre la percepción y lo que creía de esa persona. Desde luego que cuanto más tiempo hace que conocemos a alguien, más nos puede chocar una situación que no esperamos, con la que no contábamos. En ese momento, mis creencias se hacen evidentes, porque yo creía una cosa y ocurre otra. Esto pasa no sólo en temas personales, sino también en temas sociales: nunca pensé que el banco nos engañaría..., yo confiaba en ese fondo de inversión..., creí que aquella noticia era como la explicaban... y otros por el estilo. Uno tenía en copresencia (creía) que ciertas instituciones tenían ciertos valores y luego se sorprende cuando comprueba que la realidad es otra.

Como podéis ver hay infinidad de copresencias, o creencias, que pueden chocar con lo que percibimos en un momento dado por la falta de coincidencia. Y esto ocurre con mucha más frecuencia en un mundo que cambia rápidamente, en el que las cosas de ayer se han transformado casi sin darnos cuenta y un día despierto en una nueva realidad, en un mundo que ya no es el que conocía.

Atención, no estamos diciendo que tengamos que dudar absolutamente de todo lo que conocemos. No hay que llevar estas cosas a tales extremos, ya que podríamos caer en un estado paranoico en el que creeríamos ver intenciones ocultas o dobles significados en todo lo que percibimos. En realidad, caer en ese estado es volver a centrar mi atención en mis creencias y no hacer caso de mis percep-

ciones. Lo que estamos diciendo es lo contrario, hay que abrir bien los ojos y ver las cosas con el menor filtro posible de mis creencias para poder ganar en criterio de realidad.

Veamos entonces cuál es la parte positiva de todo esto: el choque entre creencias y percepción es un magnífico indicador. Por un lado, para “ver” cuáles eran mis creencias, detectarlas por contraste con lo que veo y observar cómo están actuando constantemente; por otro lado, para modificarlas y cambiar mi forma de mirar el mundo. Algo ha roto nuestra copresencia, ha desmontado nuestros recuerdos y nuestras creencias. Podemos negar lo que vemos y aferrarnos a nuestros recuerdos, quedarnos encerrados en nuestro mundo ilusorio de viejas creencias. Sin embargo, creo que lo mejor que podemos hacer es reconstruir nuestros relatos internos y reacomodar las cosas de otra manera, aunque eso siempre requiera un pequeño esfuerzo. Tendremos que soltar las viejas creencias y dejarlas ir. Como eran bien conocidas, sentimos un cierto apego por ellas. Es el calor de lo conocido. La “tentación” de negar la realidad y quedarme con lo conocido es grande, pero hay que hacer sitio para que entre lo nuevo y así avanzar en nuestro criterio de realidad. Siempre es mejor saber cómo son las cosas en verdad, estar despiertos y atentos, antes que estar amarrados a falsos recuerdos que ya no son. Volveremos a hablar de este tema en el capítulo del fracaso.

Esta es nuestra propuesta: revisar aquello que en el fondo sabemos que no es como creemos y dejar marchar esas viejas historias. Así, nuestra evolución personal podrá seguir su curso y avanzaremos hacia un nuevo estado, hacia una nueva existencia más libre, más despierta y más limpia. Recordad los Principios: “*Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo*”.

La posesión, un impulso que nos afecta a todos

Hoy vamos a hablar de un súper tema de lo más importante para comprender cómo funciona nuestra conciencia y para comprender las raíces de nuestros conflictos. La posesión.

En general, todas las tensiones (de las que ya hemos hablado en anteriores capítulos) tienen que ver, en su raíz, con deseos o expectativas de algo que se espera obtener, y por otro lado, con temores a la pérdida de algo que tenemos y que deseamos conservar. Pongamos que quiero obtener algo que aún no tengo, puede ser un objeto, una persona o incluso una situación (deseo irme de viaje). Mientras estoy tratando de obtener ese algo, se genera una “tensión de búsqueda” normal y proporcional a ese logro. En el momento en que alcanzo ese “objeto” buscado, la tensión desaparece, ya no es necesaria. Sin embargo, si el objeto logrado tiene mucho valor para mí, en el momento de obtenerlo aparece el temor a su pérdida. Entonces, aparece otra tensión, en este caso una tensión de pérdida. En ambos casos la intensidad de esas tensiones será proporcional al valor o importancia que otorgue al objeto en cuestión.

Cuando hablamos de “objeto” nos referimos a un objeto-mental. Una persona, para la conciencia, se representa como objeto mental. Un lugar también es un objeto mental. Una situación, un trabajo, e incluso algo tan intangible como el prestigio, la justicia o el silencio son para nuestra conciencia objetos mentales susceptibles de ser deseados, obtenidos y también son susceptibles de ser perdidos. Tomemos como ejemplo a una persona querida con la que deseo estar, con la

que quiero tener una relación, compartir toda mi vida con ella o incluso formar una familia y envejecer juntos en armonía y amor eternos. Bueno, podemos decirlo o sentirlo de muchas maneras, a cuál más bonita, pero de fondo hay una tensión por “obtener” la presencia física y emocional de esa persona y por obtener todas esas imágenes de futuro, para mí idílicas, asociadas a él/ella. Noto la tensión por lograr todo eso, no sólo a la persona, sino a todo lo que ella puede conllevar. Si todo sale bien, a medida que establezco y consolido esa relación, va desapareciendo la tensión por obtener el “objeto”, porque obviamente siento que ya lo “tengo”. En todo caso, puedes seguir en marcha una tensión por obtener todo lo otro que viene asociado a esa relación (familia, hogar, vida, futuro...). Sin embargo, ahora aparece una nueva tensión que antes no estaba y es la del temor a la pérdida de esa relación y de todo lo que conlleva. Aparece el temor porque ahora siento que “ya lo tengo” y por tanto, puedo perder todo eso que “poseo”.

Las relaciones de pareja están repletas de discursos posesivos. “Yo soy tuyo/a”, “tú eres mío/a”, “me perteneces”, “eres mi vida”, “sin ti no soy nada” etc., etc. La narrativa de la posesión en el supuesto amor al otro/a es interminable. Digo “supuesto amor” porque en algunos casos lo único que se busca es “tener” al otro, poseerlo, que me pertenezca. Y el amor verdadero, si tiene algo, es que es totalmente desprendido. Sin embargo, en muchos casos se mezclan las dos cosas: un amor desprendido y al mismo tiempo con tintes posesivos. Pero de eso hablaremos en un próximo capítulo.

Sigamos con otros ejemplos. Imagina lo que ocurre con un trabajo, algo que necesito obtener para subsistir y que en cuanto lo tengo, temo perderlo con todo lo que ello supone para mi vida. Desde luego que puede estar muy justificada esa tensión posesiva en el caso de los ingresos del trabajo, ya que de ellos depende mi supervivencia y tal vez la de mi familia. Pero aquí no estamos juzgando si tales impulsos son buenos o malos, sólo tratamos de observarlos y estudiarlos para comprender en profundidad nuestro funcionamiento, no para evitar tales impulsos.

¿Y qué me decís de los objetos intangibles como el prestigio? Cuánta energía, es decir, cuánta tensión, se emplea diariamente en obtener y mantener una imagen, un prestigio social, un reconocimiento colectivo, una exclamación o un aplauso de quienes nos importan para que se eleve nuestra imagen ante ellos. ¡Y cuánta tensión hay ante el temor a perder ese prestigio cuando se obtiene! Como podéis ver, el prestigio es un objeto intangible, algo que no está en ninguna parte. De hecho, es algo casi inexistente, pero para la conciencia sigue siendo un objeto mental, y además, un objeto de gran deseo para ella.

Desde luego, cada persona es diferente y tiene sus preferencias, sus gustos, sus proyectos, sus objetos de deseo y sus imágenes de futuro. El objeto que para una persona tiene un valor muy alto (y, por tanto, esa persona sufre una gran tensión por él) para otra persona puede no tener ninguna importancia, por lo que no sentirá apenas ningún deseo posesivo. La intensidad de algunas tensiones no es más que el reflejo de la intensidad del deseo que hay detrás de ciertos objetos. Las ambiciones por las que algunos darían su vida son vistas como ridículas por otros. Tal es la diversidad humana y su incompreensión, fuente de tantas batallas.

Podríamos seguir con multitud de ejemplos de todo tipo de objetos de deseo, muchos de ellos totalmente ilusorios. En todos los casos descubriríamos lo mismo: deseos y temores que generan tensión. Y cuando esa tensión es excesiva, cuando pasa de ciertos límites, acaba generado todo tipo de violencias. El mecanismo de la posesión y las tensiones excesivas que se crean, no sólo producen violencia física contra otras personas, sino también violencia psicológica, violencia sexual o de género (por deseos o temores que se quieren imponer a la pareja), violencia económica contra otros (por el deseo desmedido de riqueza), violencia racial (por temor al diferente) o violencia moral (por imposición a otros de creencias, normas o ideas).

Así de simple es el mecanismo de la posesión. Todo lo que pasa delante de nuestras narices es automáticamente valorado y medido para ver si cumple con nuestra miríada de deseos o para ver si evita nuestros peores temores. Es un trabajo que hace la concien-

cia en todo momento y de manera automática, sin que nadie se lo pida. Y cuando ese impulso posesivo es excesivo, produce todo tipo de conflictos y violencias.

¿Qué es lo que se puede hacer entonces, si es un mecanismo inevitable? Antes de nada, comprender cómo funciona en cada uno de nosotros. Cuáles son nuestros mayores objetos de deseo, nuestros mayores temores y también todo aquello que para nosotros tiene menos importancia y produce menos tensión. Los deseos no pueden superarse porque sin ellos tampoco habría proyectos, no habría búsquedas, no habría actividad, no habría evolución, no habría dinámica..., en definitiva, no habría vida.

Pero sí podemos hacer algo: “elevar el deseo”. ¿Qué significa esto de elevar los deseos? Significa que, en lugar de confrontar o luchar contra algo inevitable como es el mecanismo del deseo (ver Los Principios de la Acción Válida) podemos aprovechar la fuerza de ese impulso y darle una nueva dirección (como en las artes marciales). Hacer que los deseos apunten a objetos y a objetivos más elevados, más interesantes. Desear una nueva dirección, un nuevo sentido en nuestra vida que apunte hacia la coherencia y a tratar a otros como queremos ser tratados, es elevar el deseo; o querer un mundo más justo y humano para todos, por ejemplo. Ponemos la intención y el deseo en una dirección que va más allá de nosotros mismos, de nuestro mundo inmediato y que irradia hacia otros proponiendo un cambio positivo de rumbo. Al desear tales cosas sabemos que esos objetos y objetivos pueden no ser logrados, pero sabemos también que recorrer ese camino en sí mismo ya es coherente al margen del resultado. De esta forma, en lugar de combatir los deseos (algo imposible) los elevamos y los ponemos a trabajar a favor de las mejores causas.

La que se ha liado... El mundo de las relaciones de pareja

Reconozcamos que el mundo de las relaciones de pareja es un poco lioso. Al estar en juego las emociones, con sus pasiones intensas, con sus deseos, sus temores a la pérdida (como acabamos de hablar en el capítulo de la posesión) y con todo lo que ello produce en los aparatos del psiquismo humano, es difícil tener la cabeza fría y clara para comprender la situación en la que uno pueda estar con respecto a las relaciones de pareja.

Así que hoy vamos a intentar mostrar un método breve y sencillo para estudiar, para analizar las relaciones y tratar así de desenredar la madeja. Partiremos de una hipótesis que luego, cada uno, verá hasta qué punto se cumple o no. En todo caso, nos servirá para “ordenar” un poco las situaciones que se puedan dar en este tema.

Luego desarrollaremos cada punto, pero para empezar los mencionaremos de forma sintética. La hipótesis es que para que una relación de pareja sea sólida y duradera se tienen que dar tres condiciones:

- Existir una química corporal, una atracción física, entre los dos miembros (ámbito menor)
- Darse una mínima afinidad en el estilo de vida y en las actividades cotidianas (ámbito medio)
- Darse una cierta coincidencia en la dirección, en el proyecto a largo plazo o en la filosofía de vida (ámbito mayor)

La hipótesis es que si se da una sola de estas condiciones, o dos de ellas, puede existir una relación, incluso una buena relación, pero será difícil (no imposible) que sea duradera en el largo plazo. Otro punto a tener en cuenta es que estas condiciones no tienen que darse en este orden necesariamente. Ahora desarrollemos cada punto.

A la primera condición podríamos haberla llamado “física corporal”, porque esa química, como se suele decir, que hay entre dos personas es un registro muy físico-cenestésico de atracción hacia la otra persona, o, mejor dicho, hacia el cuerpo de la otra persona. Puede darse en distintas formas: producir alteraciones emotivas y vegetativas (ver capítulo sobre los Centros), producir una distensión profunda, una calma o una confianza total, o producir varias de esas cosas mezcladas en diferentes proporciones. Desde luego que esa atracción estará acompañada de una emoción positiva (muy cenestésica también) hacia la otra persona. Seguramente habrá muchos otros tipos de reacciones, pero en todo caso, hay una reacción física a la presencia corporal de la otra persona.

Todos sabemos que, si la otra persona no produce en mi cuerpo ninguna reacción, o al revés, noto un cierto rechazo inexplicable, es difícil que se dé una relación íntima. Esta química, como tantas cosas, tendrá diferentes grados de intensidad. No es como un botón ON/OFF (hay química o no la hay), sino que es un continuo. La intensidad condicionará la relación desde el inicio. También es cierto que esta química puede darse después de un tiempo de conocerse, no necesariamente al principio, pero cuando se produce la relación amorosa, la atracción física tiene que estar presente en algún grado. No es mucho lo que se puede hacer para favorecer esta atracción, ya que es algo muy mecánico relacionado con nuestros sistemas vegetativos y su juego de compensaciones. Esta es la condición del ámbito menor, de la compositiva de la relación.

A la afinidad en el estilo de vida y a la forma de encajar las cosas de la vida cotidiana entre los dos miembros de la pareja, hay que añadir otros elementos importantes de este plano medio. Uno de

ellos es la relación que cada uno establece con familiares y amigos del otro miembro de la pareja. Esos ámbitos de relación son importantes para cada uno y si la pareja no establece buenas relaciones con sus amigos-familiares o al revés, todos sabemos que la cosa se complica. Esto, por supuesto, no impide que se dé y se mantenga una relación duradera, sólo lo complica. Pero sabiendo que esto es así, tenemos una clave para intencionar, para construir una relación más sólida mejorando las relaciones con los ámbitos inmediatos de la otra persona.

En cuanto al estilo de vida, puede haber multitud de combinaciones posibles que permitan encajar el día a día (gustos, aficiones, actividades, lugares, horarios, etc.), pero la idea es que tiene que haber una cierta coincidencia en todos esos elementos, un cierto encaje. No estamos hablando de blancos y negros, coincide o no coincide, sino de múltiples combinaciones posibles que permitan una cierta armonía cotidiana, un cierto “llevarse bien” o pasarlo bien en la rutina diaria. Aquí también es mucho lo que se puede intencionar para mejorar la relación con la mirada puesta en adaptarse mutuamente al estilo de la otra persona para lograr ese encaje. Esto tiene que ver con el ámbito medio, con el ámbito de las relaciones entre la pareja y su entorno cotidiano.

Y, por último, tenemos en cuenta el proyecto vital, la filosofía de vida, la dirección. Hacia dónde se dirige mi vida, hacia dónde apunta y hacia dónde apunta la vida de mi pareja. Este es un tema que no se suele tener muy en cuenta porque se impone lo más próximo, lo más cercano. Es decir, si hay atracción física y afinidad en lo cotidiano, la dirección a largo plazo es algo lejano, algo que no se ve fácilmente y que sólo muestra sus efectos, precisamente, a largo plazo. Si mi vida se dirige, por ejemplo, hacia el activismo social o el voluntariado y mi pareja está enfocada/o en crear empresas para ganar mucho dinero, hay una divergencia en las direcciones de futuro y en la filosofía de vida que puede crear dificultades. Muchas parejas se dan cuenta de que hay esa disparidad de proyectos con el tiempo y se replantean su continuidad entonces. Este es el ámbito mayor de

las relaciones. Como ocurre con los otros, la no coincidencia en este ámbito no impide necesariamente la relación a largo plazo, pero en función de si hay grandes o pequeñas diferencias será más o menos complicado encajarlo.

Y esto es todo. Con este sencillo análisis se pretende simplemente poner un poco de orden en algunos aspectos de las relaciones más complejas como son las de pareja. Desde luego que poner demasiada “cabeza” y análisis en las relaciones tampoco ayuda a comprender lo que ocurre. Pero lo que está claro es que tener una sensación de confusión y no saber qué ocurre no nos ayuda a avanzar. Es necesario comprender lo que pasa y lo que nos pasa. Lo mejor es una sana mezcla de corazón, cabeza y acción donde los tres términos funcionan en una misma dirección, es decir, de manera coherente.

Ay el amor, el amor... esa alfombra debajo de la cual...

Como ya hemos iniciado un debate acerca del amor en el capítulo de la posesión, vamos a profundizar un poquito más en este tema. Para empezar, podríamos decir que hay distintos tipos de amor en función del tipo de persona amada. No es lo mismo el amor de pareja que el que hay entre hermanos, el “amor” que hay entre amigos/as, que el que hay por un familiar cercano o por alguien ya muy mayor. Tampoco es el mismo tipo de amor el que se da con los hijos, por ejemplo.

De todas formas, en cualquiera de los casos, podríamos aventurar una primera idea acerca de este fenómeno de la conciencia: el amor verdadero pone al otro y a su bienestar por encima de mis intereses, al mismo tiempo que no pierde de vista las propias necesidades de uno que, en todo caso, quedan como secundarias. Alguien dijo que *“cuando se siente amor, se siente al otro”* (Silo, Bomarzo), así que el amor “puro” o el amor verdadero, por llamarlo de alguna manera, tiene más que ver con el otro que conmigo. Ese “sentir al otro” viene acompañado además de registros expansivos, luminosos, de unión profunda y de gran alegría entre otros.

Centrémonos primero en el amor más trillado y vapuleado por nuestra cultura, o, mejor dicho, por nuestras producciones culturales de consumo (literatura, teatro, música, cine y otras artes): el amor de pareja (sea del sexo que sea). Para que estos productos de consumo se vendan bien, se pone en valor, y de manera intensa, todo lo que tiene que ver con la posesión del ser amado (repasad el

capítulo de la posesión). Por todas partes se jalea de forma visceral todo aquello que tenga que ver con la cosificación de las personas, es decir, con la conversión de lo humano en objeto de uso y de utilidad. ¿Me conviene o no me conviene a mí esta relación?

Tanto en las producciones culturales como en la vida cotidiana, se exalta pasionalmente la lucha por obtener ese “objeto” amado con un claro trasfondo posesivo. Muchas veces se disfraza tal deseo con el ropaje de la unión de almas, del estar juntos para siempre, de aquello que me aleja de la fría soledad y que me acerca al calor del hogar y a la felicidad duradera por siempre jamás. Pero por muy bonitas que sean las declamaciones amorosas, se observa que en muchas de ellas está ese trasfondo de poseer al otro que, en realidad, lo tiñe todo en nuestra cultura.

En los productos de consumo amoroso rara vez se pone como modelo de amor verdadero una situación en la que la persona amada queda en libertad para alejarse de uno cuando se comprende que eso es lo mejor precisamente para el otro e incluso para uno. Sólo a veces se nos muestran esos modelos desprendidos y liberadores de la persona amada, y cuando se dan, al final se presentan con un trasfondo dramático y con climas emotivos de pérdida, con lo cual estamos en las mismas.

Es claro que, en gran medida, es el interés comercial es el que dicta las narrativas pasionales y los conflictos posesivos de pareja. Pero también es cierto que esto se hace porque la gran mayoría del público resuena, adhiere o se identifica con esas narrativas que remueven y activan las tensiones viscerales y las pasiones ardientes. Son narrativas que exaltan, al mismo tiempo, la defensa del ser amado hasta dar la vida por él (¡?) y el odio infinito hacia los enemigos de esa persona o de ese amor tan entregado. Se produce entonces una realimentación que fortalece esos valores culturales tan polarizados de amor-odio, contrarios a una mínima salud psicológica y a una mínima coherencia de vida. En realidad, estos valores culturales que fomentan pasiones irracionales, nos llevan hacia la contradicción, hacia el conflicto y en muchas ocasiones a la violen-

cia psicológica y física. Expresiones como “la maté porque era mía” y otras por el estilo son ya muy conocidas. Tenemos multitud de ejemplos de la violencia generada por esta forma posesiva de entender las relaciones amorosas.

Curiosamente, en otros amores que mencionamos antes, los que se dan hacia familiares, amigos o hijos, da la sensación de que hay un menor componente posesivo en los productos culturales y en la vida cotidiana, hay una mayor capacidad para mostrar modelos que ponen al otro por delante de mis deseos. El caso más claro es el de los hijos, por los cuales somos capaces de hacer casi cualquier cosa. Esa capacidad para dar desinteresadamente casi sin límite también se ve reflejada en las producciones. ¿Por qué nuestra cultura entiende al amor de pareja como algo tan posesivo y a los otros amores los puede mostrar más desprendidos?

Teniendo esto en cuenta, debemos ir con cuidado y no aceptar a ciegas todos esos códigos, eslóganes y frases repetidas hasta la saciedad que no hacen más que fomentar una visión posesiva del amor que genera violencia y contradicción. Hay que estar atentos y no caer en ese juego simplón de intereses comerciales que vende pasiones que llevan implícitas la violencia y la venganza. Es mucho más sano cultivar una actitud abierta y desprendida en las relaciones, sintiendo al otro como alguien que es tan libre como yo en sus intenciones y en su camino de vida.

Todo esta mirada acerca del amor tampoco nos debe impedir ver, en muchas ocasiones, relaciones de verdadero amor incondicional entre parejas. Relaciones que han durado toda la vida, que se sienten como una conexión profunda con la otra persona y que se registran como una alegría suave y una paz completa. Si tengo mi mirada puesta en lo que es mejor para el otro, si siento las necesidades de la otra persona y puedo ponerme en su punto de vista, llegaré a un amor verdadero que es desprendido y antepone la felicidad del otro a mis deseos: es así de fácil. No quiere decir que ignore mis deseos o necesidades, como si no existieran, sino que elijo conscientemente y con total coherencia tener en cuenta las necesidades de la otra

- Ay el amor, el amor... esa alfombra debajo de la cual... -

persona incluso antes que las mías. “Tú te alejas y yo me reconforto si es que contribuí a cortar tus cadenas, a superar tu dolor y sufrimiento. Y si vienes conmigo es porque te constituyes en un acto libre como ser humano...” (Silo, “Acerca de lo humano”, Tortuguitas, 1983).

Hemos creído ingenuamente que recibir es más que dar y sólo podremos salir del mundo de la contradicción cuando comprendamos que dar es más que recibir. Pero de esto hablaremos en otra ocasión.

Niveles de conciencia: del sueño al despertar

Todos tenemos la experiencia de que la conciencia funciona con un ciclo diario de sueño-vigilia, gracias al cual puede abrirse al mundo externo y realizar actividades en él durante un buen número de horas para luego encerrarse en sí misma y reorganizar y elaborar las experiencias del día.

Se suele decir que durante el sueño la conciencia y todo el cuerpo descansan y se recuperan para un nuevo día de actividad, pero lo cierto es que durante el sueño la conciencia realiza infinidad de operaciones en las que “pone orden” en todas las experiencias complejas que se han vivido en vigilia. Pero será en el próximo capítulo que hablaremos del mundo de los sueños e incluso de sus posibles interpretaciones cuando se produce un sueño con imágenes.

Hoy nos conformaremos con describir, desde el punto de vista de la experiencia, los distintos niveles de conciencia por los que vamos transitando todos los días y también describiremos algún nivel poco habitual, aunque accesible a cualquiera de nosotros.

Los niveles de conciencia forman un continuo, es decir, no hay un salto brusco entre el nivel de vigilia y el de sueño profundo, sino que se va pasando por niveles intermedios para entrar progresivamente en el sueño o para salir de él. Sin embargo, aunque en la experiencia se dé ese degradado sin saltos entre niveles, nosotros vamos a diferenciarlos para poder explicar mejor sus características y las consecuencias que tiene cada uno en nuestro funcionamiento.

Haremos entonces esta diferenciación pedagógica entre los niveles de conciencia:

- Vigilia atenta
- Vigilia con ensueños
- Semisueño activo
- Semisueño pasivo
- Sueño con imágenes
- Sueño profundo o vegetativo

Empecemos por el nivel más “bajo” que es el de sueño profundo o vegetativo. Por cierto, que lo de “bajo” o “alto” se suele decir porque, como dijimos en los primeros capítulos de esta serie, toda representación mental tiene una ubicación espacial en un espacio tri-dimensional. De los niveles de conciencia también se tiene registro de cierta ubicación en el espacio. Por ejemplo, sentimos que cuando nos dormimos nos vamos como “hacia abajo” y cuando estamos muy despiertos y con energía decimos que “nos venimos arriba”.

Además, en los niveles más bajos el registro de uno mismo se internaliza, es decir, se amplifican las señales de los sentidos más internos (cenestesia del intracuerpo) y se atenúan las señales de los sentidos externos (vista, oído, tacto...). Por eso para dormir es mejor hacerlo en lugares oscuros y silenciosos, para ayudar a atenuar los sentidos externos y dejarnos “caer” al sueño más fácilmente. A medida que subimos de nivel de conciencia, el registro de uno mismo (o sea, el registro del “yo”) se va externalizando al tiempo que aumentan las señales de los sentidos externos y disminuyen las de sentidos internos, lo que permite abrirnos al mundo exterior y realizar nuestras actividades.

Partiendo de ahí, volvamos al nivel más bajo de conciencia que es el de sueño profundo. Hay una fase que es de sueño vegetativo, muy profundo, en el que no hay imágenes ni sensaciones de ningún tipo y en el que el registro del “yo” ha desaparecido. Es como si uno dejara de existir durante esas horas. En otros momentos de la noche ese sueño se hace un poco más superficial (sube de nivel un poquito) y es entonces cuando aparecen los sueños con imágenes de los cuales nos encargaremos en el próximo capítulo.

Cuando salimos del sueño nos encontramos con un nivel de conciencia que podríamos llamar de semisueño. Este nivel intermedio lo registramos tanto al salir del sueño como al entrar en él. Ahí hay cierta actividad vigílica, bastante básica, y también una gran influencia del nivel de sueño, ya que los sentidos internos aún están enviando fuertes señales y los sentidos externos aún no han acabado de activarse del todo (si nos estamos despertando). El registro de uno mismo es como si estuviera en un lugar también intermedio, ni dormido, ni despierto. La actividad en el mundo es, digamos, perezosa, lenta y sobre todo muy mecánica. Podemos hacer cosas que ya tengamos mecanizadas y las hagamos sin pensar mucho (ducharse, hacer el café, vestirse...). A medida que vamos haciendo eso notamos que vamos despertando y que tenemos más control sobre lo que hacemos y sobre lo que queremos. Hay gente a la que el semisueño le dura unos minutos y enseguida está como una moto, y otra gente necesita horas para activarse adecuadamente. En fin, la diversidad humana.

En el semisueño también hay multitud de imágenes pasando por nuestra cabeza de forma igualmente mecánica: sobre algo que voy a hacer hoy o sobre algo que quedó pendiente de ayer; sobre eso de lo que tengo que acordarme hacer y que luego se me olvida, etc. Sobre todo se trata de “trenes” de imágenes que corren sin mucho control por mi parte y que se van enlazando unos a otros casi con voluntad propia. La conciencia en su conjunto muestra una actividad muy mecánica y muy poco dirigida, y por eso muchas veces se me olvidan cosas en esos fatídicos momentos del semisueño matinal, aunque me proponga no olvidarme de ellas, como las famosas llaves de casa.

Si es al revés y estoy en semisueño, pero para irme a dormir, ocurre algo curioso en algunos casos. En lugar de dejarme llevar y olvidarme de las cosas del día para caer al sueño (hacia abajo), al contrario, noto una gran actividad mental y una gran energía que me produce un “subidón” (otra expresión muy acertada) que me impide dormir como quisiera. Y al revés, cuando me estoy desper-

tando por las mañanas parece que mi conciencia quisiera seguir durmiendo. Pero ¿por qué va a la contra? Bueno, está claro que los niveles de conciencia tienen su inercia y se necesita un tiempo para pasar de uno a otro. Hay una tendencia a mantener el nivel en el que se está, excepto en situaciones cuando hay mucho cansancio y caemos fácilmente. Esta inercia o tendencia a mantener el nivel nos interesará más adelante.

Y después del cafecito matinal pasamos al nivel de vigilia. En este nivel la conciencia dirige con cierta independencia las actividades, llegan las señales de los sentidos externos con su máxima intensidad y la capacidad de crítica y autocrítica están también en su punto más alto. Esto quiere decir que tenemos la posibilidad de reflexionar sobre lo que hacemos, de planificar y de elegir, gracias a que podemos imaginar primero nuestra acción y después decidir en base a las sensaciones que nos produce esa situación imaginada.

Pero en la vigilia ocurre un fenómeno curioso: el de los ensueños. ¿Qué son los ensueños? Esa especie de fantaseo mecánico de imágenes que van circulando por nuestra conciencia, aunque estemos con los ojos abiertos y haciendo cualquier actividad. Se suele decir también que es como un “soñar despierto”. Por ejemplo, estamos cocinando y vamos pensando en otras cosas, o vamos caminando por la calle y pensando en otras cosas. Ese “pensando en otras cosas” son los ensueños. Aparecen y se van moviendo de manera automática, cubriendo con un fino velo nuestra percepción. En otro capítulo hablaremos más de este tema tan importante.

Este es el estado más común y habitual de todos nosotros en el día a día. Estos ensueños que inundan la vigilia sólo se acallan cuando realizamos alguna actividad en la que necesitamos poner toda la atención, cuando estamos muy concentrados en algo que requiere los cinco sentidos. Luego, si esa actividad se mecaniza y se hace más automática, volvemos a bajar la atención y regresan los famosos ensueños. Por tanto, la atención es lo único que puede sobrepasar esos ensueños. El problema es que, por desgracia, el acto de atender lo solemos tener asociado a la tensión física y mental, con lo cual se

registra como no deseable, así que en cuanto llevamos un tiempo atendiendo a algo, lo dejamos.

Y ¿por qué tendríamos que sobrepasar los ensueños? Porque a nosotros nos interesa “despertar”, nos interesa una conciencia despierta, lúcida y fresca. Nos interesa que nuestro sistema psíquico avance hacia un nuevo nivel de conciencia que llamamos “conciencia de sí”. Es un nivel que está por encima de la vigilia ordinaria y se caracteriza por la disminución de los ensueños, por un estado atencional casi permanente, pero asociado a una calma interna evidente. Atención calmada sobre lo que sucede alrededor de uno, pero también sobre lo que sucede en uno mismo. Es decir, es un estado donde los fenómenos internos y externos se observan y perciben entrelazados, al mismo tiempo. Por eso puede haber ensueños e imágenes que aparecen y se mueven, como en la vigilia, pero la diferencia es que cuando uno está en ese nivel de conciencia de sí, observa esas imágenes, esos ensueños, los ve como desde fuera, al tiempo que se percibe a sí mismo actuando en el mundo externo también como un poco desde atrás, a una pequeña distancia de lo que hace.

Ya hemos dicho que la ubicación espacial de las imágenes es muy importante para comprender el funcionamiento de la conciencia. En este caso de la conciencia de sí, el registro de uno mismo parece estar como un poco hacia atrás y a corta distancia de los ojos. Lo importante de este nivel es que aumenta mucho la reversibilidad, es decir, la capacidad para darse cuenta de lo que uno hace y decidir la respuesta a dar con mucha más conciencia de ello.

No es fácil entrenar la atención para que funcione con intensidad y al mismo tiempo con calma distensa, pero se puede hacer. De igual forma, también lleva tiempo ir forjando esa actitud, esa predisposición a la conciencia de uno mismo, ya que la mecanicidad de los ensueños es muy potente y está muy consolidada en la conciencia desde muy tierna edad. Como dijimos antes, la conciencia tiende a mantener el nivel en el que está, por lo que desde la vigilia se requiere un pequeño esfuerzo (aunque sostenido) para saltar a un nivel superior. Es como levantarse de la cama cuando estamos ahí tan

calentitos y a gusto. Se necesita una intención clara en ese sentido, aunque sin forzar las cosas, sino avanzando con suavidad y sin prisa. Esos esfuerzos tendrán su recompensa, una a la que muy pocas personas acceden. Y esto, a pesar de que es algo que todos tenemos al alcance de la mano: acercarnos a un nuevo nivel de conciencia y a una nueva vida más lúcida, limpia y, finalmente, mucho más libre.

La “única” interpretación de los sueños

Lo de “única” está puesto entre comillas por dos motivos: por un lado, porque las interpretaciones de los sueños que aparecían antiguamente en la literatura, se basaban en dar un significado único y estándar a las imágenes que aparecen en los sueños (una casa siempre significa X, un fuego siempre significa Y...). Lo cierto es que cada persona puede dar un significado distinto a una misma imagen. Por otro lado, aunque uno mismo interprete sus imágenes, el significado de cada imagen puede variar de un sueño a otro en función del contexto o en función del momento, por lo que la interpretación del relato también cambiará.

Así que nunca habrá una única interpretación de las imágenes de los sueños en personas distintas, y ni siquiera para uno mismo en distintos contextos o momentos. ¿Cómo es posible que esto sea así? Porque el significado de las imágenes mentales viene dado por el clima emotivo que las acompaña y por el contexto de la “narrativa” del sueño. Sirve igual para los ensueños (ver capítulo anterior).

Por ejemplo, hay sueños en los que la casa donde vivo cumple con una función protectora y otros sueños en los que la misma casa cumple con una función limitante o asfixiante, como de encerramiento. Una misma persona también puede soñar en distintos momentos de su vida con la imagen de su casa cumpliendo con funciones opuestas, porque su situación vital ha cambiado y la casa ya no es lo mismo que antes para esa persona. Otro caso: si hay un fuego que quema mi casa, y lo observo desde fuera, puedo sentir que ese fuego es destructivo, en el caso de que la casa sea un elemento protector, o bien sentir que el fuego es liberador, en

el caso de que la casa sea un elemento asfixiante (siempre que yo no esté dentro de la casa, claro). Es la misma imagen: un fuego quemando algo que es mi casa, pero en función del significado de ese objeto (la casa protectora o la casa asfixiante) el fuego toma significados muy diferentes. No porque sueñe con un fuego el sueño significa tal o cual, sino que será la función con que cumple ese fuego en la narración del sueño la que indicará su significado. Y no ocurre sólo con objetos tangibles. Puedo soñar que estoy solo en un lugar desierto y sentir miedo o angustia ante esa soledad, pero también puedo sentir que se me abren infinitos caminos hacia el futuro y que puedo ir hacia donde quiera. En este caso, la soledad como “objeto” intangible o situación, cumple en el sueño con funciones también opuestas según la situación vital del soñante. El clima emocional que acompaña a la imagen de la soledad en el desierto es el que nos dará el significado.

Por tanto, vemos que no podemos apuntar a interpretaciones únicas de los sueños ni confiar en los significados que se publicaron por ahí antiguamente, ya que es altamente probable que no tengan ninguna relación con lo que a uno le esté ocurriendo.

Despejado este asunto de las falsas interpretaciones universales, pasemos a lo que nos interesa, que es una técnica para hacer nuestra interpretación de los sueños.

Primero de todo tenemos que escribir en un papel el relato del sueño a interpretar con todos las imágenes que en él aparecen. Después, en una tabla de dos columnas escribimos en la primera columna, y en el orden en que aparecieron, todas las imágenes del sueño: pueden ser objetos o acciones muy concretas. En la segunda columna escribimos el significado que tiene para mí ese objeto o acción concreta. Y aquí es donde está el asunto interesante. Uno tiene que buscar un significado propio de cada objeto en ese sueño en particular. Por último, una vez escritos los significados en la segunda columna se vuelve a escribir el relato, pero sustituyendo cada palabra por el significado que le he atribuido. Pongamos un ejemplo de una escena de un sueño:

“Estoy de rodillas en un túnel estrecho. Al frente mío hay una gruesa puerta de madera entreabierta, se puede percibir la luz del día. Cuando trato de salir del túnel no lo logro y me percato de que un vehículo obstruye la puerta. Detrás de mí hay un grueso muro, me desespero e intento retroceder.”

Rescatamos los objetos y situaciones del relato:

1. Estar de rodillas,
2. Túnel,
3. Puerta del túnel,
4. Luz del día,
5. Automóvil,
6. Muro detrás.

Y ahora buscamos el significado que tiene cada elemento para nosotros en este momento:

1. Estar derrotado,
2. Atrapado,
3. Querer escapar o avanzar,
4. Una vida mejor,
5. Una forma de ir por la vida,
6. El pasado.

Fijaos que en este caso la persona atribuye como significado de la imagen del automóvil “una forma de ir por la vida”. No sirve decir que un coche es un medio de transporte. Ese es el significado de diccionario y no nos sirve. Con el túnel pasa igual, no sirve decir que es un sitio oscuro, eso es evidente. Hay que buscar lo que cada elemento por sí solo representa en ese sueño para quien lo estaba soñando. Esta búsqueda de significados tal vez requiera parar un momento, reflexionar sin prisa y tratar de descubrir qué clima emotivo acompañaba esa imagen

en ese sueño. Si para mí las puertas significan escapes o avances, significan eso y no otra cosa, por mucho que otros digan que las puertas simbolizan no sé qué cosa según mitos o creencias antiguas. Por tanto, en la búsqueda de significados habrá que desechar definiciones de diccionario y mitos culturales. Una vez trabajados los significados de los elementos del sueño por separado, llega el momento de sustituirlos en el relato del sueño. En nuestro ejemplo el relato quedaría así:

“Me siento atrapado y derrotado por algo que está en mí mismo y cuando quiero escapar de eso e ir hacia una vida mejor, me lo impide mi forma de ir por la vida.

Presa de la desesperación, intento escapar hacia el pasado sin comprender que eso ya es imposible.”

Como veis el relato reescrito con los significados de cada elemento toma un cariz mucho más interesante. Se puede decir que este relato reescrito es la interpretación de este sueño para esta persona en este momento, y esta interpretación le está contando al soñante una situación vital que está viviendo y que en el nivel de vigilia ordinaria pasa desapercibida. Sin embargo, en las imágenes libres del sueño se encadena una narrativa que trata de ordenar y dar salida a esa situación, sólo que el relato está alegorizado en imágenes. Por tanto, se requiere interpretar correctamente los significados de estas alegorías para desvelar (quitar el velo) el trabajo que está intentando hacer la conciencia con esa situación vital.

En el capítulo anterior dijimos que la conciencia, en el nivel de sueño, se aboca a un trabajo intenso de reordenación de experiencias vividas. Al desvelar el significado de los sueños de esta manera, podemos comprobar efectivamente el enorme trabajo de recomposición de todo lo vivido que hace la conciencia en la fase de sueño paradójal. El develamiento de estos significados será de una gran utilidad en nuestro camino de autoconocimiento y para comprender muchas situaciones de la vida diaria.

La traducción de impulsos (sin traductores)

Acabamos de hablar del mecanismo de las imágenes y de sus significados en los sueños. Ahora añadiremos una nueva perspectiva a este tema tan importante para la comprensión del psiquismo humano: la traducción de las señales corporales a imágenes. Por decirlo de otra manera: la traducción de un tipo de lenguaje a otro.

Es más fácil de lo que parece. Por ejemplo, y siguiendo con los sueños, en uno de ellos me veo caminando con dificultad en una zona pantanosa, apenas puedo mover las piernas y noto que me voy hundiendo. Entonces me despierto y veo que mis piernas se han quedado enredadas entre las sábanas, lo que dificultaba su movimiento. Traducción de impulsos corporales a imágenes visuales. En otro sueño me encuentro en medio de un incendio, todo a mi alrededor se está quemando, pero yo no noto nada de calor. Me despierto y me doy cuenta de que tengo una fuerte acidez en el estómago por algo que cené y me sentó mal. Traducción de impulsos corporales a imágenes visuales.

En los sueños es más evidente esa traducción a lo visual si podemos detectar la señal corporal que da origen a esas imágenes. Por cierto, que esto afectará a la interpretación que hagamos de los sueños que vimos en el capítulo anterior. Si queremos hacer una interpretación más afinada, deberemos tener en cuenta el posible origen corporal de las imágenes, para no llegar a creer que mi vida se viene abajo y se hunde sin remedio en un pantano lúgubre, cuando resulta que simplemente se me habían enredado las sábanas en las piernas...

En la vigilia cotidiana también se da esa traducción de impulsos, solo que está algo más camuflada y es más difícil de detectar. Vamos

a encontrarnos con una multitud de registros de señales corporales difusas de todos los rincones de nuestro cuerpo que se van a ir traduciendo a representaciones visuales. Esto nos va a dar una estructura compleja y entrelazada de respuestas que posteriormente van a producir unos comportamientos u otros.

Por ejemplo, una persona con la tensión arterial alta: los mecanismos cenestésicos captan esa señal corporal que es muy sutil, casi imperceptible, y la envían a la conciencia. El impulso que llega a conciencia se traduce en imágenes. Entonces, vemos que esa persona suele tener sensaciones de un difuso desagrado por los espacios cerrados y opresivos, y vemos que tiene más gusto por los espacios abiertos que le parecen un poco más liberadores. La conciencia ha recibido el impulso corporal relacionado con la presión y lo ha traducido a su manera en forma de imágenes, en este caso visuoespaciales, que producen un registro compensatorio de gusto por los espacios abiertos.

Además, no solo se traducen esos impulsos, sino que además se abren cadenas asociativas de esas imágenes traducidas. Las imágenes de espacios abiertos que compensan la señal de la alta presión corporal se empiezan a asociar con otras por similitud, contigüidad o contraste. Por ejemplo, los espacios abiertos me sugieren montañas y alturas desde las que se percibe un horizonte lejano, o playas desiertas en las que el mar se pierde en la lejanía. Este gusto me lleva a preferir los pueblos más bien pequeños y alejados de la ciudad, y mejor en una casa donde haya luz, que en un edificio cerrado. Y en esa casa, mejor pocas habitaciones y grandes que muchas y pequeñas. En fin, son ejemplos... pero uno puede ir uniendo unas imágenes con otras en cadenas asociativas muy largas y variadas. Lo simpático de ello es que el impulso que da origen a todos esos relatos sobre gustos y disgustos, sobre formas y estilos de vida y sobre multitud de comportamientos, tiene su origen en una pequeña condición de salud que está dando señal en el cuerpo y que no se percibe.

Desde luego, esto no funciona al revés. Es decir, las personas a las que les gustan los espacios abiertos no necesariamente tienen la tensión alta. Esto sería una simplificación excesiva que no se corres-

ponde con lo que estamos explicando. Por cierto, muchos libros de la mal llamada “autoayuda” gustan mucho de utilizar estas simplificaciones para clasificar y etiquetar a la gente haciendo un uso excesivo de lo que se llama “correlaciones ilusorias”. El gusto por los espacios abiertos puede tener muchos orígenes y tal vez varios a la vez. Siempre puede haber un componente biográfico, de experiencias vividas; o tener componentes sociales, ambientales, tanto por los valores culturales como por la simple orografía del terreno donde nació la persona. No podemos reducir todo a la señal corporal, de la misma forma que no podemos reducir todo al ambiente. Tenemos que dejar atrás los reduccionismos a que nos han acostumbrado las antiguas antiguas psicologías.

En este capítulo sólo ponemos de relieve el fenómeno de traducción de impulsos, un fenómeno poco estudiado, pero importante a la hora de describir y comprender comportamientos.

De esta misma forma también encontramos infinidad de imágenes en las culturas y en los mitos que en realidad son traducciones de impulsos corporales y/o ambientales comunes a todas esas personas. Esas imágenes han quedado fijadas en la historia como contenidos culturales que se transmitieron de generación en generación, perdiéndose en el tiempo la señal que les dio origen. ¿Cómo puede haber impulsos corporales comunes o iguales en todo un pueblo, en toda una comunidad? Por ejemplo, por el clima o las características del lugar (estímulos ambientales de climas húmedos y fríos o de lugares cálidos y secos influyen en la traducción a imágenes). También pueden darse coincidencias por el tipo de alimentación, o incluso por ciertos rituales y prácticas ceremoniales en las que se usan ciertas sustancias o se utilizan ciertas posturas poco habituales. Todo ello produce señales corporales en los participantes que se traducen a imágenes visuales.

No es difícil entonces que esas traducciones visuales coincidan bastante entre las diferentes personas que viven en el seno de esa cultura y acaben por crear, por ejemplo, la imagen visual de una mujer con mil brazos (que simboliza la ayuda a todos los seres), o

la imagen de un dragón con la cabeza en llamas. Además, es fácil que las personas de cada cultura reconozcan en esas imágenes los registros corporales que les han dado origen (sean internos o ambientales) y por tanto las acepten como realidades indudables, ya que coinciden con su experiencia sentida. De hecho, son realidades internas proyectadas al mundo externo como imágenes que se acaban convirtiendo en alegorías con significado social y cultural, y que perduran en los siglos.

Y avanzando un poco más, ocurre el mismo fenómeno de traducción a imágenes en los seres fantásticos de todas las épocas y culturas. Conocemos muchos ejemplos como las sirenas, las hadas y elfos de los bosques o los centauros y los unicornios. En la mitología hay ejemplos como las valkirias de la mitología nórdica, las selkies celtas o los súcubos de las leyendas medievales. De toda esta infinidad de imágenes podríamos escarbar y tratar de inferir las traducciones que actuaron en su momento y que daban respuesta a situaciones colectivas de esa cultura. Ya no se trata de impulsos corporales individuales (como en los primeros ejemplos que dimos), sino de temores, deseos o esperanzas colectivos que se expresan traducidos en esos seres mitológicos que tienen características muy particulares.

En este capítulo hemos visto que la conciencia humana funciona en estructura interconectada con el cuerpo que le da soporte. Esa estructura mental-corporal está al mismo tiempo interconectada con el entorno en el que se da su existencia, formando así una nueva estructura más amplia, la estructura conciencia-mundo.

Los climas emocionales, ese fenómeno escurridizo

En otros capítulos hemos hablado de nuestro circuito energético que está especializado en dar distintas respuestas al mundo externo e interno según las necesidades de cada momento. En el capítulo de los sueños hablamos también de la importancia de los climas emocionales para su interpretación.

Dijimos que los centros de respuesta, en realidad, están trabajando en estructura, interrelacionados entre ellos, de forma que cuando uno se desajusta, esto afecta a los demás. Desde este punto de vista, son desajustes en la circulación de la energía entre los centros. Uno de los más frecuentes es el desajuste emocional. Estamos hablando de alteraciones energéticas no sólo en sentido negativo, sino también en sentido positivo. Por ejemplo, puede haber ocurrido algún suceso de fuerte contenido emocional (una pérdida, un fracaso, una desilusión, etc.) que bloquea o dificulta la normal circulación de la energía psicofísica en el centro emotivo. Pero también puede haber ocurrido un suceso de una inmensa alegría que nos desborda, y eso también provoca un desequilibrio en la circulación energética, pero esta vez en positivo. En ambos casos nos encontramos con lo que nosotros llamamos “un clima”, un clima emocional.

Se le llama clima precisamente por las similitudes metafóricas que tiene con el tiempo atmosférico: algo difuso, amplio, que afecta a toda la estructura o que puede cambiar de un día para el otro. Los climas emocionales son algo así. Son poco definidos, difíciles de apresar o de explicar con claridad, afectan a toda nuestra estructura energética, dejándonos sin ganas de nada, con sensación de sin

futuro y todo ese tipo de cosas (en el caso de los climas negativos), o bien con un subidón de alegría inmensa que nos abre el futuro (en el caso de los climas positivos). Sí, muchos están pensando: “bueno, a lo primero se le llama depresión y a lo otro, euforia, ¿no?”. Está bien, pero “depresión” es un diagnóstico clínico de cierta gravedad, al igual que euforia es otro diagnóstico clínico con unos síntomas bien definidos, y nosotros ya hemos advertido que nuestra psicología no entra en patologías ni en terapéuticas asociadas a tales patologías. Nosotros describimos sensaciones y registros a partir de la experiencia, de la vivencia de los fenómenos, y con ello vamos tratando de comprendernos en profundidad para ir avanzando en una vida coherente y unitiva.

Lo cierto es que experimentamos climas emocionales y ello altera el funcionamiento de otros centros de respuesta. Por ejemplo, si estoy con un clima pesado u oscuro noto que no tengo ganas de moverme ni tampoco pienso con claridad. Efectivamente, los centros motriz e intelectual han quedado con menos energía debido a que el emotivo está restando energía al circuito. Esto muestra el funcionamiento en estructura del circuito y la interacción entre centros, como ya vimos en uno de los primeros capítulos. Si, por el contrario, estoy en un clima positivo de inmensa alegría, al revés, tengo ganas de moverme, de saltar, gritar, y también percibo que estoy más lúcido y despierto. El circuito energético ha quedado afectado en su globalidad por ese estado emocional que en este caso trabaja en positivo aportando energía al resto de centros.

El tema es qué podemos hacer cuando un clima negativo nos invade, nos chupa la energía, nos bloquea. Tal como dijimos, la energía circula de abajo hacia arriba, por tanto, un bloqueo en el centro emotivo sólo se puede manejar desde los centros inferiores, en este caso, desde el centro motriz que es el que está inmediatamente debajo del emotivo. Así que, una de las mejores cosas que podemos hacer es movernos. La gente intuitivamente ha reconocido esto. Cuando alguien se encuentra mal le dicen: tienes que salir, tienes que moverte, hacer cosas, no te quedes en casa, etc. Efectivamente,

aunque sea a nivel intuitivo, el sentir general es que en los casos de climas negativos, una de las mejores cosas que se puede hacer es moverse, hacer cosas. La movilización del centro motriz hace que la energía suba y se restablezca la circulación normal. Obviamente en casos de climas fuertes y pesados no se arregla la cosa sólo con salir a pasear un rato por la tarde, pero en los casos de pequeños climas el hecho de moverse siempre ayuda, facilita o en todo caso mejora un poco la situación emocional de la persona.

Desde luego que cuando uno está “climatizado” no tiene ningunas ganas de hacer nada. La motricidad está sin energía, al igual que el intelecto. Pero hay que moverse, aunque no se tengan ganas, para restablecer un poco la circulación energética y así modificar el estado emocional. Empezar por algo suave y corto como una caminata breve y agradable, por ejemplo, y hacerlo periódicamente como si fuese un jarabe que hay que tomarse cada 8 horas, aunque sepa a rayos.

En un capítulo anterior ya hablamos de las tensiones corporales, asociadas sobre todo a la musculatura estriada (la de movimientos voluntarios). Vimos las ventajas de relajar esas tensiones y algunas prácticas para hacerlo. Así que ahora ya podríamos estudiar las tensiones y los climas, como dos de los principales componentes del autoconocimiento, para hacer un primer análisis de situación actual. Luego, se pueden realizar algunas prácticas para modificar esas tensiones y climas. Para ello os invitamos a leer el siguiente capítulo del libro “Autoliberación” de Luis Ammann que encontraréis aquí:

<https://es.humanipedia.org> --> Bibliografía --> Autoliberación

Atendamos a las prioridades

Es conveniente, de vez en cuando, revisar nuestras prioridades para ver si realmente estamos empleando nuestro tiempo y nuestra energía en proporción a esas prioridades. De no ser así, seguramente sentiremos que en nuestra vida cotidiana algo no anda bien, aunque no sepamos qué es. Revisar las prioridades nos puede desvelar el motivo de ese desencaje.

Podemos hacer un ejercicio práctico. En una hoja apuntamos en una primera lista todas aquellas actividades en las que ocupamos nuestra vida cotidiana. Los amigos, los estudios (si es el caso), la pareja, otras relaciones, la familia, los hijos, las aficiones, proyectos, otras actividades... cada uno apuntará todo aquello a lo que se dedique actualmente, aunque sea sólo una vez al año. Se pueden hacer más o menos categorías, según las circunstancias de cada uno.

Después hay que hacer una segunda lista ordenada por prioridades, poniendo arriba lo más importante y abajo lo menos. Puedo hacerla haciéndome dos preguntas: 1.- De todo esto que hago ¿qué es para mí lo más importante en este momento? 2.- ¿Qué sería para mí importante y en este momento no estoy haciendo? Si hay algo importante que no estoy haciendo, irá igualmente arriba de la lista. En algunos casos tendremos que hacer varios intentos, cambiando el orden de unos y otros elementos, hasta que ese orden de prioridades nos encaje bien, lo sintamos verdadero e interesante. En caso de duda ante dos elementos, podemos preguntarnos, por descarte, qué pasaría si quito uno de ellos y qué pasaría si quito el otro. Lo que sienta como una mayor pérdida, es lo que va antes en la escala de prioridades.

Una vez hecho esto, y no antes, vuelvo a la primera lista y, añadiendo el tiempo que dedico semanalmente a cada actividad de las que puse, reordeno las actividades de esa primera lista. Calculo aproximadamente cuánto tiempo dedico semanalmente a los amigos, cuánto a los estudios (si es el caso), cuánto a la pareja, a la familia, a las aficiones, a los proyectos, etc. Pondré arriba las actividades con más tiempo de dedicación, e iré bajando hasta las de menos tiempo de dedicación. Podemos excluir de esta lista el tiempo dedicado al trabajo remunerado (si es que trabajo), ya que es algo de lo que puede depender nuestra supervivencia y, tal vez, no podamos modificar este elemento. De todas formas, sería interesante si lo incluimos y vemos la gran desproporción que puede haber entre el tiempo dedicado a eso y el resto de mis actividades. En cualquier caso, voy apuntando un tiempo semanal aproximado de cada actividad. Así, obtendremos una lista ordenada de más a menos tiempo de dedicación.

Ahora me basta con comparar las dos listas: la de mis prioridades con la del tiempo que dedico a las actividades. Al compararlas, podré ver el origen de algunos desencajes o de algunos sinsabores en mi vida diaria. Ahí encontraré cosas que para mí son prioritarias a las que no estoy dedicando mucho tiempo (o ninguno), y otras que no son prioritarias a las que les dedico, tal vez, demasiado tiempo. Si dejamos al margen el tiempo dedicado al trabajo (que en muchos casos no es opcional), podemos tratar de organizarnos el resto del tiempo que dedicamos realmente a las distintas actividades para que encaje el orden de nuestras prioridades y nuestras aspiraciones. Será un avance en el criterio de realidad y un paso más hacia una vida más consciente y, sobre todo, coherente.

Esos desencajes que sentimos no son más que registros de contradicción, ya que estamos haciendo cosas que no sentimos ni pensamos que sean importantes. Al poner todo esto en claro ganaremos en coherencia y nos sentiremos más fuertes, alegres y en paz con nosotros y con el mundo.

Gracias fracaso, si no hubiera sido por ti...

¿Creéis que fracasar en algo es un... fracaso? ¿Un error? ¿Un desastre? ¿Algo que hay que evitar? ¡Todo lo contrario!

De acuerdo, en realidad depende de cuál sea nuestra dirección en la vida. Ya hemos dicho que ésta es una psicología existencial, por lo que el tema de la dirección de vida es fundamental. Si mi dirección en la vida se dirige hacia mis éxitos externos (sobre todo los míos), entonces sí, un fracaso es un horror ya que se opone a mi deseo de éxito. Sin embargo, si mi vida se dirige hacia la superación del sufrimiento, el aprendizaje, el crecimiento interno y la liberación de los encadenamientos mentales, entonces el fracaso es un aliado extraordinario, ya que nos libera, precisamente, de un ensueño ilusorio por el que estábamos manejados.

Ensueños

En capítulos anteriores ya hablamos de lo que eran los ensueños: ese conjunto de imágenes que aparecen de forma mecánica cuando estamos en vigilia y que nublan nuestro estado mental. Ahora añadiremos algo más: esos ensueños, esas imágenes, van apareciendo para compensar situaciones, son respuestas compensatorias a estímulos internos o externos. Es decir, tengo una sensación de hambre (estímulo interno) y aparecen en mi espacio mental imágenes de comida, me veo yendo a la nevera o saliendo a un restaurante (compensación del estímulo de hambre). Salgo a la calle y noto que hace frío (estímulo externo): tendría que haberme abrigado mejor, pienso; luego se me aparecen imágenes de lugares calentitos o de

unas vacaciones en la playa (compensación del estímulo externo). A estos ensueños les llamamos secundarios porque son situacionales, es decir, una vez que la situación cambia o el estímulo desaparece, el ensueño también cambia o desaparece.

Sin embargo, hay ensueños que son constantes, que permanecen, aunque las situaciones cambien. Son los ensueños primarios. Por ejemplo, si siempre he tenido una sensación de inseguridad ante el futuro y los imprevistos, por compensación tiendo a ensoñar y a buscar situaciones estables y predecibles que me dejan una sensación de tranquilidad. Si, por ejemplo, siempre me he sentido solo y desamparado tiendo a ensoñar con situaciones de protección y compañía. O si siempre me he sentido infravalorado y poca cosa tiendo a compensarlo ensoñando con cierto protagonismo y siendo perfeccionista para evitar la crítica. En fin, hay cientos de combinaciones posibles. Todos, absolutamente todos, tenemos ensueños primarios constantes que están compensando alguna carencia, también primaria, y que no dependen de las situaciones concretas, sino que aparecen en todo tipo de ellas. Mi ensueño de estabilidad, mi ensueño de protección o mi ensueño de protagonismo están actuando en mi modelo de familia, en mi modelo de trabajo, en mis amistades, en mis relaciones íntimas... en todo. En todos los ámbitos de mi vida tiendo a buscar aquello que compensa mis carencias básicas permanentes.

Obsérvese que el núcleo de esos ensueños primarios es un clima emocional, es una emoción difusa y generalizada (ver capítulos anteriores), un sentimiento de temor, desamparo o el que sea. Ese clima emocional difuso y permanente es precisamente el que genera las imágenes en forma de ensueños compensatorios.

Con los ensueños pasa igual que con otros temas que hemos tratado aquí: no hay que luchar contra ellos, no hay que eliminarlos, ni siquiera hay que esforzarse en cambiarlos. Además, tal cosa no es posible. Se trata de comprender cuál es su raíz, cómo funcionan, cómo están actuando en mí, de dónde vienen, con qué se relacionan. Esto de “comprender en su raíz”, es como descubrir el truco

del mago: una vez que conoces el truco, ya no tiene gracia, ya no te lo crees, pierde su encanto, desaparece la ilusión y ves la realidad de un modo nuevo. En el mundo interno pasa igual. Hay que descubrir el truco para salir del mundo de lo ilusorio y entrar en una nueva realidad.

Así que, en realidad, vamos por la vida tirados por las narices de ensueños compensatorios que van decidiendo lo que hago y lo que no hago. Pongo en marcha proyectos y me planteo objetivos movido por esas imágenes que me reconfortan, que me gustan y me motivan porque compensan mis carencias básicas. Pero entonces ocurre eso: el fracaso. Las cosas no salen como yo quería, o simplemente no salen. Mis proyectos, mis planes, han fracasado. Me desanimo, me vengo abajo, me quedo sin sentido, sin rumbo, me pregunto por qué ha ocurrido esto...

Una oportunidad para conocernos

Todos hemos vivido alguna situación así en más de una ocasión. ¿Qué estamos diciendo ahora? Que hay que aprovechar esa sensación de fracaso para observar qué ensueños la han provocado, para pararse un momento, reflexionar y estudiar con detalle cuál era el impulso compensatorio que movía ese proyecto. No tenemos que juzgar nada. No está bien ni mal. Sólo queremos observar y comprender. Y si conseguimos desenredar este nudo, descubriremos algo muy interesante: en realidad no he fracasado. Se han hecho evidentes mi ensueños, y que esos ensueños tenían muchas dosis de ilusión, de irrealidad, porque compensaban algunas carencias. Y tal vez por eso, el proyecto no ha salido. Si logro ver cómo han estado trabajando esos ensueños, cómo han interferido o cómo funcionan, habré ganado en criterio de realidad. Seguramente, en el próximo proyecto, podré separar mejor lo que es posible de lo que es ilusorio y compensatorio.

No estamos diciendo que haya que ser pragmático y dejarse de utopías y de proyectos. No es eso. En muchas ocasiones el proyecto es perfectamente válido, pero, por ejemplo, queremos obtener resultados en el corto plazo y eso no es posible; o bien, he querido ser

muy protagonista del proyecto y luego se ha visto que era mejor el trabajo colaborativo en equipo; o bien, he querido tenerlo todo tan controlado que al final se ha descontrolado todo; o he forzado tanto a la gente que me acompañaba que al final me he quedado solo. Es decir, en muchas ocasiones lo que fracasa no es el proyecto, sino los ensueños compensatorios que se me han colado en él, lo han distorsionado y por eso el proyecto ha fracasado. Pero esto no quiere decir que ese proyecto no sea válido, ni posible, ni deseable, ni coherente. Además, para una vida plena y unitiva, es necesario tener proyectos, tener el futuro abierto, hacer cosas en el mundo. En realidad, no importa si los proyectos fracasan porque siempre podemos poner en marcha nuevas ideas y, de esos aparentes fracasos, habremos aprendido mucho sobre nuestras ilusiones. Así, avanzaremos hacia una vida más despierta y lúcida, y nuestros proyectos llevarán implícita esa nueva lucidez que los hará más interesantes.

Qué hacer con quienes nos han herido

La reconciliación es un tema fundamental en nuestra psicología del nuevo humanismo. Cuando tenemos un conflicto con otra persona y sentimos que esa persona nos ha herido, ¿qué podemos hacer ante esto? ¿Cuál es nuestra predisposición, cómo tratamos de resolver esa situación? Una posible respuesta, tal vez la más habitual, es la de desear a la otra persona el mismo mal que nos ha causado a nosotros y tratar de “devolvérsela” haciéndole algo parecido. Es decir, buscamos revancha o venganza. Esta predisposición tiene hondas raíces culturales y un origen muy lejano en el tiempo.

Otra posible respuesta ante los agravios sufridos, que es la que nos interesa, es la reconciliación con la persona implicada. Esto supone tratar de comprender todo lo ocurrido, sin entrar en juicios ni culpas, observando todos los aspectos de la situación vivida. La reconciliación supone el reconocimiento de todo lo que pasó sin buscar culpables. Y entrar en esos espacios internos de la reconciliación supone algo más difícil aún: darse cuenta de que uno mismo está implicado de alguna forma en lo que sucedió. ¡Ojo! Esto no quiere decir que la “víctima” tenga la “culpa” o, de alguna forma, sea responsable de lo sucedido. Hay que apartar ese sentimiento de culpa y evitar ideas victimistas. Estar implicado significa que, si he tenido un conflicto con alguien, yo era una de las partes en ese conflicto, obviamente. Yo estaba ahí, tengo algún papel en el asunto y eso me pone en relación con la otra persona y con lo ocurrido. Incluso aunque mi papel fuese totalmente pasivo, no soy ajeno a lo sucedido.

Pongamos ahora la reconciliación en perspectiva histórica. Antigüamente cuando alguien producía algún mal a otros se castiga-

ba no sólo a él, sino a toda su familia, destruyendo además todos los bienes que tenían (tierras, casas, etc.). Ante tal desproporción vengativa, la ley del ojo por ojo (Código Hammurabi) representó en realidad un avance en este sentido (aunque ahora nos parezca aberrante), porque estableció que no se podía castigar a otros con un daño mayor al producido. Así que, si alguien hacía un mal a otro, podía recibir el mismo tipo de mal, pero en su misma proporción. De esta forma la familia y los bienes del “agresor” quedaban protegidos de la venganza desmedida. La Ley del Talión, por tanto, representó un avance con respecto a la situación anterior de desproporción en la respuesta vengativa.

Posteriormente, apareció una actitud mucho más avanzada ante los daños producidos por otros que fue la del perdón y la del olvido. Si alguien hacía mal a otro había que perdonarle y, por último, olvidar ese agravio sin tenerlo en cuenta a futuro. De esta forma, se trataba de evitar venganzas futuras y buscar una cierta paz mental para la persona agraviada. Desde luego que esa actitud quedaba para las relaciones personales, ya que en el ámbito de la legislación social se mantuvo la antigua actitud del castigo proporcional al daño infligido que aún se mantiene hoy día (aunque las proporciones hayan cambiado con el tiempo).

Por último, hoy llegamos a una nueva propuesta aún más avanzada que es la de la reconciliación. En ella no se trata de perdonar a quien me ha herido, ya que perdonarlo implica ponerme en una posición moral superior y que la otra persona se humille ante mí, se arrodille o agache la cabeza para ser perdonado. Por otro lado, el supuesto olvido no es tal, ya que en el fondo uno no olvida aquello que le hicieron. Así que el olvido acaba siendo una falsificación de la memoria, un disimulo, un “como sí”. Uno no olvida aquello que no ha comprendido en profundidad y, por tanto, no ha podido reconciliar. Efectivamente, la reconciliación busca la comprensión profunda de la situación hiriente (en la que uno está implicado) y trata de ver a la otra persona como un ser humano, con sus errores, sus frustraciones, sus fracasos y también sus esperanzas y sus anhe-

los. Busca conectar con lo humano en uno mismo y en el otro. Si se consigue entrar en ese “espacio interno” donde se conecta con algo más profundo, sencillamente no hay necesidad de perdonar nada y no hay necesidad de olvidar nada, porque uno ha comprendido en su raíz lo ocurrido. El corazón y la mente deben quedar limpios, frescos y atentos, sin disimulos, sin cadenas, libres para avanzar en su desarrollo (Silo, 2007).

Podríamos decir que la reconciliación permite el avance interno y abre el camino a un despertar que los rencores, los perdones y los falsos olvidos cierran. Sin embargo, poner en marcha una actitud reconciliadora no es algo que surja de manera espontánea, sino que es un acto intencional muy claro y decidido.

Otra dificultad añadida para entrar en el paso superior de la reconciliación es que implica ir en contra de las raíces de nuestra cultura occidental. Hay que reconocer que en nuestra cultura lo que prima es el sentimiento de venganza ante los daños sufridos, a pesar de la antigua propuesta del perdón y el olvido. Ya hemos comentado que social y judicialmente se ha mantenido el castigo como forma de respuesta ante los daños, pero individualmente no ha llegado a calar mucho la actitud del perdón. Incluso en las escuelas y en la más tierna infancia, se sigue pensando que hay que “castigar” lo que el niño hace mal, llevando ese pensamiento incluso a bebés que, desde luego, no tienen herramientas para integrar y comprender esos castigos. Vivimos en la cultura del castigo que en su momento fue reforzada por la psicología oficial, sobre todo por la “conductista”, que trasladaba esa especie de domesticación animal del castigo y la recompensa a todo tipo de personas, niños y adultos, como si el ser humano fuese un mono de circo que debe ser amaestrado.

En cambio, otras culturas han tratado el tema de la venganza de manera muy diferente. Por ejemplo, la cultura sudafricana con el Ubuntu. El Ubuntu es una filosofía africana cuyo significado es “Humanidad hacia otros”. La palabra proviene de las lenguas zulú y xhosa. Ubuntu es visto como un modo de vida enfocado en el respeto, la lealtad y el cuidado de las personas, y las relaciones de es-

tas con la comunidad. Se basa en la creencia de un vínculo humano universal que hace que, al estar conectados, seamos más capaces de superar retos¹. Como dijo Souleymane Bachir Diagne, director del Instituto de Estudios Africanos de la Universidad de Columbia:

“Yo lo llamo un humanismo de reciprocidad. La idea de que uno construye su humanidad en reciprocidad con el otro. Es el significado de una palabra de las lenguas bantúes del sur de África, popularizada por Nelson Mandela y Desmond Tutu: ubuntu”².

Otro punto importante es que si tenemos interés en profundizar en el tema de la reconciliación tenemos que bucear en busca de las raíces de la venganza. Por un lado, tenemos la presión social y cultural que nos ha enseñado que eso es lo normal y lo que está bien. Es una fuerza muy grande de más de 2000 años que hay que tener en cuenta. Por otro lado, tenemos los registros y las sensaciones internas que se producen en nosotros gracias a esa “enseñanza” (si se le puede llamar así), pero también debido a los instintos mecánicos de nuestra propia naturaleza. Ahí también podemos hacer algo tratando de observar y comprender los mecanismos que se producen en uno. Es decir, ¿por qué se da ese sentimiento de venganza en mí? ¿Cómo es ese sentimiento, qué características tiene? ¿Es sólo enseñanza social o hay algo más? ¿Qué creo que ocurre si “devuelvo” el daño recibido y qué creo que ocurre si no lo devuelvo? Hay todo un tema de creencias a observar. ¿Qué ocurre en mi cuerpo, en mis emociones y en mi pensar cuando recibo una ofensa? ¿Qué ocurre en mí cuando la devuelvo y qué ocurre si no la devuelvo, cómo me siento? ¿Qué me dice la gente si no devuelvo la afrenta y cómo me siento ante eso? ¿Me pasa lo mismo si he sufrido una pequeña ofensa que un daño enorme? ¿Me surge un deseo de venganza igual si el daño lo recibo de unas personas o lo recibo de otras?

Definitivamente, todas estas preguntas y su estudio serán útiles si uno quiere transformar profundamente su vida, salir del mundo

del resentimiento y avanzar hacia una vida libre y despierta superadora del sufrimiento y de la violencia. Si queremos un mundo más humano tenemos que pasar página y abrir los caminos futuros que nos llevarán a otro mundo y a otro ser humano, despierto, libre y no-violento.

(1) *Ubuntu: la construcción de la identidad internacional de Sudáfrica a través de pensamiento africano*. Manuel Schiro, *Perspectivas Revista de Ciencias Sociales*, 2021. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9175712.pdf> - Con acceso 21/5/2024.

(2) *Ubuntu, la filosofía que ayuda a vivir mejor* - El País. <https://el-pais.com/planeta-futuro/2021-06-29/ubuntu-la-filosofia-que-ayuda-a-vivir-mejor.html> Con acceso 21/5/2024.

La energía del dar y la energía del recibir

¿A qué nos referimos y por qué es importante esto del dar y el recibir? Hablamos de “dar” cuando realizamos una acción que sale de nosotros y llega a otras personas con el objetivo de construir o de ofrecer algo positivo a esas personas, sean cercanas o desconocidas. También cuando realizamos acciones que contribuyen a mejorar la vida de conjuntos humanos, aunque no tengamos presentes a ninguna de esas personas en el momento de realizar esa acción (acciones sociales, por ejemplo). Es decir, la flecha sale de nosotros y va hacia el mundo, hacia otros. Por ejemplo, si ayudamos a un amigo con dificultades, o apoyamos a alguien en sus proyectos o participamos en un colectivo que busca alcanzar mejoras sociales. También hay muchos trabajos en el ámbito laboral relacionados con la capacidad de dar: un médico que se implica con sus pacientes, un profesor que pone lo mejor de sí para sus alumnos, un bombero que apaga fuegos o alguien que organiza y coordina un proyecto solidario.

En todos estos casos se pone en marcha un tipo de actividad que produce registros de soltada, como si algo saliera de nosotros e irradiara alrededor nuestro llegando a otros. Si atendemos a las sensaciones que se producen, seguramente encontraremos sentimientos de apertura o de amplitud. Este soltarse e irradiar energía hacia afuera, contrariamente a lo que se pueda creer, produce un aumento de la energía corporal y una circulación equilibrada de la misma, ya que se registra como algo coherente y unitivo.

Pero también ocurre que en ciertas actividades laborales en las que uno “da” todo lo mejor de sí a otros, a veces se produce una sensación de desproporción en esa entrega de energía que volca-

mos hacia los demás. Algo así como que “nos vaciamos” en esa actividad y quedamos agotados y exhaustos. No hay que confundir estos excesos energéticos con el fenómeno de “dar” en sí mismo. Cuando hablas con personas que realizan ese tipo de actividades laborales y les preguntas por su experiencia, comentan que eso es lo mejor que han hecho nunca y que no lo cambiarían por nada, a pesar del agotamiento que les produce en ciertas ocasiones. Muchas veces ese vaciamiento energético ocurre en realidad por presiones laborales, condiciones precarias de trabajo, o bien por un olvido total de uno mismo. La entrega al otro es tal que uno pierde la atención sobre sí y, sin darse cuenta se vacía energéticamente.

Pero al margen de asuntos laborales, si tratamos de recordar nuestros actos impulsados por un dar a otros, veremos que en el corto y en el largo plazo se producen registros de equilibrio, de coherencia y de unidad energética. Por el contrario, cuando hablamos de “recibir” nos referimos a todo aquello que realizamos pensando únicamente en lo que nos reportará a nosotros mismos. Hagamos igual que antes: veamos qué tipo de sensaciones se nos producen, qué tipo de emociones y registros aparecen cuando actuamos así. En este caso, la flecha sale de nosotros y vuelve a nosotros, por lo que la energía psicofísica se mueve en círculo cerrado. Es como si en una casa no abriéramos nunca las ventanas. Acabaría oliendo a... cerrado. Desde el punto de vista energético, la actitud de recibir es similar. Todo entra, nada sale, porque incluso lo que hago hacia otros está pensado desde lo que me reportará a mí, con lo cual se “intoxican” desde los pensamientos hasta los músculos.

No hay que confundir esta actitud centrípeta y encerrada con lo que hago para cubrir las necesidades que pueda tener. Diariamente necesito realizar una serie de actividades de alimentación, de descanso, de relación social o incluso de simple ocio que, desde luego, acaban en mí. Sin embargo, estas acciones son totalmente necesarias para mi subsistencia y mi equilibrio corporal y psicológico. No hay ningún problema energético ni de coherencia en cubrir las propias necesidades. Al contrario, si no atendemos a lo que

necesitamos también nos vaciamos energéticamente, como hemos visto antes en el caso de algunos trabajos. Cuando hablamos de actitud centrípeta nos referimos a esa actitud interna en la que se cree que el mundo está ahí para que uno lo devore de acuerdo a sus especiales apetencias, como si uno fuese el centro del mundo, una especie de agujero negro que absorbe todo lo que encuentra alrededor.

¿Qué queremos decir con todo esto? Que esa actitud egoísta no es ningún pecado, sino un enorme error de cálculo, porque hemos creído ingenuamente que recibir es más que dar. Y si observamos las cosas con más cuidado, veremos que una vida basada en el recibir es una vida llena de tensiones por “conseguir” cosas, angustia por poseer y temores a la pérdida de lo poseído. Suele ser una vida con relaciones personales enrarecidas e intereses mezquinos. Todos estos no son más que síntomas de una energía encerrada en sí misma, que queda en uno y para uno, en una especie de soledad individualista que “contamina” todo lo que toca.

Por tanto, si aspiramos a una vida libre de contradicciones, despierta y con sentido, debemos tener en cuenta este aspecto tan importante: la actitud de dar nos libera, nos hace más fuertes, más coherentes y, en definitiva, más felices. Dar es más que recibir.

Futuro: el tiempo verbal más importante

Hagamos un pequeño experimento: tratemos de recordar uno de esos malos momentos de la vida, de esos que todos hemos tenido alguna vez, y observemos cómo sentíamos el futuro en esa situación. (...) Ahora tratemos de recordar alguno de los mejores momentos de la vida y observemos cómo sentíamos el futuro desde esa situación.

Si hemos podido hacer el ejercicio habremos comprobado que en los peores momentos de nuestra vida sentimos el futuro cerrado, lo cual nos deja una sensación de falta de energía y de hundimiento psicológico. Sin futuro no hay nada que hacer, todo se cierra y nuestro cuerpo lo nota. Nos encorvamos, nos cerramos sobre nosotros mismos y nos sentimos tristes y vacíos.

Esto funciona en los dos sentidos. No importa si primero viví una situación difícil y luego observé que se me cerraba el futuro, o bien si primero experimenté un cierre del futuro y luego me sentí hundido. Ambos fenómenos van asociados de forma que no se sabe qué va primero. Decimos que es una estructura en relación.

Por el contrario, los mejores momentos de la vida van asociados al futuro abierto. Ahí sentimos que podemos hacer cosas, que hay posibilidades, que hay un camino abierto por recorrer. El registro del futuro abierto es psicológicamente luminoso, positivo y energético. En el cuerpo también se nota y vemos que respiramos ampliamente, que el pecho se eleva, miramos hacia arriba, caminamos con energía y bien erguidos. Nos sentimos fuertes, libres y felices.

Esto nos muestra algo muy importante: la conciencia humana necesita un futuro abierto para poder desarrollar todas sus capaci-

dades. El ser humano necesita futuro para vivir una vida plena, feliz y con sentido.

¿Pero qué pasa entonces con la muerte? ¿Qué ocurre cuando imaginamos el hecho de la muerte física? Psicológicamente se nos puede aparecer como el cierre final de todo futuro, un futuro tal vez lejano o tal vez no tan lejano, pero algo que está ahí, en el horizonte y que tarde o temprano llegará. Tal vez sintamos a la muerte como ese momento en el que todo se acaba, es decir, como el mayor y definitivo sin-futuro. Por tanto, no es de extrañar que la imagen de la muerte genere tanto problema en cualquier persona que la imagine como el fin de todo. Ya hemos visto lo que produce en la conciencia la sensación de falta de futuro. ¿Qué hacer entonces?

Para empezar, reconozcamos que no sabemos realmente qué ocurre tras la desaparición del cuerpo y su conciencia, porque no tenemos experiencia de ello (si no, no estaríamos leyendo esto). Desde luego mucha gente cree que no ocurre nada, otros creen que podría haber algo más, porque así se lo dijeron de pequeños, otros desean que haya algo, aunque tengan dudas y otros cuantos más tienen la certeza de que hay otro tipo de existencia, muy diferente a esta, pero en definitiva hay algo que no se detiene. Partimos de la base de que todo ello son creencias y cosas que “imaginamos” (creamos imágenes mentales de algo que desconocemos), aunque esa imagen sea una especie de vacío sin imágenes. Si hemos leído los primeros capítulos de este libro, relacionados con las imágenes, ya tenemos una idea de lo que estamos hablando.

La raíz de nuestras creencias

Entonces, ¿qué puede ser más interesante para nuestra salud psicológica y para llevar una vida plena y feliz? ¿Qué tipo de creencia, de imagen, respecto a la muerte será más adecuada?

Desde un punto de vista estrictamente psicológico, desde luego es mucho más saludable creer que la vida tiene un futuro incluso más allá de la desaparición del cuerpo físico. Y como no tenemos

experiencia de aquello que pueda haber tras la muerte, nos tenemos que mover inevitablemente en el mundo de las creencias. Y de ahí surge otra pregunta: ¿qué problema hay en creer una cosa u otra? Si he comprobado que para mi conciencia es más interesante y saludable tener un futuro abierto, ¿por qué no creer en ese futuro? Sin duda, mi existencia y todo mi ser se sentirán mucho más ligeros y alegres. Mi vida tendrá un nuevo sentido, ya que todo lo que haga en ella tendrá continuidad más allá de este tiempo. Puede incluso que cambien mis valoraciones acerca de las cosas y mis prioridades en la vida cotidiana. Puede que empiece a ver mi vida como un proceso creciente y superador de dificultades en el que, además, puedo aportar muchas cosas a otras personas (ver capítulo anterior: La energía del dar).

Si consigo modificar mis creencias respecto a este punto, toda mi vida puede dar un vuelco. Lo hemos visto en muchas personas que, tras una situación difícil, o donde su vida ha estado en peligro, han dado un giro total. Se ha producido en ellas una “conversión” de su energía y ha aparecido un nuevo sentido en sus vidas.

Pero no es necesario llegar a tales extremos para producir un cambio profundo en nosotros. Podemos hacerlo buscando en la raíz de nuestras creencias. Esta es nuestra propuesta. Y para ayudarnos en este tipo de meditación más profunda podemos utilizar la experiencia guiada llamada “La muerte” (Silo, 1980) que podemos encontrar en audio en las redes (por ejemplo, en <https://www.meditabarcelona.org/experiencias-guiadas>).

Espíritu, psique, sociedad: toda realidad es triple

En este recorrido particular por la psicología del Nuevo Humanismo nos hemos centrado en el funcionamiento de la conciencia. Hemos dado orientaciones para salir del mundo del sufrimiento, para avanzar hacia una vida coherente y para abrir la posibilidad de un cambio profundo en nosotros mismos y en quienes nos rodean.

Muchos de los temas tratados han tocado lo que llamamos “espacios profundos” de la conciencia: temas como el agradecimiento y el pedido, el guía interno, los ejercicios con la Fuerza e incluso los Principios de la Acción Válida. Por sencillos que parezcan, tienen la capacidad de introducir a quien los practica diariamente en esas experiencias poco habituales. Este viaje interno tiene, a su vez, la capacidad para transformar la propia vida, ya que los cambios que se producen actúan en esos espacios profundos de la conciencia.

Otros temas han tocado de lleno los fenómenos de conciencia desde el punto de vista de la existencia cotidiana: desde los registros y las vivencias, en una especie de psicología fenomenológica que se basa en eso, en la propia experiencia. Temas como las imágenes mentales, la memoria, la atención, la posesión o los climas y tensiones, se adentran en este campo más mental o psicológico.

Ser-en-el-mundo

Así que hemos recorrido unos caminos que podríamos llamar espirituales y otros que serían más psicológicos. Pero no nos podemos olvidar de algo muy importante: todo ser humano y toda experien-

cia humana se dan siempre en un medio, en un contexto social y cultural. El ser humano siempre es un ser-en-el-mundo (así, todo junto con guiones). No existe absolutamente nada en este universo que esté aislado de su entorno. Incluso en los infinitos vacíos siderales cualquier elemento existente está en relación con ese contexto, aunque tal contexto sea el vacío total. El ser humano viviente y existente tampoco es un ser aislado de su entorno, sea éste cual sea. Uno se puede alejar, por ejemplo, del medio social urbano e irse a vivir a una isla desierta, pero sin duda que al hacer eso no podrá dejar de relacionarse con ese nuevo entorno de alguna forma. Entre otras cosas, porque su supervivencia dependerá de la relación que establezca con ese medio natural.

Solucionada la inevitabilidad de la relación entre ser y medio, vayamos al grano. Amigos psicólogos y espiritualistas, muchos ya lo sabéis, pero no está de más recordarlo: nada cambia realmente en una persona si no modifica su relación con el medio, con su entorno social, personal e incluso con su entorno material. Hoy escuché una broma en la radio muy ilustrativa. Una chica le explica a su amiga que fue al psicólogo y que por fin le dio un diagnóstico para lo que le ocurre. ¿Y qué te diagnosticó?, le dice la amiga. Me diagnosticó falta de dinero. Efectivamente, muchos de los problemas que podemos padecer en la vida cotidiana tienen más que ver con dificultades externas, sociales, que con algún problema interno o psicológico. La amenaza del desempleo y la pobreza, el chantaje laboral al que someten a millones de personas en todo el mundo, la escasez de los elementos más básicos para la supervivencia, la inexistencia de una sanidad o una educación mínimas en grandes zonas del planeta, la extorsión social basada en la especulación de la vivienda o de los precios de los alimentos, la violencia descontrolada que se expande por todas partes... Podríamos seguir un buen rato relatando situaciones penosas en multitud de contextos donde muchísima gente tiene que vivir su día a día. No amigos, hay gente que no tiene problemas psicológicos, sólo vive en un contexto de m.. terrible.

Pero bueno... qué pasa con la gente que vive en una sociedad acomodada, que tiene todos sus asuntos materiales resueltos y no tiene angustias ni temores de importancia en su día a día... y luego parece que son los que más se suicidan, por ejemplo.

Los intangibles

Cuando hablamos de medio social o de contexto no nos referimos sólo al contexto material, sino también a un contexto que podríamos llamar “intangible”, al campo de valores y prioridades de una sociedad. Hay culturas materialmente acomodadas, pero que ensalzan valores como el individualismo a ultranza, la insolidaridad, la hipercompetitividad y la incomunicación; donde se manipula la información y se engaña descaradamente al ciudadano; donde se ponen como máximos valores la lucha por el poder del más apto, el autoritarismo y la falta de libertad; donde imperan la venganza, la discriminación y la intolerancia del diferente... En definitiva, sociedades acomodadas, pero con relaciones personales crueles, depredadoras y egoístas. Sí, amigos marxistas, tener las necesidades materiales resueltas no da la felicidad, y no es porque esto ocurra en una sociedad capitalista. En un contexto de intangibles inhumanos y violentos, reforzados por los medios audiovisuales, sus intereses económicos o sus intereses de poder, ¿quién puede hacer gala de una salud psicológica y un equilibrio interno razonable?

Los problemas psicológicos o internos no son solo de uno. Uno tiene esos problemas porque son síntomas de un desequilibrio social que se expresa individualmente. Pero también los problemas internos personales se irradian hacia otros y actúan socialmente en una constante realimentación. Y está claro que no nos referimos a enfermedades mentales más o menos graves que tienen su origen en patologías orgánicas. Hablamos de la contradicción interna como señal de que algo no anda bien en uno y que en muchos casos no es más que la continuidad de la contradicción social que se ve realimentada por la individual en un círculo cerrado.

En este capítulo no vamos a proponer ninguna práctica para nuestro bienestar. Aquí sólo queremos crear conciencia sobre la necesidad de un mundo más humano, donde avance la paz y la no-violencia. El problema central es la violencia en todas sus formas, no sólo la física, sino también la violencia económica, racial, religiosa, sexual y psicológica con todas sus variantes derivadas de estas. Y esas violencias que invaden todos los rincones del mundo son síntomas y causas al mismo tiempo de nuestra violencia interna. Pero cada uno de nosotros puede y debe superar la violencia que hay en uno y fuera de uno, tratando a los demás como quiere ser tratado y reconciliándose con uno mismo y con otros. Cada uno de nosotros puede cortar las cadenas de la violencia allá hasta donde sus fuerzas lleguen: hasta su vecino o hasta el mundo entero si fuera el caso. Cortando esa realimentación iremos humanizando el mundo y construyendo un futuro mejor para nuestros descendientes, empezando por nosotros mismos y por las personas más cercanas que nos rodean.

Ese señor al que llamamos “yo”

La conciencia humana es tan compleja que es capaz de crear epifenómenos sin base real y dotarlos de “existencia” propia. Tal es el caso del yo.

Desde la más tierna infancia todos tenemos el registro de que uno es uno. Veo fotos antiguas y me digo “ese soy yo”. Luego me miro al espejo y me digo (con tono resignado) “este también soy yo”. El cambio es notable y más que evidente. Sin embargo, tengo un registro de continuidad, siento que soy el mismo ahora que cuando salía en las fotos antiguas. Mis experiencias son mucho más numerosas ahora, mi forma de ver el mundo, mis creencias, mis valores y mis aspiraciones han cambiado mucho desde entonces y seguramente seguirán cambiando. Además, fíjate qué ropa usaba entonces... y ese peinado... ¡qué horror! Es como si yo ya no fuese el mismo. ¿Qué queda de ese yo infantil o adolescente que veo en las fotos? Ni siquiera las células de mi cuerpo son las mismas, ya que se han ido renovando cada cierto tiempo.

No parece que quede mucho de ese yo anterior. Sin embargo, a pesar de todos los cambios que puedo verificar en mí, sigo teniendo el registro de que siempre soy el mismo, siempre soy yo.

Aunque todos tengamos esta misma experiencia de unidad del yo a lo largo del tiempo, si lo miramos desde cierta distancia vemos que no hay motivos para sentir que esa existencia del yo sea única debido a los numerosos cambios que se observan en nosotros con el paso del tiempo, pero lo cierto es que es así. Todos sentimos que yo sigo siendo yo a pesar de esos enormes cambios verificables. Pero, ¿por qué esta continuidad tendría que ser un problema?

Experiencias de silencio del yo

Este yo psicológico actúa como una especie de coordinador de funciones de la conciencia. Se alimenta de los datos que suministra la memoria, los que aportan los sentidos externos e internos y de las imágenes generadas como posibles respuestas al mundo. Su misión es mantener, digamos, la coherencia estructural del psiquismo. Aún en los sueños y en el semisueño, el yo continúa trabajando, aunque toda la estructura se encuentre en un nivel de conciencia más bajo. Así, en esos niveles el yo trabaja de otra manera, mucho más mecánica, como en el caso de las escenas oníricas de los sueños. El único momento en el que parece desaparecer totalmente la actividad del yo es en la fase del sueño vegetativo.

La mejor forma de comprobar su actividad es tratando de pararla o silenciarla. Nos proponemos hacer silencio mental: buscamos un lugar oscuro y tranquilo, nos relajamos y tratamos de silenciar toda actividad mental. No solo queremos detener el diálogo interno que parece darse en nuestra cabeza, sino el fluir de imágenes y sensaciones. Algo así como disminuir cualquier señal o actividad interna, creando una especie de vacío interior. Bueno, al cabo de poco vemos que eso no es tan fácil. Si insistimos un poco más tal vez logremos una cierta bajada de los ruidos mentales, pero no lograremos pararlos del todo. Si somos muy disciplinados e insistentes, tal vez un día logremos un breve instante de algo parecido al silencio en la actividad del yo, pero éste se esfumará en un segundo y la maquinaria seguirá en marcha como si nada.

Esto nos muestra la actividad incesante del yo y que ésta es un factor de “ruido” que impide el silencio mental. También nos muestra que si pudiéramos parar totalmente al yo, la dinámica de la conciencia también se pararía y no podríamos hacer nada. No podríamos acceder a la memoria, no podríamos dar ninguna respuesta ni coordinar ningún impulso. Por tanto, eso de hacer desaparecer al yo, o cosas semejantes, no es posible y para los que pretenden hacerlo como si tal cosa, decir que eso denota escaso conocimiento del funcionamiento de la conciencia humana.

Desplazamientos del yo

Aunque no es posible lograr ninguna desaparición del yo, sí que es posible silenciarlo durante breves momentos, como hemos comentado. En las prácticas iniciales de silencio, donde el fracaso está garantizado, veremos que nuestra atención va y viene, moviéndose como el vuelo de una mosca, sin rumbo fijo, yendo de un tema a otro. Si después de un tiempo no nos hemos rendido, habremos logrado una mínima educación de nuestra atención y podremos hacer que se mantenga en el tema un ratito, sin irse a otras cosas. Bueno, desde ese pequeño manejo atencional podremos avanzar hacia la disminución de los ruidos mentales. Una técnica breve y simple para entrar en el silencio mental, si nuestra atención ya está mínimamente educada, es la de imaginar un sonido que se va alejando de uno. Puede ser cualquier sonido, lo importante es imaginar que se aleja de uno y que cada vez se escucha menos. La intención es tratar de escucharlo con toda la atención posible, aunque apenas se pueda oír. Este “tratar de oír” algo apenas imperceptible (aunque sea imaginario) produce por simple mecánica una especie de silencio en los mecanismos de conciencia. Si queremos oír un susurro, pedimos silencio alrededor y en el mundo interno es igual. Es un paso inicial y a partir de ahí hay que ir profundizando en ese silencio.

Después de otro buen montón de intentos en esta segunda fase, si hemos los hemos mantenido de manera impecable, tal vez un día notemos una experiencia un tanto diferente a las habituales. No se puede explicar aquí qué experiencia será esa, porque cada uno tiene las suyas. Lo que sí parece común es que esas experiencias son breves y, cuando se pasan, uno tiene el registro como de haber vuelto de otro lugar, como si las referencias espaciales y temporales se hubiesen perdido por un instante. Este tipo de registros se dan, precisamente, por un “desplazamiento” del yo de su lugar central. Es como si el yo se hubiese difuminado o se hubiese movido de sitio, como si no hubiese estado en su posición habitual, como si se hubiese apartado. Ese desplazamiento del yo y la experiencia poco habitual de pérdida de las referencias que sucede en ese momento,

son fenómenos que van en estructura, se dan el uno junto al otro sin importar el orden o la secuencia temporal.

Lo interesante de esto es que nos muestra que existen otros espacios en la mente humana por explorar. Existen otras profundidades en la conciencia donde el tiempo y el espacio funcionan de otra manera. Existe otra forma de sentir las cosas que no es la habitual y la única forma de acceder a ello es silenciando el ruido de la conciencia y del yo. Es sorprendente comprobar la existencia de esos espacios de la mente y que están aquí mismo, al alcance de nuestra mano. Son espacios o estados internos que se salen de la mecánica estructural normal, del fluir encadenado de los mecanismos de conciencia. Simplemente no los vemos ni oímos porque estamos cegados y ensordecidos por la actividad de nuestro yo.

Estas experiencias que van más allá de las conexiones habituales de nuestro pensar y sentir son un magnífico alimento para nuestra vida, ya que nos colocan en otra actitud y en otra predisposición ante los demás y ante el mundo.

El sufrimiento imaginario

En esta serie de capítulos hemos mencionado en múltiples ocasiones la superación del sufrimiento como objetivo. La misma Psicología del Nuevo Humanismo tiene esa aspiración ya que se trata de una disciplina existencial y no de una psicología clínica que aborde patologías. Sin embargo, hemos dado por sentado que todo el mundo entendería de qué se trata cuando hablamos de tal cosa. Por si acaso no fuera así, sería bueno aclarar qué es “superar el sufrimiento”.

Primero hay que distinguir entre dolor y sufrimiento. Cuando hablamos del dolor humano nos referimos a la señal que envía el cuerpo cuando algo no anda bien. Si acerco demasiado mi mano a un fuego empiezo a notar un fuerte dolor que hace que retire la mano rápidamente. Si una potente fuente luminosa ciega mis ojos, noto un dolor que me hace cerrar los párpados para protegerlos. En todos los casos, el dolor nos dice que algo está dañando al cuerpo físico, de forma que al notar esa señal podamos protegerlo. Sin embargo, cuando no hay nada de lo que protegerse (porque todo anda bien) el dolor no es necesario. La señal dolora es necesaria para la protección del cuerpo físico, permitiendo modificar nuestra acción, pero innecesaria cuando no es así.

Por otro lado, el sufrimiento se refiere a la señal mental (entiéndase “mental” como “interna” en general, y no sólo referida a los pensamientos) que sentimos cuando algún proceso en nuestra conciencia no anda bien. Esta señal la registramos como tensión, angustia, temor, ansia, vacío o alteraciones emocionales de todo tipo. Pueden ser tensiones muy cotidianas hacia algo que deseo alcanzar; o temores muy comunes, como el de la pérdida de algo que tengo;

o alteraciones como la ira o la tristeza. Todas ese conjunto de señales tan cotidianas son lo que llamamos sufrimiento, y todas ellas tienen algo en común: hay en mí un registro de contradicción. Mi conciencia lanza la señal de que las cosas no están encajando, no están funcionando en armonía. Hay algo que no fluye y los registros que tengo son de ese tipo: sufrientes.

Con el sufrimiento ocurre igual que con el dolor. Cuando todo anda bien, no es necesario. No hay señales de sufrimiento si mi vida avanza de forma coherente y, aún con dificultades, todo va encajando en una dinámica evolutiva. Por tanto, no hay que andar buscando sufrimientos innecesarios cuando las cosas están bien.

Así que el dolor es físico y el sufrimiento mental. Ambos son indicadores de que algo hay que modificar en mi acción. Si con frecuencia me invade el temor, o la tensión o la alteración, algo tendré que hacer para ordenar aquello que da origen a esa señal, igual que hago algo cuando un estímulo doloroso daña mi cuerpo.

Ahora veamos una cosa curiosa: cómo se produce ese conjunto de fenómenos que llamamos sufrimiento. Hay tres vías por las que circula: la vía del recuerdo, la vía de la percepción y la vía de la imaginación. Cada una de ellas está asociada lógicamente al pasado, al presente y al futuro.

Por ejemplo, puedo sufrir por algo que me sucedió en el pasado y que me dejó una huella que se mantiene hasta hoy. A pesar del paso del tiempo, sigo reviviendo aquella o aquellas situaciones. Trato de no recordarlas, pero a veces algo que me ocurre hoy me recuerda aquello que pasó y ese sufrimiento pasado vuelve al hoy. Sin embargo, reconozco que aquello que pasó ya no existe, tal vez ni siquiera existan las personas implicadas, o no las he vuelto a ver y los lugares donde ocurrió ya han cambiado o desaparecido. Este sufrimiento actual es totalmente ilusorio, ya que sólo está en mis recuerdos, en mis imágenes. Eso que pasó es como un fantasma sin existencia real hoy.

En otros casos, me ocurrió algo en el pasado y luego, con el tiempo, hablando con otras personas y desenredando la madeja, acabo dándome cuenta de que aquello que creía que había sido de

una manera, resulta que fue de otra manera muy distinta. Simplemente tuve una perspectiva limitada de la situación que quedó en mis recuerdos y al verla más ampliamente y desde otras miradas, resultó ser muy distinta. Entre tanto he estado sufriendo por algo que creía de una manera y ni siquiera había sido así. Este caso es aún más ilusorio que el anterior, ya que lo creía que ocurrió... no ocurrió en realidad.

Estos dos ejemplos muestran la vía del pasado por la que se desliza el sufrimiento. En cuanto a la vía del presente puede ocurrir, por ejemplo, que estoy viviendo una situación en el trabajo, en la pareja o con mis amigos que interpreto de cierta forma y que me produce cierto problema (tal vez me siento al margen, incomprendido o bien ocultamente criticado por otros). Sin embargo, al hablar abiertamente de lo que me ocurre con las personas implicadas, resulta que no había nada de eso que imaginaba, que en realidad... me estaban preparando una fiesta sorpresa, por ejemplo. Pero mientras tanto, he estado sufriendo por algo que creía percibir, pero que también era inexistente.

Y, por último, la vía del futuro, que es una de las más transitadas por el sufrimiento y quizás la más ilusoria de todas. Puedo imaginar a futuro que me ocurren todo tipo de cosas terribles. Desde lo más simple e inmediato a lo más lejano en el tiempo. Puedo imaginar, por ejemplo, que en la oscuridad de la noche alguien me acecha preparado para causarme un gran daño (futuro inmediato). Puedo imaginar que en la visita al médico del mes que viene tendré malas noticias y veré confirmados mis miedos, o que esa linda relación que tengo acabará saliendo mal (futuro mediato). Y también puedo imaginar que el proyecto en el que he puesto todas mis esperanzas será un fracaso rotundo y mi vida perderá todo sentido (futuro lejano).

Podemos imaginar todo tipo de horrores a futuro dramatizándolos más o menos, pero en todos los casos no serán más que imágenes ilusorias de algo que no ha ocurrido y que tal vez nunca ocurra. Por supuesto, siempre puede haber algo de ese futuro imaginado que tal vez llegue a ocurrir. Si existe una posibilidad

razonable de que ocurra algo perjudicial, tomaré unas precauciones también razonables y proporcionales a ello. De ese modo las cosas van avanzando de manera equilibrada. Será bueno si cuido mi salud y si pongo todos los medios para que mis proyectos avancen, aunque nunca tendré la certeza de que ocurra lo planeado. Las imágenes de futuro son muy útiles y no podemos apartarlas de nuestra vida sin más. Pero en muchos casos nos dejamos llevar por ilusiones que van más allá incluso de lo posible y que nos dejan una sensación de sufrimiento innecesario. En otros casos, esas imágenes de fracaso futuro son perfectamente posibles, pero vivirlas por anticipado, sin hacer nada al respecto, nos deja igualmente una sensación de sufrimiento innecesario.

Hay que distinguir esos temores imaginarios de la sensación de miedo corporal que se produce en el cuerpo ante una situación que percibimos (no que imaginamos) como peligrosa. Al acercarnos a un gran acantilado, al ver a un animal que se abalanza sobre nosotros o al ver que un fuego nos rodea probablemente tendremos una sensación de miedo que en realidad nos protege frente a lo peligroso. Esa reacción es útil a la supervivencia y tiene que ver con una reacción corporal instintiva. En estos casos no hay ningún problema de sufrimiento imaginario, porque la percepción del peligro está ahí. Ese miedo es muy corporal y concreto, no es algo difuso e imaginario. Muy diferente a las imágenes ilusorias de sucesos que tal vez nunca ocurran y que tienen que ver con ese mecanismo de sufrimiento innecesario que hay que superar.

Para acabar, hay que recordar que las imágenes de futuro pueden crear sufrimiento o todo lo contrario. Ya lo comentamos en el capítulo sobre el futuro. Por tanto, el problema no es el mecanismo de la imagen de futuro, ni los mecanismos de recuerdos del pasado ni los mecanismos de percepción del presente. Tales funciones del psiquismo son necesarias para la vida y pueden ser usadas, intencionalmente, para romper las cadenas del sufrimiento y tener una vida más libre y despierta.

Adivinando el pasado

Ya hemos hablado bastante del futuro. Ahora hablemos de nuestra biografía personal, es decir, de nuestro pasado. Toda ella es memoria, o mejor dicho, memorias. La biografía no sólo son las imágenes que recuerdo, sino que también quedó grabada en mi cuerpo y en mis emociones. Forman parte de ella los intangibles, los valores de la época, las prioridades, las interpretaciones que se hacían de los acontecimientos, etc. Hay infinidad de cosas grabadas en nuestra memoria y que forman parte de nuestra biografía.

A todos nos parece que lo que recordamos de nuestra vida es más o menos lo que pasó realmente. Al fin y al cabo, nosotros estábamos ahí en primera persona, lo vivimos directamente, no nos lo han contado. Pues bien, tenemos una mala noticia: en muchísimas ocasiones nuestra memoria nos “engaña”. De hecho, es tan difícil adivinar el pasado como adivinar el futuro.

Vayamos por partes. Por un lado, cuando somos niños sólo vemos una pequeña parte de lo que sucede a nuestro alrededor. Un niño de 10 años, por ejemplo, está interesado en sus juegos, sus amigos y las cosas propias de esa edad. Por tanto, ese niño no “ve” infinidad de situaciones que ocurren en su propia casa, entre sus padres, por ejemplo, o con su hermano si lo tuviera. Es como si su horizonte atencional fuese más reducido y no llegase más allá de ciertos límites, los límites propios de su edad. Además, lo que percibe lo filtra desde su perspectiva de niño, que no sólo es más pequeña, sino que además carece de ciertas capacidades cognitivas para comprender ciertos inputs que pueda percibir, pero que no logrará conectar con sus contenidos mentales. Y esta es la

lamentable condición en la que vamos grabando nuestros tiernos recuerdos biográficos: capacidad atencional y recursos cognitivos limitados.

Desde luego, siempre hay acontecimientos que se nos graban a fuego en la memoria y que recordamos con detalle y con gran vividez durante años o para siempre. Pero suelen ser situaciones especiales, de gran significado para nosotros y que nos hicieron sentir algo especial y profundo, o que tal vez produjeron en nosotros grandes cambios vitales.

Sin embargo, al margen de esos recuerdos especiales, la mayoría de nuestro pasado es dudoso, aunque nos cueste aceptarlo. Por un lado, tenemos las condiciones en las que se grabaron los recuerdos: atención y capacidad cognitiva limitadas como para grabar en memoria todos los detalles relevantes de las situaciones; y por otro lado tenemos las experiencias posteriores que van modificando esos recuerdos, que van interfiriendo con ellos mezclándose de formas diversas según las vivencias que tenemos de mayores. Y esto último no ocurre solo en la niñez. En la edad adulta nuestros recuerdos también se van transformando a medida que las nuevas experiencias “interfieren” o se mezclan con ellos. Pongamos un ejemplo de esto.

Momento 1: la amo (o lo amo, según el caso) de forma incondicional, con locura, es una persona muy especial, ella/él es “la” persona, única en el mundo, mi media naranja con la que compartiré la vida. No hay nada que pueda detenernos porque somos un equipo invencible y nuestro amor está por encima de todo. Ella (o él) es ese ser de luz que me complementa, es pura magia en movimiento, es el vuelo de la vida hacia lo infinito.

Momento 2: ella (o él) se ha marchado. Después de las dificultades acumuladas en el día a día hemos hecho un gran esfuerzo por superar nuestras diferencias, pero no ha sido posible. Tal vez sea lo mejor, tal vez la vida nos ha puesto en el camino para aprender y ser mejores, pero ahora ha llegado el momento de que andemos nuestro camino, cada uno el suyo.

Momento 3: han pasado unos años y he conocido a otra persona. Ahora sé que fue un acierto dejar aquella relación. La verdad es que era un poco asfixiante, incluso algo posesiva/o. También hubo buenos momentos y fue una experiencia interesante, un aprendizaje necesario para futuras relaciones. Pero eso ya pasó, ahora he conocido a...

Sí, sí. Tenemos que reconocer que a muchas personas les ha ocurrido algo parecido. Lo que parecía una gran esperanza o un gran amor acabó fracasando y cuando pasa el tiempo los recuerdos de aquella relación no son “exactamente” como la experiencia que vivimos entonces. A veces, ni remotamente. ¿Dónde queda aquello de la media naranja? El recuerdo se ha modificado posteriormente en función de lo vivido y de la situación presente en la que estoy en el momento de evocar aquel recuerdo. Los sentimientos actuales son el resultado de la experiencia acumulada desde entonces que, en realidad, ha cambiado mi visión. El ahora modifica al ayer, a veces sutilmente, a veces de manera evidente. Esto también puede comprobarse si uno ha ido escribiendo una especie de diario de experiencias durante algunos años. Si con el paso del tiempo reviso aquellas viejas anotaciones compruebo que las siento lejanas, tal vez ingenuas, como si las hubiera escrito otro, alguien que reconozco en mí, en mi pasado, y que soy “yo”. “Fíjate qué cosas escribía entonces...” me digo con una sonrisa condescendiente.

Así que es totalmente inevitable que la experiencia vivida y acumulada, me haga ver aquellos acontecimientos de mi pasado de forma distinta a cómo los viví en aquel momento, salvo en algunas excepciones muy escasas. El tiempo interno de la conciencia es diferente al tiempo externo y lineal del reloj. Los tiempos internos están totalmente entrelazados: el presente influye en el pasado, el futuro influye en el presente y el pasado influye en el futuro y en el presente. No hay casi nada en nuestra memoria que sea como una grabación de vídeo o de audio, que permanezca inmóvil, fija y sin cambios durante años. Nuestra conciencia es dinámica y en permanente cambio, y eso incluye todo lo vivido.

Sin embargo, este aparente inconveniente es también una buena noticia. La movilidad de nuestros contenidos mentales pasados nos permite algo muy importante: superar ese pasado, reconciliarnos con ese pasado. Es precisamente esa dinámica de la conciencia, que moldea nuestros recuerdos según la experiencia acumulada, la que nos da la oportunidad de reconciliarnos con nuestra biografía. Gracias a esa movilidad podemos comprender lo que ocurrió desde otra perspectiva, integrar y conectar lo que quedó sin comprender. En definitiva, podemos romper las cadenas de aquello que aún hoy me atrapa y me dificulta seguir adelante.

Hemos enfocado este ejemplo de la relación amorosa rota desde el punto de vista de la poca fiabilidad que tienen los recuerdos, haciéndole un poco de burla a la memoria por su falta de fijeza. Pero también podemos verlo desde esta nueva perspectiva. Esa falta de fijeza es la que permite a la persona superar la ruptura, comprender la relación pasada desde una nueva mirada y eso, precisamente, es lo que facilita que surja una nueva relación incluyendo lo aprendido. Si esa relación pasada fue bien comprendida, las relaciones futuras tendrán en cuenta ese aprendizaje. Y para ello, no hay nada mejor que un buen estudio biográfico como el que está descrito en la obra de Luis Ammann, *Autoliberación*.

Así que no es tan grave esa falta de fiabilidad de los recuerdos, como el hecho de que esa volubilidad es la que permite superar nuestro pasado, reconciliarnos con nuestros errores o con aquello que nos hicieron, integrar contenidos y quedar libres de cargas pasadas para poder avanzar hacia el futuro de forma limpia y consciente.

La atención y la tensión, una pésima asociación

Soy pequeño y estoy en el colegio donde el profesor trata de dar una explicación sobre algo que no me interesa lo más mínimo. Entonces oigo mi nombre: ¡Pepito! Atiende a la explicación, grita el desesperado profesor al ver el caso omiso de su público a las lúcidas explicaciones que está dando.

Por supuesto, el hecho provoca en mí un aumento de la tensión física y emocional (casi igual que la que sufre el pobre profesor). Mi cuerpo se pone rígido y mis temores de recibir un castigo o incluso un cachete (sí, antes se golpeaba a los niños en clase) hacen que mis tensiones estén justificadas. Así que trato de atender a “eso” con toda mi energía. La tensión continúa por un tiempo más acompañada de ese estado atencional forzado por la amenaza. Al cabo de unos minutos la tensión se va relajando y la atención al tema... también. Y tal escena se va repitiendo durante varios años en el periodo escolar, aunque cambien los profesores.

¡Enhorabuena! Hemos creado una asociación fuerte entre tensión y atención. Cada uno lo ha grabado con mayor o menor intensidad, pero cuando esos dos fenómenos se han dado juntos se han acabado asociando en nuestra memoria. Ya hemos dicho que la memoria no graba estímulos sueltos, sino situaciones globales. Seguramente también hubo niños que atendían con gusto y genuinamente las explicaciones de los docentes, por lo que grabaron la atención de manera distensa y grata. Todo un regalo de la vida. Sin embargo, parece que la mayoría no tuvimos esa experiencia.

Y entonces ¿qué ocurre cuando se graban juntas la tensión y la atención? Pues ocurre que las situaciones donde no hay que atender a nada con especial intensidad se convierten en placenteras, mientras que las situaciones donde hay que atender a algo se registran, se sienten, como algo doloroso, o cuanto menos, desagradable. Y ya sabemos que la conciencia tiende a buscar el placer y a huir del dolor, obviamente.

Esto influye en que, incluso en el ámbito social, se vean cada vez mayores síntomas de desatención, de distracciones o de errores debidos al deseo o a la necesidad de huir de situaciones tensas asociadas a la atención. En algunos ámbitos laborales se ha perpetuado este vínculo y muchas situaciones que requieren un alto nivel atencional están sometidas, al mismo tiempo, a fuertes tensiones físicas y/o emocionales gracias al trasfondo de temor por las amenazas de pérdida del trabajo. Por otro lado, el cada vez mayor flujo de impactos sensoriales en forma de imágenes, sonidos y datos sobre la conciencia (gracias a los medios audiovisuales y a la ingeniería de las redes sociales) hace imposible atender a todo ese oleaje de impactos con un mínimo de profundidad o reflexión. Desde luego, esto también favorece un estilo atencional superfluo donde se pone la mínima atención a lo que nos rodea.

Resumiendo el panorama atencional: tenemos, por un lado, la mala praxis en el sistema educativo, el chantaje laboral cuando somos adultos y la saturación de estímulos cada vez más veloces y cambiantes. Un panorama que produce una desatención en aumento que podemos percibir en el día a día.

Esta desatención a los estímulos externos también produce un fenómeno que podríamos llamar de ensimismamiento. Personas encerradas en sí mismas, es decir, con su atención centrada en sus propias sensaciones, imágenes y sentimientos, mostrando una cierta desconexión con el mundo externo, incluyendo al resto de personas. Al mismo tiempo, nuestras sociedades fomentan el valor del individualismo alimentando así este círculo cerrado que aísla a las personas de su entorno.

¿Qué hacer entonces? Dicho en pocas palabras: cultivar una “actitud” atenta y serena, desvinculando la atención de la tensión, es decir, rompiendo esa asociación entre ambas. Por un lado, cultivar implica un acto intencional. No se puede modificar algo tan fuertemente grabado sin una intención clara en ese sentido. Y, por otro lado, actitud se refiere a una “predisposición hacia” la atención serena y sin “forzar” las cosas para lograr ese tipo de atención. Si forzamos el tema, estaríamos cayendo de nuevo en el círculo de la tensión. Hay que aprender a atender con suavidad y hay que hacerlo con gusto. Un poquito cada día es suficiente para empezar a avanzar.

Esto es como cualquier otro entrenamiento. Al principio cuesta, pero luego se le va cogiendo el gusto. ¿No hemos ido al gimnasio alguna vez para coger nuevos hábitos o ganar en forma física? Las habilidades internas también se entrenan y se desarrollan de la misma forma: poniendo intención y constancia, pero de forma suave y sin tensiones (a diferencia de los deportes que sí requieren de una cierta tensión muscular).

Además, se puede hacer en el contexto de la vida cotidiana. En cualquier momento del día pongo atención a lo que estoy haciendo y al mismo tiempo observo si mi cuerpo está distenso y mis emociones suaves. Atiendo sólo a lo que veo, oigo y noto (con el tacto) tratando de no hacer caso a otras imágenes y sensaciones (lo que hemos llamado ensueños). Estoy así unos instantes y luego continúo con mis cosas. Si se hace bien puede surgir una especie de silencio y calma interna que dura muy poquito. A veces se registra como que algo en mí se ha conectado con todo lo que me rodea. Puede haber diversos fenómenos de más o menos intensidad, pero lo más importante es que se consolide un “gusto” por ese nuevo tipo de atención distensa y limpia, sin ruidos y que me conecta conmigo mismo y con los demás.

Qué puedo hacer con este cabreo

¿Quién no se ha enfadado alguna vez en diferentes momentos de la vida cotidiana? Que levante la mano. ¿Nadie? Claro, enfadarse de vez en cuando es normal. Incluso enfadarse cada día ocurre en algunos casos. Y vivir cabreado como estado interno permanente... también habrá casos.

De todas formas, aunque sea de lo más normal, a veces nos “sabe mal” ese enfado por algo que hemos hecho y que luego, cuando se nos pasa, nos produce arrepentimiento. Quizás me he pasado, no debería decir esas cosas cuando me enfado, etc. Ya hemos hablado de la acción coherente y de ciertos principios que ayudan a encontrar ese registro de acción válida, unitiva. En ellos dijimos que hay tres condiciones para la acción válida: dejan sensación de crecimiento personal, de evolución; en el momento de realizarla siento unidad, siento que es lo mejor que pude hacer; y la repetiría tal cual en el futuro una y mil veces más si se presentara la misma situación.

Parece claro que cuando reaccionamos de cierta manera en un momento de enfado podemos sentir un alivio momentáneo de las tensiones que nos han provocado esa respuesta y eso se registra como coherente... en ese momento. Pero también queda claro que después surge esa especie de arrepentimiento y pienso (y siento) que en una situación parecida no me gustaría volverlo a hacer así. Desde luego tampoco ha sido una respuesta que haya supuesto para mí ningún crecimiento interior, a pesar del alivio de tensiones, pero la sensación que deja no es de crecimiento o evolución. Así que no se cumplen 2 de las 3 condiciones de la acción unitiva.

El origen y los tipos

Como hemos dicho, detrás de todo enfado hay una tensión que se ha acumulado de manera excesiva y termina por “explotar”, como se suele decir. No importan los motivos de ese aumento de tensión porque son casi infinitos, tantos como personas. Pero sí importa conocer cómo funciona el mecanismo para poder manejar el fenómeno, en lugar de que esas tensiones nos manejen a nosotros.

En todos los casos se aprecia un aumento de la tensión que puede ser progresivo o súbito. Pueden ser pequeños detalles que nos provocan cierta molestia, a los que no damos importancia y que hacen que la tensión aumente poco a poco sin darnos cuenta. En otros casos puede haber una situación puntual que nos provoca un rápido aumento de la tensión que también nos pilla desprevenidos. Por otro lado, el aumento de la tensión (tanto progresivo como súbito) se puede registrar en la musculatura más externa (estriada), en la musculatura interna (lisa), como tensión emocional (ansiedad, temor...) o como tensión mental (rigidez en las imágenes, opiniones, etc.). Lo habitual es que se den varios tipos a la vez.

La respuesta

Ante un aumento de la tensión en la maquinaria psíquica, la respuesta normal es la de descargar esa tensión para restablecer el equilibrio de la estructura. No hay que confundirse con esto. La tensión es necesaria para vivir y desarrollarse en el mundo. Sin tensión no podríamos ni levantarnos de la cama. De hecho, en algunas patologías se da este fenómeno de ausencia casi total de tensión, lo cual genera un gran problema para ese psiquismo. Pero lo que también es perjudicial es el exceso de tensión y es ahí cuando la maquinaria busca su equilibrio descargando el exceso. Por tanto, no hay que evitar esas descargas de tensión porque al final se van a acabar produciendo igualmente. No podremos aguantar infinitamente esa acumulación de tensión. Así que se trata más bien de “ordenar” y “manejar” esas descargas inevitables. Para ello contamos con la técnica de la catarsis.

La catarsis es una descarga de tensiones realizada fuera del ámbito donde se ha generado la tensión y es una especie de “explosión controlada”. Todos nosotros hemos hecho catarsis infinidad de veces sin saberlo. Por ejemplo, tengo un problema con la pareja y quedo con una amiga de confianza para contarle todo lo que me está pasando. Catarsis de libro. Explosión controlada fuera del ámbito origen de la tensión. Esta es, además, la forma más habitual de catarsis. Al contar todo al amigo o amiga y gracias también al “feedback” del otro, las preguntas y el intercambio que se produce, se van relajando las tensiones iniciales y después de un buen rato uno ya se encuentra mucho mejor. Se ha restablecido un cierto equilibrio psíquico y nos sentimos más relajados y ligeros.

Otra opción, cuando no hay nadie a mano o la cosa es urgente, es utilizar la meditación guiada. La experiencia llamada precisamente Catarsis o El Deshollinador (*Experiencias Guiadas, Silo, 1988*), busca producir esas descargas internas a través de un ejercicio mental guiado. No es lo mismo que hacerla con otra persona, pero puede ser útil en determinados momentos. Existen audios en diferentes webs para seguirla uno mismo en casa.

Una vez realizada la catarsis fuera del ámbito en que se ha producido la tensión y habiendo alcanzado cierta distensión física, emocional y mental, llega el momento de volver al ámbito donde se produjo tal tensión. Es decir, si tuve un problema con mi pareja, después de la catarsis vuelvo a ver a esa persona y... ¿vuelve la tensión? Si es así, ha faltado hacer una transferencia de cargas, además de la catarsis. Una transferencia que hiciese comprender el conflicto desde otro punto de vista y desplazase esa tensión quitándole carga, transfiriendo esa carga y, por tanto, rebajándola. Pero de esto hablaremos en otra ocasión.

En definitiva, las tensiones son necesarias, pero hay que manejarlas y mantenerlas en equilibrio no dejando que se acumulen. Para ello hay que ir descargándolas cuando sea necesario a través de catarsis realizadas con otros o con técnicas de meditación guiada.

Los ensueños que nos acompañan cada día

Voy caminando entre árboles que dejan ver el atardecer sereno del otoño y alfombran el suelo con hojas de colores vivos y cálidos. El entorno es inspirador y hace que mi atención se centre en ese paisaje acogedor, pero al poco tiempo vuelven a aparecer esas imágenes internas que se “superponen” a lo percibido y que parecen tener su propia dinámica. Son los ensueños. Breves recuerdos de lo que pasó durante el día, o situaciones que me generaron alguna tensión y se repiten una y otra vez en mi cabeza como tratando de resolver lo que sucedió. También aparecen imágenes de algo que quería hacer mañana y que tengo que repasar mentalmente o bien ordenar para que no se me escape nada.

En un capítulo anterior ya hablamos de los ensueños y de la vigilia-con-ensueños al estudiar los niveles de conciencia, pero ahora vamos a profundizar un poco más en este fenómeno. Dijimos que se les llama ensueños porque tienen ciertas similitudes con esos trenes de imágenes propios del sueño, con la diferencia que los ensueños se dan cuando estamos en vigilia, con los ojos abiertos y con cierto manejo de nuestros mecanismos atencionales, de memoria, etc.

Características

Aunque el fluir de las imágenes en conciencia es constante y normal en el estado de vigilia cotidiana, estos ensueños denotan un estado atencional bajo, o mejor dicho, un estado atencional mecánico. Es decir, nuestra conciencia va generando todos esos trenes de imágenes sin que se lo pidamos. Es algo que va haciendo por sí sola, de ma-

nera mecánica. Nuestra atención y nuestra intención están puestas, en muchos casos, en resolver cuestiones cotidianas, en actuar entre los objetos del mundo externo y atender a las demandas de ese mundo externo. Por ejemplo, he quedado con unos amigos y tengo que tomar un transporte para ir al lugar de la cita a cierta hora. En ese pequeño plan tengo que resolver ciertas cosas previamente (que no se me olvide el libro que me pidieron) y luego moverme por la calle, los coches, el transporte, el dinero para pagarlo, los horarios... en fin, multitud de pequeños detalles. Pero si es algo que ya he hecho otras veces, puedo resolver el tema con una mínima atención a ello, con una mínima energía. Entonces, como tengo energía libre, la conciencia se “entretiene” lanzando sus imágenes, sus ensueños, con temas que no vienen al caso. Así que voy desplazándome por la ciudad y mientras voy ensoñando con cantidad de cosas que van apareciendo asociadas a estímulos o recuerdos.

El mecanismo es muy curioso. Cualquier estímulo que recibo, sea visual, auditivo o del tipo que sea, puede desatar trenes de imágenes por asociación, contigüidad o contraste. Bajo a la calle, me cruzo con una persona que se parece a alguien que conozco y empiezan a aparecer imágenes o recuerdos de ese conocido por asociación con ese estímulo. Y al igual que en los sueños, unas imágenes se van encadenando con otras formando una especie de hilo conductor, una especie de narrativa sin fin. Se podría decir que estamos todo el día contándonos historias.

Pero es claro que si la conciencia gasta energía en ese divagar de ensueños es porque cumple con alguna función. Ahora lo veremos.

Funciones y tipos

Toda elaboración de imágenes en la conciencia es una “respuesta” de ésta a estímulos que pueden ser internos o externos. Por tanto, los ensueños, como fenómeno de imagen, también cumplen con ciertas funciones. La principal es compensar carencias o resolver dificultades imaginariamente. La “compensación” es uno de los mecanismos fundamentales del psiquismo humano que busca re-

componer los equilibrios en el circuito psicofísico a medida que se producen desajustes.

En el transcurrir diario se producen constantemente situaciones que provocan pequeñas tensiones normales que, además, son necesarias ya que permiten la dinámica de la conciencia y de la vida. Por otro lado, las experiencias diarias se van dando de manera desordenada para la conciencia, se van dando tal y como vienen. Los ensueños tratan de poner un poco de orden en el acontecer y así descargar compensatoriamente las tensiones que se han generado. Es un circuito constante de realimentación, de tensiones y distensiones que busca mantener los equilibrios, como hemos dicho. ¿Qué otro mecanismo existe para compensar el exceso de tensión? Lo mencionamos en el artículo anterior: la catarsis.

Hay dos tipos de ensueños: los primarios y los secundarios. Los secundarios son aquellos relacionados con situaciones. Es decir, hay una serie de estímulos (como en el ejemplo anterior) y la conciencia lanza imágenes asociadas a esos estímulos. Cuando los estímulos cambian, los ensueños asociados también cambian. Te olvidas de aquello y ahora ensueñas con esto otro. Puedes estar unos días dándole vueltas a un tema (ensoñando) porque es algo que tiene más carga emocional para uno y cuesta un poco más distensar ese tema, pero al final se olvida y pasas a otros temas en función de los nuevos estímulos. Por eso, a estos ensueños secundarios también se les llama situacionales.

Los ensueños primarios, sin embargo, son aquellos en los que se repite una y otra vez el mismo tema por mucho que pase el tiempo. El mismo relato, la misma carga emocional. Estos ensueños primarios que se repiten son muy importantes ya que su estudio no puede revelar algo que no advertimos habitualmente. Nos pueden revelar un nudo que la conciencia está tratando de resolver, de integrar, pero no puede. Ellos muestran aquello que nos produce una tensión permanente (no situacional) que siempre está presente aunque por mucho que pase el tiempo y varíen mis circunstancias o mis contextos.

Aquí es donde podemos acudir al estudio de los ensueños tal como se describe en el manual de Autoliberación, en la parte de Autoconocimiento. Este estudio conviene hacerlo en grupo y con alguien que ya tenga alguna experiencia en estos trabajos y un cierto conocimiento de la psicología de la imagen que llevamos describiendo en estos artículos.

“Las mejores formas de rastreo de los ensueños primarios consisten en atender a esas imágenes, esas divagaciones que se forman cuando uno está por dormir o al despertar, es decir en el nivel de conciencia de “semisueño”. Pero también aparecen estas imágenes y son de fácil rastreo en el nivel de “vigilia” (de despierto), cuando se experimenta fatiga. El rastreo de los ensueños primarios en el nivel de conciencia de sueño, es más difícil porque allí las imágenes que surgen como “sueños” a veces son los mismos ensueños primarios y a veces son ensueños secundarios de situación (compensaciones de sed, hambre, calor, malas posiciones del cuerpo, etc.).” [Autoliberación, Prácticas de Autoconocimiento, Lección 6].

Si se ha podido hacer ese rastreo de imágenes se podrán comprobar las similitudes entre ellas. Las imágenes repetidas serán los ensueños primarios permanentes. Los ensueños primarios que haya logrado determinar, deben ser estudiados en relación a la situación actual que se está viviendo. En ese sentido, habrá que preguntarse qué es lo que están compensando esos ensueños descubiertos en el rastreo.

A partir de estos trabajos se podrá determinar algo muy importante que está detrás de los ensueños primarios: el núcleo de ensueño. Ese núcleo de ensueño es un clima mental básico (es decir, es un núcleo emocional y, por tanto, no racional), que es el que hace surgir los ensueños primarios compensatorios en forma de imágenes que descargan (compensan) las mayores tensiones internas permanentes. Pero, al mismo tiempo, esas imágenes orientan nuestras conductas hacia el mundo. Por tanto, el núcleo de ensueño es el principal generador de comportamiento que tenemos, determina nuestras actividades básicas durante largo tiempo. Se podría decir que nuestro comportamiento no es más que una compensación es-

tructural de tensiones y climas que busca recomponer el equilibrio psíquico cada día.

Pero estos estudios y trabajos ya son de una cierta complejidad y tendremos que hacerlos, como dijimos, acompañados de otras personas con las que podamos intercambiar y dialogar para poder alcanzar comprensiones de cierta profundidad.

Simbólica y alegórica mental

Hablando de sueños e imágenes, vamos a introducir un nuevo elemento en la comprensión de nuestro funcionamiento psíquico. La conciencia posee mecanismos abstractivos que permiten reducir la complejidad de una imagen a sus elementos fundamentales. De ese trabajo de abstracción surgen los símbolos. Por otro lado, también posee mecanismos asociativos que permiten la combinación de imágenes que se van sumando creando nuevos elementos más complejos aún. De ese trabajo asociativo surgen las alegorías. En ambos casos estamos hablando de transformación o traducción de impulsos.

Un ejemplo de símbolo puede ser el símbolo de la paz, un significado complejo que queda reducido a unas líneas curvas y rectas. También, en el organigrama de una organización, los círculos simbolizan personas y las líneas simbolizan conectivas o relaciones, elementos complejos reducidos a símbolos. Un ejemplo de alegoría puede ser la imagen de un león alado en el que se han combinado elementos de dos imágenes o seres (león y águila) creando un nuevo personaje más complejo con atributos de los dos anteriores (la fuerza del león y la capacidad de volar del águila, por ejemplo). En este caso, se suman, se añaden elementos que aumentan la complejidad de la nueva imagen. Sin embargo, la alegoría tiene la virtud de transmitir toda esa complejidad de forma sintética, de un solo “golpe de vista”.

No es lo mismo una imagen alegórica sintética que una asociación de distintas imágenes que mantienen cada una de ellas su propia identidad. Imaginemos un paisaje con árboles al que se le añade

“un caballo que abreva en el río, una serpiente enroscándose en un árbol y un águila que revolotea en las alturas” (Autoliberación, cap. 3 de Operativa). El león alado sería una alegoría, la imagen del bosque sería una asociación de distintas imágenes.

En los niveles de semisueño y sueño funcionan sobre todo los mecanismos asociativos y alegóricos que son los que dan lugar a la plasticidad visual y argumental en los sueños con imágenes. Por otro lado, las abstracciones simbólicas son propias más bien del trabajo vigílico producido sobre todo desde el centro intelectual. Pero lo más importante de ambos mecanismos es que tanto los símbolos como las alegorías poseen un significado concreto.

Como dijimos en el artículo de los sueños, toda imagen tiene su significado dado por el contexto y el momento en el que se encuentra la persona: su biografía, sus aspiraciones, su situación actual, las tensiones particulares de ese día, etc. Si aparecen en un sueño, hay que conocer el argumento y las tensiones de ese sueño para ver el significado de esa imagen (en este caso, alegórica) en ese contexto. Pero con los símbolos es diferente: muchos de ellos tienen un significado común para muchas personas, independientemente de las particularidades de la persona y el momento. Así, si dibujamos el esquema de una organización con círculos y líneas conectadas, mucha gente entenderá el significado de esa figura simbólica. Pero si dibujamos un símbolo de la paz muchos entenderán su significado porque éste ya se ha establecido culturalmente. Cuando un símbolo adquiere significado común por convención o cultura, se convierte en signo. La calavera atravesada por dos tibias es un signo de peligro. Puede haber alegorías que tengan función signica: un dragón significaba en la alquimia cierto tipo de ácido.

Si en un conjunto social se difunde un símbolo asociado a un significado, ambos quedarán unidos para ese conjunto y se convertirán en signos. Algunos símbolos, como el de la paz, saltan las fronteras culturales y se universalizan de forma que en todo el mundo se entiende su significado. Luego, en función de la afinidad o de la crítica que provoque ese significado en cada persona,

se producen unas reacciones u otras: sentimientos de adhesión o sentimientos de rechazo. Estos sentimientos irán quedando asociados como registro interno a la visualización del símbolo, de forma que en cuanto se visualiza el símbolo de la paz aparecen las emociones asociadas a él. Sin embargo, el significado original no cambia, siempre es el mismo. Lo que sucede es que añadimos (asociamos) elementos emotivos que no están en el símbolo, haciendo así un trabajo sumativo (que no alegórico) con un elemento simbólico. No es difícil encontrar símbolos de la paz pintados con colores vivos y formas florales, y otros pintados con manchas rojas de sangre u otros elementos contradictorios con el significado del símbolo. En ambos casos, se han sumado elementos alegóricos al símbolo que le añaden nuevos significados (reforzando o rechazando) al significado original, aunque ello no convierte al símbolo en alegoría.

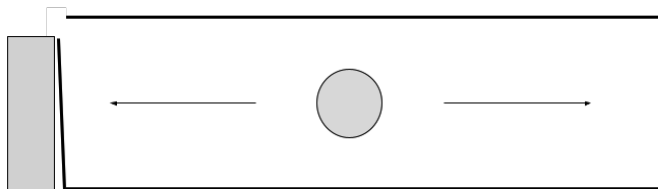
Hemos explicado las vías abstractivas y asociativas como elementos separados de una forma casi escolar para favorecer la comprensión. Pero la conciencia utiliza ambas vías en todo momento. Así, vemos que en vigilia funcionan las vías asociativas y alegóricas igual que las abstractivas, lo que nos muestra que el trabajo de estas vías no es exclusivo de un nivel de conciencia, sino que se da en todo el rango de niveles.

Una aplicación interesante de estos mecanismos es la de la interpretación de los sueños. Ya hemos hablado de ello en capítulos anteriores, poniendo el foco en el clima emotivo que acompaña a las imágenes de los sueños y en el contexto argumental del mismo (su proceso). Ahora podríamos añadir un nuevo elemento para esa interpretación que es la “reducción a símbolo” de la escena que estemos analizando. Rescatemos la escena que se analizó en aquel momento:

“Estoy de rodillas en un túnel estrecho. Al frente mío hay una gruesa puerta de madera entreabierta, se puede percibir la luz del día. Cuando trato de salir del túnel no lo logro y me percato de que un

vehículo obstruye la puerta. Detrás de mí hay un grueso muro, me desespero e intento retroceder.”

Una reducción simbólica podría ser esta:



Las flechas simbolizan la necesidad y el intento de salir de un espacio cerrado, apenas entreabierto por uno de sus extremos, por el que entra la luz exterior, pero que está bloqueado por fuera impidiendo su apertura. Con este tipo de análisis se entienden aún mejor las tensiones de la escena onírica. En la escena original, el soñante estaba de rodillas en un túnel estrecho (tal vez oscuro y húmedo) con una gruesa pared de fondo (tal vez de piedra), una gruesa puerta (de madera? pesada y antigua?) y un vehículo que impide su apertura. Como yo no fui el que soñó esto, tengo que imaginarme los detalles de la escena añadiendo atributos que imagino desde mi forma de representarme una escena así. Pero fuera como fuera, el ejemplo sirve para ver que el análisis simbólico ha reducido toda esa escenografía compleja y llena de detalles a unas formas y líneas simples que representan lo esencial.

En el próximo capítulo explicaremos las leyes de la interpretación simbólica, esto es, las tensiones y distensiones que producen las formas geométricas en nuestra conciencia y que ésta reproduce en sus imaginaciones y sueños.

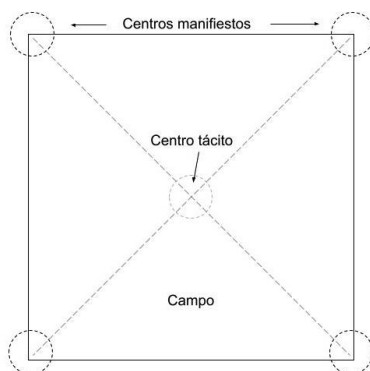
El efecto de las formas en el registro interno

Ahora observaremos los registros internos que producen las formas geométricas en nuestro psiquismo y en nuestro cuerpo. Es decir, vamos a desvelar las tensiones, distensiones y desplazamientos que producen internamente los símbolos, ya sean percibidos desde fuera o imaginados desde dentro. Esto quiere decir que si seguimos con la mirada una línea horizontal, tendremos un registro muy similar a si “imaginamos” una línea horizontal. Lo que va pasando con el ojo es lo mismo que va pasando con la representación interna. Si ahora vemos o imaginamos una línea vertical, la sensación que nos dejará será levemente distinta a la de la línea horizontal. En este caso, podremos observar que hay una pequeña diferencia en el registro: cuesta un poco más seguir ésta que la anterior. Así, podremos comprobar que las formas, y por tanto los símbolos, tienen un efecto concreto en nuestro registro interno. En realidad, estas diferencias de registro se están dando por los movimientos que tiene que hacer el ojo al seguir las formas, ya sea el ojo externo o el “ojo interno”. Esos movimientos en la visualización son los que dan ciertos registros internos y sensaciones de “tensión” o “distensión”.

Primero, hay que distinguir entre los símbolos sin encuadre y los símbolos con encuadre. Los primeros son las líneas, rectas, curvas o combinaciones de ambas, y las formas como la U, la V, las espirales o los asteriscos, es decir, todas las formas abiertas. Los segundos son los cuadrados, triángulos, círculos, rombos, etc., es decir, todos los símbolos cerrados que se forman cuando las líneas se encuentran entre sí.

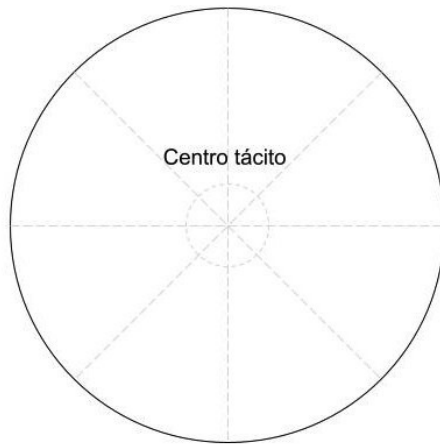
Los símbolos sin encuadre, según la forma que tengan, tienden a trasladar la energía hacia afuera de ellos. Es el caso de las formas con punta, como las flechas. Una puntualización: cuando hablamos de “energía” estamos hablando de energía psicofísica y, en última instancia, hablamos de la tensión mental y corporal que se traslada a través de las imágenes. La tensión es energía. Así que la concentración o dispersión de energía que se registra en las formas geométricas se refiere a que la tensión se dirige, acumula o se dispersa en función de la forma. Como decíamos, tanto una línea recta como una forma estrellada (caso del asterisco), tienden a desplazar la mirada hacia afuera de sí. En el caso de una curva abierta como una U, la energía tiende a quedarse dentro de la forma, dentro del espacio incluido. Cuando dos líneas se cruzan forman lo que se llama un “centro manifiesto”, ya que el ojo tiende a dirigirse hacia ese punto y ahí se detiene. El registro es que la energía se concentra en ese centro, tiende a irse ahí.

Los símbolos con encuadre, al ser cerrados, forman un “campo” en su interior y separan nítidamente el espacio interno del espacio externo al símbolo. Donde se tocan las líneas del símbolo, en los vértices, se forma un centro manifiesto y en el interior del campo se forma el centro tácito de la figura. Estos centros tácitos se generan en el cruce de las líneas imaginarias que unen los centros manifiestos. Vemos un ejemplo con el cuadrado.



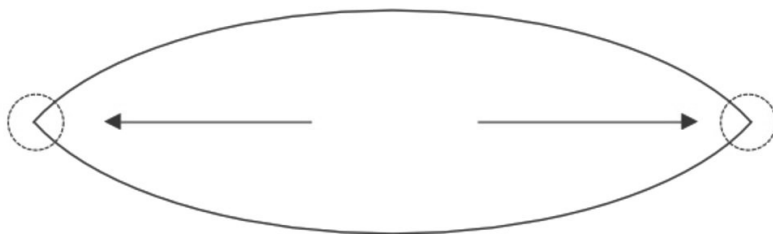
En realidad, tales líneas no existen, pero la equidistancia de ese centro con los vértices, o centros manifiestos, hace que la mirada (o la imaginación) registre ese lugar como central. Esto es importante porque en los símbolos con encuadre la energía se concentra sobre todo en los centros manifiestos y, con menor intensidad, en el centro tácito.

Un caso particular de símbolo con encuadre es el círculo. Al ser una figura cerrada sin vértices, es decir, sin centros manifiestos, toda la energía se dirige a su centro que es el centro tácito del círculo.



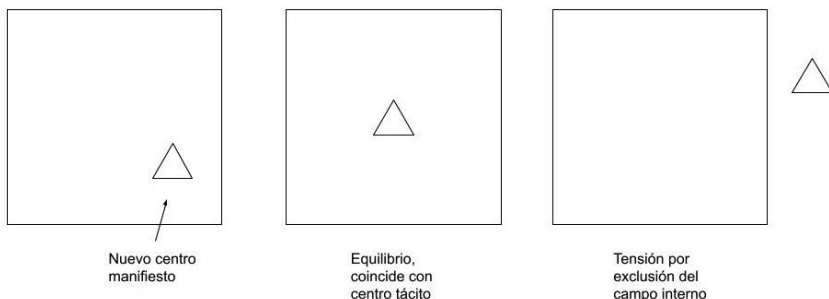
Esta forma impide que se desplacen tensiones a su superficie por la falta de centros manifiestos (que tienden a “atraer” la tensión), por lo que la energía se va hacia el centro de la figura. Es por esto que la forma de la esfera se utiliza en varias meditaciones donde se necesita un estado de calma y al mismo tiempo concentrar la energía en nuestro interior.

Otras formas, como la de la mandorla, producen dos centros de tensión hacia sus extremos y provocan una cierta sensación de vacío en el centro tácito, desplazando a la mirada de los extremos al centro y del centro de nuevo a los extremos, creando una tensión grande.



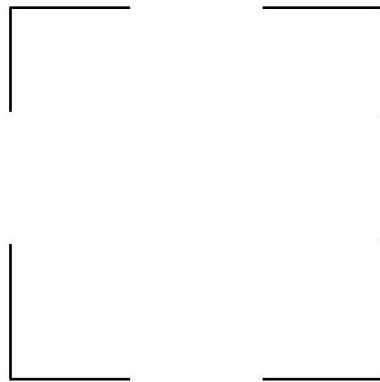
Pero, ¿por qué nos interesan todas estas “leyes” visuales de los símbolos? Porque, como dijimos en el capítulo anterior, las imágenes que se producen en nuestros sueños y en nuestros ensueños pueden ser analizadas desde un punto de vista simbólico descubriendo así las tensiones, distensiones y traslados de energía que se están produciendo en esas escenas. Por tanto, para poder estudiar esos escenarios oníricos, demos un paso más y veamos cómo interactúan unas formas con otras.

Si en una forma cuadrada incluimos otra forma, por ejemplo triangular, dentro de ella, tendremos un nuevo centro manifiesto que guiará la mirada hacia él. Si ese símbolo está descentrado se producirá una cierta tensión y si lo vamos acercando al centro, a una posición equidistante que coincida con el centro tácito del cuadrado, se va produciendo cada vez más una distensión dada por el equilibrio entre centros. Pero si ahora sacamos el triángulo fuera del campo del cuadrado, aparece un nuevo registro de tensión que podríamos llamar de “exclusión” y la mirada hace como un esfuerzo por incluir al objeto excluido.

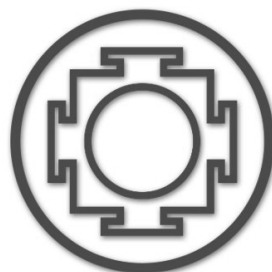
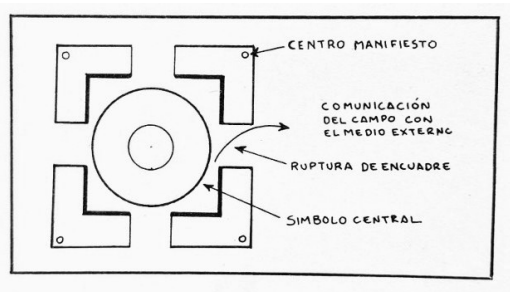


Hay que tener en cuenta que los elementos excluidos del encuadre están referidos a ese encuadre, aunque estén fuera de él. Su posición y su exclusión son tales porque hay un encuadre que tienen como referencia. Por eso, una combinación de símbolos que muestren una escena onírica, por ejemplo, tiene que estudiarse como conjunto interrelacionado. Cada símbolo está referido a los demás y viceversa.

Otro caso a tener en cuenta es el de la apertura o rotura de los encuadres. Es como si los símbolos cerrados se abrieran, pero sin perder su identidad de símbolos con encuadre. Un ejemplo es el del cuadrado en el que se han abierto sus lados.

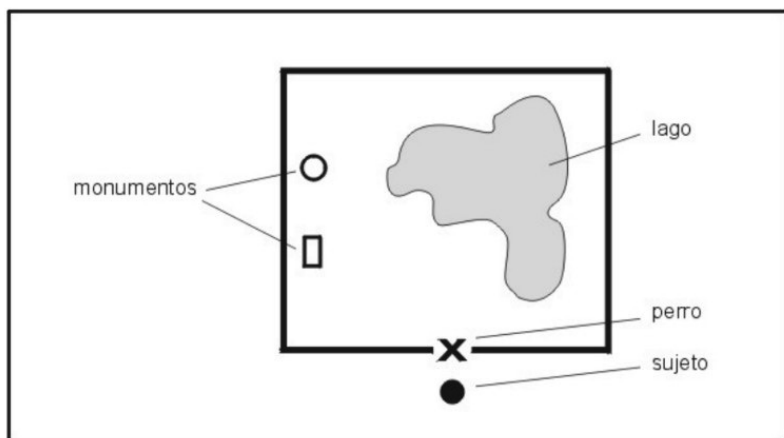


Ahora tenemos, en realidad, cuatro líneas abiertas en ángulo de 90°. Sin embargo, lo que el ojo ve es un cuadrado abierto. El espacio externo se introduce en el espacio interno de la figura, y al revés, de forma que ambos quedan comunicados. Así que esta ruptura también se puede ver como una conectiva, como un enlace. Pero entonces, ¿cómo seguimos reconociendo un cuadrado en esta figura abierta? Porque el ojo tiende a reforzar el interior del cuadrado para que no pierda su identidad. Se tiende a reforzar el centro tácito que da cohesión a la figura, porque de lo contrario, la figura como tal desaparecería. Esto exige una mayor tensión para mantener esa identidad.



Y este funcionamiento que estamos viendo en los símbolos es el mismo si hablamos de “encuadres” psicológicos en el campo de lo personal o de “encuadres” sociales en el campo de lo colectivo.

Así que, si tomo un sueño y convierto alguna de sus escenas en símbolo, puedo obtener un excelente mapa de las tensiones y desplazamientos que se han dado en esa escena teniendo en cuenta las leyes mencionadas. Un ejemplo de reducción simbólica de una escena onírica lo tenemos en el manual de Autoliberación (Luis Ammann, 1980):



En este caso, “el sujeto sueña con un parque pequeño en el que hay algunos monumentos y un lago. No puede entrar porque un perro defiende el acceso. La energía tiende a trasladarse al interior del campo y, dentro de él,

hacia los centros manifiestos. Pero sucede que hay un impedimento y este provoca fuertes tensiones.”

Un tema importante a tener en cuenta para acabar con este resumen simbólico. Todos estos fenómenos que se producen por percibir o por imaginar un símbolo únicamente son posibles si, como mínimo, puedo representarme la forma en cuestión. Si, por ejemplo, entro con los ojos cerrados en una habitación que me han dicho que es cuadrangular y, por tanto, me imagino dentro de un cuadrado, podré registrar las tensiones y distensiones del caso. Sin embargo, si entro en una estancia y no tengo ni idea de la forma que tiene esa estancia, por muy cuadrada, circular o piramidal que sea, la forma de la estancia no producirá nada en mí. Queremos decir que las formas no actúan por sí mismas en la conciencia, sin que nosotros hagamos nada. La acción de la forma del símbolo en nosotros sólo se da si percibimos o si nos representamos tal forma. En realidad, esto mismo ocurre con muchos otros fenómenos: actúan en nosotros siempre a través de nuestra representación, pero no por sí solos. En otra ocasión hablaremos de ello.

La intencionalidad humana

Antes de continuar, tenemos que revisar un mecanismo que es la base del funcionamiento de la conciencia humana: la intencionalidad.

Se podría decir que la conciencia “es” intencional, o bien, que no hay conciencia sin intención. Esto ya se definió así desde Brentano en adelante y Husserl, con su método fenomenológico, ya asentó a la intencionalidad como lo fundamental de todo fenómeno humano (Diccionario del Nuevo Humanismo, Silo, 1996).

Para nosotros la conciencia no es pasiva ni es un simple reflejo de una supuesta “realidad objetiva”. La conciencia y el mundo que le rodea son una estructura indivisible, una especie de entrelazado en el que las dos partes dependen mutuamente la una del otro. Es sobre ese mundo que nuestra intención se aplica con el fin de transformarlo y, de igual manera, ese mundo cambiante también modifica nuestra experiencia. En la naturaleza no encontramos ese fenómeno intencional. Tanto el mundo vegetal como el mundo animal son mundos naturales que simplemente reaccionan al entorno según su propia programación natural. No se ve en ellos ningún atisbo de esa energía reflexiva y transformadora lanzada al futuro. Sin embargo, en el ser humano existe esa actividad que se imbrica con el mundo externo. Su principal característica es que siempre está en busca de algo y, por tanto, siempre está lanzada hacia el futuro. El hecho de que, en ocasiones, hagamos búsquedas entre los recuerdos de nuestro pasado no impide que esa búsqueda se haga con alguna intención, con algún propósito en nuestro futuro inmediato.

Hablando más técnicamente, podemos observar que toda conciencia se mueve siguiendo una dinámica llamada acto-objeto. Nuestro psiquismo lanza constantemente actos en busca de su objeto y cuando ese acto es “completado” porque ha dado con lo buscado, aparece un nuevo acto de búsqueda de un nuevo objeto. Por ejemplo, quiero recordar lo que comí ayer. Ese “querer recordar” es un acto lanzado que se completa cuando se me aparece la imagen de la comida de ayer, el objeto que andaba buscando. En nuestro idioma, si hay un verbo, por lo general hay un acto de conciencia puesto en marcha. En la fenomenología husserliana se le llamó “noesis” y “noema” al acto y al objeto mentales respectivamente. En algunas ocasiones comprobamos que el objeto buscado no aparece y entonces queda una especie de tensión, o de energía, que no se relaja hasta que no damos con el objeto buscado. Ocurre a menudo con las palabras o con los nombres: no acertamos a dar con aquella palabra o aquel nombre que buscamos en una conversación y que no acaba de aparecer. O cuando salimos de casa y tenemos la sensación de que nos hemos dejado algo, pero no damos con ese algo. Hay un acto lanzado que no encuentra su objeto mental y queda ahí trabajando hasta que da con él. Pues bien, ese mecanismo de actos que buscan su objeto es precisamente el mecanismo base de la intencionalidad.

Desde luego que los actos que lanzamos no se limitan únicamente a objetos concretos. También buscamos objetivos o metas más amplias. Preparo un viaje para dentro de unas semanas, cuando tenga vacaciones. Lanzo un acto (hacer un viaje) en busca de uno o varios objetos, (el placer de las vacaciones, desconectar, descansar...) Este acto se irá completando a lo largo del tiempo que duren esas vacaciones, a medida que voy viviendo y sintiendo aquello que buscaba. Pero en todos los casos hay una intención lanzada en una dirección que busca algo. Tanto actos como objetos son internos, son fenómenos de conciencia. Los objetos externos son buscados como intermediarios o puentes con nuestras búsquedas internas y cuando el objeto externo no produce en mí lo que buscaba, aparece la frus-

tración. Ésta no pasa de ser un registro de búsqueda (intencional) que no ha encontrado su objeto.

Este funcionamiento intencional de la conciencia nos lleva a otro tipo de reflexiones acerca de situaciones que se dan en la vida diaria. Hay muchas personas que tienen la sensación que las cosas “le suceden” sin que ellas tengan nada que ver con ese acontecer. Desde esta actitud, tanto las vivencias positivas como las negativas son el resultado de variados elementos externos que se conjugan aleatoriamente para dar lugar a lo que a uno “le pasa”, como si uno fuese transparente, como si uno casi ni existiera. Si ocurre algo interesante se dice “qué suerte he tenido”, “el universo me cuida” o “la vida me acompaña”; si sucede algún tipo de conflicto o experiencia negativa la explicación es la misma, pero en sentido contrario: “debe ser el karma”, “no sé por qué me pasan estas cosas” o bien “la culpa es de X”. En estos casos la persona no ha puesto atención a sus propios actos (que en la mayoría de las ocasiones están implicados en lo sucedido) ni mucho menos ha puesto atención a su propia intencionalidad que es la que, finalmente, ha movilizado sus acciones. Tanto en los acontecimientos positivos de la vida como en los conflictivos negativos, nuestra acción (intencional) ha influido en ellos de una manera o de otra, poco o mucho. No somos sujetos pasivos a los que les caen las cosas del cielo. Sí, es cierto, en ocasiones hay accidentes imprevisibles que nos suceden sin que hayamos podido hacer nada. Pero en general, las situaciones no accidentales están enmarcadas en la dinámica intencional de nuestra conciencia que siempre está lanzando actos que buscan completarse en algo que tal conciencia necesita o cree necesitar. Lo importante de todo esto, como hemos dicho en otras ocasiones, es “darse cuenta”, ser consciente, y evitar todo juicio contra uno mismo y contra los demás.

Un ejercicio interesante puede ser este: observar las intenciones que hay en todos los objetos que nos rodean, en todos y cada uno de ellos. Por ejemplo, estoy en casa y me detengo a observar el suelo del piso, las paredes y toda la estructura del edificio. Alguien construyó este edificio, alguien lo diseñó y alguien trabajó durante

mucho tiempo para levantar esta obra. Detrás de todo ese trabajo hay múltiples intenciones de todas las personas implicadas en la construcción. Sin duda, una de las intenciones más comunes es la de ganarse un dinero a cambio de ese trabajo, pero también puede haber otras. Esas intenciones de todas esas personas se pueden intuir observando simplemente las paredes de la casa. Luego, podríamos seguir con otros objetos: unas flores en un jarrón, unas fotos, unos cuadros que cuelgan de las paredes, las luces, las sillas, las cortinas... Todo objeto es el resultado de las intenciones humanas que diseñaron y crearon esos objetos que están ahí. Y por último, también puedo intuir la intención de alguien que compró esos objetos para ponerlos en la casa, con un fin decorativo o con una finalidad práctica. Y no hay que olvidar que quienes crearon esos objetos se han apoyado en la experiencia y el conocimiento de generaciones pasadas, de anteriores personas que construyeron desde su propia intención los objetos de aquella época que luego fueron mejorados por las generaciones actuales.

En definitiva, podemos ver que la intención está en todo lo humano, no sólo en los objetos creados, sino también en la cultura, en las creencias, en los valores y en todo lo intangible. Todo lo social y cultural es una creación intencional del ser humano que se ha ido acumulando históricamente y que se ha ido modificando en cada generación. Todas las generaciones han puesto su intención personal y colectiva en esos cambios. Así, podríamos deducir o intuir las intenciones de antiguas culturas que quedaron reflejadas en sus mitos y leyendas, en sus costumbres y en su creencias. De la misma forma, hoy en día no se suelen observar las intenciones que hay detrás de nuestros mitos actuales, de nuestras creencias o de nuestras costumbres, pero sin duda que todo lo que ocurre en la actualidad está movido por intenciones que buscan algo en el futuro inmediato y que son las que movilizan los fenómenos que vemos, desde los más vistosos hasta los más imperceptibles.

Sin intención no habría futuro, no habría dinámica, no habría proyectos, no habría avance personal, ni avance social: no habría di-

rección. Al percibir esto, es inconcebible creer que el ser humano es un simple reflejo pasivo del mundo que le rodea. Nuestra conciencia es un mecanismo complejo, flexible, creativo... intencional. Pero en todos los casos, es un elemento totalmente interconectado con el mundo que le rodea y con algo que otros elementos vivos no tienen o no tienen tan desarrollado: su intención.

Pero a ver... ¿Qué es la conciencia?

Al parecer hay múltiples intentos, en diferentes campos, para encontrar una explicación a “qué cosa” es la conciencia. Desde el campo de la ciencia neurofisiológica se busca tal fenómeno entre las conexiones de las redes neuronales. Al final se recurre a los titulares sugerentes (sensacionalistas) en los que la conciencia sigue siendo “un misterio” insondable.

Tal vez desde el punto de vista fisiológico o puramente material, sea difícil de delimitar la actividad de ese algo que somos, pero desde la experiencia interna y personal, ¿cómo va a ser un misterio algo que utilizamos y percibimos todos los días a todas horas, incluso durmiendo?

Parece que el problema es más sencillo de abordar desde una perspectiva descriptiva, desde una psicología de los registros internos, que va dando cuenta de los fenómenos observados y registrados desde la propia experiencia. Claro, desde una observación interna de esos registros tan personales no se puede demostrar que lo observado sea común a todo ser humano y, por tanto, no se podría generalizar. Sin embargo, el intercambio de las propias experiencias entre distintas personas y la observación del comportamiento de los otros permiten inferir mecanismos comunes. En todo caso, nuestro interés tampoco está puesto en demostrar, sino en describir para comprender.

Todo ser vivo se encuentra inserto en un medio con el cual mantiene un intercambio. Del medio llegan señales y el ser vivo da respuestas a esas señales. Este ser cuenta con aparatos que permiten la captación de esas señales. En nuestro caso son los sentidos: la visión,

la audición, el tacto, etc. Estos sentidos, además, transforman la señal captada en impulsos químico-eléctricos que van a otro aparato que los interpreta. Ya sea la señal externa una onda electromagnética, una vibración sonora o una vibración táctil, toda esa variedad de señales se convierten en impulsos eléctricos que se dirigen al mismo aparato central que los registra. Al recibir esos impulsos de distintas fuentes los integra y sintetiza creando una “imagen” o representación de aquellas señales.

Al mismo tiempo, tanto la percepción de los estímulos externos, como la integración de ellos y la representación final, toda esa actividad queda registrada en otro aparato fundamental llamado memoria. Esta memoria, de la que ya hemos hablado, tiene dos funciones básicas: grabar toda actividad y suministrar esas grabaciones en cualquier momento. De esta forma, el aparato que integra las señales que provienen del medio cuenta con una información muy valiosa para interpretarlas que es la grabación en memoria de la experiencia anterior.

Pues bien, lo que llamamos conciencia es este aparato coordinador de impulsos y generador de respuestas sintéticas gracias a su capacidad de representación. A medida que este coordinador se va desarrollando, y gracias al apoyo constante de la memoria, aparece un epifenómeno de la conciencia al que llamamos “yo” del que ya hemos hablado.

Hay otros circuitos muy importantes que envían impulsos al coordinador. Se trata de los impulsos de sentidos internos, es decir, todas las señales que llegan desde la cenestesia corporal (tensiones musculares, presión sanguínea, respiración, acidez...) y desde la kinesiología (movimientos y posición espacial del cuerpo). Los impulsos que envían estos sentidos internos al coordinador son fundamentales en la interpretación de las señales externas y en la elaboración de las respuestas.

Por último, las imágenes o representaciones que elabora el coordinador salen al medio a través de los centros de respuesta: centro motriz, centro emotivo y centro intelectual. También hay

un centro vegetativo que da respuestas hacia el interior del propio cuerpo. De las respuestas que se dan al medio también hay un registro que llega al coordinador y que, desde luego, se graba en memoria. Sin este circuito de registro de la respuesta no sería posible el aprendizaje.

Como hemos dicho, lo que llamamos conciencia no es más que ese coordinador o integrador de impulsos y respuestas. En el caso del ser humano, este mecanismo se ha hecho tan complejo que ha llegado a generar una entidad propia llamada “yo”. La capacidad de almacenar en memoria toda la experiencia a lo largo del tiempo y disponer de esas grabaciones en cualquier momento acaba por configurar ese registro de unidad e identidad que llamamos “yo”. Ese yo se independiza del propio coordinador dejando la sensación de que es algo diferente, aunque se pueda comprobar que en cuanto fallan los mecanismos de memoria, el “yo” se desestructura y desorganiza.

El coordinador, es decir la conciencia, dispone de otras herramientas, como su capacidad para atender a ciertos impulsos y su capacidad intencional para dirigir las respuestas en cierta dirección. Todo este mecanismo de coordinación, además, funciona en distintos niveles, desde la vigilia atenta hasta el sueño profundo, como ya se ha explicado anteriormente.

Hasta aquí hemos mostrado un esquema muy básico y sencillo con el simple objetivo de afirmar que la conciencia no es ningún misterio, si se la intenta describir desde un punto de vista fenoménico, es decir, desde la experiencia que diariamente todos registramos. Hay que decir también que absolutamente todo fenómeno mental o psicológico tiene como base al sistema nervioso central y sus conexiones con otros sistemas (como el endocrino). Obviamente, no es posible que se dé ningún fenómeno mental “en el aire”, desconectado de nuestro sistema nervioso. No hay nada que flote por encima de nuestra cabeza y que produzca efectos en nuestro psiquismo. Es por esto que buscar la conciencia en la base material parece lógico, aunque po ahora no

ha sido suficiente. Deseamos que las descripciones fenomenológicas puedan ayudar en ese empeño.

Aprendizaje pasivo ≠ aprendizaje

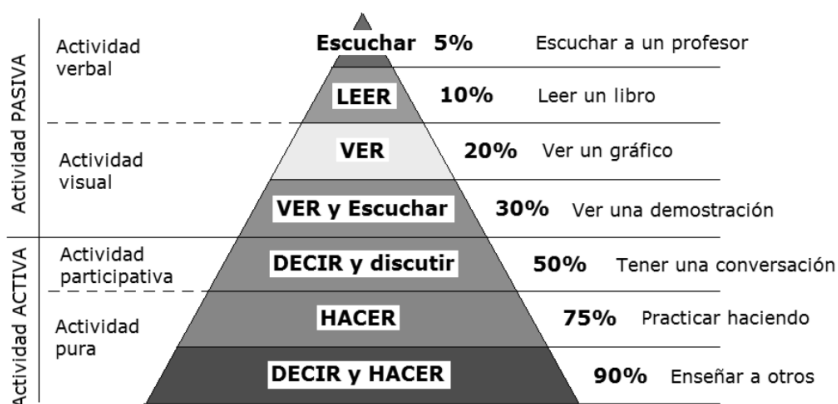
Durante siglos se ha utilizado la siguiente forma para transmitir conocimientos y habilidades de unos a otros: el que tiene la información (como si fuera un objeto que se posee) la explica a los que no la tienen y éstos la escuchan pasivamente. Se supone que por el simple hecho de escuchar esa información los receptores la “aprenden” y la incorporan a sus conocimientos sin más, en una especie de aprendizaje pasivo, también denominado “clase magistral”.

Así que podríamos hablar de aprendizaje activo cuando las personas, que tienen que incorporar ciertos contenidos, hacen algo con ellos además de escucharlos, ya sea relacionarlos entre sí, sintetizarlos, ordenarlos, resumirlos o incluso, transmitirlos a otras personas.

Desde luego que muchas personas tienen una memoria excelente y son capaces de “estudiar” un texto y luego vomitarlo tal cual en un examen, obteniendo así una buena nota o certificado de que esos contenidos ya han sido “aprendidos e incorporados” por esa persona a una especie de biblioteca mental. Sin embargo, al cabo de unos días esa misma persona es incapaz de hablar del tema, salvo en algunos detalles que le llamaron la atención y quedaron bien grabados. Hay estudios que muestran que con el aprendizaje pasivo en una clase magistral (escuchando al profesor) tiene una tasa de retención del 5% y leer el libro de texto una retención del 10%. Es conocida la pirámide del aprendizaje donde se puede ver gráficamente los porcentajes de retención al cabo de dos semanas en función del tipo de aprendizaje.

Pirámide de aprendizaje de Edgar Dale

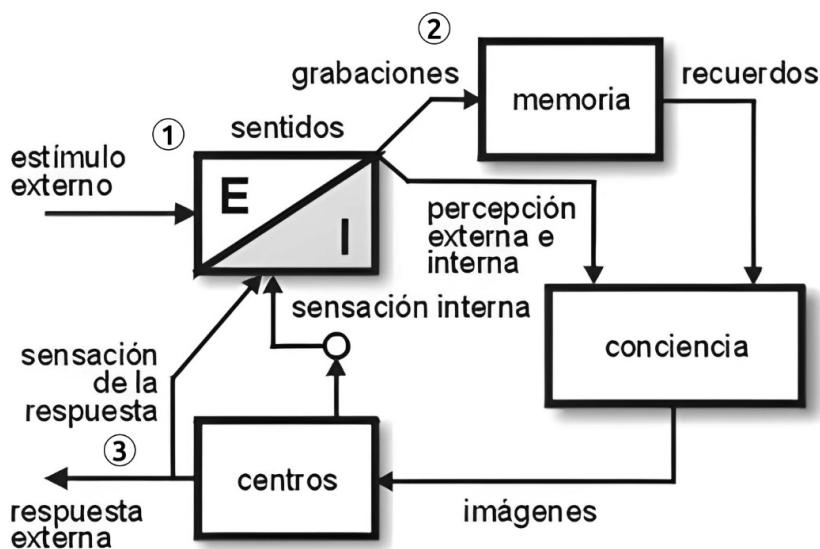
A las dos semanas...



Ya hace más de tres décadas que se postularon las teorías constructivistas (Cesar Coll, 1990) sobre el aprendizaje activo. “*El constructivismo es una teoría, ampliamente aceptada y utilizada, que afirma que el estudiante no adquiere el conocimiento de una forma pasiva, sino activa, lo que propicia un aprendizaje significativo*” (Tigse Parreño, 2019).

Circuitos de conciencia

Pero nosotros vamos a describir, desde el punto de vista de los registros, los mecanismos que se ponen en marcha en los aprendizajes activos. En el capítulo anterior hemos dado unas pinceladas sobre los circuitos de la conciencia. Uno de los circuitos esenciales, en el caso del aprendizaje activo, es el circuito de realimentación de los impulsos. Cuando damos una respuesta al mundo, tenemos sensación de esa respuesta, que además se graba en memoria. Antes de seguir adelante, veamos el circuito completo que recorren los impulsos en nuestra conciencia:



En este caso nos interesan los circuitos de “sensación interna” y de “sensación de la respuesta” (3). Obviamente, todos los circuitos y aparatos están implicados en el aprendizaje, pero en el aprendizaje activo tienen especial importancia estos dos circuitos de realimentación.

Como se puede ver, los estímulos externos llegan a sentidos (1), pasan a memoria (2) y luego a conciencia donde se coordinan y sintetizan todas esas señales. A partir de esa síntesis en forma de imagen mental, se activan los centros de respuesta y, digamos, sale esa respuesta al medio externo. Pero también tenemos sensores que detectan la respuesta y envían esa señal a los sentidos internos (3) obteniendo una sensación de la respuesta. Previamente, de la actividad de los centros de respuesta, también tenemos sensación interna que activa los sentidos internos. Desde luego que esas sensaciones de la actividad hacia el medio externo, después de ser captadas por los sentidos internos, van a memoria (2) y conciencia las analiza y sintetiza igual que hace con el resto de señales.

En un modelo de aprendizaje pasivo, las señales llegan por sentidos externos, van a memoria y a conciencia, que las analiza y sintetiza, y ahí queda la cosa. Como mucho, esos estímulos pueden generar imágenes que no llegan a centros, ya que no hay intención de generar una respuesta al medio externo. Sin embargo, cuando se tiene que “hacer” algo con esos contenidos que están llegando a sentidos, cuando se tiene que elaborar una respuesta, se ponen en marcha, por un lado, la elaboración de imágenes mentales con esa finalidad y, por otro lado, los circuitos de realimentación (3) que nos dan sensación de esa respuesta. No debemos olvidar que nuestra conciencia es, ante todo, intencional. Por ello, en función de la intención que se tenga, las imágenes y las respuestas serán de un tipo o de otro. Todos lo hemos experimentado en alguna ocasión. Alguien nos está dando una conferencia que no nos interesa especialmente con la que no hay que hacer nada y que no tiene ninguna consecuencia inmediata. Nos relajamos y escuchamos de forma casi distraída. Alguna cosa nos llama un poco más la atención porque la podemos relacionar con algo que nos interesa un poco más o que nos recuerda algo. Al no haber ningún requerimiento, dejamos que las palabras entren y salgan de nosotros sin más.

En otra asignatura, nos hemos enterado de que la charla que estamos escuchando va a entrar en el examen final de la asignatura, así que ponemos los cinco sentidos, tomamos notas, marcamos lo importante, hacemos un resumen, etc. Luego intercambiamos apuntes con otros compañeros, hablamos del tema con ellos y consultamos exámenes anteriores con posibles preguntas sobre ese tema. Es evidente que toda la actividad desplegada en el segundo caso refuerza enormemente la integración de los contenidos, motivada, desde luego, por el gran interés que tengo en no suspender ese examen. Intención e interés van muy de la mano en general.

Un ejemplo muy diferente sería el aprendizaje de la escritura con el teclado de ordenador. Las teclas están colocadas en ciertas posiciones espaciales y nuestros dedos tienen que ir apuntando a esas posiciones para presionar cada tecla. Al principio cometemos

muchos errores, pero es gracias a esos errores (sensación de la respuesta) que vamos modificando el movimiento de nuestros dedos hasta que acertamos con la tecla que queremos (sensación de la respuesta, en este caso correcta). Se podría decir que el aprendizaje se produce también gracias al error, ya que sin errores no sería posible distinguir el acierto. ¿Cómo sé que algo es un acierto? Porque he tenido registro (y sensación) del error y esto no lo es.

En síntesis, los circuitos de realimentación de nuestras respuestas al medio producen una gran cantidad de nuevas señales que se reinyectan en las vías de memoria y de coordinador, y que producen una gran cantidad de fenómenos que no se observan cuando simplemente se “absorben” los datos. Así que si queréis incorporar e integrar realmente algún conocimiento, haced algo con él, explicadlo o enseñadlo a otros y no tengáis ningún miedo a equivocaros. Y esto sirve tanto para los conocimientos académicos y técnicos como para los conocimientos internos o existenciales.

La trascendencia

Cuando hablamos de una psicología existencial arraigada en la vida cotidiana y en los placeres y sufrimientos de ésta, no podemos olvidar un tema de vital importancia: el tema de la muerte.

Ya hemos hablado en un capítulo anterior acerca de la utilidad psicológica que tiene creer que la muerte no es el fin de todo. Vimos que para la conciencia, la falta de futuro se presenta como una condición que genera sufrimiento. Nuestro psiquismo necesita futuro, se alimenta de él para vivir. Por tanto, la creencia en una vida posterior a la vida abre el futuro y resulta saludable para la existencia cotidiana. Así, la vida cobra sentido ya que todo lo que haga aquí tendrá su repercusión después.

En este artículo trataremos de describir las distintas posturas que podemos observar ante el tema de la trascendencia. Cabe decir antes de nada que todos tenemos la libertad de creer o no creer en la trascendencia y todos tenemos derecho a ubicarnos en cualquiera de estas posturas que vamos a explicar.

Una primera postura sería la de tener certeza indudable, dada por experiencia, de que la vida continúa después de la muerte. Para estas personas es totalmente evidente la existencia de algo que continúa después de la desaparición del cuerpo físico ya que han tenido experiencias que les han mostrado tal realidad. La muerte sería apenas un tránsito, un pequeño trámite que hay que hacer para continuar con el proceso de la vida en otro plano o dimensión.

Una segunda postura sería la de la creencia en la inmortalidad, pero dada por educación y por ambiente, no por algo experimenta-

do o sentido por la persona. En la cultura y el lugar en el que estas personas se han desarrollado se da como cierta esa trascendencia y estas personas creen en ella sin dudarlo, pero sin haberlo experimentado de primera mano.

Una tercera postura sería la de aquellas personas que quieren creer en la inmortalidad, les gustaría creer, pero encuentran ciertas dificultades o impedimentos para ello. En estos casos se podría decir algo así como: “ojalá creyera en la inmortalidad, seguramente mi vida sería mejor, pero no sé cómo hacer... cómo hará la gente para creer en eso?” Son personas que tal vez desean tener algo más que les dé ánimo y futuro en las situaciones difíciles de la vida.

Una cuarta postura frente a la trascendencia podríamos llamarla como de sospecha intelectual, de que tal vez haya algo después, como si fuera algo posible. Sin embargo, no se le da ninguna importancia al tema y queda por ahí aparcado para otra ocasión: “sí, tal vez haya algo, pero no me preocupa, tengo muchas cosas que hacer...”.

Por último, una quinta postura que niega rotundamente toda posibilidad de inmortalidad y que define a la vida únicamente por sus fenómenos materiales y biológicos. La vida es lo que se ve y cuando desaparece el cuerpo físico no hay nada más.

Desde luego, cada uno de estos “estadios” respecto al tema de la trascendencia admiten distintos grados de profundidad y múltiples variaciones e interpretaciones personales, pero sirven para hacer un esquema inicial agrupando la diversidad de opciones que podremos encontrar. Otro tema a tener en cuenta es que las creencias respecto a este tema son móviles, pueden cambiar a lo largo de la vida de una persona según situaciones vividas o circunstancias.

Lo que sí podemos observar es que en función del estadio en que me encuentre con respecto al tema de la trascendencia, así será mi actitud y mi vida actual, gracias a la necesidad de la conciencia para moverse hacia el futuro, como ya hemos comentado. Aunque no se tenga registro experiencial de la inmortalidad, basta el deseo de te-

nerlo para poner en marcha experiencias que se lancen en esa dirección de búsqueda.

¿Y qué experiencias son esas? Primero, no hay una sola experiencia que realizada un día, sin más, nos dé ese registro profundo y certero acerca de lo que hay en el “otro lado”. Esto tal vez pueda ocurrir en algunos casos extremos, (accidentes, experiencias cercanas a la muerte, shocks emocionales fuertes, etc.). Se trata más bien de ir avanzando poco a poco con diferentes prácticas que nos van a ir dando con el tiempo un registro creciente de aquello que buscamos: qué hay después. Por un lado, tenemos las experiencias guiadas de “La Muerte” y de “El Viaje”(audios disponibles en www.meditabarcelona.org/descargas); por otro lado, experiencias como las de la Fuerza también nos pueden proporcionar registros interesantes que mostrarán la profundidad de algo que se escapa a la conciencia mecánica y a los datos de los sentidos. Y no hay que olvidarse de los sueños, donde en alguna ocasión pueden aparecer señales o indicadores que nos dejen una experiencia conmovedora.

El tránsito

En el anterior artículo hablamos de las posturas o creencias que podemos tener ante el hecho de la muerte del cuerpo. Desde la certeza dada por experiencia de la inmortalidad hasta la negación de cualquier posibilidad, cada uno nos ubicamos en alguno de esos estadios y con diferentes niveles de profundidad.

Pero hay un hecho cierto e innegable y es que algún día todos nosotros tendremos que hacer ese viaje al margen de lo que creamos que ocurre después. Siendo así, sería muy interesante hacer ese tránsito en las mejores condiciones para que la despedida o el inicio de una nueva vida (según las creencias de cada uno) se produzca de la mejor manera posible. No importa si estamos cerca o lejos de ese momento definitivo. Aunque tú, lector, seas joven y sientas que estás muy lejos de cumplir tu ciclo aquí y sin importar cuáles son tus creencias acerca de la muerte, el tema mercede la pena ser atendido. ¿Por qué? porque estas propuestas son igualmente útiles y efectivas para llevar una vida coherente y feliz aquí y ahora, en este mundo. Simplemente tomamos a la “muerte como consejera” (referencia a Castaneda) y traemos sus consejos a esta vida para su mejor desarrollo. ¿Cuáles podrían ser esas “buenas” condiciones para un viaje de este tipo? Empecemos por lo más conocido.

Reconciliación con quienes tengamos algo pendiente

Por intuición, muchas personas que sienten cercana su partida, hablan de dejar todos los asuntos cerrados o resueltos. No sólo se refieren a los asuntos materiales, económicos o de tipo práctico.

También sienten que deben cerrar algunos pequeños o grandes conflictos que hayan tenido. Esas heridas que quedaron abiertas en su momento, y que no se volvieron a tocar, dejan una sensación de algo no resuelto. Hoy es un día perfecto para resolver ese tema pendiente, para reconciliarse con esa o esas personas, para aclarar las cosas con la intención de comprender y liberarse de esa atadura. Ya hablamos en detalle del tema de la reconciliación en el artículo 23. En cualquier momento es muy sano, psicológicamente, desanudar conflictos y avanzar ligero de cargas, pero en un momento cercano a la muerte es mucho más interesante.

Reconciliarse con uno mismo

Lo mismo se puede aplicar a uno mismo. Todos tenemos alguna cuestión de la que nos arrepentimos o hubiéramos hecho de otra forma. Hay que comprenderse y darse cuenta de que uno hizo lo mejor que supo en aquel momento y que es la experiencia la que nos da la pauta de lo coherente y de lo contradictorio. Así que todos hemos pasado y tenemos que pasar por esos pequeños errores que tanto nos enseñan. A posteriori es muy fácil decir “aquello fue un error”, pero hay que comprender que sin la experiencia no es tan fácil saber cómo serán las cosas. Así que, la reconciliación con uno mismo se basa en la comprensión del proceso personal y en perdonarse con una ligera sonrisa los tropiezos necesarios en el camino de la vida.

Recordar los mejores momentos de la vida

No sólo hay que remover errores y conflictos. Es igual de importante traer de la memoria lo mejor de nuestra vida. Aquellos momentos y situaciones que fueron lo mejor que nos pasó, lo más unitivo y aquello que repetiríamos una y mil veces si se volviera a presentar aquella misma ocasión. En el momento del tránsito es importante haber revivido esos buenos recuerdos e irse con ellos en copresencia. Si además, hemos podido reconciliarnos con al-

gunos temas pendientes y quedarnos con el registro de que “todo está bien”, estaremos en la mejor disposición para el viaje.

Imágenes de futuro

Aunque pueda parecer un tanto insólito, será interesante tener algunas imágenes de futuro para ese momento, siempre y cuando contemplemos la posibilidad de un continuo vital que no se detiene con la pérdida del cuerpo, sino que se transforma y sigue. Claro, no tenemos ni idea de cómo será la cosa después, por tanto es un poco difícil ponerse imágenes concretas. Pero bastará con tener una intención clara, un deseo elevado, una aspiración, un anhelo para el futuro. Esa energía lanzada hacia un futuro posible será de ayuda en el momento del tránsito.

Como hemos dicho, estas propuestas, en realidad, son igual de útiles para la vida cotidiana. La reconciliación con otros y con uno mismo, el recuerdo de las acciones más unitivas y válidas que invitan a su repetición y las imágenes de futuro que dan una dirección a la vida, son unos excelentes retos que, de ir avanzando en nosotros, cambiarán nuestras vidas en un sentido positivo.

Índice

Prólogo.....	5
El papel de las imágenes mentales	7
El papel de las imágenes mentales (II).....	11
Nuestro circuito energético y los centros de respuesta	15
La felicidad se llama coherencia.....	20
Una serie de Principios para quien busca una vida coherente.....	25
Principios para quien busca una vida coherente (II)	29
Principios para quien busca una vida coherente (III)	33
El agradecimiento diario roza los espacios profundos	36
El mecanismo del pedido cuando surge la necesidad	39
El guía interno, algo más que un mecanismo psicológico	41
La memoria, una hoja de doble filo	44
La atención y su campo de copresencias: yo creía que... ..	49
La posesión, un impulso que nos afecta a todos	53
La que se ha liado... El mundo de las relaciones de pareja	58
Ay el amor, el amor... esa alfombra debajo de la cual... ..	62
Niveles de conciencia: del sueño al despertar.....	66
La “única” interpretación de los sueños	72
La traducción de impulsos (sin traductores).....	77
Los climas emocionales, ese fenómeno escurridizo	81
Atendamos a las prioridades	84
Gracias fracaso, si no hubiera sido por ti... ..	86
Qué hacer con quienes nos han herido	90

La energía del dar y la energía del recibir.....	95
Futuro: el tiempo verbal más importante.....	98
Espíritu, psique, sociedad: toda realidad es triple	101
Ese señor al que llamamos “yo”.....	105
El sufrimiento imaginario.....	109
Adivinando el pasado	113
La atención y la tensión, una pésima asociación	117
Qué puedo hacer con este cabreo.....	120
Los ensueños que nos acompañan cada día.....	124
Simbólica y alegórica mental	129
El efecto de las formas en el registro interno.....	133
La intencionalidad humana.....	140
Pero a ver... ¿Qué es la conciencia?	145
Aprendizaje pasivo ≠ aprendizaje	149
La trascendencia	154
El tránsito	157