



Lo Propio

Jens Bücher

Der.Res.
©Jens Bücher
N.Inscripción: A-302762
2019, Santiago, Chile
Centro de Desarrollo de la Persona
Bücher y Middleton Ltda
Impreso en:
Diseño: Giovanna Pozzo

a Jennifer

INDICE

INTRODUCCIÓN	11
I FUNDAMENTOS	17
Raíces	21
Afuera - adentro	25
La comprensión del ser humano	26
La Realidad	29
Modelos para interpretar la realidad de la persona	36
Lüscher	38
Medicina china	44
I Ching	52
Iridología	54
Medicina, psicología, consultoría	55
II AFUERA	59
La naturaleza	61
El ámbito de la cultura	65
Factores de riesgo	73
Inocencia - Filtro	75
Identidad	80

La lógica del filtro	81
Stress	84
Resumen	89
 III HACIA ADENTRO	 91
Yoga, meditación	94
Sensibilidad	96
Resistencia al cambio	99
Confianza o angustia	103
Soledad y sufrimiento	107
Flexibilidad	111
Capacidades	116
La renuncia	121
Herramientas varias	123
<i>La empatía</i>	123
<i>Diagnóstico</i>	124
<i>Cambios en el estilo de vida</i>	131
La apertura hacia lo propio: la integración emotiva	134
La autonomía basada en la integración emotiva	144
Hacia el sentido de vida	160
Conocer a la persona	164
El cambio	166
Proyecciones	171
<i>Interpretación de narrativas</i>	171
<i>La internalización del daño</i>	173
<i>Angustia y proyecciones</i>	175
Consideraciones varias	177
<i>Sistema inmune</i>	177
<i>Cáncer</i>	178
<i>Niños</i>	178

Varios realismo	183
<i>Inteligencia del vivir</i>	183
<i>Ejemplos de técnicas varias</i>	185
El camino hacia adentro	189
 IV ADENTRO	 191
Bienestar	193
La Profundidad	196
 V HACIA AFUERA	 197

INTRODUCCIÓN

Charles Darwin miró al pasado, como muchos, pero sacó conclusiones que otros - fuera de Alfred R.Wallace - no quisieron o no se atrevieron a sacar. Tampoco soy el primero en reconocer que los seres humanos somos animales, pero tal vez uno de los primeros que se lo toma tan en serio en amplitud y profundidad, por lo menos en el campo de la salud. A partir de las necesidades de salud en que me he visto comprometido por mi trabajo, incluyendo la necesidad de las personas de transitar hacia un vivir más arraigado y pleno, y de subyugar asuntos culturales a favor de las necesidades de nuestra vitalidad, he desarrollado una serie de planteamientos que, pienso, ya era hora que alguien lo hiciese.

Quien manda aquí es la naturaleza. Se juega de acuerdo a sus reglas o se termina el juego.

No se trata por cierto de descartar todo lo cultural, pero sí de situarlo como prioridad secundaria: primero está el cuidado de nuestra naturaleza, el cuidado de nuestra vitalidad - sin la cual nada es, ni nada es posible (tampoco el poder hacer uso y goce de lo cultural).

Podemos hoy día avanzar desde la depredación de la vitalidad para fines socioculturales (gloria, prestigio, status, poder, riqueza económica, exaltación de la inteligencia, lógicas y estrategias varias, etc) hacia el cuidado de la vitalidad y hacia el uso de herramientas socioculturales para bien del desarrollo y de la expresión de esta vitalidad (convivencia, salud, arte, ocio, naturaleza, ciencia, etc).

La importancia asignada al mundo cultural contemporáneo es contraria al mencionado cuidado de la vitalidad (en temas como intoxicación, altos niveles de tensión, prioridades existenciales equivocadas, enemistad, falta de sentido). Al cuestionar los fundamentos del pensar y del hacer prevalecientes hoy en el mundo se ven limitadas drásticamente muchas áreas a las cuales asignamos hoy una gran relevancia. Lo que hemos construido durante los últimos milenios en filosofía, religión, legislación, ciencia, educación y otros requiere de una evaluación nueva e inocente, donde el realismo, la cercanía con la vida, la sensibilidad, la confianza, la humildad y la compasión han de jugar un rol insustituible. Nuestro lugar sobre la tierra - el de los seres humanos - ha de re-definirse de acuerdo a esta evaluación.

El mundo de los proto-indoeuropeos y de quienes los han emulado aquí y allá a través de los milenios - la búsqueda de la gloria, la abstracción mental contraria a instintos de sobrevivencia, la inmolación por ideales ajenos a las leyes de la vida, la arrogancia intelectual, el dominio sobre el vecino, el uso indiscriminado de todo lo que está a la mano, el robo, la pillandería, el matar al extraño, el destruir lo desconocido, la astucia para dominar, la plutocracia, las demandas explícitas e implícitas del discurso y de

las acciones, la guerra, la impasibilidad frente a la desgracia ajena, y muchos otros - ese mundo ha de ser sustituido por uno inclusivo, más emotivo, más cercano a nuestras conductas familiares, y de un pensar más cercano a lo que nos atañe, y que esté al servicio de nuestra vitalidad y de la de los otros, un pensar probablemente más complejo, de mayor profundidad y con más sentido. Esto llevará algún día - quizás - a grandes cambios en las áreas de educación, salud, convivencia, justicia y otros.

En mi librito Estilo de Vida hay numerosos criterios utilizables para el cuidado de nuestra vitalidad. El listado de estos criterios probablemente no esté completo y quizás tampoco libre de errores, pero es un buen comienzo, creo, sin lugar a dudas.

I
FUNDAMENTOS

En el libro Estilo de Vida (2014, CDP) expongo algunas ideas que a mi juicio son fundamentales para mantener la salud. En muy breves palabras estas son:

- la vitalidad, la energía que mantiene y ordena las funciones biológicas que nos constituyen, es una para toda la vida: a más stress - existencial y biológico - más se depreda esta vitalidad, y con ello se debilita su capacidad para mantener ordenadas y coherentes estas funciones, resultando en disfunciones, enfermedad y eventualmente en muerte temprana;

-para cuidar y nutrir debidamente nuestra vitalidad es necesario

- comer en forma sana (verduras, fruta, semillas, variación dentro de un amplio espectro, evitar tóxicos);
- cuidar el cuerpo (yoga, meditación, ejercicio, evitar radiaciones electromagnéticas y otros);
- enfrentar osadamente las amenazas generadoras de stress biológicamente innecesario para así evitarlo en las circunstancias en que no son amenazas a la existencia;
- integrar emociones, sentimientos e intuiciones a la conciencia;
- desarrollar la autonomía personal basada en esta integración de emociones;

- realizar acciones que constituyen sentido de vida;
- vivenciar la naturaleza en sus diversas manifestaciones;
- abrirse a experiencias personales de espiritualidad, reverencia y gratitud.

En el presente libro profundizo en ideas y conceptos relacionados a la integración emotiva, la autonomía, el sentido personal, y propuestas (criterios, estrategias, metáforas) para entender y promover el bienestar y la salud de la persona. Es mi intención crear una ayuda a la hora de buscar y expresar las riquezas - los potenciales de la vitalidad - guardadas en la intimidad de las personas, y de contribuir así a su salud y auto-realización. En paralelo quiero ayudar a las personas que trabajan en nuestro Centro a clarificar cosas que eventualmente no haya expresado bien en el pasado, o en forma incompleta, y a las personas que en un futuro quieran quizás participar en nuestras actividades.

Raíces

Rainer Maria Rilke es a mi juicio quien con más claridad y alcance mostró la diferencia entre la naturaleza - nuestra cuna - y el mundo de la cultura con sus conveniencias pero también con sus excentricidades, extremos y contrasentidos, mundo que abarca - así lo sabemos ahora - aproximadamente los últimos 11.000 años. Esta diferencia entre naturaleza y cultura es un postulado central en el fundamento de conceptos, acciones y ejercicios con que desarrollamos nuestro trabajo en el Centro de Desarrollo de la Persona. De hecho muchas veces sugerimos la lectura de las Cartas a un Joven Poeta como parte de las iniciativas propuestas a quienes acuden donde nosotros. Hay material de abundante riqueza también en Los Sonetos a Orfeo y en Las Elegías de Duino.

Beethoven es, también a mi juicio, quien con mayor claridad y osadía mostró la emergente riqueza de contenidos internos a partir de una integración emotiva profunda y la autonomía personal con que expresó estos contenidos. El compromiso con que trabajó es y será una fuente de inspiración para encarar con confianza lo desconocido, lo difícil, lo medular de nuestra naturaleza humana.

Rembrandt van Rijn, el pintor holandés del siglo XVII, abandonó progresivamente la pintura de salón y se dedicó a retratar a las personas con una mirada comprensiva, humana, profunda, como ningún otro pintor que yo conozca. El distanciamiento ejemplar del plano cultural y su devoción por la naturaleza de las personas, y afuera también

del paisaje, reafirman la decisión tomada en el seno del CDP por dar prioridad en nuestro trabajo a la naturaleza de las personas por sobre las aspiraciones culturales que puedan tener esta o aquella persona.

Las raíces del planteamiento que expongo aquí se alimentan también del trabajo de muchas otras personas, del modelo de trabajo de Max Lüscher, de los taoístas en China, de la medicina que emergió bajo su influencia, del trabajo con niños de Violet Oaklander, de Fritz Perls, de Karen Horney, de Alfred Adler, de Viktor Frankl y de muchos otros que mostraron los frutos de la confianza en la capacidad sanadora de la biología de las personas, y de enfermos que se recuperaron y de otros quienes les asistieron, y de la conveniencia de integrar la información biológica disponible como emociones y sentimientos, y de darles expresión en forma autónoma y con sentido.

Subyace entonces a este planteamiento una preocupación primaria por la salud de las personas. La intención de esta preocupación es la salud propia de cada persona, y con ello la atención que cada una ha de prestar a sí misma, a las distintas manifestaciones con que se expresa su biología individual, a los equilibrios dinámicos que buscan mantener las funciones biológicas al interactuar con estímulos externos e internos, a los ciclos naturales pequeños y grandes, y al proceso de maduración ligado al crecimiento, desarrollo y posterior envejecimiento.

La salud individual está inserta en las condiciones externas y en la salud de este entorno, y por tanto la preocupación individual por la propia salud siempre estará alcanzando más allá de sí la disposición, o la restitución o la creación de condiciones adecuadas a un vivir natural y sano.

El trabajo del científico F.A.Popp, publicado en extenso desde unas cuatro décadas atrás, abrió las puertas a la comprensión del fenómeno vida como una interrelación dinámica y equilibrada de fuerzas bio-electromagnéticas (luz). Desde otro punto de partida el sinólogo Manfred Porkert mostró en numerosas publicaciones - a partir de unas seis décadas atrás - algo similar (energía, fuerzas contrarias y complementarias) respecto a los postulados científicos de la medicina china. Lo que nos es posible ver en una persona sana o enferma es el *resultado* de procesos energéticos (del todo invisibles), los que - median-do intensidad y tiempo - se transforman en *efectos*. (El grueso de nuestra medicina occidental y de la psicología interactúan - en ciencia y práctica - desgraciadamente sólo con el mundo de los efectos). Lo que vemos como algo ahora establecido, cambios físicos, bioquímicos, musculares, emotivos, de actitud, mentales, conductuales, son efectos de algo que le precede. Nuestra atención debe acercarse a los juegos energéticos que se desarrollan en nuestra intimidad como manifestación de la vida, debe intentar comprenderlos, y desde esta cercanía actuar para colaborar con un sano desenvolvimiento de las energías comprometidas.

Tanto desde el plano sustentado por Popp como por el de la medicina china surge el concepto de coherencia: la coherencia bio-electromagnética o coherencia cuántica por un lado, la coherencia de funciones energéticas (qi, xue, etc) por el otro. Todo lo que he escrito en los últimos años y lo que probablemente escribiré en los años por venir está y estará dedicado al cuidar, nutrir y promover esta coherencia básica, la coherencia de los procesos vitales.

En un mundo de biología visibles - pero de origen energético invisible - todo son procesos, son funciones, son tipos de energía particulares interactuando, complementado, incentivando lo débil, frenando excesos, ciclando de acuerdo a parámetros naturales dentro de un todo coherente y de relevancia sintética, y que a veces llega a nuestra conciencia como manifestación emotiva.

Al crear y exponer estos planteamientos he tenido cuidado en no aventurarme en propuestas extrapoladas tan en boga en nuestros días, ya sean estas de origen mental, profesional, cultural o religioso, y que en su afán de triunfo y gloria victimizan todo intento de ver la realidad tal como es, más compleja o poderosa que lo que queremos, siempre cambiante, difícilmente asible - sino en seguir los ejemplos de humildad con que han vivido y trabajado aquellos a quienes respeto, abiertos ellos a su permanente renovación, limpieza intelectual, sensibilidad, flexibilidad y simpleza.

Realismo, integración emotiva, autonomía basada en esta integración, y sentido de vida son los temas que considero relevantes a la hora de cuidar nuestra vitalidad - no los únicos, por cierto al momento de buscar cómo ser sanos, plenos, aptos y vitalmente capaces, pero tal vez los más importantes y difíciles de enfrentar estando nosotros insertos en la cultura contemporánea.

Afuera - adentro

En un mundo científicamente moderno, gobernado por una comprensión energética (de campos de energía) de la vida y de la biología, hablar de adentro y de afuera de un individuo resulta cuestionable, por decir lo menos. Los campos bioelectromagnéticos que nos constituyen abarcan hacia afuera mucho más lejos que nuestra piel, y muchos de los campos externos (de personas, clima, etc) alcanzan hacia adentro también muy pasado los límites de la piel. Adentro y afuera dejaron de ser los términos adecuados para referirse a funciones vitales, emociones, intelecto, vitalidad, energías específicas, acciones, etc. Sin embargo constituyen una metáfora fácil y bonita para referirnos a esto nuestro que se ve y a esto nuestro que no se ve: asignamos así funciones y emociones al aspecto interno, por ejemplo, y las acciones al mundo externo. Una parte final de este libro está concebido como un estar afuera, un ir hacia adentro, un estar adentro, y finalmente un salir hacia afuera.

Hay también espacio para mostrar ideas, metáforas y planteamientos relacionados con el trabajo que realizamos en el Centro de Desarrollo de la Persona Bücher y Middleton Ltda para bien de las personas que nos visitan.

La comprensión del ser humano

Ayudar a una persona significa poder situarse a su lado, con empatía, con experiencia propia y con conocimientos. La empatía no se enseña, se trae de la casa - o no se trae. La experiencia propia no es sustituible, hay que haber estado ahí - en la angustia, en la depresión, en el sufrimiento, en la sensación no doy más y llego sólo hasta aquí, en las horas oscuras sin esperanza y en el lento camino hacia la luz; sin experiencia es difícil empatizar honesta y profundamente con la desesperación, con la paciencia necesaria y con la seguridad innata que llega un día, silenciosamente, y que con humildad cambia el paso con que se camina. Y claro, buenos conocimientos facilitan tanto las cosas, y obviamente aceleran la interacción con el proceso de cambios al cual ingresa la persona.

Comprender a la persona, su situación, el conjunto de factores que constituyen el escenario en que se encuentra, el estado de energía que muestra, su (falta de) motivación - permite caminar junto a ella sin verse enredado en los impedimentos que le afectan (un psiquiatra dijo casi un siglo atrás: las personas crean para sí mismas problemas sin solución, y Einstein dijo: los problemas en un sistema no se arreglan desde dentro del sistema). Ayudar es estar ahí, solidario y empático, apoyado en la seguridad de la experiencia propia y con la vista clara.

Para tener la vista clara se necesitan tres cosas: una intuición despierta y asequible, curiosidad (y más curiosidad y más aún) y conocimientos.

Conocimiento es todo aquello que otras personas, a lo largo del tiempo, han recogido en su camino gracias a su experiencia, su sensibilidad, su memoria y su capacidad para reunir y sistematizar de algún modo un conjunto de ideas y estrategias. He seleccionado, a partir de la amplia variedad de conocimiento disponible, sólo aquel que a mi modo de ver mejor representa el estado de cosas que nos afecta. Me refiero en general a la obra madura de R.M.Rilke, al modelo de psicología funcional de M.Lüscher, a algunas cosas del taoísmo y del zen-budismo, al modelo de la medicina china y a aquello que ha emergido a partir del trabajo que he realizado en el CDP. Pero también otras fuentes han concurrido a ampliar y a profundizar el conjunto de ideas y estrategias que conforman el conocimiento empleado en mi trabajo.

El conocimiento así reunido es un conocimiento que no desafía las capacidades intelectuales de nadie. Pero su valor y utilidad se hacen recién evidentes una vez que se integra a la vida personal, una vez que cambia interiormente el modo como se piensa, se valora, se percibe la realidad. Con mucha inteligencia y con buena memoria no se llega muy lejos necesariamente en este ámbito, hay que transformarse uno mismo.

Entonces uno ve mejor, ve antes, uno se puede anticipar a hechos, respuestas y acciones. El conocimiento muta con el tiempo, se hace habilidad, se hace flujo, se hace algo fácil y muy poderoso.

No elimina la incertidumbre: siempre es conveniente complementar - muy curiosamente - con preguntas, dudas, juegos, imágenes. Toda persona es un mundo complejo, dinámico, profundo y amplio, y comprenderla es una tarea

difícil sin lugar a dudas y quizás siempre incompleta. Pero igual, muchas veces se puede ser útil a pesar de esta gran limitante: la de ser otra persona.

Y quiero añadir: sin embargo, desde otra perspectiva (al momento de hacer de contraste con lo que expresa la persona, al poner en duda lo que dice o su coherencia, al agregar algo nuevo, etc) siempre he pensado que se puede ser útil justamente por esto, porque se es otra persona.

La Realidad

Lo que llamamos realidad no es más que aquello que queremos hacer válido (hasta que algún acontecimiento nos tiente o nos obligue a aceptar más como válido, o menos).

Antes la gente creía que la tierra era plana, que era un disco muy amplio que sostenía cerros, valles, mar y montañas. Cuando alguien planteó que tal vez era una esfera la gente se burló de él, pues al otro lado de la esfera las personas se caerían al infinito, no se podrían quedar pegadas a la tierra. E incluso más de algún marino que acompañaba a Colón, no del todo convencido de teorías modernas extrañas, temía que en el límite del disco la carabela se caería a ese infinito. Pero había que ajustar eso que queremos hacer válido, ajustarlo a la creciente evidencia que la tierra no es un disco, que es una esfera que se mueve dentro de un espacio casi vacío y casi infinitamente grande.

Nos resulta muy difícil cambiar aquello que queremos hacer válido. Nos estresa encarar la incertidumbre, las consecuencias desconocidas de vivir en un sistema de referencias ignoto. Hay que invertir mucha vitalidad para generar este cambio, para sentirse capaz de ingresar a lo nuevo. Nos sentimos amenazados, nos estresamos, queremos evitar el peligro, escapamos de la toma de decisiones necesarias para vivir en una nueva "realidad". A muy pocas personas, enfrentadas a una situación semejante, se le ocurre confiar y hacerse la vida simple y sin desgaste innecesario. Niels Bohr y Werner Heisenberg caminaron y caminaron a lo largo del muelle de la sirenita en Copen-

hagen discutiendo el posible significado que se desprendía de la mecánica cuántica descubierta por ellos, incrédulos casi de la vigencia del principio de la indeterminación a nivel subatómico (Albert Einstein dudó, quiso ser cauto y opinó más tarde: no creo que dios juegue a los dados con el universo). Nos cuesta cambiar nuestro punto de vista, pensamos que es "real", estable, confiable, seguro. Hemos aprendido a quererlo, a manejarnos dentro de las condiciones conocidas, hemos invertido esfuerzo y cariño a través de los años para mantenernos debidamente centrados, aceptados, eficaces. ¿Cambiar?, ¿qué?

Es algo que le ocurre a los científicos cuando se ven enfrentados a hechos que no concuerdan con su ciencia. Le ocurre a los profesionales cuando su profesión (véase por ejemplo la medicina alopática) no se ajusta a tiempo a las realidades nuevas, cuando su conocimiento, atado a paradigmas obsoletos, no es capaz de aprehender los fenómenos que ocurren delante de sus narices. Le ocurre al empresario que no se adapta a nuevos intereses, a nuevas necesidades, a nuevas modas en el ámbito de su quehacer.

Y nos ocurre a casi todas las personas en el transcurso de nuestras vidas. Debemos hacer válido algo nuevo, algo que lejos de confirmar nuestras fortalezas nos muestra la necesidad de cambiar algo fundamental en nuestra relación con los otros, con nuestro sentido de mundo, con nuestro pasado y con nuestro futuro.

En lenguaje metafórico: debemos cambiar el trípode de nuestra filmadora a otra posición, a una posición más ventajosa, con vista más amplia, más interesante, más compleja, más completa.

Y desde una nueva posición tendremos mejor ajuste con nosotros y con lo que nos rodea, seremos más "realistas", dejaremos de creer en cosas que no son, la tierra no es un disco, la seguridad que me unía a la vida basaba en un error, debo clarificar mi vista y adaptarme a lo evidente. Me guste o no.

Los niños crean un modo de relacionarse con el mundo que les rodea a partir de muy temprana edad, estimo entre los 6 y los 18 meses. Basados en sus fortalezas internas y en las primeras experiencias favorables desarrollan toda una estrategia de vida. Algunos se van a la conquista de condiciones seguras y agradables siendo simpáticos, otros acomodaticios, o conquistadores, o excéntricos, o valientes y asertivos, o callando, o complacientes, o pensadores, o retraídos, o graciosos, otros imponiendo y demandando - los niños son muy creativos desde muy temprana edad. Esta estrategia elegida va a moldear más adelante su carácter en forma importante. A los veinte años de edad cada uno es un genio en el mundo de su estrategia.

¿Cambiar el modo de ser - si siempre ha funcionado bien ser así? ¿Cambiar para qué? ¿Se puede cambiar el ser como se es? - Cuando el mundo se derrumba alrededor de uno aparecen estas preguntas y muchas otras. Crece el sentirse amenazado, el stress profundo, el sentirse mal interpretado, el sentirse atacado. Se levantan barreras, se prepara un arsenal defensivo. ¿Cambiar, yo?

La resistencia al cambio es un fenómeno difícil de enfrentar cuando se quiere ayudar a una persona: se requiere de mucha paciencia, de mucha, de más que lo que se está

habitualmente dispuesto a otorgar, en especial cuando la persona está mal y es conveniente que haga cambios profundos luego, ya, ahora. Y hay personas que no los hacen nunca: son, como decía Miguel de Cervantes, genio y figura hasta la sepultura.

Hay personas que hacen negocio con una versión restringida de la "realidad", de lo que ellas están dispuestas a aceptar como válido. Imponen (o quieren imponer) su visión limitada, equívoca o simplemente engañosa. No están dispuestas a abrirse, no aceptan nada más. Hacen imposible el diálogo. Imponen su criterio, su falta de criterio. Si ya tienen poder, peor aún. Se sienten seguras y dominantes en su mediocridad, nada les hará cambiar.

Afortunadamente hay quienes sí hacen cambios y conquistan nuevos horizontes, nueva salud, nueva creatividad, nuevo y más profundo sentido de vida. Habitualmente son quienes viven vidas más armoniosas, muestran mucha generosidad, osadía y confianza, y comparten de buen ánimo con débiles y menores.

Lo que han descubierto estas personas es saber separar el impulso de vida, lo dinámico, la energía detrás de cuanto hacen y piensan, de la representación de la realidad que va junto a sus acciones, de la representación que tienen de lo real, es decir, de lo conceptualizado, de lo estático. Separan lo que va casi siempre junto, impulso y representación (no hay impulsos "en el aire", por así decir). Entonces se apoyan, se confían, en su dinámica y dejan caer lo estático, lo intercambiable, lo corregible, lo ajustable. No más basura que no sirve sino para equivocarse en una realidad siempre cambiante. Renuevan su modo de ver a la vez que

favorecen y apoyan lo que son: dinámica de vida, ganas, osadía, entusiasmo, buena voluntad, en vez de insistir en validar sus ideas y conceptos al costo de su vitalidad. Renuevan su representación de la realidad que surge en la mente en base a la experiencia de vida, la renuevan constantemente, de aquí en adelante. No más andamios, no más estrategias rígidas, no más atajos maulosos para una supuesta seguridad de vida, no más trampas para conquistar una ilusoria gloria frente a los demás. Confían en lo confiable - en su vigor vital para enfrentar lo fácil y lo difícil, confían en la vida en general - y florecen.

Tener a cada edad y en las circunstancias siempre cambiantes de la vida un buen ajuste con una "realidad" más amplia y completa depende de una elección nuestra, de nuestra confianza y de nuestra osadía para ver lo que en ocasiones no queremos ver.

Representamos la realidad basados mayormente en la memoria. Gracias a este mecanismo podemos adaptarnos a la realidad que nos circunda, precaver a tiempo, distendernos cuando apropiado, en fin, ahorrar energía para el momento cuando realmente se necesita y para dirigirla focalizadamente cuando queremos, en resumen gracias a este mecanismo podemos vivir mejor. Pero en nuestros recuerdos no hay guardadas sólo imágenes de situaciones y de acontecimientos sino también los anhelos, los temores, pensamientos, prioridades, asociaciones mentales y estrategias que acompañaron en ese entonces esas situaciones y esos acontecimientos. La imagen del recuerdo viene acompañada de muchas otras cosas que ya no son sólo imagen "objetiva" por así decir, cosas que no son conscientes al momento de recordar y que son muy personales por naturaleza. La representación de la realidad que

tenemos cada uno de nosotros varía - desde luego - de persona en persona, como lo vienen atestiguando muchas personas a través de la historia. El problema de la representación no radica fundamentalmente en estas diferencias interpersonales sino en el peso, en la importancia, que cada uno de nosotros damos a la supuesta validez de ella. Hay personas que están dispuestas a dar la vida (!) por defender, o tratar de imponer, su visión de la realidad. El mecanismo que sirve para un mejor vivir se ha transformado ahora en algo supuestamente más importante que la vida misma, que la energía, que la vitalidad que nos constituye, que los hechos concretos que están delante de nuestra vista.

El loro ebrio y feliz que está sentado sobre el riel y que desafia el tren que se aproxima no quiere poner en duda la validez de su visión de la realidad (soy invulnerable). La persona enferma de cáncer no puede creer en el diagnóstico (mi salud siempre ha estado ahí, nunca me ha dejado). La persona engañada no cree ser engañada (quiero y valoro tanto a mi pareja que no puede ser verdad). La persona en crisis de angustia quiere ser atendida con ansiolíticos en vez de cambiar la visión de vida que le llevó a la angustia. Si vamos a la guerra seguro que ganaremos y rápidamente, dice otro. O dice ella este tipo no se va a salir con la suya. Etc.

La resistencia al cambio tiene hundidas sus raíces en este erróneo dar más importancia a la representación de la realidad (al mecanismo para mejor empleo de la energía vital) que a la vitalidad misma. Y dicho de otra manera: la resistencia al cambio tiene hundidas sus raíces en este erróneo dar más importancia a la representación de la realidad que a la realidad misma.

Estimo que es necesario desarrollar una afición profunda y osada por aceptar como válidos los más diversos acontecimientos que nos afectan. Evitar el aceptar lo evidente sólo limita nuestras posibilidades de desarrollo y de arraigue existencial, ni hablar de solucionar en forma concreta y efectiva lo que tenemos por delante. Flotar por encima de la existencia desconociendo procesos y acontecimientos importantes crea problemas que crecen con el tiempo. Es cierto, a veces no estamos en condiciones de aceptar como válido algo que nos concierne íntimamente. Para todo hay su tiempo. Pero al menos es bueno saber que hay algo que no se ha sabido encarar - y un día sí se está en condiciones de aceptar y de ver. Entonces se puede intentar la solución de lo que representa lo difícil, eso difícil que no podíamos enfrentar.

Abogo por una devoción por la "realidad", por lo que podemos conocer, por lo que está ahí para ser integrado a nuestra conciencia - sin prejuicios, es decir, libre de filtros de cualquier tipo, sin anhelos avallasadores (wishful thinking), sin miedos irracionales: una devoción confiada, atenta, enamorada y agradecida. Es lo mejor que podemos contribuir hacia una adaptación y capacitación (fitness) de vida permanente, despierta, lo más vigorosa posible.

Modelos para interpretar la realidad de la persona

A continuación introduzco ciertos modelos y herramientas que estimo son una buena base para entender e interactuar con una persona al momento de incentivar un cambio profundo de su visión de mundo. Su característica común es lo dinámico, lo holístico, la dirección resultante en el ahora de todos los factores concurrentes. Aseveraciones basadas en estos modelos son globales, relativas entre sí y hacia el afuera, son momentáneas, direccionales.

La utilidad del conocimiento - no la de la empatía o la de la intuición - está en la claridad. Es conveniente tener un punto fijo desde el cual poder evaluar los movimientos (centrífugos del lugar, o centrípetos) en que derivan las conversaciones, y así poder asentar la empatía en momentos oportunos, poder dar cabida a la intuición, y ganar una aproximación más realista de la situación en que se encuentra la persona y la dirección a seguir de aquí en adelante. Es como tener un mapa y las coordenadas del lugar. No es la realidad pero ayuda a encarar la realidad. Se puede ver antes, mejor, se puede contar con cierto nivel de antelación, se puede más fácilmente complementar donde sea necesario y reducir lo superfluo, se puede ser más eficaz al momento de desenredar conflictos y errores, problemas subyacentes, ayudar con prioridades y auto-cuidado, etc.

El conocimiento sirve para evitar ser atrapado en el torbellino de las ideas, los valores y las prioridades de la persona que le llevaron a la situación en que se encuentra. Ayuda a contrastar, a saber dónde se está y a dónde y cómo se

quiere ir, a identificar el escenario desde el cual la persona introyecta y proyecta, a trabajar aspectos del escenario emergente de la estrategia de vida de la persona, ayuda a abrir, liberar, flexibilizar, empoderar, en fin, ayuda a ser más útil y posiblemente generoso en el proceso de ayuda al cambio.

Pero si usted es un lector reacio a asuntos teóricos quizás quiera saltarse los próximos cuatro temas (Lüscher, Medicina china, I Ching, Iridología) y resumir la lectura en Medicina, psicología, consultoría (pág.55).

Lüscher

Max Lüscher estableció un mapa subyacente para su psicología funcional. El mapa consta de un eje vertical y de un eje horizontal. El eje vertical (el principal) indica hacia arriba hacia la acción, hacia abajo hacia la paz. El eje horizontal indica hacia la tensión y hacia la distensión. En la intersección postuló un centro automático, inconsciente, que en forma permanente evalúa hacia adentro la intensidad y las cualidades de la estimulación interna, y hacia afuera la naturaleza actual del entorno.

Si la persona percibe internamente cansancio y afuera está oscuro optará por descansar. Las acciones resultantes de una amenaza externa y altos niveles de tensión interna será una disposición a atacar o a huir. Una reunión entre amigos y una disposición a pasarlo bien resultará en acciones distendidas y livianas. La presencia de una persona atractiva sumada internamente a altos niveles de excitación llevará a conductas eróticas.

Cuando la persona es inocente en su vivir - no ha desarrollado estrategias de vida omnipresentes, fuertes, rígidas - entonces este ajuste constante a condiciones internas y externas cambiantes se va a realizar en forma flexible, fluente, fácil. Pero nuestras estrategias desgraciadamente influyen a cada minuto el modo como enfrentamos nuestra existencia. El activista es casi siempre activista, el deprimido casi siempre está deprimido, y así tenemos personas payasos, generales, donjuanes, enfermos de cáncer, chamanes, etc. Esta relativa rigidez en la conducción

de vida es lo que le da validez al Test Clínico que Lüscher creó a partir de este mapa subyacente. La persona elige comportarse habitualmente de cierto modo y no de otro, y estas elecciones se registran usando colores apropiados durante la administración del test.

La potencia de un modelo tan simple se ve incrementada cuando la persona elige una mezcla de tendencias, por ejemplo le gusta ser activa y distendida, o por el contrario tensa y grave, o activa y tensa, o pacífica y distendida, etc.

Lo que el mapa indica (acción, distensión, paz, tensión) es una tendencia, una abstracción, una estructura conceptual. Pero al elegir una de estas tendencias / estructuras la persona manifiesta una función dinámica, personal: quiero esta tendencia, esta estructura, le doy vida, le doy sentido en mi actuar. Lüscher diferencia claramente entre estructura y función, de ahí el nombre que le dio a su propuesta académica: una psicología funcional (lo que implica su distanciamiento riguroso y definitivo de toda psicología tradicional, en especial la psico-analítica).

Pero también propone hacerse cargo de las elecciones en forma interna, si se quiere decir así, o funcional: cuando la persona elige una tendencia (+) sobre todas las otras está también eligiendo una o dos tendencias (-) que no le gustan. Entre la tendencia no elegida (-) y la elegida (+) Lüscher ve una dinámica (mayormente inconsciente) que debidamente tomada en cuenta facilita la focalización sobre el o los problemas que ha de resolver la persona para volver a niveles más flexibles en la existencia, más inocentes, más adaptados a las circunstancias internas y externas del momento actual.

Es decir, Lüscher expresa la necesidad de encarar esta doble funcionalidad:

- el carácter personal (funcional) de las elecciones de tendencias / estructuras, y
- la dinámica interna (o presión) entre lo que la persona evita y lo ella que anhela.

El carácter personal de las elecciones abre una visión interesante sobre la dinámica con que la persona interactúa consigo misma, con personas y el mundo. Si la persona ha enfermado o se encuentra en crisis es probable que esta dinámica esté fuertemente representada en la génesis de su estado, y el cambio de esta dinámica contribuirá en gran medida a la solución de su enfermedad o su crisis.

Si se ve la presencia de una dinámica interna llamativa esta dinámica indicará el camino hacia una solución de lo que probablemente es una fuente de mucho sufrimiento.

Lüscher alteró ciertas herramientas visuales de interpretación del Test en los últimos años de su vida ("para hacerle la vida más fácil a los psicólogos", según me dijo). No creo que haya sido una alteración feliz. En las anotaciones de respuestas según el modo original (que no es difícil de implementar) se puede apreciar fácilmente un conjunto central (de cuatro valores) referido al nivel de autonomía desplegado por la persona en su vida, un dato muy útil a tener en cuenta al evaluar su interactuar con el mundo.

Otra coyuntura tampoco considerada inicialmente por Lüscher y cuya relevancia descubrimos muchos años atrás es la posible correspondencia de una elección en algún

tema principal con la elección de lo que él llama "estructura". Cuando ocurre se puede inferir una importancia mayor de este tema en el comportamiento general de la persona.

Ambas apreciaciones fueron "descubiertas" también por Lüscher en sus años tardíos.

Lüscher era de opinión de la necesidad de

- una apertura inocente al mundo externo, a su diversidad, su riqueza, sus sorpresas;
- una apertura al mundo interno, a las cuatro funciones base y a la profundidad emotiva.

El uso continuado del Test Clínico de Lüscher en el CDP y su aplicación a las numerosas personas aquejadas de cáncer que han consultado con las psico-oncólogas del CDP nos permitió relacionar una combinación de elecciones frecuente en estas personas: su rechazo a la componente "acción" (osadía, placer, actividad, excitación, conquista) y su preferencia por la componente "tensión" (protección de amenazas, inmovilidad, control, imposición, stress). Esto significa: miedo a vivir, miedo a expresar existencialmente lo propio, miedo a salir osada y gustosamente al encuentro de lo que quiera ser - y protegerse imponiendo ideas, valores, preferencias y controlando todo. Esto significa también un deterioro y, al mismo tiempo, un rechazo de la vitalidad - y representa junto a lo anterior un campo extenso de trabajo que se puede realizar para bien de la persona enferma, suponiendo que ella quiera participar.

Lüscher establece que en un caso como el recién mostrado, donde hay un rechazo se genera una compensación. El

problema fuerte radica en el rechazo (aquí la acción), problema que en una dinámica interna e inconsciente da fuerza y sustento a la compensación (aquí la tensión), la cual ahora es fácil de asociar a un conjunto determinado de enfermedades (aquí cáncer). Es por eso que determina que hay que hacerse cargo del problema primero, del rechazo, antes que de la compensación, puesto que de no hacerlo así todo empeño por debilitar o eliminar la compensación será difícil si no infructuoso.

En términos generales quiero agregar que los resultados del Test Clínico - así como arrojan luz sobre acciones e indiferencias, anhelos y miedos, etc - no han de tomarse sin más como definitivas, estáticas. Creo que es necesario cotejar con la realidad de la persona evaluada. Por ejemplo, una persona cuyos resultados indican un estado depresivo quizás está sumida en un duelo reciente, en cuyo caso un estado depresivo es lo normal, o una persona que elige liberarse de todo viene recién descubriendo que la vida no es una cárcel de normas sociales absurdas y contrarias a la vida. Bastan a veces unas pocas preguntas para saber de qué se trata lo que se ve en sus resultados.

Estos resultados, cualesquiera sean, dan luz sobre interacciones con varios escenarios:

- el escenario biológico, por así decir, sobre funciones (medicina china) e interacciones
- el escenario interno (emotivo, intelectual) en que vive la persona
- el escenario externo, social, familiar, laboral, etc

Para poder ayudarlo efectivamente, vale decir con seguridad, ponderación y empatía, es necesario conocer a cabalidad estos escenarios.

Finalmente quiero destacar una opinión extremadamente valiosa de Lüscher: toda función elegida (+) da luz no sólo sobre la influencia que tiene la estructura y sus contenidos inmediatos sobre su postura y su conducta, sino probablemente también sobre factores no descritos formalmente, como son las costumbres preferidas, la estrategia de vida adoptada para enfrentar la vida, el conjunto de anhelos que estará buscando satisfacer a diario, las preferencias y los valores sustentados en su hacer y en su hablar. Con esta opinión Lüscher se acerca claramente a un pensamiento inductivo-sintético (en vez del causal-analítico de la medicina alopática y gran parte de la psicología), el pensamiento sustentado y validado por la medicina china (y las ciencias de la física moderna).

Medicina china

(v.obras de M.Porkert, C.Focks, P.Deadman, Wang J.)

La medicina china basa su conocimiento y su práctica en lo que podríamos llamar energía de vida o vitalidad. Esta energía es definida conceptualmente de distintas maneras según esté asociada a órganos específicos, movimiento, corporeidad, intimidad, superficie, etc. Se postula una energía sana según ciertos parámetros y agentes de cambio externos (viento, calor, ardor, frío, humedad, sequedad), internos (tensión-ira, placer, pensar-stress, preocupación, tristeza, angustia, pavor) y neutros (stress, excesos alimenticios y sexuales). La energía fluctúa, o mejor dicho, circula en ritmos estrechamente ligados a procesos que se completan, como días o años, conociéndose 5 etapas o fases claramente definidas, cada una de las cuales tiene características propias desde el substrato biológico (líquidos nutrientes y otros), a emociones, a acciones y a tipos de actividad intelectual. El tipo de energía (según la fase en que se encuentra) determina la naturaleza de los fenómenos que ocurren en los distintos niveles del ser viviente. El concepto de integración mente-cuerpo conocido en Occidente no se conoce en medicina china puesto que el concepto de fase energética integra al mismo tiempo esos dos criterios más otros de relevancia biológica y funcional.

Durante un período de 24 horas la energía corporal fluye a través de conductos cercanos a la piel (meridianos), siempre en estrecho contacto específico con las funciones internas de los distintos órganos acoplados.

Hay cinco fases que llevan su nombre por su cercana relación con los órganos asociados a ellas. Estas fases son la hepática, la cardial, la lienal, la pulmonar y la renal. Cada una es un mundo específico de funciones, y a ellas se asocian predisposiciones energéticas a ciertas preferencias, anhelos, temores y valores. En términos emocionales

- la fase hepática se asocia a proyección de potenciales personales, creatividad, fantasía entusiasmadora;
 - la fase cardial a alegría de vivir, fuerza, foco;
 - la fase lienal a decantar la experiencia vital, a armonizar (energéticamente);
 - la fase pulmonar a conformarse, a enfriar el entusiasmo, a recogerse;
 - la fase renal a la confianza, (a transformar las energías);
- y se ven cada una afectas primordialmente a:
- la fase hepática a tensión, rabia, pánico;
 - la fase cardial a alegría descarrilada, pánico;
 - la fase lienal a un pensar en demasía (stress);
 - la fase pulmonar a violencia, pena, depresión;
 - la fase renal a angustia.

El mundo de oportunidades de ayuda que emerge de esta conceptualización de los fenómenos biológico-emocional-mentales es inmenso, y va mucho más allá de lo que cualquiera se hubiese atrevido anhelar.

La energía biológica cicla pasando de fase en fase. Al hacerlo cruza una etapa yang (activadora) y una etapa yin (corporeizante, formadora de masa corporal). Estas dos

etapas son propias de la vida a un nivel más global: lo fuerte, lo que está momentáneamente arriba, baja a fortalecer con lo propio lo que momentáneamente está abajo. Las energías del verano, cuando es verano, "bajan" a entibiar el invierno; las energías del invierno, cuando es invierno, "bajan" para reducir y frenar los posibles excesos de calor del verano.

Cuando la fase que está arriba (piénsese en la imagen yin-yang de dos peces, uno blanco y uno negro, que se complementan para formar un círculo) no quiere "bajar", ayudar al débil, el desastre - decían los chinos antiguos - no está lejos. Una persona con poder que no ayuda al débil se convierte en dictador y la guerra civil no está lejos, un verano que se extiende lleva a la emergencia de malaria, una pareja que mira hacia afuera y no apoya al otro con la fortaleza propia pone en peligro la estabilidad conyugal, etc. El ciclar complementario, alternante, asegura el sano desarrollo de lo natural. Esto significa también un entregarse comprometidamente a la esencia de cada fase, siendo fantasiosamente creativo, después activo, realista, focalizado, fuerte, después dejando decantar la experiencia, asimilándola, para después recogerse a un ámbito de sosiego y finalmente ingresando confiadamente a un sueño reponedor. Saltarse una fase, exagerando una en desmedro de las otras o contraviniendo su secuencia, es, así los chinos antiguos, un poner en juego la normalidad, un peligro para la salud.

La energía, cualquiera de ellas, eléctrica, solar, combustible, etc no es visible sino en su reacción con la materia. Un litro de bencina contiene mucha energía pero ella no se ve, lo que se ve es un litro de un líquido. Recién cuando inte-

racciona con la materia, con el oxígeno por ejemplo, se ve la explosión, o la llama. En un cable eléctrico, de nuevo, no se ve la energía, sólo cuando se cierra un circuito se ve la interacción de ella con la materia, una ampolleta, un calefactor, un motor. Así ocurre también con la vitalidad, no se vé hasta que no interactúa - con músculos, hormonas, células, etc. El diagnóstico chino se hace cargo de esta interacción para conocer las cualidades y características presentes de la vitalidad de una persona. Una lengua roja expresa un exceso de energía, una lengua pálida una deficiencia, etc. Cerca de la muñeca, bajo la protuberancia del os radialis, se ubican sobre la arteria radialis tres puntos de importancia diagnóstica. El médico palpa las características individuales de cada uno de estos tres puntos para saber detalles de la vitalidad del paciente y su relación con los órganos relacionados, y así poder dirigir sus esfuerzos terapéuticos con exactitud y efectividad (farmacopea, acupuntura, moxibustión).

Lo que en Occidente vale habitualmente como patología en medicina china vale habitualmente como un signo diagnóstico. Así un dolor de cabeza, por ejemplo, puede indicar (entre otras cosas) hacia un exceso descontrolado de energía dinámica, una diarrea a un exceso de humedad interna, sordera a una deficiencia de energía en el ámbito renal, etc.

Ha sido mi experiencia que el diagnóstico de medicina china también es efectivo, muy efectivo, para saber de la vitalidad de la persona referida a aspectos biológico-emocionales. Constituye un valioso complemento al Test Clínico de Lüscher y a la observación directa de la persona. Un pulso áspero, sumergido, débil, por ejemplo, dice algo muy

distinto de la persona que un pulso fino, fuerte en el lugar correspondiente al intestino grueso. Una conducta alicaída, lenta, dice por cierto algo muy distinto del estado de la vitalidad que un agitarse permanente y sin quietud. Un cambio de estilo de vida que no alcance el solucionar estas anomalías no es un cambio muy efectivo.

Los dos aspectos principales del flujo de la vitalidad, la expansión y el recogimiento, debiesen estar debidamente compensados en nuestro modo de vivir. Esto no es así habitualmente. La exageración del aspecto dinámico ("el hombre *pierde* un tercio de su vida durmiendo") deteriora el fundamento de la vitalidad, el aspecto más profundo, el corporal (el yin renalis). El yang no baja a revitalizar el yin. A raíz de este deterioro somático el aspecto dinámico se va a deteriorar también (la creatividad, la fuerza, el entusiasmo, la sexualidad). Nuestro modo de vivir se debe ajustar a esta realidad, debemos hacer esfuerzos por nutrir debidamente nuestra vitalidad.

El concepto de energía es en medicina china la base de salud o eventualmente de enfermedad. Así, por ejemplo, angustia es el resultado de falta de energía en el ámbito funcional riñón. Restituida esta energía desaparece la angustia. La conceptualización de angustia practicada en Occidente es totalmente distinta, y está ligada a mitos y principios que en medicina china no tienen ninguna importancia. Recuperar la energía renal es todo lo que se necesita para vivir en paz. Para hacer esto se recurre a dos estrategias complementarias: una prescribe descubrir qué acciones y actitudes están depredando esta energía para corregirlo y evitar que esto la siga depredando, la otra es ayudar a restituirla con las herramientas habituales a

disposición del médico chino: farmacopea, acupuntura y moxibustión, masajes, alimentación específica, ejercicios corporales, de respiración y de meditación.

Esto mismo es válido respecto a otros síntomas, disfunciones y eventualmente enfermedades. Evitando la depredación y la incorrecta dirección de disfunciones de la vitalidad, y corrigiendo ahí donde es necesario se restituye una vitalidad normal, natural.

Curar la vitalidad, eso que hace un médico chino, no es igual a sanar. Sanar es lo que hace la persona misma respecto al cuidado, corrección y nutrición de su vitalidad, es decir, el restablecer un sentir, evaluar y hacer de acuerdo a su naturaleza individual.

La salud fue definida en medicina china como la voluntad y la capacidad para mantener intactas las funciones guardadas en la intimidad. La capacidad la mantenemos habitualmente hasta avanzada edad, el problema es la voluntad. Desde temprana edad el niño es "educado" a posponer y adecuar sus necesidades naturales y a respetar reglas, criterios, prioridades y disciplinas de origen cultural. Una desensibilización progresiva le hará perder contacto con la información biológica relevante que busca llegar a la conciencia. El niño pierde contacto con lo que es necesario hacer o no hacer, por lo que no sabe qué es lo que tiene que querer para mantenerse sano. La brújula da vueltas. La persona pierde en gran medida la capacidad para estar al servicio de su salud, de proteger las funciones biológicas guardadas en su intimidad.

La medicina china adopta desde temprano un pensamiento

inductivo-sintético, a diferencia del modelo de ciencias practicado en Occidente durante los últimos siglos en física rudimentaria, química y derivados, el pensamiento causal-analítico. En un campo magnético hay fuerzas que actúan al mismo tiempo sobre dos o más posiciones distintas, ningún cambio es ahora la causa del otro, ambos cambios son simultáneos. Igual pasa en el campo bio-electromagnético de un ser viviente. Una alteración de fuerzas produce (induce) cambios simultáneos en distintas posiciones. Esta aseveración está detrás de la eficacia de los procesos terapéuticos descubiertos por los médicos chinos, está en la base del diagnóstico que practicaron - y más allá de su medicina en su descripción de todo cuanto ocurre en seres vivos.

Por ejemplo al insertar una aguja bajo la rodilla (en el punto Zusanli) un médico chino está alterando el campo bio-electricomagnético de la persona. Como consecuencia de esta alteración de fuerzas se producen efectos en varias partes del cuerpo en forma simultánea: estabiliza y regula los ámbitos funcionales lienales y estomacales, armoniza las fuerzas dinámica y corporeizante - todo con amplia y profundas consecuencias sobre funciones y sobre sintomatología diversa. El efecto general altera de este modo el total del campo bio-electromagnético de la persona, crea una síntesis distinta. La persona se siente distinta, asimila distinto, siente, piensa y proyecta de otra manera.

Este mecanismo inductivo-sintético está también en la base del modelo de trabajo presentado aquí. Entiendo el cáncer no emergiendo habitualmente por una causa única sino por un conjunto de factores que inciden en el campo bio-electromagnético de la persona reduciendo su vitali-

dad, y con ello su normal funcionamiento, su fuerza, su dirección. Entiendo un pensar distinto - después de haber hecho un cambio respecto a prioridades existenciales, por ejemplo - como motor de un cambio del campo bio-electromagnético de la persona, como una alteración de este campo, es decir, un cambio para un mejor despliegue de funciones y más cercano a la naturaleza de la persona a esta edad, en estas circunstancias externas y en este estado emotivo actual.

Nada más lejos todo esto que el modelo causal-analítico empleado generalmente en medicina alopática y psicología, modelo en que la persona es vista como un objeto igual a otro objeto, con protocolos de tratamiento estandarizados, con partes corporales tratadas como cosas (el hígado, el estómago) y no como funciones interrelacionadas dentro de un entero grande y complejo, modelo en que la iniciativa, la emotividad, la autonomía y la sensibilidad de la persona no están en el centro de la atención, y en que la preocupación por el sanar de la persona tiene muy poca o ninguna cabida: el tratamiento termina con la curación. Estimo que las personas no han de ser tratadas científicamente como ratas dentro de una caja ni menos empleando un criterio estadístico para conocer de su naturaleza ni de su estado.

I Ching

En el libro I Ching, escrito varios siglos antes que los primeros documentos sobre medicina, los taoístas crearon imágenes idealizadas, metáforas, de conductas humanas naturales que afortunadamente sobrevivieron a los muchos cambios introducidos al libro por Confucio y sus seguidores. Hay imágenes dispersas, pero hay otras ordenadas de acuerdo al ciclo anual y otras de acuerdo a miembros de una familia. Opino que unas varias lecturas de este libro enriquece de gran manera la sensibilidad y la capacidad de comprender la naturaleza humana, todo esto desde una perspectiva - natural - muy poco común en nuestro medio.

A continuación muestro, como ejemplo, los nombres de distintas situaciones de vida - bajo las cuales se exponen en el texto chino con todo detalle sus funciones existenciales, biológicas y emocionales - respecto a las imágenes de la familia:

IMAGEN	NÚMERO	NOMBRE	SIGNIFICADO DEL NOMBRE
<i>el padre</i>	1	<i>kien</i>	<i>lo creador, la fuerza</i>
<i>la madre</i>	2	<i>kun</i>	<i>lo receptivo, la entrega devota</i>
<i>el primer hijo</i>	51	<i>dshen</i>	<i>la excitación, el trueno</i>
<i>el segundo hijo</i>	29	<i>kan</i>	<i>precipicio, agua fluye sin interrupción</i>
<i>el tercer hijo</i>	52	<i>gen</i>	<i>la quietud, el cerro, (el yoga)</i>
<i>la primera hija</i>	57	<i>sun</i>	<i>la suavidad, el viento que lo penetra todo</i>
<i>la segunda hija</i>	30	<i>li</i>	<i>lo adosado, el fuego</i>
<i>la tercera hija</i>	58	<i>dui</i>	<i>lo alegre, el lago</i>

Para cada situación descrita (un hexagrama específico cada vez) se muestran cursos de acción según esta situación es afectada por distintos cambios (I Ching: "El Libro de los Cambios"). Constituye un valioso conjunto de experiencia y sabiduría a un nivel fundamental, de base, del cual hoy hay mucha cosa que aprender y gozar.

En un campo electromagnético se producen efectos iguales en distintas partes del campo al mismo tiempo. En los campos bio-electromagnéticos de cada persona ocurre lo mismo. Los chinos antiguos - una vez constatado esto a nivel del funcionamiento de la vida en cada individuo - supusieron que esto ocurría también en el ámbito existencial - vivo - de la naturaleza en su conjunto. Les parecía evidente por tanto que la manipulación de ramillas de artemisia o de monedas estaría afecta al mismo campo bio-electromagnético de la persona que las elegía, y que al elegir estas ramitas o monedas describía su situación de vida en forma bien clara. Asociando estas elecciones al Libro de los Cambios se creaba una herramienta adivinatoria, un oráculo (una herramienta diagnóstica primaria) de utilidad para la persona que consultaba.

Hoy tenemos otros modos de conocer la realidad de una persona, con menos posibilidades de errar por el lado de la interpretación. Pero el hecho de haber sido usado como oráculo no disminuye la validez de la riqueza presente en el I Ching para el lector contemporáneo.

Iridología

El estudio de la información proporcionada por el iris es un complemento muy bueno al momento de querer conocer el estado de funciones biológicas, intelectuales y emotivas de la persona. El iris recoge información biológica profunda ("constitucional" en el lenguaje específico) y también circunstancial, vale decir, del presente y del pasado. El iris parece ser además un libro abierto a la emotividad de la persona o a la represión de ella, a la vitalidad y al estado de ella, a niveles de stress, a emociones preferidas y al estado de funciones cerebrales e intelectuales. El iris se expresa en términos energéticos, inmediatos y directos. La información ganada por el análisis de funciones específicas es complementada por una sinopsis efectiva, realista y fácil de recoger para quien goza ya de un poco de experiencia.

Medicina, psicología, consultoría

No es necesario volver a insistir en las serias y fundamentales limitaciones de la medicina alopática contemporánea respecto a un vivir sano: sus extraordinarias capacidades para enfrentar efectivamente situaciones críticas, traumas y asistencia al parto - entre otras situaciones límites - contrasta con su incapacidad para hacerse cargo de modelos de comprensión y asistencia efectivos en casos de enfermedades derivadas de un estilo de vida erróneo, depredador, tóxico y de otras muchas maneras atentatorias a la vida, es decir, de enfermedades degenerativas o de la edad - moviéndose en este campo atendiendo sólo los efectos de disfunciones y anomalías pero no encarando los procesos que llevan a la generación de estos efectos.

Algo parecido ocurre - a mi parecer - en el ámbito de la psicología en general y muy especial en ciertas áreas concretas.

Mientras se dé excesiva importancia a protocolos, esquemas y aproximaciones teóricas, se vea al paciente como un objeto a tratar, o peor como un consumidor con sustancial capacidad de pago (directo o a través de seguros y similares), y no como a una persona que debe asumir su recuperación y el mantenimiento de su propia salud, no habrá razón para confiarse ciegamente en esta medicina o en la psicología tradicional.

El foco básico debe cambiar - donde posible - de un "yo te curo a ti" a un "tú tienes que sanarte a ti mismo/a".

Esto significa que la persona debe hacerse cargo de la historia de su enfermedad, de los procesos que llevaron a disfunciones, anomalías y finalmente alteraciones somáticas si quiere realmente tener una opción a sanar. ¿Cómo influyeron los procesos emotivo-conductuales, pensamientos y creación de estrategias de vida en la emergencia de costumbres desestabilizadoras, rigideces, cegueras, represión, insensibilidad y similares, en una disfunción biológica y posteriormente en enfermedad? ¿Qué puede, quiere, hacer de aquí en adelante?

En el ámbito de la psicología, bajo la cobertura de la medicina, también se descuida en general el potencial sanador de la persona involucrada. Es más, hasta hace pocas décadas opinar sobre emociones y su relación con disfunciones y anomalías parecía ser un tema reservado legal y reglamentariamente sólo a los profesionales médicos y psicólogos. Muchos fenómenos fueron considerados "patología" para así sustraer el tema a quienes no tenemos potestad legal para opinar libre de censura sobre enfermedades. De hecho lo que ocurrió fue un secuestro de temas cuya potestad nos concierne a todos. A las personas se les quiso sustraer su natural autonomía para opinar en cosas de legítima pertenencia. Afortunadamente este estado de cosas se ha ido aflojando en los últimos años: quienes no somos profesionales de la salud (con título universitario avalando esta condición) podemos decir sin más: esta mi angustia se debe a esto, o esta depresión no es endógena, me viene cada vez que etc.

Creo que los buenos psicólogos deben su calidad laboral a cualidades más a características personales que a los estudios que realizaron para obtener su título profesional:

me refiero en especial a su bondad, a su capacidad para escuchar, empatizar, acompañar, a dar soporte a quien sufre, a compartir un momento oscuro con quien pasa una crisis de vida. De la universidad salen profesionales con inclinaciones de superioridad, arrogancia, frialdad intelectual, con una falta de visión y de autocrítica, miedo, inseguridad personal y una cantidad aparentemente incontrolable de proyecciones gratuitas. Actitudes y acciones asociables a compasión, empatía, claridad, realismo, generosidad, sensibilidad, madurez y paciencia parecen no ser parte de lo que se enseña en la universidad.

Consultoría en temas de salud es esto: un tema de salud, de ayudar a vivir sanamente. Las patologías incumben a médicos y psicólogos, es decir, a quienes, en sus respectivas áreas, quieren curar síntomas y alteraciones somáticas, es decir, los efectos de un vivir insano.

Al momento de asistir a una persona la efectividad alcanza sólo hasta donde existe experiencia y un compromiso personal. Esto incluye la capacidad para enfrentar el sufrimiento propio, el uso consigo mismo de las herramientas que se van a usar para asistir a terceros, el haber salido exitosamente de crisis y de estados de angustia y depresión, un permanente volver a vivencias de humildad - Greg Anderson hace mención de un "deep kneeling" (!) al momento de sanar de un cáncer - y también de osadía, confianza, serenidad, firmeza. Toda vuelta a la salud conoce un momento donde me vienen ganas de decir: "bienvenido/a al lugar de los caídos", al lugar donde se derrumbó el edificio de empeños, cuidados y esfuerzos realizados sobre la base de una comprensión errónea de la existencia. Recién desde aquí se puede aspirar a una vida natural, inocente, abierta, segura.

II
AFUERA

La naturaleza

La vida multicelular (vegetal, animal) se desarrolló en la Tierra durante los últimos casi 600 millones de años, al principio en el agua, y desde unos 375 millones de años también fuera de ella. Los mamíferos existen desde hace unos 220 millones de años, y los primates desde unos 65 millones. Nos separamos de los chimpancés hace unos 5 a 6 millones de años, y el homo sapiens moderno hizo su aparición alrededor de 200 mil años atrás. Nuestra biología está íntimamente relacionada con nuestro pasado, y es fácil observar como ciertos animales, los pájaros por ejemplo, muy distantes de nuestra línea genealógica (más de 150 millones de años), tienen conductas de reproducción y cuidado de su descendencia semejantes a las que tenemos nosotros. Cada uno de nosotros lleva en sí un registro inmenso (de cientos de millones de años, y de quizás millones de variables) de aquello que sirve para vivir y de lo que no sirve. Las conductas de los animales reflejan en general con fidelidad este bagaje cognitivo innato.

A diferencia de nosotros los animales libres siguen leales a las prácticas heredadas dentro de su especie, cuidan su existencia como primera prioridad, mantienen un permanente contacto entre su conciencia y su sistema sensorial (mundo externo) y su sistema emotivo (mundo interno), evitan tensiones biológicamente innecesarias, mantienen su foco sobre peligros reales y aprenden a confiar durante momentos exentos de amenazas.

Se sabe que podemos variar la *conducta* genética a través de procesos epigenéticos, pero no la genética misma, hasta ahora al menos no en forma confiable y efectiva a largo plazo. La estabilidad implícita de nuestra genética es el resultado de este proceso de millones de años y es - nos guste o no - el mejor garante de salud y supervivencia del cual disponemos.

El mayor desarrollo de la inteligencia (en el caso de los humanos) nos expone a instrumentalizar nuestras conductas en bien de fines específicos (culturales) y en muchas instancias hoy en día alejados o contrarios a las necesidades fundamentales de un vivir sano. Estimo que estamos atropellando repetidamente muchas de las leyes biológicas que nos rigen, y que debemos crear accesos conscientes efectivos para percibir y valorar cuándo esto es así, para entonces tomar las medidas adecuadas. Una inteligencia mayor significa mayores grados de libertad, pero la adaptación genética a esta libertad ampliada es aún insuficiente, no ha tenido tiempo de madurar, y por tanto sufrimos niveles más altos de inestabilidad funcional. Los frutos de nuestra inteligencia están a la vista: agua limpia, alimentación más o menos segura para mucha gente, protección contra excesos climáticos, alcantarillado, vestimenta adecuada, etc. Pero los efectos de un uso exagerado y tenso de esta inteligencia también lo están: enfermedades degenerativas afectando estratos cada vez más jóvenes de la población. En resumen: me parece evidente que debemos aprender a respetar de mejor manera las leyes biológicas que nos rigen para así, aunque en un mundo entonces más complejo, equilibrar nuestras vidas de un modo tal que podamos disfrutar de los beneficios de ambos mundos, del natural y del cultural, más cerca de un eventual óptimo.

Al mencionar naturaleza se ha de entender tanto la naturaleza que nos circunda como también la interna, la que nos constituye. Esta naturaleza interna, propia, es asequible sensorialmente, es decir, vía sensaciones, sentimientos y emociones. Es esta vía la que nos hemos acostumbrado a relegar, a desplazar de nuestra atención, a no tomar en cuenta en gran parte del diario vivir, y que obviamente debemos recuperar como herramienta de acceso con el fin de tener de nuevo la opción de tomar en nuestra existencia decisiones adecuadas y respetuosas de esta nuestra naturaleza interna. Un contacto más frecuente con nuestras raíces funcionales - por medio de actitudes más sensuales, intuitivas, emotivas - puede ampliar en gran medida el horizonte, profundidad y significado de interacciones, compromiso, creatividad y auto-cuidado con que vivir nuestras vidas.

Dicho de otro modo: más que una molestia, un freno, una obstrucción al libre vuelo de actividades y empeños intelectuales, el encarar las bases biológicas que constituyen el fenómeno de nuestras vidas puede enriquecer la vivencia de la existencia, mantenernos sanos por períodos más largos, prolongar los años de nuestra vida y sobre todo crear universos de excitación, fuerza, profundidad y amplitud de la experiencia vital inimaginables desde el reducido universo del intelecto.

Abrir la conciencia al mundo de las emociones propias no siempre resulta fácil. La educación a que hemos sido expuestos juega un rol importante en esta dificultad. Estados prolongados de tensión interna contribuyen a ella, y así también una cultura que privilegia actitudes intelectuales, un mercado laboral exigente en resultados de actividad

mental. Muchas religiones enseñan a tener desconfianza de las emociones y el evitarlas o el reprimirlas, y también experiencias personales pueden llevar a cierto recelo respecto a la naturaleza cambiante y no del todo controlable de estados anímicos, sentimientos e intuiciones. La costumbre, por cierto, es muy importante al momento de evaluar esta dificultad: después de décadas de vivir intelectuando la experiencia vital el volver a conectarse con las raíces biológicas de un vivir emotivo y sano resulta - para muchas personas - paradójicamente difícil.

El ámbito de la cultura

Si también comunidades salvajes de chimpancés construyen un ámbito de "cultura" definido y distinto al ámbito de otra comunidad vecina, ¿cómo podemos definir la "cultura" nuestra? Cualquier definición va a parecer voluntariosa, y así también la que propongo a continuación: el término cultura usado a continuación abarca el efecto de las actividades humanas realizadas en los últimos 11 000 años, es decir, de todo lo que sigue a la invención de la agricultura en el Levante alrededor de 9000 aC, el vivir en pueblos y ciudades, con sistemas centralizados de influencia y de regulación abarcando progresivamente más y más actividades de las personas, pero especialmente los fenómenos económicos y sociales de los pocos últimos siglos y críticamente de las últimas décadas.

La actividad humana se genera a partir de muchos estímulos personales, sociales, medioambientales y culturales. Las amenazas (naturales) subyacentes a todo stress probablemente jugaron habitualmente un rol protagónico al momento de poner en movimiento el intelecto y el esfuerzo.

Nuestra inteligencia nos permite imaginar la posibilidad de peligro aunque no veamos nada peligroso delante nuestro. De esta manera podemos precaver, adelantarnos a situaciones amenazantes y tomar medidas efectivas para evitar el peligro. Desgraciadamente podemos exagerar y tomar medidas de seguridad (y andar tensos) donde y cuando biológicamente no es necesario: bienvenido al mundo del stress (cultural) contemporáneo.

Quizás el motor de nuestra cultura no fue inicialmente nada más que eso: precaver y escapar anticipadamente de toda situación peligrosa. Nos fue bien, a juzgar por los resultados: estamos aquí, vivimos, y hay fieras que no, como el tigre dientes de sable, que dejamos en el camino.

El uso de la inteligencia no ha estado limitado a evitar el peligro. Creamos destrezas de manejo del fuego, de creación de herramientas progresivamente más sofisticadas, de construcción de viviendas, de aprovechamiento de vegetales y animales para cubrir necesidades de alimento, abrigo, transporte, etc. Y lo que tenemos hoy a nuestra disposición - tecnología, informática, energía, etc - escapa a todo cuanto hubiese querido imaginar un sabio pocas generaciones atrás.

En paralelo a estas conquistas en el mundo material construimos sociedades complejas, con un alto nivel de sofisticación. Y en estas sociedades grandes el anhelo de poder de los individuos se convirtió a poco andar en una amenaza a nosotros mismos, a nuestra existencia: guerras, sometimiento, robo, saqueo, violaciones de todo orden, y cuanto se le quiera ocurrir a una mente perversa lo hemos visto todo, aquí o allá. Perseguir la gloria eterna (y otros conceptos ajenos al mundo animal) no parece estar limitada a las culturas descendientes de la cultura de los indo-europeos, el delirio de grandeza se ve en casi todas las sociedades en uno u otro momento de su desarrollo.

Con todo esto, ¿qué se nos fue de las manos? Parece que lo más importante es el sentido, un sentido con compromiso biológico, ajeno a conceptos y abstracciones, inmediato, profundo, con una fuerte componente ética, estética o ambas. Aún hay situaciones que nos recuerdan mundos sim-

ples y significativos: a modo de ejemplo valga la sonrisa de alegría que sobreviene a las personas asistentes a un parto al ver al bebé por primera vez, o las acciones de ayuda que nacen intuitivamente al ver a una persona accidentada. Hay cosas que hacen sentido a este nivel mencionado, a pesar y en medio de una cultura alejada de nuestras raíces biológicas.

Vivimos sumergidos en un exceso de ideas, conceptos, opiniones, demandas de participación, anhelos de ser validados por los otros, imposiciones, manipulaciones, marketing, manejo de culpas, valores, jerarquías de preferencias predefinidas, propaganda, etc., siendo todo esto, o casi todo, foráneo a nuestras necesidades biológicas personales y de grupo. La inteligencia del vivir, el criterio autónomo y realista, parece haberse ido de nuestras manos. Y ahí va una gran mayoría de gente persiguiendo meta tras meta dentro de un colectivo de tendencias y opiniones que acepta todo sin más, y sin saber en forma independiente quiénes son realmente y qué quieren para sí y los suyos.

Afortunadamente siempre ha habido aquí y allá quien se ha preguntado cosas fundamentales, cosas que podemos estudiar, aprender de ellas, despertar y volver a hacer lo natural.

El lenguaje es parte fundamental de toda cultura, está en la raíz de las construcciones mentales que nacen durante la comunicación.

¿Qué es lenguaje? A partir de los estudios que hizo Roger Fouts en EEUU durante la década del 70 y posteriores, inicialmente con la chimpancé Washoe (y después con

otros chimpancés), lenguaje es una convención social de conductas - auditivas y / o visuales - que adopta un grupo de individuos humanos o animales, y por medio de las cuales se indican contenidos (recuerdos asociados a estas conductas) que pueden ser proyectados hacia el presente o el futuro. El recuerdo de estas conductas, signos auditivos o visibles asociados a contenidos, pueden ser mezcladas creativamente en la mente de acuerdo a estímulos sensoriales y emotivos sin necesidad de expresarlos de hecho a otro individuo. Es más, tanto en los chimpancés que aprendieron el uso del lenguaje para sordo-mudos ASL como en los humanos en general, la mente agrupa automáticamente las "palabras", los conceptos creados a partir de recuerdos, en grupos de significados coherentes, inventando a la pasada un nuevo término para designar el grupo si es que ya no existía. Así por ejemplo Washoe diferenciaba manzana, plátano y melón (fruta) de lechugas, zanahorias y espinacas (verduras) sin que nadie le haya enseñado el hacerlo. Esta capacidad de abstracción está muy desarrollada en los humanos, y sus productos son, entre otros, las matemáticas, la filosofía, en general las ciencias, pero también el arte, la religión, convenciones sociales y otras manifestaciones culturales.

Nuestra avanzada capacidad de abstracción nos permite crear "mundos" y "habitarlos". Podemos sentir, pensar y proyectarnos como si en realidad viviésemos en estos mundos inventados. Y podemos, desgraciadamente, reaccionar a posibles amenazas abstractas como si fuesen amenazas a nuestra real existencia. Los altos niveles de stress que sufren las personas en el mundo moderno no se deben a amenazas reales, a un tigre hambriento demasiado cerca, por ejemplo, sino a amenazas dentro de la red de

conceptos, convenios y relaciones imperantes en nuestros mundos inventados, abstractos, culturales, incluidos los "horizontes" valóricos y referenciales en general, y las "lógicas" que se desprenden de estos mundos particulares. Volveremos sobre estos temas más adelante.

¿Qué estamos haciendo cuando abstraemos y comenzamos a "habitar" el mundo así creado? No realizamos sólo acciones mentales. También estamos creando distancia con el mundo real, con el mundo de la naturaleza, y con sensaciones, intuiciones y emociones personales. Nuestra intimidad está acostumbrada por naturaleza a sentir más que a pensar, a reaccionar a estímulos provenientes de nuestra biología como emergentes ahí o como respuestas al mundo natural externo, más que a abstracciones mentales. Al pensar estamos alejando de la conciencia, o reprimiendo, un flujo permanente de información relevante para nuestra constante adaptación, nuestro bienestar y nuestra salud. Encontrar la flexibilidad para transitar en forma oportuna entre estos dos mundos, el real y el abstracto, es tarea que nos incumbe a cada uno de nosotros a cada paso que damos.

Somos animales sociales. Nos gusta sentirnos acompañados. Propiciamos - generalmente - conductas que fortalecen los lazos entre las personas y nosotros. Cuidamos estas redes con celo y constancia. Nos gusta entregar cariño, protección, amor y recibir también todo esto. Los seres humanos, como muchos otros animales, nos desarrollamos como seres sociales, somos así, nos mueve un gran anhelo de pertenencia, de ser aceptados, de poder contribuir a un bien común, de vivir en paz dentro de esta red de relaciones cercanas, queridas y más o menos seguras.

En los seres humanos esta natural disposición a vivir juntos va de la mano con una amplia estructura de relaciones y conceptos culturales. Sometemos a nuestros niños - con una educación larga y pesada - a esta estructura, les obligamos, tentamos, condicionamos, coaccionamos de diversas maneras a aceptar que los aspectos culturales son en múltiples ocasiones más importantes que la información natural de que disponen de por sí. Una y otra vez les mostramos que "vivir" en el mundo abstracto de la cultura es la opción más ventajosa, que mientras más y mejor conceptualice su existencia con más facilidad podrá desenvolverse en el mundo social en el que está inserto. Dicho de otro modo: la trampa está hecha, la convivencia se ha trastocado en competencia de unos contra otros, las amenazas sociales crean cantidades e intensidades de stress exageradas, la intelectualización de la experiencia vital abarca más y más aspectos de la vida, la desvinculación de las raíces biológicas crece a medida que aumentan las dificultades, y más cerca se está de las primeras disfunciones biológicas.

Volver atrás, recuperar un vínculo sano con nuestra biología, parece cada vez más una quimera, un sueño imposible de realizar.

Pero no por eso menos necesario. No hay medicina en el mundo que pueda restituir una escala de prioridades tal que resulte en que la naturaleza sea más importante que la cultura. Sólo la persona puede realizar este cambio, puede aprender a pensar y sentir distinto a las demás personas, puede aceptar finalmente la importancia de la naturaleza y de la salud por sobre cualquier otra consideración.

Es un cambio difícil, sin duda. Difícil y doloroso, a veces sufrido a no más dar. Sólo al avanzar finalmente hacia el respeto por lo propio se transforma el sufrir en luz, gratitud, efervescencia y ganas.

Lo vemos una y otra vez en nuestro trabajo (y a veces también en forma de anécdotas de prensa): hay personas que enfrentadas a grandes crisis de vida (accidente, enfermedad, emergencias, muerte de cercanos, etc) se transforman profunda y definitivamente. Lo que antes era importante hoy ya no lo es, y lo que no se tomaba en cuenta es hoy primera prioridad existencial.

Y el reverso de esto igualmente llama la atención: las personas que conquistan la ansiada fama (en negocios, política, deporte, actividades ligadas al arte, etc) suelen caer en profundas depresiones y crisis de identidad, en angustia y drogadicción, una vez que se apagan las luces del escenario.

Pero en quienes realizan este cambio de prioridades, y a consecuencia de ello inician una recuperación de su salud, vemos confirmada una vez más la fuerza de la naturaleza, su poder extraordinario para ordenar, hacer funcional y coherente lo que estaba ya incluso más que disfuncional, que estaba enfermo, visiblemente alterado, comprometido somáticamente. Y en más de una ocasión he tenido la sensación que la naturaleza sólo estaba esperando condiciones adecuadas para volver a mostrarse sana y próspera - borrando a la pasada toda enfermedad.

Nuestro modo de vivir en sociedad va ligado a un sinnúmero de dependencias, dependencias a nivel personal y grupal, y respecto a redes y grupos de poder de distinta

índole. Estas dependencias están en la base de lo que constituyen lo que sentimos como posibles amenazas de quiebre, de rotura de lazos, de relaciones, de equilibrios. Nos presionamos a no poner en peligro estas dependencias, a cuidarlas. Nos utilizamos a nosotros, nuestro tiempo, nuestras ganas, nuestra energía, para conquistar y preservar un status determinado, cueste lo que cueste. Relegamos la vivencia de nuestras emociones naturales, llenamos nuestra mente con más y más artificios de “sobrevivencia” social, y día a día seguimos perdiendo la única relación que importa más que cualquier otra: la relación con nosotros mismos.

Factores de riesgo

La naturaleza de los seres vivos es una fuerza muy poderosa: no mediando emergencias, crisis y similares después del embarazo las criaturas nacen sanas en una gran proporción, y sanas se mantienen en general hasta muy avanzada edad. Para enfermar necesitan una exposición prolongada y fuerte a factores de riesgo, hambruna, frío, etc. De lo contrario, al enfrentar factores de riesgo poco intensos y por un tiempo limitado las funciones se debilitan, se desvían, se desorganizan, pero después de un período de tiempo reducido se recuperan, vuelven a su estado normal. (Es común en nuestro medio - medicina alopática - determinar un estado disfuncional recién como enfermedad cuando las disfunciones han estado presentes durante tanto tiempo como el necesario para provocar cambios somáticos visibles, úlceras, tumores, etc. Tomando en cuenta que una disfunción es ya un estado de enfermedad, de no-salud, el esperar a que se vean los efectos somáticos de la disfunción es - es a mi juicio y a juicio de quienes practican medicina china - una equivocación enorme.)

Hemos graficado esta progresión desde un estado de naturalidad, de inocencia, hacia un estado de enfermedad como:

INOCENCIA > FACTORES DE RIESGO > ENFERMEDAD

Dicho de otro modo: no hay enfermedad sin una exposición a factores de riesgo. La mayoría de estos factores de riesgo son externos, pero los hay también de naturaleza interna.

La información biológica emergente de nuestra intimidad (sentimientos, emociones, intuiciones) como reacción a condiciones alteradas lleva en forma natural a acciones adecuadas para preservar nuestra salud. Pero los seres humanos somos capaces de alterar el buen y normal funcionamiento interno rechazando esta información, no prestando atención a una eventual exposición a factores de riesgo ni menos actuando de acuerdo a ella. Este rechazo de información biológica relevante no sólo es dañino para nuestra salud sino que además nos priva de los estímulos necesarios para proyectar en el mundo externo nuestros potenciales creativos, éticos, estéticos, sobre las condiciones existentes en nuestro alrededor.

Inocencia - Filtro

En una base de datos se puede construir un filtro para seleccionar datos específicos de ella: es una herramienta muy eficaz y útil a la hora de querer focalizar sobre ciertos registros que son de nuestro interés. Lo que se obtiene es lo que se quiere, y todo el resto de registros de la base de datos, que no son de nuestro interés, quedan excluidos. Nuestra educación funciona de igual manera: focaliza sobre ciertos comportamientos que son de interés para el educador y deja todas las otras conductas posibles del educando fuera del ámbito de validez.

En el contexto de nuestro trabajo he llamado filtro mental (de lo aceptable culturalmente y de lo que no lo es) una postura intelectualizada, postura que resume el resultado de la educación recibida, la estrategia de vida de la persona en general, el registro de las experiencias personales y otros condicionamientos sociales y culturales. La persona delega en esta abstracción (en su filtro personal) su criterio guía de vida, actúa más o menos alejada de sus impulsos naturales, de sus inclinaciones, necesidades y anhelos, y trata de ajustarse a la lógica de su filtro. Un abogado vive a menudo como abogado, una secretaria como secretaria, un cura como cura. Las instancias reservadas para vivir en forma inocente son cada vez más infrecuentes a medida que pasa el tiempo, a menos que la persona inicie el camino de reconquista de la riqueza de potenciales personales guardada en su intimidad.

Vivimos y actuamos desde la inocencia o por el contrario desde el filtro, reaccionando, proyectando, creando rela-

ciones, buscando fines a veces parecidos, muchas veces contrarios entre sí.

Y así también encaramos situaciones de vida que valoramos como stress o no. Desde una posición radicada en el filtro puedo sentir la amenaza a mi integridad social al escuchar hablar a alguien que se refiere en malos términos a mis conductas, valores o aspiraciones, pero que desde mi estado de inocencia descarto por irrelevantes. O puedo no sentir la amenaza a mi integridad existencial movido por ideas y valores intelectuales de inmolación del tipo "conquistaré prestigio si hago este último esfuerzo", etc. Como recién dicho, vivimos desde la inocencia o desde el filtro, con reacciones y resultados muy distintos.

El filtro es un estado más o menos permanente de abstracción, de intelectualización de la experiencia vital. Cortamos el nexo con nuestra naturaleza, con la información biológica que busca llegar a la conciencia, vivimos como si esta unidad biológica no existiese o no fuese válida en su propia dimensión, como si lo que hacemos para bien de nuestra estrategia de vida, para nuestro filtro, fuese lo único importante.

Y respecto de las emociones vale algo similar. Podemos reaccionar emotivamente a corrientes profundas de nuestra inocencia o a situaciones que afectan nuestra posición dentro de la sociedad, de nuestra cultura. No es lo mismo que un abogado se enoje porque el actuario perdió un expediente importante que si esta persona se enoja porque alguien maltrata a su hijo, no es lo mismo que una mujer se alegre porque es reconocida con una medalla por su último trabajo que cuando se alegra al

ver que su bebé se recupera de una fiebre. Son cosas muy, muy distintas.

Cuando nos proyectamos hacia el futuro también lo podemos hacer desde el filtro o desde nuestra inocencia. Las ganas de terminar por fin ese gran proyecto o las ganas de no hacer nada en una playa soleada pueden ser dos cosas muy distintas también. El lugar desde el cual realizamos la proyección hacia el futuro puede determinar la naturaleza de la vivencia posterior, el cumplimiento del deber o la felicidad de obedecer a las ganas (culturalmente inútiles) de la intimidad. Claro, hay trabajos que se pueden llevar a buen término con un profundo compromiso de la intimidad y descansos que se pueden vivenciar como sin sentido, inadecuados y desagradables. Pero de nuevo: depende del origen de la experiencia, si el origen de la percepción es la inocencia o es el filtro.

Vivimos en una cultura que propicia, condiciona, obliga al educando a abandonar el lugar de la inocencia e ingresar al ámbito abstracto del filtro: a ser un miembro adaptado al ámbito social, a ser útil a la sociedad por encima de sus anhelos personales, a filtrar lo que es bueno de lo malo en estos mismos términos, a desplegar su inteligencia y su capacidad de abstracción, en fin, a alejarse de su naturaleza íntima e inocente.

Volver a estados de inocencia puede resultar francamente muy difícil al adulto, pero no por eso menos necesario. La riqueza de la vida está más bien lejos de abstracciones y relaciones intelectuales, así también el cuidado de la salud, la riqueza creativa, la expresión de los potenciales personales, la profundidad y la fortaleza del alma, la capacidad

de resonancia emocional y muchas otras cosas que personas experimentadas saben apreciar inequívocamente, a pesar de vivir día a día inmersas en el mundo de la cultura.

Gran parte del mundo moderno está influenciado por la cultura indo-europea, alrededor de la mitad de la población mundial sabe hablar una lengua derivada del indo-europeo, y sus mitos, preferencias, valores y conceptos son aquí y allá reconocibles con increíble regularidad en el mundo contemporáneo a la mente atenta. La meta suprema de esta gente era conquistar gloria / fama imperecedera, y lo conseguía buscando aniquilar lo desconocido, lo no dominado. ¿Cuánta gente inmola sus vidas por fines ajenos a la biología, como por ejemplo conquistando la aprobación de los otros, un lugar alto en la jerarquía social y/o económica, fama en los medios de comunicación, etc? ¿Qué prontitud muestra la gente para destruir lo que aparenta ser un antagonista, un posible enemigo, una aparente disfunción biológica, una situación que no se controla? Después de 5000 años no ha cambiado mucho en estas materias.

Pero no es la única manera de acercarse a la realidad. Los chinos taoístas desarrollaron una actitud de respeto por lo desconocido, por la naturaleza, y humilde- y sensiblemente estudiaron lo que no conocían en toda la profundidad que anhelaban (la medicina china es fruto de esta actitud). Afortunadamente podemos - según la circunstancia y mejor criterio - elegir cuándo y cómo apropiarnos de una o de la otra actitud básica (destruyendo y conquistando, o aceptando e influenciando) y actuar acorde.

Este poder situarnos (humildemente) al lado de la naturaleza, de estudiarla, de buscar comprenderla, de nutrirla,

de aprovechar sus fuerzas, direcciones y sentidos, abre posibilidades insospechadas para quienes habitando sólo el mundo (arrogante) del alarde y del poder propio de los indo-europeos originarios quieren "convertirse", hacer cambios significativos en sus vidas, obtener de la existencia dones y riquezas indecibles.

Identidad

Tener en cuenta que los seres humanos vivimos, por así decirlo, en dos mundos, el natural y el abstracto, nos lleva a tener dos identidades, la que hemos desarrollado en términos socio-culturales, esa que lleva un nombre, un número identificador a nivel nacional y una red de relaciones y conceptos, y una identidad íntima, a veces inconsciente, que nos relaciona instintivamente con la naturaleza tanto interna como externa. ¿Quién eres? Estamos acostumbrados a identificarnos con la abstracción cultural y responder con nuestro nombre, nuestra actividad, etc. Pero podríamos igualmente responder en atención a nuestro sentir, soy de esos que les gusta hacer arte, soy una mamá feliz, soy un Cristóbal Colón en los mares del alma. O de otra manera podríamos responder en ambos planos al mismo tiempo, mi nombre es tal, soy ingeniero y cada vez me gusta más el componer música.

Este tema, la identidad, es importante desde luego al enfrentar problemas de salud, pero igualmente es importante respecto a la auto-realización personal, es decir, respecto a la expresión de anhelos y actividades con sentido de vida. Bien profundo en la inocencia, en mi intimidad, ¿quién soy?, ¿qué quiero?

La lógica del filtro

El mundo del filtro está regido por abstracciones, por relaciones intelectuales de diversa índole, por estrategias para vivir en forma segura en términos sociales y culturales, por modelos de como son o como deberían ser las cosas, por sistemas más o menos articulados, fijos, estables. No es difícil discernir en estos sistemas, en estos modelos, una cierta lógica. Los individuos adoptan inconscientemente esta lógica, actúan de acuerdo a ella, y la esperan ver también en las acciones de los otros. La respuesta habitual de quien presencia en las acciones de otra persona un quiebre de esta lógica es enojo, frustración, indignación, y la de quien presencia un quiebre en las acciones de sí mismo un sentido de culpa y quizás más todo lo otro.

¿Pero qué es quebrar la lógica de un modelo? Puede ser un implantar, un imponer otro modelo, desde luego, pero también puede ser un hacer válido algo que no es modelo, que no es abstracción, que es un juego natural, algo sin intención, algo inocente, puede ser un salirse del mundo cultural e ingresar al mundo natural.

A quienes les gusta ejercer poder sobre otras personas o sobre sí mismas se valen a menudo de las lógicas para coaccionar al otro o para coaccionarse a sí mismos, haciendo creer que la lógica es más importante que la persona involucrada, que la lógica es un valor más allá de preferencias personales o circunstancias. - Cada cosa que uno haga puede tener su origen en cualquiera de los dos mundos, el cultural o el natural. Es tarea, me quiere pare-

cer, no dejarse llevar por conceptos abstractos en toda circunstancia, sino evaluar en cada caso el mérito y costo de una acción atendiendo a ambos orígenes.

Ingresar al mundo de la inocencia, de la naturalidad, es una tarea difícil para muchas personas. Desprenderse de toda cultura, de todo lo adquirido durante la niñez, la adolescencia, la juventud, como adulto, y volver a ser una persona conectada con su vida emocional y natural puede en más de una ocasión sobrepasar las capacidades de la persona. Las creencias y convicciones creadas en el pasado pueden estar bloqueando el sentido de la realidad. A un diagnóstico médico (tienes cáncer) la persona puede reaccionar con negación, con un sistemático no considerar lo escuchado. A la deslealtad de la pareja se puede reaccionar de la misma manera: no puede ser cierto. Al estímulo de abrirse al mundo íntimo de lo propio hay personas que dicen: no me interesa, siempre he funcionado bien a mi manera, no me hagas la vida más compleja aún, no ahora.

Pero a quien se opone a ser regido por las reglas y lógicas de relaciones y sistemas culturales le sobrevienen sorpresas y un enriquecimiento de la experiencia vital más allá de toda lógica, de todo sistema, un mundo aparentemente infinito de posibilidades y nuevos horizontes. Desprenderse del filtro (transitar una meta-noia al decir de Jesús, un razonar más allá del intelecto) lleva a un nuevo sentido de sí mismo, a nuevas fortalezas, y al reconocer nuevas debilidades que deben ser fortalecidas en el tiempo, lleva a lo que me gusta llamar un proceso de maduración de potenciales personales, es decir, a un proceso de crecimiento, de desarrollo interno que poco o nada tiene que ver con las habilidades y destrezas desplegadas en el mundo cultural.

Este reencontrarse con un sentido biológico de sí mismo, este madurar, puede asociarse a un descubrimiento. Los griegos, para decir verdad, decían "he a-létheia" (lo no-cubierto), el des-cubrir, el descubrimiento. Madurar es en muchas circunstancias justamente esto, un des-cubrir realidades que siempre estuvieron ahí, pero que no se veían (no se querían ver, de acuerdo a la lógica no se "podían" ver). Este madurar es abandonar la supuesta seguridad de una estrategia mental, y un ingresar a lo transitoriamente desconocido, a una transformación, a un dar a luz, a un ver crecer lo necesario. Madurar es en muchas circunstancias también un sufrir por algo a lo cual se tiene que renunciar, un sufrir por algo con raíces abstractas, pero en lo que se puso - en el mundo real - empeño, cariño y eventualmente devoto esfuerzo, y que ahora resulta ser mentira, equivocación, desilusión.

Encontrarse con una mirada madura es por cierto muy distinto a encontrarse con una mirada sólo inteligente.

Stress

No somos sólo víctimas del stress, a menudo lo creamos nosotros mismos. Cada vez que nos asustamos, que tememos algo, entramos en la reacción biológica de stress, nos tensamos, gastamos nuestra vitalidad para hacer frente a la nueva amenaza - pero muchas de estas amenazas en realidad no constituyen un peligro para nuestra existencia sino son sólo amenazas abstractas a nuestra identidad social, a nuestra posición en la red cultural dentro de la cual elegimos situarnos - nada grave. Elegimos dejarnos asustar por supuestos peligros que poco a nada tienen que ver con nuestra permanencia en la tierra. Nos asustamos porque vamos a dar un examen, porque no sabemos si va a suceder o no suceder tal acto social, porque vamos atrasados a una reunión, porque escuchamos una noticia que perjudica nuestra profesión, etc. La gran mayoría de nuestros estresores son culturales, abstractos, alejados de los verdaderos peligros a nuestra existencia.

Toda reacción a una amenaza, todo stress, consume nuestra vitalidad. Al decir de Hans Selye, el científico que estudió por primera vez el fenómeno del stress a nivel biológico, a más stress vida más corta. Los chinos de antaño lo decían de otra manera: a más depredación de la energía vital (qi renal) menos vida (más enfermedad, muerte antes). Durante una reacción a una amenaza se invierte vitalidad, energía, con el fin de mejor esquivar o doblegar la amenaza. La inversión de vitalidad cumple una función potenciadora en el ahora: mejor capacidad de defensa hoy a cambio de una senectud levemente abreviada. Esta rea-

lidad hace sentido biológico, si la amenaza es un tigre, por ejemplo. Pero no hace sentido biológico si la amenaza es de índole cultural, abstracta, mental. Está en nosotros decidir qué amenazas - que no atentan a nuestra integridad biológica - nos han de afectar y hasta qué grado.

Lo que se conoce como "manejo del stress" es un conjunto de medidas a adoptar para recuperarnos del stress. No incluye, por supuesto, lo que venimos proponiendo desde años: que debemos enfrentar el mundo del stress en forma proactiva, eliminando todo stress cultural por el cual no estamos dispuestos a malgastar nuestra vitalidad. Las estrategias, prácticas y cuidados inherentes a ese "manejo del stress" sirven para recuperarnos del stress residual y para sensibilizarnos a sus efectos, de modo que podemos percibir antes y de mejor forma el impacto de un nuevo stress, y de tal manera tomar las medidas pertinentes.

Descartar una fuente de stress cultural implica a veces renunciar a la respuesta personal más eficaz en su ámbito, y en consecuencia no obtener quizás un logro eventualmente deseado. Vivir en forma autónoma es requisito para poder evaluar en cada caso qué deseo y a qué estoy dispuesto a renunciar - es requisito, claro, pero un privilegio también, el privilegio de determinar a cada paso por la vida lo que se quiere, lo que se está dispuesto a dar y lo que no.

Para evitar situaciones de peligro las personas han inventado desde antaño numerosas estrategias, siendo las más comunes las siguientes:

- el acopio (de dinero, conocimientos, alimento, riquezas de diversa índole, armas, contratos, etc),

- la antelación (análisis de riesgo, proyectos defensivos, preparación ante siniestros, etc),
- el control (de familiares, trabajadores, gente y procesos en general, educación, producción, etc),
- las redes (familia, amigos, conocidos, aliados, etc),
- el status (político, social, cultural, vecinal, profesional, etc).

Cada una de estas estrategias tiene cierta utilidad atendiendo a las circunstancias en que uno se encuentra en un momento dado. Es tarea entonces evaluar en forma consciente y flexible si esta o aquella estrategia conviene aquí ahora y actuar de acuerdo a ella. Una vez superadas las dificultades es necesario saber soltar la estrategia elegida, volver a ser inocente, vaciarse, descansar y renovarse.

Pero lo que ocurre habitualmente es que la persona elige una estrategia como la preferida y la aplica a todo evento, año tras año, década tras década. Esta estrategia, rígida, fosilizada por así decir, se vuelve desgraciadamente ella misma en fuente de stress: el peligro que falle en un momento dado constituye una amenaza que estresará y depredará de su vitalidad a quien la adoptó en forma inconsciente y fija. ¿Y si el acopio creado resulta ser insuficiente? ¿Fallará el control que aplico? ¿Quizás el status que tengo no alcanza a liberarme de tales dificultades?

La única buena defensa contra los peligros de la existencia es la confianza que en el momento dado se sabrá evaluar correctamente el peligro y se tomarán las medidas con que nuestra naturaleza nos equipó para enfrentarlas. Una vitalidad no depredada por un continuo stress apoyará fuerte

y decididamente las acciones que se decidieron emprender para alejar - o alejarse - del peligro.

Otra cosa es la estrategia de vida que la persona adoptó a temprana edad (bebé, niño) para salir adelante y satisfacer sus anhelos de comida, atención, abrigo, entretención, compañía, aprendizaje, protección, etc. Digo "otra cosa" porque esta estrategia básica se sitúa a nivel más profundo, y es más, mucho más, difícil de erradicar una vez adulto. La persona se identifica a tal grado con su estrategia ganadora que le parece que enfrentarla y eventualmente cambiarla es tal vez dejar de ser quien se es, de sucumbir, de "morir".

Como toda estrategia, como toda simplificación, esta estrategia fundamental de vida lleva en sí los gérmenes de futuros problemas, puesto que tanto las condiciones internas de la persona durante el período en que la desarrolla (infancia) como las condiciones externas de aquel tiempo no se mantienen iguales, de lo cual resulta un creciente desajuste con la realidad - interna y externa - de la estrategia. Vivir en forma coherente, sana, comprometida, requiere de permanentes ajustes, flexibilidad, humildad, apertura, disposición al cambio, adaptación y fortaleza interna. En el complejo mundo cultural en que vivimos la salud no nos es regalada, debemos ayudar a construirla día a día evitando la depredación de nuestra vitalidad por razones contrarias a su naturaleza.

Esta estrategia fundamental va acompañada por numerosos mitos y creencias traídas desde la infancia, o por la educación, la religión, por anhelos y miedos infantiles, por intentos exitosos de manipulación a otras personas, por

historias relatadas por adultos con toda inocencia pero que en el mundo del niño desataron efectos jamás previstos por estos adultos, por muchos cuentos que tenían más un propósito de acompañamiento y cariño que por su mensaje textual y que en el niño fueron interpretados a su manera. E incluso más tarde, de joven o incluso de adulto se unen a esta estrategia fundamental anhelos, demandas, rechazos y otras acciones inconscientes que impiden un contacto realista con el entorno. Sumados estos otros factores nuevos a la estrategia básica se forma un todo general que se puede nombrar el estilo personal de la persona. Tarea de la persona es deshacerse de este "estilo" y volver a ser inocente, y de esta manera dejar de estar limitado por límites extemporáneos y poder expresar todos sus potenciales personales en forma equilibrada, libre y coherente consigo y su entorno. En esta nueva disposición a la vida podrá realizar acciones plenas de vigor y sentido.

Una primera toma de conciencia de esta estrategia fundamental y de los cambios posteriores son posibles aparentemente sólo con la ayuda de una otra persona - una persona que sepa del lastre depredador y peligroso de estrategias de vida, y que sepa escuchar, que sepa qué y cuándo preguntar, que esté ahí, participe, comprenda, acompañe y estimule el desarrollo de los potenciales de la persona.

Resumen

Los seres humanos hemos creado una realidad artificial superpuesta a la natural. Vivimos en ciudades y en condiciones cada vez más alejadas de bosque y valle, pasamos ocupados - mentalmente - con asuntos culturales casi la totalidad de nuestro tiempo, usamos (!) la naturaleza (externa, interna) para fines sociales y culturales. El desarraigo existencial sigue creciendo aquí y allá, excepto en las personas que vuelven la mirada sobre lo propio y buscan encontrar caminos hacia más salud, y hacia el desarrollo y la maduración de los potenciales personales guardados en su intimidad.

III
HACIA ADENTRO

El abandono del mundo abstracto en que se nos educó, condicionó y en repetidas ocasiones se nos coaccionó a aceptar en contra de nuestros anhelos e intuiciones, no es algo fácil para la mayoría de las personas, al contrario, puede ser lo más difícil que alguna vez hagamos en la vida. Recuperar la seguridad de la cual gozan los animales, la seguridad en nosotros mismos, en lo nuestro - y lejos de todo lo que se nos enseñó, de abstracciones y de intelectualizaciones, de conceptos, valores, mitos, creencias, costumbres - parece una incongruencia. La recuperación de nuestra ingenuidad es difícil, pasa a menudo por una crisis de angustia, de dolor y de una oscuridad de alma difícil de definir, una crisis que un día se define como renuncia, como un rendirse sin condiciones (¡sin! condiciones), como un soltar sin ninguna seguridad, crisis seguida de un corto mareo y un sentir un cansancio extremo que a muchos lleva a dormir profundamente. Horas más tarde la vida es distinta, hay luz en la mirada y ninguna posibilidad de volver atrás - por suerte.

Para preparar este momento se pueden ejercitar ciertas prácticas probadas durante milenios por las personas que nos antecedieron.

Yoga, meditación

Acceso al mundo íntimo se obtiene en un ambiente de paz, y nada mejor para crear este ambiente, a mi entender, que la práctica de yoga. Aprender a hacer yoga e integrar la experiencia lleva medio a un año de práctica, al comienzo entre 1 a 3 horas diarias para disminuir más adelante a 1 hora diaria.

El ideal es encontrar un profesor que enseñe un yoga lento, sensual, íntimo, distendido hasta el extremo de flojo. Si no lo encuentra vaya a cualquier lugar donde pueda aprender las posturas, la relajación, la respiración abdominal, y después en casa haga todo de acuerdo a esta directriz. Realice todo movimiento y permanezca en cada posición sintiendo el mar de información que llega a su conciencia, mantenga sus ojos cerrados, respire lento y atento satisfaciendo en cada ciclo sus necesidades de aire y energía, vea qué pasa con su piel, con los músculos al estirarse y al estar recogidos, tome conciencia de su lengua, de sus párpados, de su espalda, de su abdomen. No haga fuerza innecesaria (la mayoría de las posturas no requieren de fuerza), revise continuamente qué puede relajar, o relajar aún más, bote todo, vacíe la mente, lave, limpie, entréguese a la gravedad, deje que todo sea como quiera. Transforme todo en transparente, fluido, suelto.

En más de algún momento quizás quiera agradecer el estar vivo, reverenciar la naturaleza y la experiencia actual de estar en el momento presente, aproveche, hágalo.

Durante la sesión de yoga quizás usted quiera intercalar períodos de meditación. Meditar es contar, contar cada ciclo de respiración. Nada más. Usted cierra los ojos, se sienta de tal modo que la espalda esté erguida, cruza las piernas, descansa las manos sobre los muslos o las rodillas, respira lenta, calmadamente y exhala, cuenta 1, después de la segunda exhalación 2, etc. Llegado a 7, o a 10, usted vuelva al comienzo, a 1. Si se le va la mente y pierde la cuenta, vuelva a cualquier número y continúe. No se enoje porque dejó de estar concentrado, perdone, tolere, siga contando cada ciclo de respiración. Haga esto durante una media hora, si quiere, o toda una hora. Si va a hacer meditación por más tiempo interrumpa a la hora, levántese, camine, vuelva a sentarse y prosiga. Medite diariamente durante medio año al menos, transformará su vida.

Sensibilidad

En el ámbito de la sensibilidad es conveniente no emitir juicios, no pensar, no valorar, no ver de acuerdo a lógicas. Ábrase a la información y deje que llegue, cualquiera que ella quiera ser. Practique la recepción, la confianza en lo que se está expresando, la tolerancia frente a cosas inesperadas. Ejercite ser una antena abierta a todo lo que la alcanza. Perciba, sienta, deje ser.

Busque un lugar y una hora donde usted no necesite discutir para asegurar que no le van a molestar mientras usted hace estos ejercicios. Hágalos en distintos días, repítalos. Siéntese cómodamente y cierre los ojos, respire profundo una, dos o más veces veces (como suspiros vigorosos, con fuerza) y

con ojos cerrados:

- sienta y perciba internamente: calor o frío, un movimiento como hormigas, pesantez, liviandad, su presencia, luz, energía;
- concéntrese en el aire que entra con cada de respiración, respire muy lentamente - calmadamente - y en profundidad, vea qué siente en las fosas nasales al inhalar, al exhalar, distienda el diafragma al respirar, ¿cómo se sentiría si no pudiese respirar?, ¿le gusta poder respirar?, ¿dónde hay un aire fresco y aromático que a usted le guste respirar?
- vea si puede crear un canal de comunicación interno con distintas partes de su cuerpo, por ejemplo con: las plantas de los pies, la palma de las manos, la coronilla, el centro

del pecho, las mejillas, la nuca, la lengua, los labios, el asiento, el bajo vientre, el estómago, los pulmones, el corazón, la piel;

- recorra muy lentamente primero un brazo, después el otro, con un dedo roce la piel desde la axila por el lado interno hasta la punta de los dedos, y suba por el lado externo, pasando por el hombro, el cuello hasta el mentón - haga algo similar en sus piernas;
- sienta su piel desde afuera, desde adentro;
- corte: el pensar, el interpretar, el entender, el preguntar;
- integre sin palabras, deje que eso que usted siente y percibe se anide en su intimidad, disponga de espacio interno para alojar sus experiencias de sensibilidad, deje que todo esto duerma dentro de sí - mañana u otro día descubrirá que algo se transformó, déjese sorprender.

Con ojos cerrados o abiertos:

- haga inmersiones profundas en la naturaleza, jardín, bosque, río, montaña, costa. Tome un contacto amplio y profundo con lo que le rodea, respire profundo, inhale el paisaje, permítase el lujo de ser sensual, abra sus sentidos a la realidad externa, vea qué pasa con sus emociones (¿qué le pasa?), haga contacto con su vida de instintos (¿qué se despierta?), ¿rondea por ahí alguna intuición?
- sitúese frente a una persona de confianza (pero ojalá afectivamente no cercana) con quien poder hacer este ejercicio: con ojos cerrados investigue lentamente primero una mano de esta persona, recorra el brazo, después la otra mano, el otro brazo, los hombros, la cabeza, los pies (descalzos);
- siéntese cómodamente, cierre los ojos, escuche los ruidos

que hay en el ambiente, perciba los olores, la vibración del aire;

- en la naturaleza tome contacto con el clima, la luz, la humedad o la sequedad, la brisa;
- tome contacto con un animal, hágale cariño muy lentamente, huélalo, deje que juegue con usted, que le lama, le investigue - sienta su cercanía, su afecto, su chacota o su paz.

Resistencia al cambio

"A veces lo que parece una rendición no lo es en absoluto. Se trata de lo que uno tiene en el corazón. De ver claramente cómo es la vida y aceptarla y ser fiel a ella por más que duela, porque el dolor que puede causar el no ser fiel a ella es muchísimo mayor."

Nicholas Evans.

Sentirse seguro es saber que ahora no hay que invertir / gastar vitalidad para enfrentar una amenaza, lo que provoca un sentimiento muy grato de relajación, sobre todo si uno está cansado o si la última amenaza percibida podría haber sido realmente peligrosa. Este sentimiento grato ha sido probablemente el motor de muchos esfuerzos en el pasado de la humanidad: hemos querido sentirnos seguros, hemos querido crear condiciones de seguridad para los nuestros, y "cultura" quizás estuvo relacionada en sus inicios solamente a estrategias y prácticas contribuyentes a proveer mayor seguridad (en las áreas de caza, alimentación, fieras, clima). Educamos a niños y jóvenes a conocer nuestra cultura, la que también hoy en día busca mantener alejadas las instancias de inseguridad existencial. La persona adulta ha aprendido durante un largo período de su vida un sinnúmero de criterios, conceptos, valores, estrategias y prácticas tendientes a capacitarlo para vivir en forma segura y efectiva, y durante unas décadas ha puesto todo esto a prueba con resultados tales que ve confirmados sus aprendizajes. Sobre este trasfondo pedirle a esta persona que ahora cambie sus prioridades más íntimas resulta ser - - - un desafío, por decir lo menos.

¿Cómo volver a reconquistar la confianza en la naturaleza después de este largo camino cuidándonos de ella, protegiéndonos de sus excesos, armando defensas contra inseguridad y vulnerabilidad - reales y sobre todo imaginadas?

En mi conocimiento son muy pocas las personas afortunadas que transitan este camino sin enfrentar una crisis, una crisis grande, incierta y dolorosa, con más instancias de angustia que lo que cualquiera pueda anhelar en su sano juicio. De frente a lo que aparenta ser lo desconocido, envuelta en miedo, sin referencias en que confiarse, y chocado una y otra vez con una realidad insoportable, la persona paga un precio creciente por cada hora que posterga la decisión de dar el primer paso en la dirección necesaria.

La mayoría de nosotros realiza este cambio por obligación, por algo que no da terceras soluciones, por algo que lo lleva a uno a rendirse, a soltar el último resto de esperanzas de solución basada en los recursos aprendidos en el pasado, a declarar la derrota: porque el corazón parece arrancarse en taquicardia, porque el cáncer golpeó a la puerta, porque la pareja dijo no quiero seguir así, porque creo que no doy más.

La resistencia al cambio interno impide abrirse y adaptarse flexiblemente a la realidad. La cultura de la seguridad se ha transformado en disfunciones mentales o emotivas, más tarde en enfermedad somática, es decir - y de cara a la muerte por esta enfermedad - en la fuente de la máxima inseguridad.

No quiero morir, no quiero que me pase esto. La resistencia al cambio se debilita, ha sufrido un duro golpe, un golpe del cual ya quizás no se recupera. La derrota última,

hice todo mal, el quiebre del orgullo, la vergüenza, la falta de toda posible ayuda: perdí. Tal vez sobreviene un cambio fisiológico profundo, un sentirse mal, un mareo, algo grande desconocido está en el foco de atención, la sensación de quiebre y al mismo tiempo ya, tal vez, de liberación. Puedes vivir, pero a condición que respetes, cuides y te confíes en tu naturaleza íntima.

Te doy la bienvenida al lugar de quienes tuvieron que rendirse, al lugar de los así llamados caídos.

Al lugar de la vida, de la vida incierta y vulnerable - preciosa, poderosa, encantadora, sana, plena de creatividad y sorpresa.

(A veces creo - mi buen humor por delante - que a quien le resulte crear una solución indolora y al mismo tiempo efectiva para eliminar la resistencia al cambio de la persona sufriendo le darán el Premio Nobel en Medicina).

Vivimos en "sistemas", en conjuntos de relaciones abstractas más que en la realidad de los hechos, como decimos en nuestro trabajo a menudo, vivimos en nuestros "filtros" individuales: en lo que en un principio querían ser ayudas intelectuales para vivir mejor pero que con el tiempo se transforman en cajas, trampas, rigideces, obstrucciones a la vista. Lo que está delante de nuestros ojos lo vemos (a veces) pero no lo comprendemos, queda descartado, eliminado de nuestra atención, no "existe", es negado. No, no tengo cáncer. No, no me engaña.

O como dice el autor Evans arriba citado: "A este caballo se le olvidó ser caballo - hay que ayudarlo a recordarlo." Tenemos que aprender a recordar quiénes somos.

Bien, sabiendo de la dificultad para crear cambios de punto de vista, de entorno mental, de referencias valóricas y de prioridades existenciales, sugiero igual realizar el siguiente ejercicio para ayudar a remover resistencias y ampliar el sentido de realismo y la integración de emociones.

Muchas veces - en sueños, en imagerías, en comentarios de otros - uno se sorprende que hay cosas que no son de uno, que no se acomodan al modo como uno es: "soñé esto, pero eso no es algo mío". El ejercicio consiste en aceptar por un momento eso que uno siente que no tiene nada que ver con uno (un intento de integración de lo "otro") y contestar las siguientes preguntas, en forma lenta, quizás con los ojos cerrados, más emotivamente que en la mente, muy calmadamente, y una vez encontrada la respuesta anotarla - para no olvidarla y poder volver a ella en el futuro:

si esto sí fuese verdad, ¿qué significado tendría para mí en
mi vida,
mi sentir,
mi visión de mundo,
mis esperanzas,
mi sentido de realidad?

Confianza o angustia

Angustia es según la medicina china un estado de falta de energía vital, específicamente una falta de energía en el ámbito funcional del riñón (una deficiencia del qi renal). La persona siente que no tiene los recursos energéticos para hacer frente a las demandas existenciales del momento. La diferencia percibida entre la energía disponible y la necesaria gatilla sentimientos de angustia. La persona busca un retiro seguro donde poder protegerse momentáneamente y recuperarse.

Hemos visto en nuestro trabajo que las demandas percibidas pueden estar referidas tanto a circunstancias del mundo externo como al del mundo interno. Cuando hay un exceso de demandas, más si se han enfrentado durante un tiempo considerable, se depredan los recursos vitales para enfrentarlas: la aparición de síntomas angustiosos está próximo (un qi renal debilitado puede conducir junto a angustia además a un número grande de otras disfunciones y de enfermedades).

¿Cómo hacer frente a esta reacción biológica en extremo desagradable? Hay profesionales médicos que sostienen que la respuesta obvia es la ingesta de ansiolíticos. Pero desde una postura más ingenua es evidente que matar al mensajero no es la mejor solución: silenciar el efecto de una manera errónea de vivir no soluciona el vivir equivocadamente, es decir, no altera la fuente, el origen del desarrollo de la angustia. Es necesario, postulamos en nuestro trabajo, que (de no mediar condiciones extremas que re-

quieran una atención médica experta por un breve período) es necesario bajar expectativas, asumir una disposición distinta - humilde - para aceptar y responder a demandas, crear nuevos escenarios internos diferentes y más realistas, tomar distancia, delegar, descansar y similares, con el fin de crear escenarios existenciales de paz interna. La solución es recuperar la energía vital y dejar de depredarla en la forma que se hizo. Primero hemos de cuidar nuestra vida, nuestra vitalidad, sin la cual nada podemos hacer para bien de nadie ni de nada.

Debemos cambiar nuestra escala de prioridades, nuestras costumbres, conceptos y valores guías, y crear ámbitos de inocencia, ámbitos en que la energía vital se equilibre con las demandas que estamos dispuestos a aceptar como válidas. Debemos evitar entonces estar frente a esquemas de vida obsoletos, inapropiados, estar frente a resistencia al cambio, entrampados en filtros limitantes, sujetos a un enrejado cultural que prometía seguridad pero cuyos resultados son una biología en estado deteriorado, y encaminados a una crisis de dimensiones mayores o peor a una enfermedad degenerativa cualquiera.

El camino del cambio cruza experiencias de desengaño y desilusión, de sufrimiento, de incapacidad inicial para creer que lo que se ve es cierto. Algo parece dar vueltas, la brújula interna gira y no se estabiliza.

Es necesario seguir, confiarse en lo otro, en lo nuevo, dejar de tratar de sujetar el edificio de empeños pasados, enfrentar la raíz - simple y poderosa - de nuestras motivaciones erradas, encontrar inocencia interna y abrir puertas a lo inesperado, a lo nuevo - o a lo muy antiguo como hubiese dicho Rilke.

Volviendo atrás: la angustia es una señal de origen biológico que podemos usar como signo de alerta. La sensación de encierro, de ahogo, de peligro de vida, puede indicar en la dirección opuesta la solución del problema: el encarar la existencia de otro modo, de un modo nuevo, de un modo más integrado, más acorde con los recursos propios, más autónomo, más humilde, más maduro.

El stress depreda nuestra vitalidad. Es necesario cuestionar las amenazas - imaginadas o reales - que subyacen a cada uno de nuestros estresores, relativizando, eligiendo de entre las muchas dificultades que enfrentamos las pocas que sí queramos aceptar, transformándolas en desafíos interesantes y estimulantes, y eliminando todas las otras como no suficientemente valiosas como para perder en ellas nuestra vitalidad.

El stress nos lleva a intelectualizar la experiencia vital, es decir, a reprimir la información biológica contenida en sentimientos, emociones e intuiciones: la persona intelectualizada se estresa sin darse cuenta y crea así un círculo vicioso de stress, intelectualizaciones, insensibilidad y más stress. Debemos aprender a "vaciar" la mente (vía yoga, meditación y otros), y volver al flujo de vida inocente en que viven casi siempre los niños y los animales. Con el tiempo va a emerger entonces una cantidad enorme de recursos innatos para hacer frente a la existencia que no requieren esfuerzos mentales continuos y tensos, entre los cuales uno de los más importantes será sin duda una confianza en la vida y una seguridad "porque sí" que contribuye a alejar más aún las amenazas mentales que generan stress biológicamente innecesario.

Nunca está demás sumergirse en situaciones y circunstancias de riqueza vital: bosque, lago, playa, sol, amistad, chacota con animales, juego con niños o adultos, música, arte, un cielo estrellado - y ahí nutrirse, llenar el alma con esta experiencia o su recuerdo. Y dormir bien, feliz, desde luego, o aceptar masajes o tratamientos similares, o tratamientos de medicina china (tratamientos funcionales).

Y ahora, finalmente, felizmente, viviendo en el mundo de la confianza, deje que sus potenciales personales salgan a la luz, sean estas cualidades estéticas o éticas, creatividad, amistad, cariño por el próximo, por animales o por la naturaleza en general, gracia, elegancia, fineza, osadía, solidaridad o servicio, y usted y su alrededor prosperen bajo esta preciosa luz de vida.

Soledad y sufrimiento

Somos animales gregarios por naturaleza, y a esta realidad podemos sumar un supuesto que me parece muy probable: madres y padres llevan enseñando a sus hijos durante los últimos uno o dos millones de años (con signos, ademanes y últimamente con palabras) un poderoso mensaje: ¡nunca solo! Cargamos con una disposición natural y con una directriz cultural a evitar situaciones de soledad. Y entonces viene alguien (como Rilke por ejemplo) y dice: es conveniente que ejerzas tu capacidad para estar en soledad durante períodos largos. ¿Sí?

Estar en soledad lo sentimos como un peso enorme, como una dificultad que va en contra de ánimo y disposición. ¿Para qué? ¿Me lo merezco? ¿Por qué yo?

Hacemos muchas cosas para satisfacer el anhelo de contacto con otras personas, desde cosas con mucho sentido de vida hasta las cosas más banales, nos fugamos de la soledad, de estar en contacto con nosotros mismos. Alguien dijo: nadie mejor que uno mismo para esconderse de uno. No queremos enfrentar la persona que somos. Y así construimos una realidad en que terminamos aislados de nosotros mismos. Solos de nosotros. La vuelta completa. Por eso al final Rilke tiene razón: debemos aprender lo que cualquier animal sabe hacer: estar solos sin miedo ni stress.

El camino hacia la soledad puede ser doloroso, claro, nadie nos enseñó esto tan evidente y básico: que es nece-

sario saber estar solo y por períodos largos. Que debemos aprender a cortar los lazos de dependencia y desarrollar lo nuestro en forma independiente, única, autónoma. Que debemos madurar hacia lugares del alma reservados sólo para nosotros mismos.

En esta soledad podemos integrar las emociones que nacen de nuestra experiencia, podemos meditar - entre otras cosas - sobre el trato que hemos recibido desde cuando éramos niños. Hay personas que durante la infancia han recibido cariño, cuidados, respeto, comprensión y apoyo, y otros hay que lo han recibido sólo en palabras, o sólo algunas de estas cosas o ninguna, y que más adelante supusieron para sí que esto era lo habitual, que no merecen cariños, comprensión, respeto o apoyo, y que construyen sus vidas, sus relaciones interpersonales de acuerdo a esta experiencia. Son personas que han internalizado - me gusta usar la palabra "introyectado" en contraste con las proyecciones que hacemos constantemente - el daño del mundo externo y ahora perpetúan desde adentro - creativamente, por así decirlo - este daño: no merezco cariño, respeto, apoyo - a menos que haga grandes cosas por la otra persona, a menos que haga cosas cada vez más grandes por la otra persona.

Pero en esta soledad podemos sacar conclusiones, ejercer autonomía de criterios para nuestra vida, redirigir nuestros pasos, dar vuelta supuestos del pasado y construir una vida como queremos, de acuerdo a principios más sanos y más positivos en el aspecto creativo. Podemos expulsar el daño introyectado, los estilos de quienes nos precedieron y ajenos a nuestra naturaleza íntima, las prioridades propias de otros tiempos, los mitos familiares y sociales, y alimen-

tar nuestra alma con modelos más nutritivos, experiencias más naturales y anhelos nacidos de las profundidades ingenuas de nuestro ser.

Rilke tiene también palabras de apoyo para enfrentar el sufrimiento, e igualmente en este ámbito todo parece darle la razón: el sufrimiento al desprenderse de ideas preconcebidas de la realidad y el sufrimiento al dar a luz la propia ingenuidad vienen de la mano en el camino hacia la aceptación y promoción de lo propio. Quizás no es posible el desarrollo de potenciales personales sin un aprender a sufrir en forma profunda, confiada y humilde, sin ideas, sin ambiciones, entregadamente, devotamente como dijo Rilke en una de sus Elegías de Duino (en la Décima). Quizás es el precio a pagar para reconquistar lo que abandonamos durante el período en que aceptamos una educación enajenante y todo aquello que venía subrepticamente con ella, especialmente la arrogancia propia de una mentalización, de una intelectualización de la experiencia vital.

Parece que no queda otra cosa que aceptar el sufrimiento, enfrentarlo en silencio, en soledad, dejar que nos invada, nos transforme y se aquiete. Un sufrimiento aceptado, integrado a la conciencia, sereno, deja de perturbar el alma y las funciones biológicas, y desaparece un día sin que casi nos demos cuenta. Después de esta experiencia somos distintos. En alguna otra persona que ya lo ha hecho - este aceptar y cruzar el sufrimiento - podemos ver el cambio en su actitud, su comprensión y sus acciones, y en ella podemos tener el placer de sentir una cercanía humana y solidaria con lo que le pasa a uno.

Lo que dejamos atrás es un continuo ser teñidos por las circunstancias culturales a las que estamos expuestos, ahora podemos teñir esas circunstancias con los contenidos naturales que brotan de nuestra intimidad. Más naturaleza para nuestras vidas hay entonces y menos cosas de índole cultural. Ahora podemos teñir nuestro alrededor (familia, trabajo) con espontaneidad, con ingenuidad, con riquezas del alma, y así invitar a que también los otros hagan algo parecido y saquen a la luz sus elegancias del corazón y sus gracias naturales.

Flexibilidad

Me parece que no hay nada más rígido que el producto de la mente. Nuestra creatividad, nuestra sensibilidad y nuestra atención deben hacer grandes piruetas para escapar a esta rigidez mental. La mente sistematiza experiencias, abstrae la evidencia hacia modelos replicables, corregibles aquí o allá, y estos modelos así creados la mente los busca generalizar otra y otra vez hacia abstracciones cada vez más "geniales" pero más alejadas de la realidad, realidad que, así lo constatamos a diario, cambia sin embrago más a menudo que lo que queremos, más rápido que nuestras ideas, que nuestras abstracciones y nuestras sistematizaciones.

En el ámbito de la administración nació la metáfora de la caja, y de la necesidad de los líderes a aprender a salirse mentalmente de la "caja" y encontrar soluciones novedosas para los problemas que enfrenta la organización. Un problema parecido, pero más antiguo y profundo, lo han encontrado una y otra vez los científicos más innovadores, ámbito desde el cual emergió el concepto de "paradigma" para referirse a un conjunto de conceptos y normas del pensar ligados a una concepción de hacer ciencia que posibilitó en su tiempo grandes avances, pero que ahora más limita y restringe el pensar nuevo y necesario que ayuda a solucionar los problemas nuevos (Einstein decía que desde dentro del paradigma que creó el problema no se le va a encontrar su solución).

Porque resulta que la mente es sólo una herramienta, una herramienta que requiere ser guiada para ser útil. La mente

por sí sola no es una solución a los problemas de las personas, sino más por el contrario puede ayudar a crearlos de frente a la realidad siempre cambiante, en especial a la realidad interna cambiante de toda persona que transita hacia edades mayores.

Las estrategias de vida que crea el bebé al año de vida o dos, destinadas a optimizar sus posibilidades de satisfacer sus necesidades y anhelos de acuerdo a sus inclinaciones, preferencias y fortalezas, y las condiciones y circunstancias de su entorno, y que al crecer sigue perfeccionando y ahondando, estas estrategias un día dejan de ser apropiadas tanto porque las condiciones externas han cambiado como por el hecho que muchas de sus condicionantes internas han madurado, cambiado, y ahora son distintas. El joven adulto va encaminado a una crisis si no se da cuenta que debe ajustar su modo de pensar, sentir y actuar a estos múltiples cambios internos y externos. Lo que tiene por delante, con o sin crisis, es abandonar sus sistemas, sus estrategias de vida, que le proveyeron de triunfos y seguridad en el pasado, por algo nuevo que corresponda a su estado interno actual y a las condiciones externas que enfrenta en el mundo a su alrededor.

En el lenguaje de nuestro trabajo: debe percatarse de la existencia de sus filtros personales (intelectualizaciones, sistemas de adaptación cultural, conceptualizaciones creadas durante su educación y conclusiones sobre sus experiencias de vida), percatarse de ellas primero (vivimos en estos escenarios mentales sin tener conciencia de ellos) y volver sobre sí mismo, sobre su inocencia, sobre su modo natural (potenciales personales heredados biológicamente), para después ajustar su modo de vivir a su naturaleza interna por un lado y a las condiciones externas por el otro.

En otras palabras debe aprender a ser flexible, a no confiar-se más en estrategias intelectuales sino en sus capacidades naturales según las vaya necesitando durante el transcurso del tiempo.

Este cambio, el cambio desde la supuesta seguridad inherente a su estrategia de vida hacia una confianza general de que lo que quiera que le ocurra lo podrá enfrentar mañana adecuadamente gracias a su naturaleza, este cambio de rigidez a confianza y flexibilidad, es un cambio tanto necesario como grande. Pero no es la única instancia de flexibilidad que conviene ser capaz de aplicar en la vida. Hay otras.

Max Lüscher, el psicólogo arriba mencionado, el creador del famoso Test de Colores que lleva su nombre, supone 4 funciones biológicas / emotivas básicas, las que tienden cada una hacia la acción, la paz, la tensión y la distensión respectivamente. La persona, como resultado de su adaptación y su historia, tiende a repetir sus respuestas a las demandas de la vida, algunas personas eligen la acción (dinámicos, trabajólicos, donjuanes), otros la paz (tranquilos, dependientes, depresivos), otros la tensión (controladores, desconfiados, autoritarios) u otros finalmente la distensión (creadores, fantasiosos, chistosos), y muchas personas eligen repetidamente una mezcla de dos tendencias básicas (acción y tensión, por ejemplo, o acción y distensión, etc). Dice Lüscher que no es una la tendencia la ganadora o la sana, sino dependiendo del estado de excitación interna y de las condiciones externas la que mejor se adapta en ese momento a ejercer una solución coherente: si el niño tiene ganas de jugar a la pelota y se encuentra con amigos que también quieren jugar entonces es sano que el niño efec-

tivamente juegue, pero si es tarde y está cansado entonces el irse a la cama es lo sano. Esta flexibilidad es básica, sostiene, para vivir una vida en forma natural, integrada, sana. Para que todo esto se pueda realizar, sostiene Lüscher, es necesario que la persona sepa guardar y proteger su independencia interna, su autonomía.

Los médicos chinos sostuvieron desde la antigüedad en adelante la conveniencia de ir a cada paso junto a la naturaleza: en la mañana proyectar impulsos creativamente hacia el día que comienza, a mediodía hacer y trabajar en lo necesario en forma focalizada y comprometida, al atardecer dejar que se enfríe el entusiasmo y retraerse hacia la intimidad y la paz, de noche dormir. La integración viene dada secuencialmente en personas dispuestas a vivir entregada- y coherentemente cada etapa funcional de su cuerpo y de su entorno.

La idea de coherencia en medicina china no para en la secuencia natural del día (o del año, para el caso), sino abarca también el objeto de las acciones. La famosa imagen circular blanca y negra del yin-yang busca ejemplificar esta situación. El pescado de arriba, se sostiene en China, no quiere ser servido por el que está abajo (la pareja, lo distinto) sino quiere ser él quien sirve al otro. Pero esto le pasa también al que ahora llega arriba: quiere servir al otro. Este circular de fuerzas opuestas y complementarias es propio de la salud en la naturaleza, muestran ellos: un verano que no quiere calentar su opuesto, el invierno, y se queda arriba, lleva a calores anormales en otoño y con ello a la aparición de malaria; un gobernador que no está preocupado por los más débiles y le gusta gozar del poder se convierte en dictador, y eso lleva a guerras internas; la

pareja a quien le gusta ser servida y atendida y no muestra señales de querer servir y atender sienta las bases para la separación. El fuerte apoya y estimula al más débil: cuando esto no ocurre, vaticinan, se instalan disfunciones, desequilibrios crecientes, y el fin está próximo.

Heráclito trató de convencer a sus compatriotas griegos de aceptar la realidad de que todo fluye, por encima de conceptualizaciones, abstracciones y verdades supuestamente eternas, mostrando que estas son todas trampas ajenas a la dinámica de la naturaleza y de la vida.

Estamos equipados genéticamente a ser animales flexibles y adaptables, pero el horizonte mental en que se nos ha enseñado a vivir es conceptual en su base, "eterno", permanente, rígido. - pero la vida no es así. Decía el indio Seattle: sólo las piedras son eternas.

Capacidades

Hay varias capacidades necesarias para un buen vivir, capacidades que en nuestros sistemas de educación (familiar e institucional) son barridas debajo de la alfombra: parecen no importar.

La capacidad de ver está ampliamente reducida por aquello que enunciamos arriba referente a los sistemas y estrategias de vivir, sumado a un aprendizaje de conceptos y abstracciones que dan la impresión a cualquiera que son ellos más importantes que los hechos reales de la vida diaria. Lo que no se puede integrar fácilmente a un sistema no tiene importancia, pareciera, es descartable, rechazable, finalmente es invisible para la persona así condicionada. Tenemos que aprender a ver sin prejuicios, sin ideas preconcebidas, inocentemente, sin filtros mentales, y aceptar lo visto aunque no lo entendamos por ahora, aunque no lo podamos relacionar a nuestros sistemas de referencias habituales.

Igualmente debemos desarrollar nuestra capacidad para vernos a nosotros mismos, para aceptar que somos parte de la realidad de la cual participamos, y que en ella participamos con todo lo nuestro, con nuestras debilidades y fortalezas, con temores, incertidumbres, alegrías y esperanzas, con errores y con creatividad, con tonteras y con sabiduría, con todo. No somos algo abstracto con metas fijas, una máquina de soluciones, sino siempre estamos ahí con todo. Esto lo tenemos que re-aprender, a ver quiénes somos, cómo somos ahora, cómo influimos y cómo nos dejamos influir.

Las modas van y vienen. En el último tiempo la moda llama a ser excepcional, único en los ojos de los demás, adinerado, famoso, poderoso, importante. La persona sujeta a esta moda vive sujeta a la visión de los otros y en perjuicio de su sana inocencia. Cree que siempre va a haber algo más significativo, importante, urgente que ella misma. La persona se ha instrumentalizado a sí misma. Su camino la lleva a inmolarse por las ideas y urgencias (antiguas y de moda). La red de ideas, de las supuestas responsabilidades y culpas, de apremios y peligros a la pérdida de imagen, etc., le nublan la capacidad de pensar inocentemente.

Pero hacerse responsable de lo que uno hace parece en realidad ser más una excepción que una conducta evidente. "Es lo que yo creía, es lo que me enseñaron, es lo que todos hacían, etc". La realidad pasa por al lado.

Y resulta además que uno puede aprender mucho de los propios errores, y para quien aparenta nunca cometer uno (yo - ¿equivocarme?) la posibilidad de aprender algo queda bien reducida.

La moda de ser tanto o más que los otros: esta es la arrogancia de base que alimenta y acrecienta los errores culturales en que está sumergida mucha actividad humana.

Nos gusta hacernos cargo de los triunfos de los otros, pero a la hora de asumir responsabilidad por fallas, desastres, accidentes, errores parecemos estar muy lejos, siempre listos con disculpas, acusaciones, legalismos, invenciones y mentiras.

La capacidad de vernos a nosotros mismos con ojos libres de prejuicios es una cualidad escasa. Pero si queremos ser

realistas, flexibles y vitalmente aptos debemos aprender a ver nuestro reflejo, el reflejo de nuestras acciones, creencias y palabras. Re-flectar, doblar de vuelta, es una bella metáfora para indicar esto que proyectamos en nuestras acciones pero que, doblado de vuelta, puede dar pie a más de una ponderación sobre lo que estamos haciendo, a una sana reflexión. Y esta reflexión puede, en ciertas circunstancias, llevar a otra mirada: ¿somos capaces de cambiar entonces también nuestras acciones?

La capacidad de asumir la posición del otro puede ser algo muy difícil de conquistar para quien está empeñado en ser importante, único y más que los otros - de alguna manera, o de todas las maneras. Pero para vivir inmerso en una red sana de personas esta capacidad, la de empatizar con el otro, con lo que le ocurre, con lo que lo mueve, es fundamental. Somos seres gregarios, y el pertenecer a un grupo no sólo es un privilegio sino también una responsabilidad.

Hay un gato que se hizo - involuntariamente - muy famoso. La anciana estaba a punto de cambiarse de la casa en que había vivido varias décadas, la hija le pregunta por lo que significa abandonar esta casa, y en repetidas ocasiones contesta ella que todo está bien. Faltando unos pocos días para el traslado final cambia su respuesta y le dice a la hija: estoy bien, pero, ¿sabes? al gato lo he visto un poco nervioso.

A veces no somos capaces de asumir nuestras emociones, entonces proyectarlas sobre un otro es más fácil, sobre el marido, la nieta, el gato, el vecino. ¿Somos capaces de vernos? ¿Somos capaces de asumir nuestras emociones, las imágenes que brotan en nuestras fantasías, en nuestros

sueños, en nuestras tristezas o en nuestras angustias, o que nos impactan aparentemente sin más sentido que el azar?

Las personas más dispuestas a ver lo propio - guste o no - y abiertas a su mundo íntimo sea cual sea la información que se expresa en este momento han acuñado la expresión: todo es espejo. Me parece una expresión muy feliz en el contexto presente. Desarrollar esta capacidad de mirar hacia la intimidad emocional es de máxima importancia para integrar información biológicamente relevante y para, a partir de aquí, desarrollar la propia autonomía, una autonomía realista y sana.

La capacidad de escuchar está próxima a la capacidad de ver. En la medida que queremos, más que confirmar lo que sabemos y creemos, averiguar sobre lo nuevo y distinto allá afuera en la realidad, nos mantenemos sanos y flexibles, y además podemos ampliar nuestro conocimiento sobre lo que nos rodea, en tiempo real y de primera fuente. Saber escuchar a las personas es un don precioso muy poco valorado en nuestras interacciones habituales. ¿Nos sabemos escuchar a nosotros mismos? - E incluso en el ámbito musical hay modos y modos de escuchar. ¿Qué significa para mí lo que estoy escuchando? ¿Qué dijo el compositor? ¿Qué dice el intérprete? ¿Qué me llega a mí? ¿Qué me pasa con lo que estoy escuchando?

La apertura a emociones y sentimientos implica a veces la capacidad de ser "transparente" al flujo de información, a no oponer resistencia, a dejar que sea, que venga la información y traspase, que llene por unos instantes la mente y el corazón, diga lo que tiene que decir y se le comprenda.

La capacidad de generar paz es habitualmente consecuencia del haber aprendido a hacer yoga: basta recordar cómo se siente uno cuando permanece relajado en alguna posición determinada. No importa qué llama la atención o quién grita o hace ademanes, basta recordar y decidir qué quiere hacer uno, sumarse a lo externo o abstenerse replegándose sobre lo propio. Esta capacidad de paz, en momentos felices, puede influir en otras personas que no la tienen tan desarrollada y pacificarlas. Pero siempre hay que empezar por la intimidad propia, ¿quiero paz?, ¿me la sé dar a mí mismo?

La renuncia

Hay momentos en la existencia que son verdaderamente duros. No nos resulta fácil aceptar que se nos quite lo que consideramos nuestros fundamentos del vivir. Ver que se nos quita lo que parecía hasta ayer lo obvio nos es difícil. Creemos entonces que no seremos capaces de seguir viviendo. Sea lo que sea lo que perdemos, la vida de un familiar cercano, la pareja, un niño, sea la propia salud que se desvanece ante nuestros ojos, sea modos de convivir en decencia, respeto y cariño mutuos, sea cualquier cosa cercana al corazón y a la costumbre de esfuerzos y cuidados, sea la creencia en un orden terrenal o trascendente - creemos tal vez que así entonces no queremos seguir.

Es la hora del quiebre. Algo fundamental dejó de ser válido. El presente es un gran vacío. Lo nuevo no ha llegado aún. Son horas oscuras que parecen no tener fin.

Sólo la renuncia profunda, consciente, activa, puede redimir del momento pesado. Una renuncia sin condiciones. Un cruzar hacia lo desconocido. Un ver una brújula que gira y no indica hacia un nuevo norte, y seguir sin embargo. Un confiarse a lo oscuro, al peligro, a la transformación silenciosa.

A este momento duro se llega a veces en forma espontánea: después de meses, quizás años o décadas de sufrimiento y de aislamiento terminan un día sin previo aviso y ahora se ve como no se había visto antes: con un corazón nuevo. A veces llega porque alguien ayudó a inducir su

llegada y así a acortar este sufrimiento prolongado. Es un cambio que puede durar días o tal vez horas, o sólo unos pocos segundos. Una decisión a aceptar la visión nueva se da como un salto al vacío, o como un confiarse en algo muy profundo, sano, natural, residente en la intimidad propia. Hay personas que se sienten mareadas, que quieren retirarse y quizás dormir. Algo importante ha sucedido, ya nada se podrá vivir como se venía viviendo, ha cambiado la actitud, el escenario interno, la tensión se ha transformado en una bendita distensión.

Con los días se va a aclarar la vista, la persona siente una gran confianza en medio de la ingenuidad, las mañanas son más alegres, la vida es otra. Una apreciación distinta respecto a la naturaleza se instala en la mirada, en los oídos, en el olfato. Todo parece ser apertura, comunicación, participación. La vida se muestra en lo blando, en lo vulnerable, todo parece ser sagrado, lleno de vida, luminoso.

Y lejos quedan las religiones, las numerosas fugas que la humanidad ha inventado para no encarar la belleza sobrecogedora de todo lo natural (externo e interno), las intelectualizaciones quedan lejos, las filosofías, las entretenimientos culturales, las ideas y costumbres con que se llenaron los días del pasado. Repentinamente todo es abundancia, luz, un camino hacia lo sacro en el corazón, es gratitud, es paz llena de vida.

Herramientas varias

Al asistir e incentivar a una persona a realizar cambios profundos en su manera de enfrentar la vida usamos en el Centro de Desarrollo de la Persona un conjunto variado de herramientas, ejemplos, ideas, conceptos, estrategias, imágenes, técnicas, cuestionarios, diálogos, tareas, etc., algunos creados por nosotros, otros adoptados de otras personas. Estas herramientas se usan sobre el trasfondo de lo expuesto más arriba: la reconquista de la validez de la naturaleza de las personas por sobre cualquier otro criterio, y con ello la protección, apoyo y desarrollo de la vitalidad de ellas.

LA EMPATÍA

(el bonding - Jennifer Middleton)

El bonding es, según Jennifer, el primer paso, y quizás el más importante, en la asistencia a todo cambio de una persona. Consiste en empatizar con ella, con su mundo, sus circunstancias, creencias y valores, sufrimiento, soledad y esperanzas, consiste en situarse a su lado, estar con ella, aprender a pensar y sentir como ella. En este acto de amistad - si es aceptado por la persona - se basa todo lo que quiere venir de aquí en adelante, desde cosas agradables ("¿me quieres contar con más detalle?", "¿quieres un café?") hasta cosas fuertes, duras, claras ("¿no te parece que eso suena a dominio?", "vas a tener que esforzarte").

Este bonding no se puede simular. Es un compromiso serio y sin "letra chica", solidario, fundamental. Los beneficios

para la persona que busca ayuda son evidentes, pero también para quien le asiste: la creatividad, la paciencia, la esperanza, la eficacia y otros se alimentan de este compromiso.

Y cuando se constata que no es posible crear o mantener un tal compromiso es porque tampoco hay posibilidades de llegar muy lejos con esta persona, no por lo menos para quien lo constata. Un término limpio y claro es la salida correcta. No siempre se gana, y lo que no se pudo hacer por esta persona aquí hoy quizás encuentra una solución en otra parte, en otras circunstancias, en otro ambiente, con otro profesional. Compromisos a medias no llevan lejos, son equívocos para ambas partes.

DIAGNÓSTICO

Nos gusta saber, más allá de apariencias, defensas, modales, educación y otros, el trasfondo funcional de lo que ocurre, dónde está la persona, por qué dice lo que dice, las raíces de su estrategia o los efectos que ha tenido esta estrategia sobre las funciones normales, sanas, de la persona.

Mucho de lo que sigue a continuación va dirigido a quienes conocen y dominan las herramientas de diagnóstico indicadas.

Consideramos el Test Clínico de Lüscher como una herramienta muy útil. Lüscher dice que las funciones pospuestas (-) representan fuentes de angustia, las funciones elegidas (+) representan prioridades, conductas, costumbres, estrategias, anhelos y valores asociados. Cuando se cons-

tata la presencia de una angustia (a la paz, a la tensión, a la acción o a la distensión) recomienda él considerar que la función (+) elegida es una compensación destinada a aliviar supuestamente el peso de esa angustia.

Las disfunciones y enfermedades, sostiene, vienen dadas en gran medida por el carácter de la compensación (+) y no por el de la angustia (-). El cambio hacia la salud, según Lüscher, va por encarar el problema de esta angustia: al hacerlo se debilita el carácter forzado de la compensación y con ello la presión a enfermar. Encarar la angustia es más fácil decir que hacer, desde luego. La persona no va a querer hacerlo, encontrará mil excusas, defensas, subterfugios, valoraciones para no ingresar en temas que le atemorizan. Pero con tacto y paciencia se puede llegar muy lejos.

3 o 4 décadas después de haber creado el Test Lüscher creyó que era conveniente cambiar la manera de anotar los resultados de las elecciones, según me dijo, para facilitarles a los psicólogos el trabajo. Difiero de esta decisión, y todo lo que sigue a continuación se rige por el método de anotación original ("clásico" en terminología actual).

La "Estructura" psicofisiológica de la persona refleja una postura frente a la vida antigua, estable, difícil de cambiar, según él. Cuando en las elecciones de alguna de las sub-funciones se encuentra una elección igual o parecida a la de la estructura este tema, el de la sub-función, tiene un peso mayor a las otras en por qué la persona sustenta esta "estructura", y en caso de anomalías ha de solucionarse primero que las otras.

Por ejemplo:

	I	D	O	P
Estructura	0	3	1	2
Paz	1	0	2	3
Defensa	0	3	1	2
Acción	1	3	0	2
Distensión	0	1	2	3

En este caso la sub-función Defensa es igual a la Estructura. Habrá que solucionar el tema de la tensión y de la defensa (frustración, dominio) antes de intentar solucionar en la Estructura el rechazo de la paz y después la falta de despliegue de la acción, de la osadía y del placer de vivir.

En este mismo ejemplo podemos ver otra tema de importancia: lo he llamado el "cuadrado de la autonomía" (no era parte del Test original, pero también Lüscher se dio cuenta últimamente de la importancia de este "cuadrado" y lo incluyó en su corta versión interpretativa que hizo en los últimos años). Me refiero a los números escritos en negrita, de las columnas D y O y de las líneas Defensa y Acción. Constituyen áreas definidas por funciones "autónomas" en el lenguaje de Lüscher. La suma de estos cuatro valores no puede ser inferior a 2 ni mayor a 10. Valores bajos reflejan bajos niveles de autonomía (niveles altos de "heteronomía", emocionales, dependientes), valores altos un exceso de autonomía y represión emotiva.

En este ejemplo se puede ver otro fenómeno estudiado por nosotros en detalle: el potencial (origen) de cáncer. Me refiero a un número mayor en la columna D que en la columna O en la subfunción Acción (en este ejemplo también

en la subfunción Defensa). En lenguaje interpretativo de Lüscher (Acción):

"aversión, hastío, irritabilidad, cansancio" compensado con "auto-imposición, control, demanda de prestigio y de reconocimiento". ¿Le parece a usted conocida la mezcla? Es lo que llamamos la sopa necesaria para desarrollar o contribuir a la emergencia de neoplasias.

Durante su estadía en nuestra casa en 1997 Lüscher me hizo mención de un estudio europeo que había investigado las asociaciones de elecciones con la emergencia de cáncer, estudio que había mostrado una baja, un rechazo, de la columna P y también un aumento de la columna D, agregando que en ambos casos lo importante eran los números mayores de la compensación (D) en la asociación al cáncer. En castellano: un exceso de tensión, de querer controlar, de demandar prestigio, de vivir de ideas, conceptos y valores, y de reprimir lo no controlable (emociones, sentimientos e intuiciones) hace mal para la salud.

El Test Clínico consta de dos partes importantes. Una es la Disposición conductual, y da cuenta del modo como la persona se enfrenta en el diario vivir a los estímulos que recibe. La otra es la zona profunda (Estructura y subfunciones) que da cuenta de la disposición interna, del movimiento que se genera en la intimidad al expandirse hacia la conciencia y las acciones.

El nivel de disposición a la acción (a la osadía, al entusiasmo, al placer de vivir) es a mi entender el criterio fundamental a observar en los resultados. No es un indicador de energía vital - aseverado por Lüscher expresamente

al conversar ambos sobre medicina china y su psicología funcional. En la Disposición conductual su desplazamiento hacia atrás (-) indica crecientes niveles de frustración y posible cansancio. En la Estructura una disminución en la columna O indica un deterioro de mediano o largo plazo. Y en la subfunción Acción una disminución en la columna O es un estado grave. Si este estado grave va acompañado de un valor alto en la columna D tenemos un potencial alto de generar cáncer, como vimos más arriba. La suma de los valores de la columna O también es un criterio a tener en cuenta, desde luego.

Todos los otros resultados arrojan luz interesante sobre la persona, pero al momento de iniciar un proceso de cambio no debiesen distraer la atención del problema principal: el de ayudar a la persona a recuperar un compromiso serio y profundo con la vida, activo, comprometido, "enamorado" con cuanto hace y quiere hacer, osado, entusiasta. Esta transformación básica alterará y reorganizará las prioridades de la persona, ayudará a desarticular estrategias y miopías existenciales, flexibilizará su postura frente a la vida y le ayudará de muchas maneras a vivir una vida más sana y con un recuperado sentido de auto-realización. Las anomalías detectadas originalmente en el diagnóstico y secundarias al tema Acción habrán desaparecido o se habrán hecho menos significativas.

El Test Clínico de Lüscher, sostengo, debe su eficacia - más allá de la genialidad del autor para crear este instrumento diagnóstico - al hecho que las personas somos muy poco flexibles, que acarreamos preferencias por la vida sin mucho respeto por las cambiantes condiciones internas y externas a las que nos vemos enfrentados durante la vida.

Y hay personas que dentro de esta condición exageran sus preferencias hasta niveles propios de caricatura. Así tenemos que Lüscher caracteriza personas que exageran su preferencia por

- la paz como "el ángel bueno" (actividad y generosidad ilimitadas para crear o mantener la paz);
- la tensión, el control: "el pavo real" (arrogancia, dominio, exigencias);
- la acción: "el importante, el fanfarrón" (alarde, imposición, heroísmo, bravatas);
- la distensión: "el iluso, el fantasioso" (fuga, independencia, optimismo, manías);

y quien reprime

- la paz como: "el pobre diablo" (constante insatisfacción, agitación, avidez, angustia al vacío);
- la tensión, el control: "la culebra resbaladiza" (exigencias irrealizables, no puede renunciar, diplomacia, cede, posterga decisiones, se evade de sí y de otros);
- la acción: "el mártir torturado" (autolamentación, auto-compasión, agobio, depresión);
- la distensión: "el caballero acorazado" (autocoacción, inseguridad, desconfianza, envidia, pedantería).

Las elecciones elegidas abren puertas hacia el substrato funcional de la persona. Hay conjuntos de elecciones que se asocian fácilmente a ciertas anomalías (angustia, depresión, etc). Pero lo he dicho en numerosas actividades de capacitación en el uso del Test: es necesario resistirse a la costumbre

de los profesionales de la salud a clasificar de inmediato una elección de colores en algún esquema de patología (DMS y similares). Lo que parece una depresión puede ser la respuesta a la pérdida de un familiar cercano la semana pasada. Los resultados del Test hay que contrastarlos con la vida de la persona. Y segundo, sí, los resultados de este Test se pueden usar para clasificaciones odiosas, pero esto menoscaba el valor de un Test que da cuenta de la dinámica de las personas, que las funciones no tienen por qué ser eternas, que la posibilidad de cambio está a cada vuelta de esquina, que las clasificaciones tienden a "eternizar" una situación, a encajonar, a restringir y subyugar los potenciales guardados en la intimidad de las personas. De hecho, en nuestro trabajo hemos usado el Test para evaluar el proceso de cambio, su rapidez, su profundidad, para confirmar o no lo que está a la vista en cualquier diálogo con la persona.

El diagnóstico válido en medicina china es complejo y lleva un buen tiempo - años - el aprenderlo. Pero para quien está interesado en ayudar a otras personas a mantenerse sanas o a reconquistar su salud el conocimiento profundo de la estructura de la medicina china me parece no se puede esquivar. Llevo casi 5 décadas sumergido en su mundo y no dejo de aprender hoy en día. Toda medicina, incluida la china, no puede más que curar, nunca logra hacer que la persona sane (eso lo tiene que hacer la persona involucrada). Esto no puede ser más cierto, sin lugar a dudas. Pero medicina china no es sólo medicina. Es una forma de ver, de evaluar, de interpretar la realidad de la persona, de saber lo que lleva a desestabilizar funciones y a enfermar, de entender los desafíos que la persona ha de conquistar para salir de lugares (biológicos, emocionales y de prioridades) inapropiados para vivir.

En el CDP usamos el diagnóstico chino cuando es posible. Complementa el diagnóstico Lüscher y otros que usamos en ocasiones (iridología, dibujos, escritura). Hoy hay mucha buena literatura disponible en idiomas occidentales. No puedo dejar de estimular a toda persona a que se sumerja en el mundo de la medicina china.

Pocas son las personas que van a una sesión de diagnóstico abiertas, curiosas, participativamente. La mayoría acude con una o más disfunciones a cuestas, con poca energía, inseguras, con tendencia al temor o a la angustia, y suponiendo erróneamente que los resultados del diagnóstico estarán relacionados con aspectos éticos de alguna manera. No está demás ir al encuentro de estas inseguridades en forma generosa y tolerante, mostrando las actividades a realizar y cediendo el control de la conversación cada vez que se pueda y que haga sentido. Reconquistado cierto nivel de control la persona se relaja y participa con más interés.

El uso extendido de drogas psicotrópicas (medicamentosas y otras) hace aconsejable preguntar por su uso. Los resultados de un diagnóstico pueden verse seriamente afectados por la ingesta de estas drogas, muy en especial en el caso de un diagnóstico según la medicina china, al punto de invalidarlo en gran medida

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

¿Qué es un cambio de estilo de vida? Un cambio de estilo de vida es un cambio fundamental en el modo como se encara la existencia, un cambio cuyos efectos han de lle-

gar al ámbito de la epigenética personal y restituir ahí una adaptación adecuada a los requerimientos de la vida. El objetivo es claro: si un vivir erróneo, inadecuado a las leyes que nos rigen biológicamente, produjeron cambios epigenéticos (conducentes a la formación de neoplasias, por ejemplo) entonces este cambio ha de revertir las instancias epigenéticas así creadas y con ello revertir las disfunciones a funciones normales.

En el lenguaje de la medicina china este cambio ha de permitir un flujo de energía sin impedimentos, sin desvíos y sin contracorrientes, equilibrado, poderoso, flexible a los requerimientos de sobrevivencia impuestos por el momento, coherente en todo orden de puntos de vista.

Vimos arriba que en el libro *Estilo de Vida* planteo cuáles son a mi juicio las áreas más importantes en que es conveniente realizar cambios para fortalecer la vitalidad, para dejar de depredarla y para recuperarla hasta donde sea posible (alimentación, atención corporal, enfrentamiento del stress, integración de emociones, desarrollo de la autonomía y del sentido de vida, ingreso en la naturaleza y apertura a experiencias personales de espiritualidad, reverencia y gratitud).

Hacer un cambio de dieta por cierto es más fácil que cambiar las prioridades de vida. Unos cambios se pueden realizar sin ayuda de nadie, otros resultan antes y mejor con ayuda.

El camino de vuelta a un vivir más inocente, más cercano a la naturaleza interna, es en realidad una dupla de caminos: hay cosas que se han de realizar en forma consciente, con un claro fin, apoyándose en la voluntad, en la capacidad de

resistencia frente a dificultades; y hay cosas que hay que dejar que maduren, porque aquí la voluntad y el propósito sólo obstaculizan. Es imprescindible transitar ambos caminos, el proactivo y el pasivo, el de apertura, de aceptación, de creciente madurez.

El camino pasivo es para muchos el camino desconocido, imposible, incomprensible. Y es el más importante. Consiste en abrirse a la emotividad y a experimentar autonomía en este ámbito. Es una lenta transformación desde el uso de sí habitual e irrespetuoso de las necesidades biológicas propias hacia un darse voz, hacia un asumir y reconocer la importancia de las emociones emergentes, hacia un decantar esta información, esta lenta transformación, hasta algún día querer actuar para defensa y promoción de esto que uno es en la profundidad, en la base, humildemente, con seguridad sin razones sino porque sí, y un aceptar la responsabilidad por esto que uno es. La unión consigo se ha realizado, la re-unificación, esta sensación que los animales probablemente nunca pierden: soy yo, me cuido, con interés y atención participo de la vida. Muchas personas se manifiestan, después de transitar este camino, con cosas como: doy gracias por estar con vida, reverencio el momento, no importa el sufrimiento, ¿a quién puedo ayudar?

La apertura hacia lo propio: la integración emotiva

Los sueños constituyen una herramienta muy eficaz para estimular la apertura de la persona hacia su intimidad. Personas muy defendidas, temerosas, van a decir: nunca sueño, o siempre me olvido lo que soñé. No importa. Entonces se le puede invitar a jugar con imágenes, o con historias fantasiosas. Si la persona participa de estos juegos "inofensivos" va a entregar más de una imagen sobre la cual se puede realizar un diálogo. Cuéntame más de esto, por favor. Agotado el flujo narrativo conviene interrumpir la conversación para meditar un momento e integrar lo escuchado y formarse una idea de lo que hay detrás de las imágenes. Siguen tal vez algunas preguntas aclaratorias, ¿a qué asocias esta imagen, esa acción, eso que parece un detalle?, algunas respuestas ampliadas, más imágenes, razones, asignaciones y juegos de la persona. Hasta aquí el sueño o la imaginación: de todo esto (o de esto en particular) que me contaste ¿hay algo que se parezca a tu vida, a ti, a lo vivido en el último tiempo?

La mayoría de las veces la persona se da cuenta que algo se expresó al final que resulta ser significativo para ella, y que la va a tener ocupada algunos días.

Para quien asiste, este juego con sueños e imaginaciones puede dar luces sobre funciones subyacentes de la persona (Lüscher, medicina china), información que conviene anotar para más tarde. Hacerse esta pregunta a sí mismo puede ser también muy interesante: estas imágenes (del sueño o de la fantasía de esta persona) ¿qué significarían en un animal?

Con el fin de ayudarlo a la persona a tomar contacto con sus emociones se le pueden pedir muchas cosas que, dependiendo de su naturaleza, se pueden traer después a una conversación, actualizarlas y trabajarlas de varias maneras (preguntas, juegos, asociaciones, asignaciones, etc): cartas a personas significativas incluidas a sí misma, diario de vida, relatos, arte en sus más variadas formas.

De cada uno de estas actividades y conversaciones debiese ojalá mantenerse un registro (¿por parte de la persona?), y con el tiempo se juntará un precioso material del camino efectuado por la persona que será muy valioso para ella.

Lenta, suavemente la persona gira su percepción desde el mundo externo a procesos internos, se conecta con más frecuencia y facilidad con lo que ocurre en su intimidad. Esta sensibilidad aumentada estimulará su creatividad respecto a cómo y cuándo cuidarse, a no exponerse a situaciones, actividades y personas que no le hacen bien, a cómo favorecer y nutrir eso que uno es a un nivel muy básico, fundamental. Su creciente curiosidad le abrirá más espacios de experimentación y auto-realización. Se (re-) establecerá una armonía entre lo que es, lo que siente, lo que piensa y lo que hace, emergerá una seguridad espontánea, una seguridad porque sí, en cuanto hace y vive. La fuerza de las motivaciones profundas le acompañará y sustentará en propósitos, ideas y acciones.

(No lo sé con seguridad, está lo uno tan lejos de lo otro, pero esta congruencia fundamental de lo que se es, se siente, se piensa y se hace quizás es el equivalente a nivel macro de lo que F.A.Popp postula a nivel subatómico, cuántico, la coherencia energética fundamental del campo

bio-electromagnético que sustenta al ser vivo. Y si no lo es probablemente sí la facilita. - Todo esto me recuerda la intención de Alfred Adler al hablar de un individuo, de un no-dividido (in-dividuum) - algo que viniendo de un médico moderno es doblemente elogiabile.)

Las emociones nacen o desde la intimidad, desde la profundidad de necesidades biológicas y naturales, o como reacción a ideas, conceptos, valores y otros eventos del plano meramente mental, cultural (filtro). Cuando la persona expresa sus emociones es conveniente prestar atención a este dilema: ¿de dónde emerge esto que la persona me dice, de naturaleza o cultura? El compromiso con que la persona da cuenta de sus emociones no es necesariamente un parámetro adecuado para resolver el asunto. Es necesario estimular a la persona a que cuente más, dé detalles, asocie, expanda el tema, para así tener más claridad sobre esto. Porque vivir en el plano de las emociones relacionadas a situaciones culturales es lo que la persona ha hecho en demasía, es lo que le ha llevado a la situación en que se encuentra. Y lo que interesa estimular es la emergencia y toma de contacto con las emociones de su naturaleza inocente, profunda, eso que la persona ha hecho poco en el último tiempo. No significa que las emociones relacionadas al plano cultural no se justifiquen o no sean valiosas, pero el tema aquí no es ese sino la salud: ¿cómo se puede ayudar a la persona a contactar sus necesidades personales en desmedro y distancia de sus necesidades culturales?, ¿cómo se le puede ayudar a validar lo propio si seguimos ocupándonos de emociones nacidas de su interacción con el mundo externo a ella?, ¿cómo se le puede ayudar a ser ella misma el foco de atención, el sujeto más importante del mundo a la hora de ser, de cuidarse y de nutrirse, de

expresar los mil potenciales guardados en su intimidad, si seguimos jugando el juego que ella ha estado jugando conmigo misma hasta el punto de debilitar su vitalidad?

Las emociones cumplen en todo animal variadas funciones intra- e interpersonales. Dan cuenta de procesos biológicos, de necesidades tanto básicas como secundarias, de anhelos y rechazos, de defensa y de ataque, de poder y sumisión, de sufrimiento y alegría, de contacto y de recogimiento. Al tomar contacto con una emoción que la persona comparte - el relato, las expresiones corporales, el ambiente - se puede tener acceso a funciones biológicas de importancia para fines diagnósticos o para compartir de vuelta con la persona, para abrir espacios de conversación paralelos o más profundos aun, para ampliar las áreas de trabajo de desarrollo, integración y maduración.

Sueños e imagerías son una fuente de mucha riqueza emocional: escapan a las lógicas habituales en que la mente se encierra, se entrapa, se limita. Hay además muchas otras técnicas para "descarrilar" el relato cotidiano de la persona, para sacarla de la rutina mental y abrir caminos hacia la profundidad.

Jennifer ha hecho un uso prolífico de la simple pregunta ¿qué te pasa con esto que me cuentas? Violet Oaklander con la pregunta ¿hay algo en tu vida que se parezca a esto? Y en el ámbito del zen-budismo hay relatos y preguntas geniales para anular las lógicas mentales.

Un profesor universitario de renombre va a ver al maestro a la montaña. Le cuenta quién es, su profesión, su renombre, sus actividades - lo interrumpe el maestro ¿quieres té?

Sí, le contesta. El maestro le sirve y le llena la taza hasta rebasarla. Para, le dice el profesor, se está perdiendo té. Lo mismo pasa contigo, le contesta el maestro. Devuélvete a la universidad, vacíate de todo lo que tienes en la mente y vuelve. Entonces lo que te diga no se va a perder.

El joven discípulo va a ver al maestro a la montaña; ¿por qué, le pregunta, se dice que Buddha viene de Occidente? El maestro le contesta: el ciprés en el corral. - Explicación: el maestro estaba sumido en su naturaleza - proyectada como trascendente, espiritual - y se encuentra repentinamente con un muchacho que viene con basura mental a molestarlo, entonces le contesta enigmáticamente para mantenerlo ocupado con una tarea mental sin solución durante el tiempo que él gana para continuar en lo que estaba.

En sueños o imagerías las emociones proyectan imágenes a la mente con amplia libertad, no se limitan a la exactitud de conceptos, ideas o palabras en el sentido que esperamos de un discurso de una persona inteligente y culta. Y muchas veces una imagen así proyectada es sostenida por más de una función subyacente. Todo esto hace que trabajar con sueños e imagerías resulte tan fascinante. El alma es creativa, por así decir, muy por encima de los estándares de artistas y científicos. En una o en dos imágenes se expresa todo un mundo de sentido, profundidad y alcance, al punto que a la persona le puede costar integrar a su vida habitual tanta cosa que igualmente reconoce es íntimamente suya. Las riquezas guardadas en el alma parecen no tener límite.

Entre las emociones que nacen involuntariamente desde la intimidad hay una que las personas habitualmente no

queremos experimentar: el sufrimiento. Este sufrimiento, a diferencia del causado por agentes externos, da cuenta de una deficiencia, de una debilidad, de una vulnerabilidad, de algo que está por desarrollarse, por salir a la luz. Rilke expuso con claridad la necesidad de encarar este sufrimiento como un próximo, lento dar a luz, como una labor de parto que debiésemos considerar con respeto y admiración, y llevar con toda paciencia y tolerancia. Lo nuevo está por venir pero no sabemos qué es. Puede ser una obra de arte, una sabiduría de vida que todavía no intuimos, una conclusión que no nos atrevemos a asumir, una claridad que nos evade aún pero que mañana será parte integral de un proceso de aceptación, crecimiento y madurez. - Desde la medicina china es posible interpretar este proceso como una vitalidad poderosa que busca expresarse. El yang es petitorio: quiere lo que no tiene. Y mientras no se tiene lo que se quiere se sufre. Este querer lo que no se tiene es el motor de toda acción necesaria para obtener lo que hace falta, comida, protección, auto-realización, etc.

La capacidad de aceptar el sufrimiento, así como emerge de a poco desde la intimidad o así como pesa en el alma por acontecimientos externos, es una capacidad que hay que aprender a desarrollar, pienso convencidamente. Hay que aprenderla como las primeras letras y palabras de una habilidad nueva allá en la infancia. Los beneficios son múltiples, desde no andar por la vida arrancando y fugándose del sufrimiento o de la posibilidad de sufrir, pasando por el desarrollo de fortaleza, resistencia y resiliencia frente las dificultades de la vida y pasando por el desarrollo de compasión y solidaridad frente a quien es débil o pasa un mal momento, hasta la asistencia a alguien que se encuentra en un proceso de cambio y ve ante sí desarmarse su mundo querido.

Esta capacidad de enfrentar el sufrimiento comienza por encararlo, por aceptar su existencia, su presencia aquí ahora, por no rechazarlo ni minimizarlo. Esto es, sufro por esto. Hay que aprender a verle a la cara al sufrimiento, a cruzarlo lentamente, inocentemente, desprendidamente - sintiendo esto es, esto es. Una experiencia de transparencia. No hay que sorprenderse si aparecen lágrimas, sollozos, si las manos se empuñan, sino con paciencia hay dejar que sea.

Y esto también es verdad: hay mucho más sufrimiento que el que uno ve habitualmente detrás de caras amables y sonrientes, hay sufrimiento no atendido, sufrimiento huérfano, sufrimiento que quiere llegar a puerto alguna vez, a ser recibido por manos generosas y comprensivas.

Sí, claro, hay sufrimientos y sufrimientos.

Las emociones (todas, o casi todas) se expresan - como imágenes, acciones, lágrimas, gargantas apretadas, reacciones de piel - en nosotros y en los animales. Las emociones que no logran expresarse, por bloqueos, por represión, son impulsos energéticos que no llegan a transformarse y a disolverse, y que crean disfunciones, acciones dañinas para la salud cuando esta energía cautiva es poderosa o se repite con frecuencia. La vitalidad sana fluye, transforma, renueva lo que tiene por delante, pausa, descansa, se renueva a sí misma, emerge - pero no se queda inmóvil: esto es enfermedad, a la corta o a la larga.

En el mundo de las emociones el paso del tiempo es muy distinto al que estamos acostumbrados a experimentar en la mente y en las acciones. Las emociones se toman naturalmente su tiempo para emerger, crecer, inundar la

conciencia, encontrar cómo expresarse, transformar y desvanecer. Tampoco es manejable el tiempo que se toman los procesos de maduración, de aceptación, de apertura. Un día algo ha cambiado y ahora se sabe algo distinto, de otra manera, se ve, se comprende, se acepta algo que hasta ayer estaba del todo vedado. Hace falta sólo paciencia, saber esperar y dejar que algún día amanezca y algo se exprese. Entonces se puede integrar hacia una maduración más humilde y sabia.

El mundo de las emociones es flexible por naturaleza. Sólo la mente anda por ahí tropezando con sus lógicas y otras rigideces - no siempre, afortunadamente, de hecho en la mente se puede también ser muy flexible. Algunas personas usan esta flexibilidad mental para estar siempre saltando de un lado a otro, fugándose de sí, nunca encontrando paz y creyéndose muy listas. La flexibilidad es sin embargo un don muy preciado cuando se pone al servicio de la salud: se convierte en algo parecido a la fuente de la eterna juventud.

Hay muchas sorpresas en la vida, entre ellas unas que pueden resultar muy fecundas en el plano que nos concierne aquí. En sueños, en imagerías o en general en la vida uno se puede encontrar enfrentando una imagen, una idea, una opinión que nos puede parecer extraña y contraria a lo que estimamos obvio o correcto. El ejercicio consiste en asumir que esta cosa extraña es nuestra, que nos pertenece en el corazón, que así somos: ¿qué pasa entonces?, ¿qué me pasa?, ¿qué significa, qué luz echa sobre mi vida?

Este ir hasta al otro extremo (de lo que uno piensa o valora) abre espacios de vida posibles. Una vez que uno es capaz de transitar tan lejos uno puede elegir libremente en el

fuero interno dónde, cuándo, cómo, se va situar frente a situaciones particulares: se es más libre, no necesita asustarse, es algo ya conocido, puede confiar y vivir más relajado y despierto. Rilke expresó en la Novena Elegía de Duino "como ejercicio para el corazón", una frase genial que uno puede recordar cuando se topa con los límites personales propios, y de esta manera intenta transitar en la intimidad hacia lo desconocido. Es como una catarsis: ¿qué es lo más difícil ahora? Entonces visualizando la dificultad cruzar hacia el otro lado. Si además hay ocasión de ensayarlo en el mundo externo tanto mejor.

Se nos enseñó desde temprana edad no exagerar con nuestras emociones, a frenarlas, a tomar distancia de ellas, y con el tiempo y según circunstancias adicionales (escuela, universidad, lugar de trabajo, religión) a reprimirlas, a bloquearlas, a sacarlas de la cosmovisión personal. Sin haberlo querido desarrollamos de esta manera una cierta desconfianza hacia nuestras emociones, y más tarde temor o derechamente angustia, hacia lo más íntimo que tenemos, hacia lo más profundo con que podemos tener contacto en forma consciente, y que es raíz del sentido más poderoso que podemos tener en la vida.

Hay personas, en especial artistas, que no se dejan arrebatar el contacto con sus emociones. Más, irrumpen en su emotividad con toda confianza y osadía, y salen de ellas con trofeos increíbles: con esta sinfonía, con esta escultura, con esta novela. Personalmente me están muy cerca los artistas Rilke, Beethoven, Rembrandt - mis gurús queridos, y también Mozart, Schubert, Chopin, Pasternak y otros, toda gente confiada, valiente, creativa - y generosa con nosotros los beneficiados de sus obras.

Muchos años atrás enseñaba los fundamentos de la psicología funcional de Lüscher a un grupo de psicólogos clínicos. En una ocasión dije "asertividad emotiva", concepto que causó sorpresa. Pero más sorpresa me causó a mí el que este selecto e interesado grupo de profesionales no sabía lo que quería decir. Estamos tan acostumbrados a aceptar la asertividad en el ámbito de las acciones, de las relaciones interpersonales y en general, en el de las costumbres y de los derechos, que proponer un concepto tan alejado de ese ámbito no encontró comprensión. Ser asertivo con las emociones, algo tan simple. Tengo pena, no quiero contestar el teléfono. Estoy gozando este concierto, veré eso más tarde. No interrumpas mi chacota con el perro. ¿Algo malo? ¿Es usted asertivo emocionalmente? ¡Qué bueno!

Una integración emotiva amplia y profunda es la base de la autonomía, de esta capacidad para establecer prioridades existenciales por encima o en contra de demandas socio-culturales, y para así poner nuestra inteligencia y nuestras acciones al servicio de esto que somos cada uno de nosotros. Algo fundamental a la hora de la preservación de nuestras vidas y de nuestra salud.

La autonomía basada en la integración emotiva

El término autonomía se hizo famoso en la antigua Grecia cuando Atenas y Esparta - después de fracasar ambas en sus intentos de dominio de la una sobre la otra - llegaron a un acuerdo de "autonomía" por el cual cada ciudad-estado se daba independientemente a/de sí misma (auto) las leyes (nomoi) que estimaba debían regir sus acciones (se sumó a estas circunstancias el gobierno de Persia, que promoviendo la autonomía de otras ciudades griegas veía debilitar la unión y el posible poder de los griegos). Esta facultad de determinar para sí y por sí las prioridades existenciales que han de regir las acciones es lo que se enfatiza en este contexto de salud y de auto-realización. Cada persona tiene la facultad, y la responsabilidad, de determinar para sí y por sí lo que ha de ser válido en sus actos, dónde, cuándo, cómo - con la única y siempre válida limitación que estos actos no vulneren el espacio de vida (sagrado) de las otras personas.

Las leyes que rigen las interacciones de las personas a nivel nacional e internacional son sólo estructuras periféricas a cuanto nos interesa en este ámbito de salud, un ámbito en que no hay leyes sino una permanente interacción de ganas y repudios según la persona lo determine, ganas y repudios que desde luego pueden incluir propósitos (éticos, estéticos y otros) de largo alcance.

Aceptar para sí esta libertad de decidir por sí las prioridades existenciales que han de regir la vida propia puede llegar a ser todo un acontecimiento, después de décadas

de adoctrinamiento contrario, de educación enajenante, de demandas desmedidas por quienes ostentan posiciones de poder o quieren hacerlo y que temen tanta libertad suelta por ahí sin herramientas de control y manipulación. Pero una relación poderosa - a través de una sana y profunda integración emotiva - con las necesidades emergentes de la intimidad hacen el camino más fácil, una seguridad natural acompaña la toma de decisiones. Y junto a esta libertad emerge un sentido de responsabilidad precioso: no me quiero fallar, lo que quiero lo quiero hacer bien, y lo quiero hacer mil veces si es necesario pero hasta lograrlo, hasta lograr este hacerlo bien. Libertad y responsabilidad van juntas en el fuero interno, junto a la curiosidad y la osadía, el entusiasmo y la generosidad - es asunto de orgullo personal, este hacer bien las cosas que necesita el alma. Es cosa de observar a un niño de escasa edad tratando de montar cubos unos sobre otros, a niñas preparando la cama de su muñeca, para saber de lo que está en juego.

Sabemos que en la base de todo stress hay una percepción consciente o inconsciente de amenaza. Las amenazas posibles en el mundo socio-cultural habitualmente no son amenazas serias a la vida sino amenazas a la validez de conceptos, de relaciones interpersonales, de costumbres y valores, de nuestra identidad dentro del grupo social al cual pertenecemos: no queremos vernos expuestos a situaciones que debiliten nuestra identidad social, nuestra posición dentro del grupo de referencia. Las demandas que hemos aprendido a satisfacer en este ámbito socio-cultural pueden ser a veces muy altas o difíciles de solucionar, situaciones que evaluamos como conducentes a amenaza (de fallar y todo lo que eso significaría): resultado nos estresamos. Para definir qué queremos, si dejarnos estresar por

alguna de estas demandas o si asumir la responsabilidad por eventualmente no satisfacerla, necesitamos una autonomía fuerte y segura, es decir, haber integrado a nuestra conciencia las emociones relacionadas a lo que estamos haciendo.

Y en general, este hacerse cargo de ganancias y pérdidas, el saber lo que está en juego, hasta qué punto queremos comprometer nuestra vitalidad en la satisfacción de necesidades o dejar que acontecimientos y demandas ajenas a nuestra naturaleza la deprede por stress biológicamente innecesario, esta permanente evaluación de lo que queremos, debiese estar permanentemente en el foco de nuestra atención. Es nuestra vida, no la de un conjunto de costumbres y demandas. Hasta qué punto queremos satisfacer lo que no es lo nuestro es una responsabilidad que no incumbe a nadie más sino en cada situación a cada uno de nosotros mismos.

A veces nos vemos obligados a hacer cosas que no queremos hacer, a vivir en condiciones que consideramos un serio atentado a nuestra independencia, a nuestro bienestar o a nuestra vida. Está en nosotros entonces crear conciencia que podemos guardar distancia interna para no dejarnos arrastrar por la violencia externa, para amortiguar el impacto del daño ("auffangen", Viktor Frankl), y para generar proactivamente una respuesta propia a las circunstancias adversas, sabiendo que el desafío que tenemos por delante está en nuestras manos el resolverlo - si nuestra vitalidad nos acompaña. Toda coacción, pequeña o grande, debemos transformarla en un desafío, y mientras antes mejor. Somos autónomos hasta muy pasado el límite que se nos quiera imponer.

Aprender a guardar distancia de los acontecimientos (libertad interna, Lüscher), cuando es posible, es una actividad muy entretenida. La agresión externa se puede visualizar como una ola, como una gran ola que se viene encima y que, alcanzándolo a uno, lo da vueltas numerosas veces: distancia interna es entonces jugar a retirarse de la ola y dejar que reviente delante de uno, poderosa y molesta, y le moje a uno pies, rodillas, pero no alcance a darle vueltas a uno. - Otro modo de encarar la agresión externa es jugar al torero: se trata internamente de hacer una finta, desplazar la bandera y dejar que el toro corra por al lado de uno y pare su correr en la pared detrás de uno.

Hay problemas con y sin solución, como comienza la famosa oración sufí, pero es nuestra tarea definir cuál es cuál - habitualmente interactuando con lo que se muestra difícil. Saber renunciar cuando resulta imposible solucionar el problema - incluso después de "invocar la magia" (Flauta Mágica, Mozart) - es la respuesta obvia: hay que soltar, abandonar, y prepararse para un desafío que sí se pueda vencer. No sirve desgastar la vitalidad en algo que no lleva a ninguna parte, es mejor guardar esa vitalidad para un momento más feliz. Personas que saben ser autónomas saben perder.

Frente a este desafío nuevo, en que quizás sí se pueda lograr lo deseado, se ha de comprometer lo mejor que uno tiene a disposición ("la maquinaria pesada", Jack Welch) y hacer de este esfuerzo una actividad preciosa, única, plena de sentido.

Nuestra natural inclinación a pertenecer al grupo familiar y social, a fortalecer y mantener los lazos interpersonales,

se suma afuera a los esfuerzos desplegados por quienes detentan posiciones de poder, quienes tratan continuamente de convertir esta natural disposición en una demanda socio-cultural de máxima importancia: ahora nuestra inclinación se transforma en obligación a dedicarnos a los intereses grupales, a no vulnerarlos, a no menoscabarlos, a no ponerlos en duda. Pero nosotros no somos autómatas al servicio de nadie, no somos un agente reactivo las 24 horas al día toda la semana, obediente, bloqueado internamente, anulado en iniciativas personales (excepto en términos económicos, ámbito en que todo político moderno espera que seamos genios). Somos agentes proactivos en busca de expresar los numerosos potenciales personales guardados en nuestra intimidad - entre los cuales desde luego está también el placer de servir a los miembros de la comunidad a la cual pertenecemos. Decir en nuestro medio hoy en día "soy un agente de cambio" parece subversivo, políticamente peligroso. Pero esto es lo que somos íntimamente cada uno de nosotros, afortunadamente, agentes de cambio quienes queremos lo mejor para nosotros y para el grupo en torno a nosotros, a pesar del peso de tanta demanda socio-cultural que se quiere imponer desde temprana edad a cada persona. Es hora de hacer válida la autonomía de cada uno de nosotros - para fines de una buena salud - y para enriquecer, con las riquezas que traemos de nacimiento y con nuestras habilidades naturales, un mundo cultural mediocre, pobre y plano, un mundo circense lleno de fantasías, fugas y disputas ardientes sin importancia que dan testimonio de fuerzas descarriladas, una compensación sobre la otra, un error corrigiendo el anterior, cada vez más lejos de quienes somos cada uno de nosotros en el fuero interno.

¿Qué quieres?, ¿haciendo qué, cómo, eres tú más tú? - estas preguntas se las vengo planteando a las personas desde hace muchos años, y no me canso de hacerlo. En vez de dejar teñir nuestra alma con los disparates, agresiones y limitaciones de moda en el mundo contemporáneo podemos validar nuestros sentimientos humildes y llenos de riqueza humana - personal y grupal - y con ellos teñir el afuera débil y muchas veces perverso. Lo sostengo porque más allá de inclinaciones éticas o estéticas de un vivir decente está el hecho que las personas se están debilitando, asfixiando, cambiando su epigenética y enfermando de cáncer a edades cada vez más tempranas, entre otras enfermedades. ¿Qué quieres?, ¿haciendo qué, cómo, eres tú más tú?

Una autonomía poderosa - por tener raíces que alcanzan muy profundamente en las emociones que nacen de la intimidad, naturalmente, inocentemente - es capaz de muchas cosas. Va dotada de humildad, vigor, paciencia, curiosidad y seguridad (júbilo sabe - "Jubel weiss", Sonetos a Orfeo, Rilke). Se le puede visualizar esta autonomía como una gran marea del alma que avanza e inunda, riega, vivifica, cuanto encuentra por delante.

Un hermano mío llegaba muchos años atrás de una estancia en Alemania. Le pregunto: ¿dónde están los Mozart de hoy, los Schubert, los Brahms, los Beethoven, dime, es la misma gente, genéticamente no cambiamos en uno, en dos siglos, dónde están estos músicos de hoy? Piensa y me dice: están de gerentes en la Höchst, en la BMW. - Muchos años más tarde tuve una experiencia similar entre médicos alemanes que asistían a un curso de medicina china, la mitad de ellos sabía tocar violín o piano, y uno de ellos, al recibir de regalo un CD de una ópera, respira, me mira y

se larga a cantar un aria de esa ópera con una voz de tenor cuidada y preciosa. Gerentes, médicos. Y en las orquestas del mundo hay miles de músicos perfectos que no se atreven a componer, a decir lo propio. Schubert era conocido como mal intérprete al piano, los amigos le pedían que se parara del piano y tocaban ellos a primera vista mejor que quien había compuesto la música. Conquistar la perfección para muchos es más fácil que encarar las profundidades imperfectas del corazón. Repetir es más fácil, automatizarse hasta el grado de lo perfecto, parece, es más fácil que ser osado y sacar contenidos del alma y llevarlos con autonomía al pentagrama.

Es tarea de las personas reconquistar su autonomía natural, su autonomía inicial, de expresar sus vidas en forma congruente, coherente, y dejar de lado lo que no le mueve. Me viene a la memoria una frase llena de picardía que escuché en Escocia: la reina de Inglaterra es la reina de Escocia - pero no de los escoceses. Podemos jugar sobre este tema y decir: la cultura (la política, la economía, el marketing, la moda) es la reina de nuestras mentes, pero no la de nuestros corazones.

El ejercicio de la autonomía tiene a veces efectos curativos, incluso cuando esta autonomía no arraigue profundamente en la intimidad de las personas: hay psicoterapias de corte psicoanalítico en las que aproximadamente un tercio de las veces ellas son de utilidad para el paciente: el psicoanalista calla y el paciente habla de sus cosas. Los pacientes pudieron ser autónomos en estos momentos con sus cuentos sin que nadie les interrumpa, los cuestione o los critique.

Esta autonomía curativa (liviana, por así decir) es instrumento de muchos estilos de terapia, en especial, con niños y adolescentes. Los niños tienen aquí un espacio para expresar su mundo - por fin - y ahí largan sin impedimentos, no obstante un pudor inicial, sus sentimientos, sus dudas, sus penas, sus fantasías y sus anhelos. Y nosotros usamos en lo nuestro variaciones al tema: diarios, cartas, dibujos, etc, entre las muchas herramientas que ponemos a disposición de quien quiere hacer cambios en su modo de vivir. (Está en nosotros ayudar a la persona a profundizar ahora más allá de lo expresado, cosa que en niños y adolescentes no siempre es oportuno hacerlo). El poder decir lo propio en forma autónoma es una bendición para toda persona.

Pero en adultos es conveniente tener en cuenta que esta autonomía desplegada por la persona que tenemos en frente puede arraigar en cosas culturales y no necesariamente en su intimidad, en sus emociones. Esto que hace o dice en forma autónoma ¿viene de sus filtros socio-culturales, o de su inocencia? Y uno mismo, de nuevo y de nuevo, ha de preguntarse ¿dónde estoy? ¿en el filtro?, ¿en la inocencia?, y no engañarse tomando una cosa por la otra.

La soledad es una buena escuela para desarrollar la autonomía. Como lo dice Rilke con toda claridad en una de sus Cartas a un Joven Poeta, hay que aprender a estar solo, horas, días, mucho tiempo. Hay que aprender a desarrollar una capacidad para vivir la soledad, para vivirla en forma profunda, honesta. Hay que descubrir la soledad autónoma, grande, seria, fecunda. Y en esa soledad hacer hogar, hacer lugar de trabajo, un hogar cálido, un lugar de trabajo creativo.

Ser autónomo conlleva habitualmente mucha humildad: personas autónomas son responsables ante sí mismas (les gusta ser así), y saben de los muchos errores que se cometen a diario, de lo poco que se sabe, de lo mucho que hay que esperar pacientemente cuando la mente se empeña por apurar - todo lo cual no puede llevar sino a la humildad. Esta humildad es una bendición para el corazón tanto en las horas tristes como en las horas alegres. Y en los momentos de renuncia hace el camino más fácil, ante lo inevitable se suelta con mayor facilidad. La humildad es el resultado de una sana autonomía pero también una ayuda en los momentos en que, en forma autónoma, se deben tomar decisiones difíciles. La humildad establece la dimensión de nuestros actos en forma realista, limita excesos y centra en lo importante: en la verdad que nace del corazón.

También la capacidad de renuncia puede ser una gran bendición. En vez de aferrarnos a ideas y conceptos que no quieren obedecer a la realidad, en vez de insistir, demandar y rabiarse histéricamente podemos soltar, podemos dejar ir, podemos tomar distancia interna, agradecer los beneficios que alguna vez nos proporcionaron esas ideas y esos conceptos y, con alguna lágrima tal vez en los ojos, despedirlos afectuosamente: no más, ahora, está bien, adiós.

Entre las muchas conductas que se puede asumir con autonomía está la rabia, esta emoción que entre muchos profesionales de la salud es catalogada como negativa. ¿Existe alguna emoción negativa? (Pero quizás sí hay mentes negativas que creen que sí las hay). Rabia es una reacción ante la frustración de no obtener lo que se desea, una concentración de energía y de resolución por obtener sin embargo, no obstante mayores dificultades a las previstas, el

beneficio de la conquista. Los animales hacen uso de ella al ver obstáculos a lo que creen les corresponde: posibilidades de apareamiento con la pareja, alimento, libertad de pasaje, etc. Es una herramienta de supervivencia. Lo que no resulta a la fácil resultará a la difícil.

El objeto de la rabia, alejar el impedimento que impide conquistar el satisfactor deseado, puede ser un tema complicado en seres humanos que quieren aceptar la máxima que no has de lastimar a otro, que no has de ingresar en su espacio (sagrado) sin su consentimiento, cuando este otro te priva de lo que anhelas. Tampoco los animales agreden a la primera, primero intentan disuadir al otro por medio de gestos, gruñidos, despliegues de fuerza y engaños. Las personas hemos inventado en los últimos milenios varias estrategias y varios mecanismos para impedir la violencia entre humanos, leyes, preceptos religiosos, reglamentos, conceptos destinados a beneficiar ciertas conductas y a disuadir de otras, etc. Pero al final me parece que la solución a estas complicaciones va por otro lado: va por transformar la rabia de una herramienta tosca y muchas veces inapropiada o poco útil en una herramienta efectiva, y quizás también útil a quien nos estaba impidiendo la conquista del satisfactor. Para encontrar esta transformación de la rabia en una herramienta más efectiva se necesita de creatividad - creatividad a la cual quizás podemos invitar a participar justamente a esta otra persona.

Pero si no hay solución posible entonces aplica lo que hemos mencionado arriba: es necesario dar expresión a esta emoción, a rabiarse, a decirla, a escribirla, a describirla, a moverse, a bailar y dar expresión tanto a la frustración como a la rabia. Esto es lo que me pasa. Y esto. Y esto.

De a poco se calma el ánimo y en unos días se puede iniciar tal vez el proceso de renuncia pacificadora, serena y sanadora.

Las personas a menudo cometemos el error de creer que somos más capaces que lo que en realidad somos. Movidos por buena voluntad nos dejamos desplazar, a nosotros, nuestras opiniones, nuestro sentir, nuestros propósitos. Hasta que es tarde, pareciera, para reconquistar terreno, para volver a lo nuestro, para vivir sanamente, para poner nuestra autonomía al servicio de quienes somos y recuperar nuestro genuino lugar. Desde hace muchos años he usado una imagen como telón de fondo para que la persona proyecte con sus contenidos personales la experiencia nombrada. Le recuerdo que el ejército ruso se retiró de Moscú ante la invasión francesa de 1812, se fue del todo a Ekaterinburg al otro lado de los Urales, y dejó para los invasores una ciudad sin alimentos y muchas ratas en el momento más frío del invierno ruso (sólo un 10 % aproximadamente de los soldados franceses logró volver a Francia, un ejército derrotado sin jamás entrar en lucha contra el enemigo). Hasta ahí la historia. El juego comienza transformando a Napoleón Bonaparte, el invasor, en el personaje o situación que elija la persona. En Moscú Napoleón decide conocer Ekaterinburg. Cruza los Urales mientras la persona decide de nuevo no luchar en contra sino desplazarse un cuarto de Siberia adentro. Napoleón se da cuenta de la intrigante belleza de Siberia y sigue su marcha. La persona cede terreno de nuevo. Y de nuevo. Y de nuevo. Finalmente se encuentra en Vladivostok, al otro lado de Asia, los pies en el agua helada, sin más terreno ya que poder ceder. En más de una situación real - con un cáncer a cuestas. He visto a algunos clavar sus uñas en el

hielo, por así decir, para volver, para reconquistar terreno, para ir en contra de su Napoleón, cruzar Siberia y establecerse de nuevo en Moscú. Y ahí, con toda calma, escriben una carta a Napoleón: si te acercas al closet donde guardas tus botas de invierno te planto una bomba atómica arriba de París.

Ser autónomo involucra el placer de sentirse responsable de algo. En estas ocasiones ver con toda claridad lo que uno hizo puede ser muy grato. En otras ocasiones esto no es así, errores, falta de conocimiento, de experiencia o de preparación puede resultar en cosas que uno no quiso y no tuvo intención de hacer. Ver con toda claridad lo que uno hizo o dejó de hacer puede ser una experiencia poco grata. Pero no por eso menos necesaria. Aprendemos de nuestros errores. El hecho que haya (muchas) personas que no quieren tomar responsabilidad por sus errores, falencias, deficiencias o mala voluntad e intención no tiene por qué ser impedimento para quien quiere vivir en forma íntegra y sana. Termina siendo una cualidad exquisita el querer una y otra vez ver "de lado" lo que se hace, verse, tomar responsabilidad, ejercitar este re-flectar la mirada y corregir donde necesario. Porque también en este ámbito puede ser realidad el dicho "todo es espejo", ahora para bien de un mejor interactuar con el mundo, más consciente, más coherente y quizás más efectivo.

El cuidado de lo propio es en los primeros años de vida un asunto de nuestros padres, de los adultos en general. Gradualmente se transfiere este cuidado al niño, al adolescente. Pero la educación y otros factores han ido formando una estrategia de vida en el niño, en el adolescente, que no siempre contribuye a la formación de una sólida preocupa-

ción por el cuidado de los potenciales personales de la joven persona: muchas de estas riquezas las pone al servicio de su estrategia de vida, y con este uso para fines ajenos a la inocencia en el ser y en el actuar comienza de a poco un proceso de depredación de recursos vitales conducentes a depredación de la vitalidad. Me refiero en especial a estrategias de vida que mezclan inteligencia, generosidad y sensibilidad con el fin de conquistar aceptación, pertenencia y buena disposición para con la persona. Y entonces andan muchachos o muchachas, del todo generosos y serviciales, haciendo la vida más fácil para aquellos que están en su cercanía. Los beneficiarios de estas atenciones rara vez toman conciencia del costo que esto tiene para el benefactor: la lenta depredación de su vitalidad. Al contrario, de insinuaciones e indicaciones de cómo mejor hacer lo que hace se pasa a críticas veladas y después a críticas abiertas para terminar en una dictadura sin misericordia que el benefactor no quiere ver, tanto ha crecido el temor de ser rechazado, menospreciado o puesto en ridículo. Repito aquí lo que he dicho en muchas condiciones: la mezcla inteligencia, generosidad y sensibilidad es un peligroso cancerígeno. Es deber de la persona generosa ver lo que hace, entender por qué hace lo que hace, corregir su percepción de la realidad y tomar cartas en el asunto: proteger su vitalidad y no hacer negocios de pertenencia o hacerlos con más cuidado. Si para algo fuimos dotados de autonomía entonces es justamente para esto: para saber proteger efectivamente lo que somos, nuestro particular modo de ser - porque nadie lo va a hacer por nosotros, ni nadie lo va a hacer tan bien como nosotros lo podemos hacer - si queremos. Si a alguien en la cercanía no le gusta el cambio de la persona entonces ese alguien tiene un problema (perdió

un esclavo) que deberá solucionar si no quiere seguir molesto con la vida - porque de la persona generosa no va a seguir recibiendo gratuitamente más servicios, ojalá.

En la conducta de los animales tenemos mucho que aprender, respetar e imitar. Saben mejor lo que es importante en la vida, su jerarquía de prioridades vitales no ha sido influenciada, tergiversada, trastocada por consideraciones abstractas. Saben bien lo que quieren, lo que les hace bien y lo que no les hace bien. Pensaba tiempo atrás que debería tener oportunidad de observar a los lobos, pues quien ha tenido oportunidad de hacerlo vuelve maravillado a la civilización, hablan de comportamientos solidarios con los otros de la manada, ayudan a los rezagados, a los débiles, tienen un sentido excelente de cuidado del grupo, muestran lealtad, reciprocidad, atención al peligro, juegan, educan, se saben cuidar, expresan sus variadas características en una gama amplia de posibilidades, en fin la lista de estos observadores es habitualmente larga. De ellos podría conocer la ley que los rige. Así podría aprender que lo que es importante para ellos debiese ser también importante para mí, y lo que no es importante para ellos no lo debiese ser tampoco para mí. La ley del lobo. Y entonces vivir sanamente es aplicar su ley, ciertas excepciones y salvaguardas aquí y allá puesto que soy un ser humano. Podría ser igualmente la ley del elefante, la ley del águila, la ley del tigre. Bueno, en mi fuero interno inventé la ley del lobo, y con mi humor siempre por delante la nombré, a falta de lobos reales en la cercanía, la ley del perro. Lo que es importante para mi ovejero alemán debiese ser importante para mí, lo que no es importante para él no debiese ser importante para mí.

Personas autónomas hacen lo que estiman importante para ellas según la información que llega a su conciencia desde su intimidad a través de emociones, anhelos, intuiciones, etc. Cabe destacar que hay cosas que están cerca de la intimidad de todas las personas y que tienen un gran poder sanador y de auto-realización. Estas cosas involucran actividades en torno a los siguientes temas:

- la bondad
- el perdón
- el trato cariñoso
- la inclusión proactiva
- el nutrir
- la lealtad
- el ayudar
- la comprensión del otro
- el viajar, conocer gente
- la unión
- la humildad
- el respeto
- la inmersión en la naturaleza
- la flexibilidad interna
- el soltar
- la renuncia
- el entusiasmo compartido
- la libertad creadora
- el escribir una carta
- el dibujar, pintar, esculpir
- el jardinear

el decir lo propio
acciones comunes
proyectos compartidos
el buen humor
el ir juntos (!) con
 personas
 animales
 la naturaleza

Antes de abandonar el tema específico que nos ocupa, la autonomía, quiero mencionar la relación de ella con la confianza y la rendición. En el plano cultural - así parece - vamos de conquista en conquista, en defensa de lo conquistado, con altos niveles de tensión vigilando nuestro entorno (v. "das Unüberwachte", lo no vigilado, Octava Elegía, Rilke). Pero en la naturaleza casi nada es conquista sino un flujo constante de dones que todo animal recibe con transparente naturalidad, rendido a la evidencia, a la vida, sin desconfianza ni condiciones, humildemente, quizás agradecidamente, alegremente, y en su modo de ser afirmando este flujo del cual participa y al cual contribuye a su manera: es autónomo sin dominar, rindiendo su mente al gran flujo llamado vida. - La confianza parece ser parte de lo mismo: este saber que nada hay que temer a nivel de cosmovisión, concepto, valor o idea, sino sólo temer el peligro cuando aparece en el campo visual, olfativo o auditivo, y el resto del tiempo este saberse entregado devotamente a ser.

Hacia el sentido de vida

En el ámbito cultural estamos insertos en la repetición de costumbres, ideales y excentricidades diversas de los proto-indo-europeos (¿por qué no imitamos mejor a los taoístas?). Son actitudes y acciones importantes hoy - tal como antaño - :

la demanda de prestigio, gloria y fama,

planteamientos ajenos a la vida,

las construcciones de conceptos sobre conceptos sobre conceptos,

los delirios de grandeza,

la violencia contra lo desconocido y lo débil,

el acopio personal de riqueza material - en cantidad innecesaria y por medios cuestionables por decir lo menos,

la justificación de lo injustificable en medios y fines, y tal vez lo peor de todo,

la validez de abstracciones, es decir, de lo que nada tiene que ver con la realidad, con el modo como funciona la vida en general y el consiguiente desprecio por funciones biológicas, emociones, sensibilidad, afectos, intuiciones y similares, depredando de paso la naturaleza tanto la externa como la interna.

No parece estar entre las prioridades sociales hoy en día la empatía para con el débil, el nutrirlo y fortalecerlo, sino más bien luchar por rango, posicionamiento y defensa, pisando al prójimo al escalar llegado el momento de supues-

ta necesidad, todo esto alejado de una competencia amistosa, respetuosa, honorable, unificadora. Y el débil, víctima de estas violencias, participa ahora como agente de más violencia, antes que nada asumiendo muchos de los errores ajenos, internalizando el daño, por así decir, ejercitándose en arrogancia, dominio (abierto o encubierto, según las circunstancias), y perdiendo el sentido de su vida, la validez de una posición natural y justa respecto a los otros, el buen ánimo, y el sano y natural ejercicio de su autonomía.

Sobre este trasfondo de tinte indo-europeo cualquier acción que se emprenda en una dirección contraria parecerá fácilmente impregnado de sentido de vida. Pero queremos ir más lejos - o más cerca en realidad: queremos volver a lo que se ha expresado más arriba varias veces. Queremos fijar la atención en las emociones que nacen de la intimidad y con ellas sentar base a una autonomía seria y fecunda. Recién a partir de aquí nos está dado proyectar nuestras acciones ahora con sentido de vida, con un sentido de vida profundo, cercano, real, poderoso - alejado de valores abstractos, de ideas y filosofías, un sentido de vida íntimamente nuestro aquí ahora.

La tarea no es simple. Ya durante el período de la escuela se restringe y/o bloquea en el niño su inocencia (la propia y la inocencia hacia la del otro), sus sentimientos de amistad, de respeto, de ir juntos, de compasión con el rezagado, y se aprende a ver y a entender a la otra persona como un objeto (!), como un objeto no confiable, temible, desgraciado, utilizable, manipulable, dominable. La competencia por buenas calificaciones y por puestos altos en la jerarquía del rendimiento acrecientan progresivamente esta actitud durante los estudios superiores y en el lugar

de trabajo. Pero se puede. Otros lo han hecho. Es cosa de intentar, de nuevo y de nuevo.

Un tema que nace prontamente al preguntar en un ámbito inocente, profundo, ¿de qué tienes ganas? es el de la bondad, el de la generosidad con personas y animales. Otro tema es el arte: quiero expresar todo lo que tengo. Y otro es el cuidar lo débil, a alguien en estado de indefensión o debilidad, bebé o anciana, y la naturaleza. En realidad la creatividad de las personas parece inagotable, y hay miles de temas que atraen a las personas sanas, libres y conectadas con su intimidad.

La cercanía con los animales se hace evidente a cada paso que damos. Washoe, la chimpancé que hablaba en el idioma de los sordomudos, le preguntó a la profesional que estaba a cargo de ella qué había pasado con el bebé que iba a dar a luz en estos días (la mujer había tenido una pérdida): lo perdí, le contestó. Washoe le hizo la seña de pena, le dio un abrazo y no quiso abandonarla el resto del día porque sabía lo que estaba sufriendo (Washoe había tenido dos pérdidas años atrás). - Una niñita llama a su madre porque escucha afuera a su perra lloriqueando. La perra estaba llamando la atención: en su casita tenía un bebé humano que había recogido (según descubrió la policía más tarde) en un bosque cercano. El bebé había sido abandonado, y la perra, al encontrarlo, lo trajo a su casita para protegerlo, y ahora pedía ella misma ayuda de los humanos.

Parece que siempre hay alguien, en alguna de las miles de características que nos definen, más débil que uno, y a quien podemos dar algo de lo nuestro, nutrir, apoyar, favorecer.

La compasión por quien tiene un mal momento pasa por escuchar y comprender, por asistir, nutrir, favorecer. A la hora de la generosidad las personas regalan a quien tiene hambre una caña de pescar y además comida ahora. El perdón muchas veces pasa primero por aprender a perdonarse a sí mismo. Al expresar lo propio algunos artistas dan voz a la naturaleza (interna y externa) más que a cosas culturales. Y nunca falta quien admirado, maravillado, de vivir otra día más hoy se inclina internamente en veneración, gratitud y espiritualidad.

Al ser generoso con otra persona es conveniente saber que no se pretende recibir algo a cambio, una recompensa familiar o social, puesto que el peligro que esta generosidad se transforme en, o sea voz de, una maniobra de negocio, de manipulación, es muy grande: lo que aparenta generosidad es un contrato (no firmado por la otra parte), una estrategia para obtener lo que no se menciona, es decir, no es generosidad. Lo mismo es válido respecto a la vitalidad: se da lo que se tiene, no lo que falta (excepto en emergencias).

¿Qué quieres? ¿Cómo, haciendo qué eres tú más tú? ¿De qué tienes ganas ahora, qué te remueve profundamente?

Conocer a la persona

Una persona quiere ser ayudada, se sienta en frente y teme. El temor esconde toda posibilidad que se le conozca. Es necesario crear un puente - un bonding en el lenguaje de Jennifer - un estar ahí con la persona, un compartir un espacio de vida importante y común, agradable para ambas partes. Una vez que la persona empieza a abrirse todo es más fácil.

Ruth Bolletino (psico-oncóloga, N.York) nos contó de la opinión de alguien muy versado en acompañar a las personas quien dijo: cuando alguien te cuenta sus cosas pisa con cuidado, pisas terreno sagrado.

Pero también es válido que queremos conocer el lugar (funcional) donde se encuentra la persona, lo que habitualmente ella esconde de sí y de los otros. Es difícil y lento el ayudar caminando a tientas. Un diagnóstico, como desarrollado arriba, presta una ayuda insustituible. Pero es necesario ir más allá del diagnóstico. Es necesario ganar claridad y seguridad, queremos dar validez a la situación actual por sobre cualquier teoría (psicológica u otra).

Volvemos una y otra vez a la pregunta ¿qué quieres, por qué viniste? Queremos ganar seguridad ante los temores, las defensas y la resistencia eventual de la persona y ante las dudas propias. Dejamos libre paso a la intuición, a veces insertando una pausa de segundos o de minutos para dejar que algo se asiente y emerja una respuesta. Preguntamos, abrimos conversación en otros temas, rodeamos, soltamos, dejamos que algo madure en la persona o en noso-

tros, pero no "soltamos el hueso", callamos si es necesario, mostramos si es posible.

Queremos ubicar a la persona en nuestro fuero interno, intuitivamente buscamos una imagen que resuma algo o todo. Queremos poder hacer un pronóstico, el camino, la velocidad y profundidad que nos permite la persona ahora. Vemos qué es posible hoy, qué será posible mañana.

Buscamos el escenario en que se encuentra la persona: para decir lo que dice, para decir cómo dice lo que dice, ¿en qué escenario hay que estar? ¿A qué nos lleva este escenario? Este escenario dice qué respecto a sus funciones biológicas y a sus funciones en el mapa de Lüscher, a su inocencia, a sus filtros, a las funciones de la medicina china? Dadas las circunstancias existenciales en que se encuentra la persona, ¿qué otras opciones de expresión y de interactuar tiene ella? ¿Qué dice su conducta, su estilo, su actitud? ¿Hay cansancio, hay miedo?

Las personas habitualmente llegan al lugar donde están porque han intelectualizado su experiencia vital como resultado de su falta de confianza vital básica y del stress que le sigue. ¿Qué señas de intelectualización es posible ver? ¿Cuán alejada está la persona de sus emociones, de su sensibilidad?

Esta persona ¿integra en su conciencia lo que le ocurre en las profundidades de su alma, de su biología? ¿Respeta y cuida lo que es? ¿Sabe expresar su carácter único en el afuera, sabe teñir el mundo que le rodea con las riquezas de su intimidad? ¿Dónde está en la existencia?, ¿lo veo claramente?, ¿qué me pasa a mí con ella?

El cambio

Introducir cambios en la escala de prioridades vitales, cambios en la base que sustenta la visión de mundo, cambios en el modo de digerir la información relevante, no es fácil y muchas veces va acompañado de temor, angustia y sufrimiento. La persona no se atreve, sigue sufriendo los efectos de la rigidez de su estrategia de vida y de su falta de confianza. Crisis, otra crisis, otra crisis. Viene una nueva ola y el huiro va de nuevo contra la roca a repetir la violencia de otro golpe.

Hay personas perceptivas, libres internamente, flexibles, que ven todo esto cuando les ocurre algo similar. Van y cambian lo que es necesario cambiar. Su emotividad es una caja de resonancia que les acompaña en cada paso que dan. Son personas que se sienten informadas internamente. Ven también con claridad lo que ocurre en el afuera. Pero desgraciadamente son las pocas. La mayoría tiene que buscar un apoyo para aprender a ver distinto, a ver más, a ver más profundo, a dejar de ver lo que impide hacer cambios.

Hemos visto que la tentación a hacer cambios profundos rara vez resulta como herramienta de ayuda. Es la acumulación de sufrimiento, de frustración y desesperación un motor mucho más efectivo, desgraciadamente. Es la enfermedad grave que golpea a la puerta. Es la nueva crisis de pareja. Es otro hijo en dificultades.

La persona entra en conversaciones con quien le va ayudar en sesiones presenciales o vía internet. Busca un lu-

gar para ser escuchado. Vacía su corazón de sufrimiento acumulado, de soledad frustrante, de incompreensión día a día por parte de quienes la persona tiene en alta estima, de todo cuanto la ahoga: se desahoga por fin. Y al contar sus cosas la persona ha hecho uso de su autonomía sin resistencias, críticas u otras incomodidades. Se ha ganado mucho hasta aquí. Pero en algún momento es necesario empezar a trabajar si no se quiere transformar esta conversación en la rueda giratoria mental en que esta persona se ha encontrado en el último tiempo.

Es tarea hacer un cambio en la autonomía, pasar de la autonomía emergente de su filtro socio-cultural a una autonomía basada en las necesidades arraigadas en su intimidad. Se busca por tanto crear una identificación con necesidades biológicas, con emociones postergadas, con opiniones nacidas en la profundidad de sí, es decir, crear una integración emotiva de contenidos exclusivamente personales. Recién entonces le es posible a esta persona generar acciones genuinamente autónomas, capaces de crear condiciones de vida más sanas, coherentes y vigorosas.

No está demás recalcar la importancia de, en forma paralela, hacer cambios varios al estilo de vida así como expuesto en mi libro *Estilo de Vida*, en los temas alimentación, atención corporal, stress, integración emotiva, autonomía, sentido de vida, espiritualidad, naturaleza.

Cuando posible es conveniente que la persona asista a reuniones grupales junto a otras personas que recorren el mismo camino. Estas reuniones son un excelente simulador, por así decir, una mini-sociedad, en la que poder desarro-

llar nuevas perspectivas, nuevos hábitos, nuevas habilidades tanto respecto a lo propio como con y hacia los otros.

En la mira de toda conversación están muchas actividades y actitudes que en la persona probablemente no han ocurrido con frecuencia, actividades y actitudes que tienen por objeto a la misma persona, sus necesidades y anhelos postergados. Son cuidados que me gusta comparar al trabajo de una matrona, un ayudar a dar a luz la intimidad de la persona, o al trabajo agrícola: limpiar, regar, desmalezar, nutrir. Es un ingreso hacia lo postergado, un validar lo vulnerable, lo inseguro, un tentar a jugar, a expresar más y más sus potenciales personales. Es una re-unificación consigo (de algo que nunca debiese haber sido des-unificado, ni por la educación, la experiencia de vida ni ninguna otra cosa), un reconocimiento profundo del otro, de su historia y de sus posibilidades.

Serán parte de esta conversación muchos temas desagradables que son propios de una mentalización, de una intelectualización de la experiencia de vida, como son la arrogancia implícita o abierta, la agresión, el poder, la manipulación, el tener la razón, las estrategias de vida obsoletas pero presentes y activas, el dominio, la inflexibilidad de fondo y eventualmente otras.

Así al conversar sobre la arrogancia se tocarán temas como la inseguridad de la cual emana, las demandas de poder y control, las rigideces e insensibilidad a que da pauta. Al hablar de tener la razón y en general del justicialismo se mostrará la desconfianza de base generalizada, la constante crítica, el temor a ceder. O al tocar temas como las estrategias infantiles acarreadas hasta el presente se

mostrará la utilidad que ellas prestaron en su momento (genialidades de niño o niña) pero que ahora no aplican porque ya no se es niño o niña y porque las condiciones externas tampoco son las típicas de un lugar recluso como lo es el hogar de la infancia. Los juegos de dominio han de ser esclarecidos tanto si la persona es víctima de ellos o victimaria, y cómo la persona que busca dominio lo hace con técnicas muy simples y muy efectivas: haciendo preguntas, por ejemplo, la persona que responde deja de ser autónoma y entra en forma reactiva a responder las preguntas; o las peticiones, por ejemplo (¿podrías traerme una taza de té, por favor?); o la persona que busca dominar se invalida de mil maneras posibles; o se queja de su incapacidad o de su infortunio o de su depresión; o crea un sistema de culpas que la víctima tendrá que sufrir si no sabe jugar un contra-juego efectivo y sano; o dice tener temor ante algo o alguien; o simplemente controla con mano de hierro, implacablemente; o hace muecas, caras, ademanes, cambia la voz; o se vale de valoraciones negativas y positivas para someter en forma casi invisible a su familiar, pareja o amigo; finalmente quiero destacar como poderosa herramienta de dominio el hablar: hay personas que no paran de hacerlo, todos tienen que escuchar, no hay espacio, no hay tiempo para decir algo distinto, contrario o para simplemente gozar la vida en silencio - inocentemente - la persona habladora es un dictador, un dictador disfrazado, quizás, de simpático.

Lo he mencionado ya: la importancia del legado proto-indoeuropeo (más allá de su idioma: la mitad de la población mundial contemporánea habla algún derivado de él) y de su emulación cultural aquí y allá a través del tiempo y del espacio. Sobre un trasfondo de una búsqueda de

prestigio, sobre el trasfondo de la intelectualización de la experiencia de vida, de los escenarios abstractos, de la destrucción de lo desconocido o de lo no dominado, del placer de ejercer poder, del matonaje, del robo (amparado o no por la costumbre o ley), de la legalización de normas (derecho de paso y similares), de las fiestas con cantidades increíbles de carne y aguamiel (fermentada), de excesos y perversiones sexuales (copulación con caballos y otros), de la arrogancia y de muchos otros - sobre este trasfondo sociocultural tan de moda en muchas cosas también en nuestros días, hay personas que se levantan y crean mundos distintos, valiosos, cercanos a la naturaleza y a la vida: los taoístas, o Rilke, Beethoven, Rembrandt, o las personas que hacen cambios profundos en su vida, en su estilo de vida, partiendo, desde luego, por una aceptación irrestricta, reverente y agradecida de su intimidad.

Y también contrario a ese trasfondo cultural están a veces las mujeres creando mundos distintos, mundos de cercanía solidaria. Como por ejemplo en Nueva York el año 2001, después del ataque a las torres. Mujeres ateas, cristianas, judías salieron a ayudar a las mujeres de origen musulmán que no se atrevían a salir fuera de sus casas o departamentos por temor a represalias en la calle: te vinimos a ofrecer ayuda en las compras, con tus niños, con el dentista, con la lavandería - ¿hay algo que podemos hacer por ti? - O en Christchurch después del atentado en una mezquita: mujeres blancas usaron los típicos atuendos musulmanes para solidarizar con las mujeres aterradas.

Proyecciones

INTERPRETACIÓN DE NARRATIVAS

Es común asignar a eventos biológicos, emocionales, conductuales y existenciales causas concretas, sucesos ocurridos en el pasado, motivos que supuestamente justifican lo que ocurre ahora con la persona. "Su angustia es causada por tal hecho ocurrido en su infancia." "Lo hice porque esta persona..." Nada más lejos de la realidad, a mi parecer. Y lo sostengo por dos razones. Primero, en el ámbito de la biología la mayoría de los efectos, sobre todo los mentales y emotivos, se deben a inducciones dentro de un campo bio-electromagnético, no por causas, es decir, se deben a un resultado de fuerzas múltiples y concurrentes en el ahora. Segundo, porque el presente es lo único que tenemos: cuando la persona asigna efectos a algún acontecimiento ocurrido en el pasado para lo que le ocurre hoy está haciendo una selección de acontecimientos pasados en el ahora. ¿Por qué selecciona tal recuerdo en vez de otro? El peso del presente - que pasa inadvertido - se "esconde" en la selección de tal o cual atribución: la mente, acostumbrada a funcionar dentro de ciertas lógicas, no siempre toma en cuenta la información residente en la intimidad, y aplica soluciones rápidas y fáciles - aunque erróneas en este caso. Estamos sumergidos en esta trampa, como en una religión que no permite cuestionamientos, esta religión de las causas. Pero la realidad es que todo es siempre presente. Las causas sí son aplicables en casos de traumatismos, por ejemplo, donde también es aplicable la física simple del "fuerza es igual a aceleración por masa" y el movimiento es una causa directa de otro movimiento. Las leyes del alma son distintas. La pregunta que me gusta realizar entonces es ¿qué hay hoy que

se asemeja a tal hecho que te ocurrió en tu infancia?, ¿qué parecidos hay hoy con lo que te pasó antaño? ¿Por qué elegiste hacer esto en vez de mil otras cosas que podrías haber hecho a partir de lo que me cuentas que te hicieron? Habitualmente se abre todo un mundo importante, presente, que la persona no había sido capaz de ver, y en el que no sabía, desde luego, sentir y actuar naturalmente.

Hacer asignaciones es muy fácil: lo hacemos desde la época en que vivíamos en cavernas. Y las explicaciones (leyes del azar, de los grandes números, de campanas de Gauss, etc) que hoy recibimos de especialistas en estadística o en matemática para eventos del diario vivir (lotería, coincidencias, etc) a veces chocan con este "sentimiento" erróneo de que esas no son las respuestas correctas, que hay algo distinto que los científicos no saben explicar en forma eficaz. Y en lo que nos ocupa aquí parece ser más fácil (y cómodo) proyectar el problema hacia el pasado que asumir el impacto del presente, que asumir la responsabilidad por lo que está ocurriendo ahora, por lo que se implica a futuro, el dolor y el sufrimiento que esto induce, la falta de control, la sorpresa, la falta de distensión. Insisto: elaborar la infancia es elaborar el hoy (!) con imágenes y recuerdos de antaño, con un lenguaje que hace más fácil encontrar, como en un cajón de arena, las soluciones para el mundo de veras. El pasado es sólo el objeto de la proyección, pero no es la realidad. La realidad es siempre hoy. Las conductas también son elecciones en el hoy, sea cual sea el pasado.

Incluso en casos con alteración somática: no es el substrato lo importante, sino la función que tal vez sí es posible desarrollar ahora - como lo muestran casos de daño cerebral en un hemisferio y cuyas funciones son compensadas a

través del tiempo por el otro hemisferio. La importancia es siempre la misma: el crear la función sana (o corregida o completa o adecuada, etc) en el ahora. La libertad para ser sanos reside en nuestra capacidad (fitness) para vivir, integrar y ser autónomos, para ser autónomos muy pasados los límites de lo habitual.

Nuestro pensar y nuestro decir están impregnados de asignaciones y proyecciones personales. Las personas creemos habitualmente que lo que decimos tiene una validez objetiva, separada de una motivación concreta, separada de creencias, anhelos y temores personales. Es mi convicción que lo contrario es casi siempre cierto. Basta con hacer unas pocas preguntas relacionadas al tema del momento para entrar en el territorio íntimo de la persona y compartir contenidos de profundo sentido actual para la persona involucrada.

LA INTERNALIZACIÓN DEL DAÑO

Entender apropiadamente las narrativas de una persona incluye otro aspecto que considero importante: es la internalización o introyección del daño. La persona que tiene una experiencia dañina "aprende" de esta experiencia el haber sido dañada (como algo natural, casi, como algo que no se pone en duda, que no se rechaza, que no se "limpia"). Supone la persona ahora que así es la realidad, incluso cuando esto no es el caso. "Tengo mala suerte", "no sirvo para hacer eso", "el error fue mío", "a mí siempre me pasa", "pero qué hay de raro con esto", "la vida es así", etc. Muchas cosas se cuelan de este modo a la visión de mundo y tergiversan la información proveniente de la inocencia de la persona, la tergiversan con auto-agresión, desamor,

maltrato, falta de respeto por lo propio (sagrado y venerable), pesimismo, temor, tensión. Es necesario expulsar este daño internalizado, este daño introyectado, la influencia dañina, la costumbre de muchos años. Hay que ayudar a la persona a quererse y a querer, a amar, a respetar, a calmar.

Vivimos proyectando. Con una vitalidad baja proyectamos peligros, temores, inseguridad. Con funciones hepáticas (medicina china) en un nivel sano proyectamos fantasías fecundas en creatividad, cuando esta energía está baja hay tendencia a proyectar rabia (por injusticias, incongruencias reales o aparentes, etc), tensión, sustos; una función cardial sana lleva a proyectar osadía, entusiasmo, sentido, y si está débil risa exagerada, liviandad. Podríamos seguir enumerando funciones y agentes de disfunción según la medicina china agregando cada vez las proyecciones típicas, cosa que no haré. El punto es que las proyecciones, al igual que sueños e imaginiería, dan luz sobre la funcionalidad base de la persona, algo que puede ser importante al ayudar a la persona a conocerse mejor y a encontrar soluciones adecuadas cuando sea necesario, con el fin de vivir en forma coherente, sana y vigorosa.

La riqueza de proyecciones lleva a muchos a aprovechar este flujo para conocerse mejor. Hay dichos como "everything is sandbox" (todo es un cajón de arena) y "todo es espejo" que - aunque en sus fines ligeramente distintos - echan luz sobre este reflejar sobre sí mismo, verse, integrar, madurar - todo a partir de las proyecciones efectuadas.

Estas proyecciones pueden hacerse desde el plano socio-cultural aprendido (desde el filtro), o pueden hacerse

desde la inocencia personal, o más profundo aún, desde la biología subyacente (sueños profundos, básicos). Una breve conversación puede dar luz sobre el trasfondo de estas imágenes.

ANGUSTIA Y PROYECCIONES

Angustia, decían los médicos chinos, es el resultado de una depredación de las energías del orbe renal, es decir, del substrato funcional más profundo y estable. Cuando este fundamento de todas las otras energías biológicas se debilita estamos frente a una situación ya nada más seria. Una angustia leve se debe a una depleción del aspecto dinámico (yang) del orbe renal, una angustia grave se debe a una depleción del aspecto somatizador (yin) del orbe renal, y por tanto más crítica. La persona debe aprender a no depredar su vitalidad para poder reponerse: encarar el stress en forma proactiva, relajarse, distenderse (yoga), enamorarse de la vida a un nivel básico e inocente, y muchas otras cosas (v.Estilo de Vida).

Al ayudar a una persona con angustia es conveniente trabajar apoyándose en proyecciones: a la persona le será tolerable "jugar" en un cajón de arena, por así decir, con juguetes (proyecciones) y no con la realidad (que puede parecerle demasiado caótica y peligrosa). Siempre hay gatos a la mano que están más nerviosos que uno. De este juego emergerán cosas que se expresan por primera vez, comentarios quizás y anhelos, soluciones inocentes que tienen mucho que ver con la situación real pero que por ahora pasan inadvertidas como tal. Paso a paso la persona comienza un proceso de integración - tal vez inconsciente - que le brinda posibilidades de ejercer primeros pasos de

flexibilidad, de ver, de darse cuenta, de intentar soluciones autónomas. - Si el ritmo de avance es lento quizás se pueden intentar soluciones externas como el relato de cuentos "enderezados", con fin feliz o por lo menos sano, etc.

En algún momento, después de jugar en el "cajón de arena", se puede ir al fondo: ¿hay algo en tu vida similar a esto?, ¿qué te lleva a construir de esta manera?, si te sintieses del todo libre, ¿qué, cómo lo harías?

Y también ¿qué relación hay de esto con la disminución de energías que te llevó a sentir angustia? - Y ¿cuál es el problema de fondo, crees tú?

Consideraciones varias

SISTEMA INMUNE

En ciencias biológicas se habla de un sistema inmune haciendo referencia a un grupo reducido de funciones, órganos, tejidos y células especializados en contrarrestar patógenos que han entrado al cuerpo vía pulmones, piel, tracto digestivo y otros. Desde hace muchos años vengo planteando la necesidad de focalizar en un sistema inmune ampliado que incluya todas las funciones biológicas de que disponemos. Considero que al cuidar nuestra vitalidad - como lo hace un animal - nada hay que no sirva para este efecto: todo lo que somos está destinado a protegernos, no sólo de patógenos, sino que de todo lo que pueda hacer disfuncional o debilitar nuestra vitalidad, influencias meteorológicas, ambientales, sociales, stress, represión emotiva, ideas, conceptos y valores ajenos a la vida, etc. Somos todo un conjunto funcional y coherente destinado a preservar la inmunidad de las funciones biológicas anidadas en nuestra intimidad. Debemos volver a usar este conjunto excelente del cual nos dotó la naturaleza (desarrollado, probado y corregido durante millones de años) en todo lugar y momento donde estemos.

Y nuestra inteligencia, lejos de posibilitar una abstracción exagerada y enajenante, debe estar al servicio de nuestro cuidado, del cuidado de nuestra vitalidad, de su coherencia y de su vigor. Esto significa una apertura interna y externa a lo que sucede (y no sólo a lo que pensamos debiera suceder u ojalá sucediese), una apertura a nuestras emociones, sentimientos, intuiciones y a lo que quiera ser en el mundo que nos rodea.

CÁNCER

Hemos visto con notable regularidad que las personas tensas constituyen un grupo importante de quienes tienen o de quienes van a desarrollar un cáncer. Son personas que hacen valer su responsabilidad y su sentido del deber por sobre su inocencia, sobre su sentido de libertad, su juego, su fuerza innata, sus ganas, su entusiasmo inocente. No están muy lejos las señas de arrogancia intelectual y valórica presidiendo sobre su humildad, su flexibilidad, su calor humano. (Como dicho ya, la columna D en Test Clínico de Lüscher presenta valores más altos que los de la columna O). El exceso de abstracciones y sus altos niveles de stress les impiden tener acceso a la información proveniente de su intimidad, de emociones, sensaciones e intuiciones, información válida para corregir excesos y llenar deficiencias, y que tomada rutinariamente en cuenta les llevaría a un mejor vivir, a un vivir más distendido y sano.

No son sólo los alimentos ricos en tóxicos, los campos electromagnéticos de maquinaria e instrumentos, la radiación solar, los que debilitan nuestra vitalidad y la predisponen a disfuncionalidad. Nuestra conducta contribuye significativamente, me quiere parecer, a la emergencia de un cáncer. El no respetar las leyes que nos rigen - el no cuidar el correcto y fácil funcionamiento de las funciones biológicas que nos constituyen - actúa como una interferencia en los intentos permanentes de la vitalidad para mantenerse coherente dentro de ciertos limitados márgenes (v.F.A.Popp), dando a la larga pauta a la pérdida de equilibrios biológicamente relevantes y a la pérdida de esta coherencia fundamental, condición (probablemente la más importante) conducente a anomalías

epigenéticas. Debemos ser coherentes con la información que emana de nuestra intimidad, y sentir, pensar y actuar armónicamente. Respetar el sentido de lo propio es el inicio para mantenernos sanos y para volver a conquistar la salud cuando la hemos perdido.

NIÑOS

Ayudar a un niño o a un adolescente es un problema inmenso. Una persona tan joven ha estado expuesta a influencias y adoctrinamientos que muchas veces, lejos de apoyar su desarrollo coherente, natural y asertivo, le ha bloqueado y reprimido sin misericordia la expresión de sus potenciales personales, todo esto sin que ella vislumbre siquiera el peligro que esto involucra para su salud y su auto-realización ni menos sepa cómo contrarrestar o aminorar el impacto que esto tiene y que - a futuro - puede tener en su vida.

Desde la perspectiva de los padres la educación de sus hijos - tanto en casa como en la escuela - apunta a altos niveles de adaptación sociales y culturales y a niveles ojalá altos en su capacidad para aprender y estudiar. Pero no está de moda el que los padres se pregunten si esto es bueno así para sus hijos, o si los niveles de exigencia son los adecuados. Se toma como natural que si todos lo hacen así tiene que ser bueno. Para muchas personas adultas la educación de sus hijos es un asunto de beneficios más para ellos que para sus hijos: es un asunto de prestigio. El niño se ha convertido en una herramienta que le permite a los padres escalar o mantener posiciones socio-culturales de prestigio. Mis hijos se educan en este colegio, y esto será bueno para ellos más tarde - así la esperanza, el credo, el error.

Son pocas las personas - a nivel mundial - que se cuestionan el rol que cumple la educación. La mayoría, como ovejas, llevan a sus hijos a la fábrica de borregos condicionados para que obtengan muchos premios de qué poder vanagloriarse.

Y nada es más importante, y urgente, que plantearse qué es nutrir a un niño, a un adolescente, para que tenga un buen vivir, sano, vigoroso, entusiasta y prolífico.

El primer contacto de esta pequeña persona con la realidad es en casa, con los padres, después es la escuela con los profesores, una escuela escogida por los padres. Y si los padres no se interesan por dar lo mejor a sus hijos - lejos de prejuicios comunes y dañinos - poco y tarde se puede hacer algo bueno más adelante.

Y la responsabilidad de los profesores, de los directores de las escuelas, es inmensa también. Sin embargo repiten lo que estudiaron en la universidad sin jamás cuestionar la buena o mala onda de lo que tuvieron que aprender. Van y repiten. El ejército de ovejas encargadas de la producción de borregos condicionados. ¿Qué sentido tiene lo que enseñó? ¿Le hace bien a esta chica estar sentada tantas horas sin permiso para jugar, chacotear, expresarse - excepto en los cortos recreos siempre y cuando lo haga sujeta a las normas pertinentes? ¿Fomento su asertividad natural, su autonomía, la confianza en sí y en la vida? ¿Le estimo para que integre sus emociones, sensaciones e intuiciones? ¿Sé qué tiene sentido hoy para ella?

Hemos visto que en los establecimientos escolares una alta preocupación es el rendimiento. ¿Qué posición tienen

nuestros alumnos en las pruebas de admisión a la universidad? El futuro económico de las instituciones educacionales parece depender del prestigio que saben alcanzar según esta variable. La competencia por matrículas el próximo año transforma todo criterio en falta de criterio. Es guerra. Los niños deben esforzarse para bien del éxito económico de los empresarios educacionales. Los alumnos lentos, curiosos, sensibles, emotivos no son bienvenidos aquí (mejor es clavar a las otras escuelas con estos niños perdedores), pero sí los tensos, empeñosos, focalizados, famosos en su especialidad (intelectual, deportiva o artística). Año tras año a través de casi todos los establecimientos escolares del mundo. Año tras año. El descuido por la salud del medioambiente no es la única inmoralidad de nuestros días.

Una chica de 23 años con cáncer se presenta para atención psico-oncológica en nuestro centro. ¿Quién quiere tomar responsabilidad por esta situación, 23 años y cáncer? ¿Un poco de responsabilidad por lo menos? ¿Cómo he contribuido a esto, en pequeña o gran medida? ¿Qué he hecho, o qué no he hecho, para que esto sea realidad? Los padres están ahora tan ocupados trabajando para pagar los costos de los tratamientos médicos que tienen poco tiempo e interés para preguntarse nada. Los profesores no quieren saber de cosas para ellos tan complicadas, rebuscadas, lejanas. Los médicos no tienen tiempo - ahora, ocupados con la administración de protocolos - para cuestionar alguna relación de su saber, o su falta de saber, con temas que no fueron tratados en la universidad o más tarde en simposios supuestamente importantes. El lavado de manos de los Pilatos modernos. "No, no sé, no es mi tema." Viktor Frankl decía que hay dos razas, la de los decentes y la de

los indecentes. Claro. Lo que no dijo es cuántos hay aquí y cuántos hay allá.

Nuestro modo de vivir es insano. Vive mal y te enfermas (es cosa de intensidad y de tiempo, básicamente).

Apoyar a un niño es mostrarle *en los hechos* la importancia de querer, nutrir y promocionar su naturaleza, su vitalidad. A partir de aquí se le puede (y debe) mostrar el mundo social en el que vive, las costumbres y necesidades del grupo al que pertenece. En la medida que establece una natural relación con sus propias características y potenciales, y su curiosidad se despierta, se le puede enseñar mucha cosa útil, desde cálculo a lectura comprensiva, desde biología a salud, desde historia a arte, desde juegos en equipo a compasión por el débil.

Para trabajar con niños he recomendado una y otra vez la lectura del trabajo de Violet Oaklander (Ventanas a Nuestros Niños), cuidando buscar la salud del niño antes y por encima de otros criterios (adaptación familiar, escolar, cultural). Una inadaptación con familia, escuela o amigos es antes que nada una inadaptación consigo.

Y quizás es necesario que la persona que ayuda al niño, al joven, a descubrir, promocionar, nutrir y cuidar su vitalidad vaya preparada a encontrar resistencia abierta o encubierta de los padres a cuanto progreso hace su hijo/a en el camino a su salud.

Varios realismo

INTELIGENCIA DEL VIVIR

El médico Wang Juyi ha acuñado una expresión que me ha parecido extraordinaria: inteligencia de vida. No se refiere a un cierto cociente comparativo de rapidez mental sino a un pensar realista, cercano, sintético, coherente. ¿Esta persona tiene inteligencia de vida como para encaminarse sola en una dirección sana o requiere aún de más ayuda?

Después del golpe militar una persona que había perdido su trabajo - y vivía muchas otras incertidumbres serias - decía, preguntado cómo le iba: bien, estoy vivo, sano, libre.

Parte importante de esta inteligencia de vida me parece que es la flexibilidad para cambiar su punto de vista según las circunstancias internas o externas lo requieran, ajustando de mejor manera y permanentemente su sentido de la realidad (interna y externa).

También me parece importante para ejercer una buena y sana inteligencia de vida someter el criterio propio a una obediencia fundamental frente a la naturaleza, la salud y la integridad, de modo de poder ejercer la capacidad y la voluntad por cuidar antes que nada tanto lo propio como lo propio de la persona que está delante de uno.

Supe de una mujer que me relató de sus padres - judíos alemanes - residentes en Berlín antes de la Segunda Guerra mundial, que fueron invitados a abandonar Alemania

antes que las cosas empeoraran, y que contestaron - sin ningún asomo de inteligencia del vivir: abandonar, ¿nosotros? ¿qué nos puede pasar a nosotros, si *somos* Berlín, estamos aquí 800 años, culturalmente y económicamente hemos construido Berlín junto a todos los otros, nosotros irnos? Ella perdió a ambos padres poco tiempo más tarde en los campos de concentración nazis.

Por otro lado supe de una persona que saltó de una plataforma petrolífera en el Mar del Norte 60 m al agua en la profundidad de la noche al incendiarse la plataforma. Se salvó de ahogarse con ayuda oportuna. Preguntado qué pensó antes de arrojarle al agua dijo: nada, la llama que tenía por delante era tan grande y cercana que no tuve tiempo para pensar - inteligencia del vivir.

Hay personas que se esmeran por tener siempre la razón, y sobretodo por hacerlo ver a las personas en su entorno. Su idea particular de justicia les impide ver la realidad. Su inteligencia de vida está encerrada en su rigidez y no les permite actuar en forma flexible, realista, compasiva. La idea de justicia que tienen es lo único que vale.

Echo de menos la inteligencia del vivir especialmente en las personas con cáncer que se dan el lujo de no hacer cambios a su modo de vivir, de pensar y de sentir - teniendo el reloj del empeoramiento de su enfermedad haciendo click, click, click.

Pero la inteligencia del vivir abarca no sólo cosas de salud, sino en general peligros a la integridad de nuestra vida. ¿Sabemos ver, y por lo tanto reaccionar a tiempo? Acostumbrados a que todo en torno a nosotros se encarga a

hacer creer que la seguridad está casi del todo garantizada en nuestro medio no vemos el peligro cuando está delante de nuestra vista. Tenemos dificultad para verlo y aceptarlo como válido y real. Actuamos muchas veces tarde. Pero los desastres naturales, y sobretodo los humanos, ocurren con una frecuencia que nos debería despertar del letargo en que vivimos.

EJEMPLOS DE TÉCNICAS VARIAS

Cuando una persona se queja de otra persona, de una situación o de un acontecimiento puede ser oportuno comprometerla con lo que relata: ¿qué hay tuyo en esta persona, qué dinámica en tu intimidad se parece al problema, qué hay tuyo en este acontecimiento? Se puede aplicar a los más variados temas: el dictador, la injusticia, el machismo, los izquierdistas, los derechistas, los del medio, el dar pautas, la deslealtad, los padres, los hijos, lo pegajoso, lo lento, lo fugado, etc.

Otra manera de comprometer a la persona es ayudar a la persona a preguntarse: ¿cómo contribuyo a que tal persona se comporte así conmigo / contra mí?, o ¿suceda tal cosa, ocurran estas cosas en la familia, el trabajo, la sociedad, etc?

Eso que dices: ¿en qué parte del cuerpo, dónde, lo sientes?, ¿cuál es el tema?, ¿a qué asocias tu síntoma, disfunción, enfermedad?

Hay personas que hacen progresos enormes en su reencuentro consigo mismas, y después se ponen muy inseguras, creen que van hacia atrás, que pierden terreno. Mi

respuesta casi cliché es: el patito no puede entrar al huevo de nuevo.

Una depresión puede tener varios procesos concurrentes, puede ser el resultado de muchos factores, ideas, recuerdos, desmotivación. Lo que les une es la falta de sentido, de proyección de un buen futuro. En medicina china se le trata como una disfunción tanto del ámbito lial como del pulmonar (mucho pensar y darle vueltas a algo sin nunca cortar, sumado a un quedarse en la pena y a la dificultad para soltar y recogerse hacia la intimidad protectora). Recuperar la energía de vida, la vitalidad (dejando de deprenderla con pensamientos y más pensamientos), es el primer paso para reconquistar la serenidad.

Las personas suelen crear problemas sin solución, al decir de un psiquiatra del siglo pasado. La falta de solución está fundada en la aplicación de una estrategia (de vida) que no es aplicable a la situación actual, habitualmente ahora con otra edad y una situación más compleja. Mientras la persona no renuncie a esta estrategia limitante no habrá solución a su problema.

"Todo está en tu cabeza" dicen algunos terapeutas norteamericanos. Sí, claro. Los problemas - y las soluciones también. La técnica de la intención paradójica desarrollada por V. Frankl para curar fobias y similares es una clara demostración de lo anterior. V. Frankl le decía al paciente: trata que te dé angustia, mucha angustia, en tal situación (de la que se quejaba el paciente). El paciente trataba - y no tenía más angustia. Y cita la expresión de un colega que reportaba que un tartamudo cuando tenía que imitar a otro tartamudo no podía tartamudear. Algo

sano, más profundo, toma el control de la situación y adiós problema.

El mundo del filtro es habitualmente una simplificación del mundo real. Muchas personas se sienten atraídas a él, porque el mundo natural demanda más vitalidad al ir a su encuentro. El mundo del filtro representa la facilidad, lo liviano, la costumbre, la aprobación de los otros - en contraste con lo serio de la gran salud, de lo santo en bosque y animal, de lo maduro y pleno en uno mismo.

Los médicos chinos observaron un ciclo interno variando (como en toda la naturaleza) de lo petitivo, expansivo (yang) hacia la conformidad, el recogimiento (yin), y en detalle: de fantasear a expresarse a decantar a recogerse a transformar energías biológicas (durante el dormir). Una vida sujeta a conceptos e ideas, es decir, a los criterios de los filtros, impide este ciclo natural.

La imagen de una caja de resonancia (como en una guitarra, un violín, un piano) es una bella imagen para referirse a la apertura de una persona a sus emociones: algo parece vibrar internamente cuando uno conversa con una persona abierta a su emotividad. O nada resuena... sino resbala livianamente de un lado al otro, como bolita de mercurio sobre un plato, en el caso de quien sólo se atreve a pensar.

Al buscar esta correspondencia emotiva se puede usar la pregunta que hizo famosa Jennifer en el ejercicio de su trabajo, ¿qué te pasa con esto?

En el plano reactivo a acontecimientos externos o internos esta pregunta es la correcta. Cuando se busca una postura

emotiva proactiva, independiente, autónoma, la pregunta es ¿qué está pasando ahora en tu mundo interno?

El vivir en un plano más sano que el propuesto culturalmente tienta a desarrollar herramientas cada vez más eficaces, algo así como querer desarrollar una maestría (animal) para ver (!) la realidad. Hay claramente dos instancias, una, la dura, el desarrollo de más realismo, el desarrollo de fortalezas, de confianza, de seguridad, y la otra, la gloriosa, el enamoramiento, la gratitud, la reverencia. Como sea, la tarea es siempre la adaptación permanente, renovada a cada paso que se da en la vida.

El camino hacia adentro

La persona ha realizado ahora un trabajo largo e intenso, ha abierto los ojos, ve lo que antes no veía, los ojos aún llorosos. Llorosos por el sufrimiento mudo de años o décadas por el que transitó y que ahora hizo consciente, y el que ahora sintió respecto a lo que había perdido antaño al no ver - pero llorosos también por una enorme ola emotiva de felicidad, de agradecimiento por estar viva, de reverencia ante la luz de la vida. El camino hacia adentro está despejado. Se ha iniciado el ingreso hacia un lugar que nunca debiese haber sido abandonado, hacia la riqueza, hacia el bienestar corporal, el calor humano, el centro de una esfera preciosa llamada Esto Es Yo. La persona quiere crear arte íntimo, valioso, escribir una carta personal o acariciar a un animal querido.

Quiere vivir en este lugar - en su intimidad - y salir sólo cuando sea necesario hacerlo. Como lo hace un animal sereno, sano y despierto. Luz hay en la piel de la persona, en su mirada, en su modo de moverse - algo grande ha cambiado desde el día en que golpeó a la puerta por primera vez y tenía el temor pegado a cada ciclo de su respiración.

A quien está observando a la persona le sobreviene un sentimiento de admiración al percatar una vez más - ahora en ella - la solemnidad, la gracia y la maravilla de la vida, un sentimiento de algo sacro, irrepetible, único en su grandeza, y un saber de haber sido regalado así con una experiencia que va más allá de toda imaginación.

IV

ADENTRO

*Los músicos rara vez contribuyen
con alguna buena idea al desarrollo
de la cultura, de la política o de la ciencia.*

*Viven auscultando y expresando
lo que pasa en sus corazones.*

*Son unos inútiles -
como casi todos los otros artistas.*

Bienestar

Cuando las personas nos permitimos vivir bajo un exceso de referencias, demandas y prioridades externas se hace difícil tomar contacto con quien realmente se es en escalas significativas de profundidad, amplitud e inocencia. Pero una vez encontrado el lugar propio todo resulta fácil, significativo y placentero. Nace el sentimiento profundo y espontáneo: esto soy yo. Dotados de una seguridad natural vamos alegres, fuertes, al encuentro de lo que quiera suceder, de lo que quiera emerger. Con ganas buscamos promover la expresión de lo que sentimos tiene sentido para nosotros, una expresión convertida ahora en acciones, ahora en palabras, trazos, colores, música, baile.

El lugar propio es una experiencia de paz, de sentido de veracidad, de profundidad y contentamiento, y a poco andar es también el lugar de creatividad, de fecundidad, de acciones dotadas de firmeza y de osadía. En muchas personas se instala una urgencia por desarrollar esta y aquella cosa valiosa, por desarrollar capacidades de toda índole, por expresar los potenciales personales, por expresar la vida particular y preciosa que uno es de naturaleza.

El lugar propio es también un lugar de emociones de todo tipo. Un lugar de referencias respecto a dónde eso-que-uno-es está ahora, y respecto a dónde eso-que-uno-es quiere ir. Las emociones y las motivaciones tienen muchas cosas en común, no sólo la raíz indoeuropea (meue = empujar, mover) de la cual provienen etimológicamente las dos palabras.

Las emociones profundas son el origen de las cosas que uno quiere o necesita emprender en general con cierto nivel de importancia, pero muy especialmente de aquellas a las que les asignamos un gran sentido de vida, íntimo y personal - en el ámbito del amor, de la descendencia, de la familia, de la ética, de la estética, de la convivencia y de muchas otras. Hacer cosas con sentido de vida puede transformarse en una "profesión" que deja de lado aquello que no está a la altura de lo que uno siente es valioso y significativo, de lo que no está a la altura de los potenciales personales con los cuales cada uno de nosotros ha sido dotado al nacer.

El sentido es una dirección, y el sentido de vida lo podríamos definir como "esta dirección es la única que me importa en mi vida aquí ahora". Emoción, motivación, movimiento y sentido son experiencias estrechamente relacionadas. ¿Qué siento, quién soy, qué quiero?

Está en nosotros desarrollarnos, desarrollar los potenciales personales guardados en nuestra intimidad, ponerlos a prueba, fallar, corregir, insistir, volver a fallar, madurar, corregir, avanzar, dar expresión a eso que cada uno de nosotros es en un nivel muy profundo, muy biológico, muy espiritual.

Está en nosotros dejar que la naturaleza interna (la de nosotros, la de los otros) se despliegue en toda su majestuosidad, salud, fuerza y gracia.

Está en nosotros ubicarnos.

Hay expresiones que a todos en alguna ocasión nos han parecido relevantes:

Estoy en paz. Soy esto que percibo, soy esto que siento.

Aquí, ahora, estoy a salvo, seguro, cuidado por mí y por mi entorno. Todo está bien. Y lo que no está bien allá afuera - aquí, ahora no importa.

Mi intimidad es un cuenco en que se aloja la vida, la confianza, la seguridad, el presente.

Soy parte de la naturaleza, de la vida. Todo es uno.

El tiempo fluye, la naturaleza fluye, yo fluyo - todo es un ir lento, majestuoso, precioso.

De esta paz me nace luz, reverencia, gratitud.

Esta sensación es mi casa, esto es mi hogar.

¿Qué siento?

¿Quién soy?

¿Qué quiero?

La Profundidad

La profundidad es la fuente de la energía de nuestra vida, en la profundidad se inician las proyecciones de lo que se necesita para vivir y para desarrollarse hacia una edad mayor. La profundidad es la raíz de nuestras riquezas, sean emotivas (el gran surtido de emociones), sean éticas, sean estéticas, sea la gracia de todo movimiento.

Es esta profundidad la que hace que el contacto con la naturaleza de bosque, agua, animal, sea tan precioso, un contacto abierto a la sorpresa, a la admiración, a la reverencia, a la gratitud, a la alegría, a la luz.

La profundidad es también la gran caja de resonancia de la música llamada vida, el lugar donde las cuerdas altas mantienen un instante la belleza de la luz y de la claridad, el lugar donde las cuerdas bajas parecen cantar por sí mismas la fuerza subyacente de toda confianza, devoción y entrega.

Lo dijo un artista, un poeta: la felicidad es lo más serio que hay.

V
HACIA AFUERA

La persona está sana. Cuida su intimidad, se mantiene unida a sus emociones, sentimientos e intuiciones, usa su inteligencia para beneficio de su vitalidad, es autónoma en cosas fundamentales de su inocencia, expresa sus potenciales personales.

Sale al mundo, lleva sus riquezas a la plaza. Ofrece, interactúa, conversa, regala. Crea, siembra, nutre, cuida.

Ha ingresado a una nueva era.

Es hora de retirarse y de anhelar que la bienaventuranza acompañe sus pasos.

