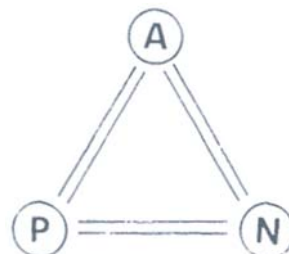
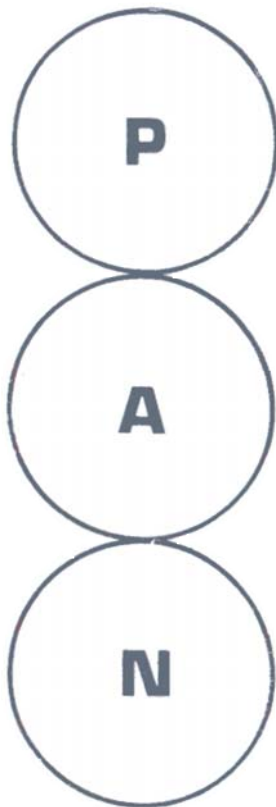


Revista de

ANALISIS TRANSACCIONAL y PSICOLOGIA HUMANISTA



A.E.S.P.A.T

®

Nº 11. 1º CUATRIMESTRE / 86. AÑO V

REVISTA DE ANALISIS TRANSACCIONAL
Y PSICOLOGIA HUMANISTA

(Boletín informativo de AESPAT)

Edita: AESPAT (fundada en 1978)

* Domicilio social: Santa Susana, 34 - 7º-2ª
28033 Madrid

* Teléfono: 91/763.94.57

* Apdo. Correos: 8.222

Presidente: Montserrat de la Mata Vila

Secretaria: Dra. C. Bernia y Pardo de Santayana

Tesorero: María Angeles Agruñá Aymerich

Ex-presidentes de AESPAT

- José María Mellado González 78-80
- José Cañero Rojano 80-81
- Antonio Ares Parra 81-82
- Francisco Massó Cantarero 82-84

Dirección de la publicación:

La dirección, eventual, la asume la Junta Directiva hasta el próximo Congreso (Alicante, abril 1986). Gestiona:

Gestiona:

Dra. María del Carmen Bernia

Santa Susana, 34 - 7º-2ª

28033 Madrid

Tel.: 763.94.57 (contestador, en ausencias).

Y 456.65.70, de 8 a 15 horas.

Realización: CONORG, S.A.

Depósito Legal: M-36843-1981

ISSN: 0212 - 9876

R.P.I. nº 1095354 (provisional)

Los editores no se hacen responsables de los contenidos de los artículos.

SUMARIO

EDITORIAL	181
EXPRESION CORPORAL Y ANALISIS TRANSACCIONAL J. I. Cabezón Duclos	183
EL NIÑO LIBRE: UNA ANALOGIA TEOLOGICA Y ANTROPOLOGICA Gonzalo Haya Prats	186
COMPARACION ENTRE AT Y OTRAS TERAPIAS Mavis Klein	195
¿POR QUE NO EL HEMISFERIO DERECHO? Montserrat de la Mata Vila	197
CARTA ABIERTA SOBRE EL NIÑO LIBRE Una aproximación al fenómeno místico Helio Núñez Albacete	203
LAS EMOCIONES; EL MIEDO Y QUE HACER CON EL Valerie Laukford	213
LA CATEXIS DE A.E.S.P.A.T.	219

EDITORIAL

Nuestra Asociación camina. En todo caminar hay pausas, aceleraciones... y algún que otro tropiezo. Pero cuando hay fe en el camino, no importa.

Hay épocas florecientes, épocas de reflexión, épocas de transición. Todas son fructíferas cuando el interior es sano. Y nosotros estamos sanos y dispuestos a luchar para que esta "salud" no falte nunca en AESPAT.

Nos aproximamos al III Congreso Español de Análisis Transaccional. Parece que queda lejos aquel I Congreso que organizó, con todo rigor y fruto, Paco Massó.

La Asociación ha ido complejizándose (no complicándose) porque somos más y hay que hacer más cosas. Toda la Junta y todos los colaboradores trabajamos por amor al A.T. Compaginando vida privada y laboral con AESPAT. Hay que escribir a máquina las circulares, fotocopiarlas, grapar, ensacar, escribir los sobres, poner los sellos... Hay que telefonar a quien sabemos que puede aportar su grano de arena en un momento determinado, hay que pedir ideas. Un montón de cosas.

AESPAT a través de su Junta, que delega en mí por el hecho de que este número lo gestiono yo (llamar a la imprenta, enviar un mensajero con los artículos, corregir las pruebas, etc.), os pide AYUDA. Entendiendo por tal, todo lo que consideréis puede calificarse así.

Poneos en contacto con nosotros, pedirnos cosas, ofrecemos ideas. Contamos con todos porque AESPAT somos todos.

Falta poco para el Congreso. Hay que renovar la Junta, nombrar Vocales (de Publicaciones, por ejemplo), tomar decisiones. Allí os esperamos a todos. Pero si no podéis asistir, ya sabéis donde estamos. Para todo.

M^a del Carmen Bernia

Secretaria

EXPRESION CORPORAL Y ANALISIS TRANSACCIONAL

Por J. I. Cabezón Duclos

Al referirnos a la expresión corporal y a la relación que puede tener con la misma el método conocido como Análisis Transaccional, debemos examinar ante todo qué relaciones pueden derivarse del MANEJO DEL ESPACIO físico y psíquico para comprender qué tipo de transacciones pueden derivarse intrapsíquicamente, así como qué tipo de relaciones interpersonales y sociales tienen lugar.

Para ello recurrimos a la palabra PROXEMICA, cuyo significado se refiere a la utilización del espacio y la forma en que esta utilización comunica ciertos hechos y señales, partiendo de una base intrapersonal y que se transmite de forma interpersonal y social. La palabra PROXEMICA fue realizada por el Dr. Edward Hall, profesor de Antropología de la universidad estadounidense de North Western, refiriéndose, como decíamos anteriormente, a cómo el ser humano utiliza su espacio. El Dr. Hall expuso que todo hombre tiene sus propias necesidades territoriales en las que necesita cierta distancia para establecer cualquier tipo de relación: así Hall nos habla de una distancia íntima, de una distancia personal, de una distancia social y por último de una distancia pública.

En términos de distancia física, la intimidad puede ser considerada a partir de una distancia entre 15 y 45 centímetros entre dos personas.

Los límites de la distancia personal los sitúa el Dr. Hall a 75 y 120 centímetros de distancia entre dos personas. Respecto a una distancia social, Hall refiere una distancia social cercana que va desde los 120 a los 210 centímetros y de una distancia social lejana de 210 a 360 centímetros. Por último, la distancia pública es toda aquella de más de 360 centímetros y es aquella en que es más fácil mentir con los movimientos del cuerpo (actores, políticos).

Para explicar mejor lo anterior tenemos como ejemplo la televisión, la cual es una combinación de tomas de lejos y de cerca en las que un movimiento del párpado o de la ceja, o un temblor de labios en una toma cercana puede transmitir tanto mensaje como un gran movimiento de un brazo o del cuerpo entero en una toma lejana.

(DIFERENCIAS CULTURALES EN EL MANEJO DEL ESPACIO)

Adentrándonos más en lo que en sí es la EXPRESION CORPORAL, hablaré más detalladamente de diversos aspectos de cómo el cuerpo humano puede ser observado como un mensaje siguiendo ciertas aportaciones que nos brindan tanto el doctor William Schutz como el doctor Alexander Lowen. Schutz dice que "las actitudes psicológicas afectan a la postura y al funcionamiento del cuerpo".

Por su parte, Lowen expone que "no hay palabras tan claras como el lenguaje de la expresión corporal, una vez que se ha aprendido a leerla".

Poniendo como ejemplo esto que nos dicen dichos científicos podemos, decir algo que en Psicología es observado: el que una persona se siente con los brazos y las piernas cruzadas puede significar encierro y retirada, así como una resistencia contra cualquier persona que intente acercarse a ella. Si bien es cierto que conviene separar los hechos de la fantasía literaria, es importante aclarar qué mensaje tiene intención de transmitir la persona. Por supuesto es importante tener en consideración que este mensaje a que hacemos referencia es en gran parte cultural. El que distintas culturas tienen distintas costumbres y por supuesto, distintos lenguajes corporales. Así, por ejemplo: si tomamos la mirada como algo común en diversas culturas podemos decir siguiendo al filósofo español Ortega y Gasset que "el ojo, con su párpado y su cuenca, su iris y su pupila es el equivalente de todo un teatro con su escenario y sus actores".

A este respecto nos dice Ortega que la comunicación a través de la mirada es más auténticamente reveladora cuando el que envía la mirada es inconsciente de cómo lo hizo.

En relación a lo anterior y, de hecho, podemos referir en nuestra cultura la formación de una MASCARA SOCIAL que aprendemos a través de la vida y que, sin duda alguna, conduce a levantar protecciones corporales que llevan al ser humano a pensar que aquello que pierde en expresión lo gana en protección en sus relaciones interpersonales y sociales.

Los niños, antes de que queden limitados por las inhibiciones de nuestra cultura y sociedad, tienen un lenguaje corporal muy amplio.

Desgraciadamente, este lenguaje corporal se va enmascarando y es lo que Schutz ha descrito como el que muchos adultos se han vuelto mentalmente inmóviles, por lo cual también se vuelven físicamente inmóviles, dado que las cualidades mentales se transforman fácilmente en cualidades físicas. Todo esto se manifiesta en diversas POSICIONES y POSTURAS como pueden ser el parecer llevar una carga en los hombros, el parecer enfrentar algo con la cabeza erguida, el rechinar los dientes, hacer muecas de desprecio, intentar dominar con la mirada a otro, encogerse de hombros, etc.

Lo realmente importante de estas expresiones es que son también parte de un lenguaje corporal y que cada una de ellas puede expresar una emoción, siempre y cuando sean auténticas puesto que de lo contrario serían simples máscaras.

Refiriéndonos a diversas POSICIONES Y POSTURAS comúnmente aceptadas como expresiones corporales, podemos referir que en ciertos momentos de angustia un niño pequeño se chupará el dedo pulgar, un hombre adulto se morderá la uña y quizá una mujer se pondrá una mano en el pecho. También parece cierto que se ha podido establecer que el cruzar los brazos se acepta como un gesto defensivo, como una señal de que no acepta el punto de vista de otra persona o bien como una señal de inseguridad. De cualquier forma, todo esto es básicamente subjetivo, al igual que el hablar sobre si las piernas cruzadas o las piernas paralelas pueden significar algo específico. Lo que sí es cierto es que

el lenguaje corporal manifiesta señales de lo que la persona siente en un determinado momento.

Respecto a esto último, pongamos el ejemplo que nos ofrece el Dr. Norman Kagan de la Universidad de Michigan, mediante una investigación que llevó a cabo con sujetos sordos, a los cuales les mostró unas películas de hombres y mujeres en diversas situaciones; pidiendo a los sujetos que intentarían adivinar los estados emocionales de esas personas y que describieran qué claves de lenguaje corporal habían empleado. Es importante señalar que en las películas proyectadas era prácticamente imposible el leer en los labios. Mediante los resultados de esta investigación se dedujo lo siguiente: el hablar moviendo las manos, jugando con un anillo o moviéndose sin descanso fueron interpretados como nerviosidad, timidez y ansiedad. Cuando los ojos y la cara se vienen de golpe "hacia abajo" o cuando la persona parece como si se tragara la expresión, fue interpretado como un sentimiento de culpa. Por otra parte, movimientos excesivamente bruscos fueron clasificados como frustración y un movimiento de encogimiento corporal sugirió un sentimiento de depresión. La sensación de aburrimiento fue sugerido por una cabeza ladeada, en ángulo y el tamborileo de los dedos. La reflexión fue vinculada a la intensidad de la mirada, una frente arrugada y un aspecto alicaído.

Bien, después de estos ejemplos demos por último otros dos en los cuales el lenguaje y la expresión corporal tienen, hasta cierto punto, una nota de gracia: el primero se refiere a la inconsciente dilatación de la pupila cuando el ojo ve algo agradable. Así en el terreno práctico un jugador de poker que conoce este dato, al

observar las pupilas del adversario cuando éstas se dilatan, puede estar seguro que su adversario lleva una buena mano en la jugada.

El segundo ejemplo, se refiere a esa situación en la que dos personas se encuentran en la calle, caminando en direcciones opuestas y se encuentran frente a frente, ambas se desplazan hacia la derecha y luego ambas hacia la izquierda y continúan en una especie de baile hasta que por fin se detienen, se miran y probablemente sonriendo, cada una toma finalmente un lado para permitir a la otra seguir su camino.

De igual manera, o por lo menos de manera semejante, podemos observar mediante la teoría transaccional-analítica, que cuando se desarrollan juegos psicológicos existe frecuentemente un lenguaje corporal que manifiesta con frecuencia el mensaje ulterior que encontramos entre aquello que se está diciendo y aquello otro que el propio cuerpo está expresando. Por otra parte, el propio argumento o guión de vida queda reflejado muchas veces en las posturas corporales que podemos observar, así como en la distancia que se mantiene entre las personas.

Por último, digamos que las posiciones existenciales al igual que las diversas formas de transacciones que tienen lugar entre los humanos, son de forma similar detectables mediante esa observación corporal

BIBLIOGRAFIA

- J. Fast: El lenguaje del cuerpo. Editorial Kairós. Barcelona. 1970.
 A. Lowen: Bioenergética. Editorial Diana, México. 1978.
 E. Berne: Introducción al tratamiento de grupo. Editorial Grijalbo. Barcelona. 1983.
 G. Barnes: Transactional Analysis after Eric Berne. Harper's College Press. New York. 1977.

EL NIÑO LIBRE

UNA ANALOGIA TEOLOGICA Y ANTROPOLOGICA

Por **Gonzalo Haya Prats**

El autor, Doctor en Teología, desea compartir sus reflexiones y ocurrencias con aquéllos que gusten de integrar sus conocimientos y experiencias de A.T. con una visión cristiana, o metafísica, o quizás sencillamente antropológica. Aunque el tema le resulta a él mismo complicado y misterioso, cree poder expresarlo en forma asequible, en un estilo familiar y de ensayo, exponiendo sugerencias sólidamente fundadas más bien que complicados razonamientos.

INTRODUCCION

Desde que conocí el esquema fundamental del Análisis Transaccional, la estructura de primer grado -el Padre, el Adulto y el Niño- imaginé una analogía fácil; y por fácil la deseché. Luego, el A.T. me ha ido enseñando a confiar en lo fácil, en la primera ocurrencia del Niño, y he vuelto sobre ella, y deseo comentarla con vosotros, con vuestro Niño intuitivo y curioso, empleando las palabras más ágiles que se me ocurran. ¡A ver qué os parece!

Digo que es una analogía fácil. El Padre, el Adulto, y el Niño, como tres estados del único Yo, me recuerdan, en el misterio cristiano, a las tres Personas -Padre, Hijo y Espíritu Santo- del único Dios.

Y no parece que sea mera casualidad. Eric Berne no diseñó arbitrariamente este esquema, sino que lo leyó en el ser mismo de sus clientes, y en el suyo propio. Es útil analizar de este modo al Yo, porque el Yo, de alguna manera, es así. Se comporta así, porque es así.

Por otro lado, los autores cristianos se han creado un tremendo e insoluble problema al describir a Dios como tres Personas y un único Dios. Si éste dato no les hubiera venido dado de alguna manera, podrían haberse ahorrado semejante paradoja. Lo describieron así porque lo encontraron así.

El lazo de unión entre la trinidad del hombre y la Trinidad divina fue presentado 30 siglos antes de que Berne describiera la estructura humana. La primera página de la Biblia nos dice que Dios creó al hombre "a su imagen y semejanza". Y, por lo visto, para que la semejanza fuera más exacta, le dio una estructura trinitaria que forma un único sujeto.

No creo que Moisés fuera psicólogo ni que Berne profundizara mucho en el análisis de la Trinidad. Creo más bien que las cosas han sido vistas así porque eran así, porque el que las hizo, las hizo así, a su imagen y semejanza. Tal es la estructura óptica del ser divino y tal es la estructura psicológica del ser humano.

Una analogía teológica y antropológica

Sin embargo, en estas reflexiones no nos vamos a meter en estudios metafísicos, ni tampoco nos vamos a adentrar en lo que 20 siglos de teología han considerado como el misterio más denso del cristianismo.

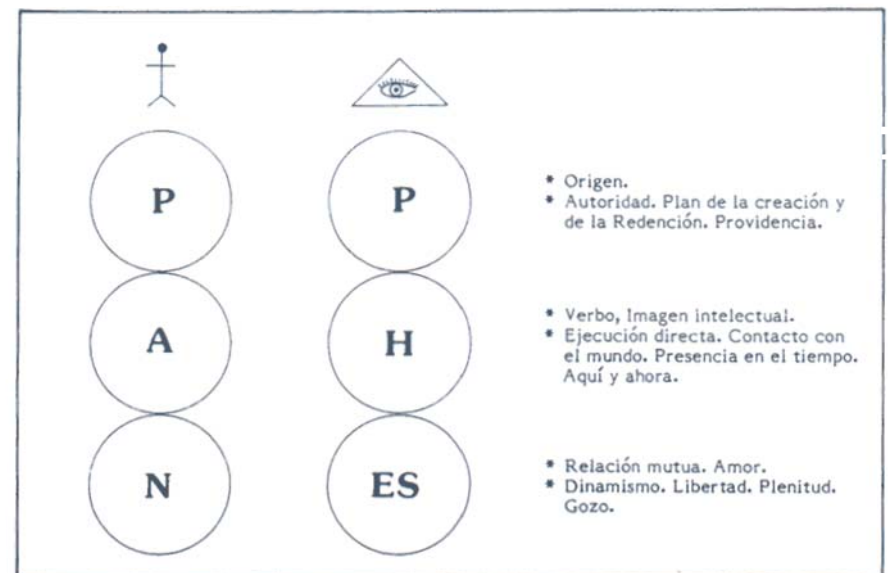
No hay que asustar al Niño. Pongamos límites a nuestra razón para que no pretenda comprender lo incomprendible.

Si Dios es infinito, no puede ser comprendido plenamente por nuestro entendimiento finito. Con estas razonables limitaciones nos será más fácil comprender, o atisbar, lo que está a nuestro alcance; y creo que es algo bonito y sugerente. Pero, eso sí, una analogía no es una alegoría; es una semejanza en lo esencial, no un calco minucioso hasta el último detalle.

Y basta de preámbulos. ¿En qué está la semejanza entre la estructura del primer grado y la estructura de la Trinidad?

Os aseguro que este esquema no está amañado. Simplificado sí, pero amañado no. Desde luego, en 30 siglos de interpretar el misterio de la Trinidad se han producido más tanteos y divergencias que en 30 años de análisis de la estructura de primero, segundo o tercer grado.

Dando por supuestas las características de los estados del Yo en el Análisis Transaccional, y por otra parte dejando a los especialistas el desenredar toda la madeja de los textos bíblicos, solamente pretendo aquí presentar algunos pasajes bíblicos que han dejado hondo surco en la tradición cristiana, y que creo resultan sumamente ilustrativos para la analogía que acabo de presentar.



EL PADRE

En la Biblia, el Padre es ante todo el origen. Esta es la característica que le identifica como persona. Pero como eso no nos basta para conocerle, y él quiere que le conozcamos, la Biblia le atribuye una serie de propiedades -apropiaciones, dicen los teólogos- que en realidad pueden aplicarse a las Tres Personas, pero sin embargo, suelen reservarse al Padre porque nos definen mejor su imagen.

El Padre es quien establece la norma, el plan de la creación o de la redención. El decide lo que el Hijo, el Espíritu, o la Iglesia -el pueblo de Dios- deben hacer. Esto se desprende de su carácter de origen, de su eternidad doblemente subrayada, y esto se afirma en textos muy claros.

"Las enseñanzas que habeis oído, no son mías, sino del Padre que me ha enviado" les dice Jesús a sus discípulos (Jn 14,24) (Ver también Jn 7,16)".

"El mundo debe conocer que procedo conforme al mandato del Padre" (Jn 14,31). (Ver Jn 7,3; 5,30; 6,38).

"Padre nuestro que estás en los cielos... hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo" (Mt 6,10).

No se trata solamente de un Padre Crítico. Positivo, por supuesto. Por definición, Dios actúa siempre en positivo.

Es también un Padre nutritivo:

"El pan nuestro de cada día, dánosle hoy.." (Mt 6,11).

"Mirad las aves del cielo: no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros, y sin embargo, vuestro Padre celestial las alimenta ¿Acaso

no valeis vosotros más que ellas?" (Mt 6,26).

Estos textos, bastante alejados de la fábula de la cigarra y la hormiga, podrían hacer pensar en un Padre sobreprotector. Pero la realidad les mostraba claramente a los discípulos que ellos tenían que trabajar para ganar su pan -pescando o tejiendo tiendas de campaña, por ejemplo- o aceptar las limosnas de los hermanos como mensajeros 'liberados'. Estos textos pretendían disipar el miedo a la pobreza, liberando de este modo la energía activa del Niño.

El Padre acoge con cariño al "hijo pródigo", "envía la lluvia sobre justos y pecadores" y deja a cada uno tomarse su tiempo sin precipitarse a arrancar la cizaña por temor a arrancar junto con ella los brotes de trigo limpio.

EL HIJO

El Hijo es fundamentalmente -ad intra, dirían los teólogos- la Imagen del Padre, la autocomprensión del Padre, su toma de conciencia, el Verbo de Dios, la Palabra, el Logos que ordena el Caos.

El Verbo se hizo carne: "plantó su tienda de campaña entre nosotros", entró en contacto directo con el mundo exterior. Experimentó, ensayó, a desafiar a los fariseos y a esconderse de ellos, a buscar amigos y a perderlos, a entrar triunfante en Jerusalén y a salir con la cruz a cuestas.

El Hijo deja la eternidad -que le corresponde al igual que al Padre- para someterse a las vicisitudes del **aquí y ahora**:

"Cuando llegó la plenitud de los

tiempos, Dios envió a su Hijo, hecho hijo de mujer, hecho súbdito de la ley" (Gal 4,8).

El es quien lleva a cabo el plan de la redención concebido por el Padre. A través de él obran el Padre y la fuerza del Espíritu, pero él es el encargado de realizar esta magna obra. El establece el modo, o la técnica, de la evangelización, y los sacramentos de incorporación al pueblo de salvación, y encomienda a sus sucesores que continúen día a día su obra "hasta los confines de la tierra" (Act 1,8) y "hasta el final de los tiempos" (Mt 28,20).

El Verbo hecho hombre adulto, Jesús, es el que media entre las normas que provienen del Padre y las necesidades de los hombres, necesidades de amor o de fe que vienen del Espíritu. Cuando los fariseos, obcecados con las normas de un modo exclusivo y excluyente, reprochaban a Jesús el haber curado a un enfermo en día de sábado, él les hace ver su desafecto por los sufrimientos del enfermo, y formula la gran síntesis entre la ley y el amor:

"En verdad os digo que no se ha hecho el hombre para el sábado, sino el sábado para el hombre" (Mc 2,27 y 28).

EL ESPIRITU SANTO

Entre el Padre y el Hijo surge esencialmente una relación de Amor; éste es el Espíritu Santo. Esta es la Persona trinitaria menos conocida, más difícil de caracterizar, porque básicamente es una relación tensional. Los textos que tratan de caracterizarlo se dispersan ampliamente, y por lo tanto, es necesario depurar las líneas maestras.

"Al principio creó Dios el cielo y la tierra. La tierra estaba desierta y vacía, y las tinieblas cubrían el abismo y el Espíritu de Dios revoloteaba sobre la superficie de las aguas" (Gen 1,1).

El texto sugiere un Niño juguetero, nada medroso de la oscuridad, que revolotea inquieto mientras el Padre trabaja creando el Caos originario y poniendo orden en él, conforme a los modelos de luz y de inteligencia del Verbo. Un texto semejante nos presenta al Espíritu de Dios decorando el firmamento (Job 26,13).

Sin embargo, los textos del Antiguo Testamento sobre el Espíritu de Dios son muy imprecisos: por esta razón nos fijaremos en los textos del Nuevo Testamento, y solamente en los más importantes y reiterativos, agrupándolos en tres aspectos:

a) Ante todo, el Espíritu Santo interviene en los momentos decisivos -en los momentos de inflexión- de la ejecución del Plan salvífico de Dios. Es la fuerza que impulsa a quebrar la línea rutinaria, y la relanza a nuevas dimensiones.

En el momento de la Encarnación -la frontera inicial del Nuevo Testamento- el Espíritu Santo desciende sobre María. En el inicio de la vida pública de Jesús, de su misión evangelizadora, el Espíritu Santo desciende sobre él en el Jordán. Para que los apóstoles inicien su andadura sin Jesús, tiene que descender sobre ellos el Espíritu Santo en Pentecostés; y para que los apóstoles rompan los estrechos límites del pueblo judío- de la ley mosaica y de la circuncisión, tiene que descender el Espíritu Santo en forma sensible sobre Cornelio, un soldado pagano, (pasaje éste, a mi

parecer, poco valorado en su significado y alcance).

Dejemos hablar a la espontaneidad del texto fundamental del día de Pentecostés:

"De repente se produjo un estrépito que venía del cielo, como de un huracán impetuoso, que llenó toda la casa en que residían. Y aparecieron lenguas de fuego que se distribuían y se posaban sobre cada uno de ellos, quedando todos llenos del Espíritu Santo" (Act 2,1-4).

De repente

ruptura brusca, discontinuidad con la situación precedente. Este aspecto repentino, inesperado, imprevisible, es característico del Espíritu:

"El Espíritu sopla donde quiere, y oyes su voz, pero no sabes de dónde viene ni adónde va; así es todo aquél que nace del Espíritu" (Jn 3,8).

Estrépito, huracán, fuego

Materialización de fuerza del Espíritu.

Lleno

Este verbo se repite 4 veces en tres líneas, y frecuentemente está asociado a las manifestaciones del Espíritu.

Lenguas

Exteriorización, verbalización del entusiasmo, comunicación con Dios y con los hombres.

El texto que acabamos de analizar marca el cambio de los apóstoles de una situación de Niño Adaptado Sumiso, encerrados en un guiso

piso, hacia una actitud de Niño Libre (**parresia**, en el texto griego):

"Tenga por cierto toda la casa de Israel que Dios ha constituido en Señor y Mesías a este Jesús al que vosotros crucificásteis" (Act 2,36).

Se atreve a proclamar Pedro al sentirse lleno del Espíritu y tras muy pocos días del ajusticiamiento de su Maestro.*

* "No nos ha dado Dios espíritu de temor, sino de fortaleza, de amor, y de templanza" (2 Tim 1,7) (Ver Rom 8,15)

De una manera muy semejante, el Espíritu interviene impulsando a los cristianos siempre que se necesita una potenciación extraordinaria en su actuación. En este sentido, el vocabulario de los textos originales es muy significativo. Veamos los términos griegos que aparecen más frecuentemente en estos textos describiéndonos la acción del Espíritu:

Pneuma

Espíritu, soplo, viento.
Movimiento y energía.

Dynamis

Dinamismo, fuerza, poder.

"Dios ungió de Espíritu Santo y de poder a Jesús de Nazaret" (Act 10,38).

"Recibiréis la fuerza del Espíritu Santo..." (Act 1,8) (Ver también Lc 4,14; Act 6,8; 4,33).

Pleres

Llenumbre, plenitud.
Inundación desbordante que unas veces se derrama gozosamente en

cánticos de alabanza y otras en incontenible acción.

Esta plenitud siempre es de Espíritu, pero sus efectos externos suelen ser la fe, la sabiduría, la valentía.

"A cada uno se le otorga la manifestación del Espíritu para común utilidad. A uno le es dada por el Espíritu la palabra de sabiduría; a otro la palabra de ciencia, por el mismo Espíritu; a otro fe en el mismo Espíritu; a otro, don de curaciones en el mismo Espíritu; a otro, realización de milagros, a otro, profecía, a otro discreción de espíritu, a otro, género de lenguas, a otro, interpretación de lenguas. Todas estas cosas las obra el único y mismo Espíritu, que distribuye a cada uno según quiere" (1 Cor 12, 7-11).

Este texto podría ser una buena descripción de las diversas cualidades en que se manifiesta, según la individualidad de cada uno, la energía del Niño.

Sofía

Sabiduría. Conocimiento por connaturalidad afectiva, expresividad persuasiva.

¿Pequeño profesor?

"No podían resistir a la sabiduría y al Espíritu con que hablaba" (Esteban. Act 6,10) (Ver Act 6,3).

Parresía

Libertad de expresión, osadía.

"Y quedaron todos llenos del Espíritu Santo, y proclamaban la palabra de Dios con osadía" (Act 4,31). Y desafiaban a las autoridades:

"Es menester obedecer a Dios antes que a los hombres" (Act 5,29) (Ver Act 2,29; 4,13).

Eleuthería

Libertad.

"Donde está el Espíritu de Dios, allí hay libertad" (2 Cor 3,17).

"Si os anima el Espíritu, no estáis ya bajo la Ley" (Gal 5,8). Esta libertad es la que proclama Esteban, lleno de Espíritu Santo y de sabiduría, y la que viene a ratificar el Espíritu Santo al descender sobre el centurión Cornelio.

b) Otro aspecto claramente atribuido al Espíritu Santo en el Nuevo Testamento, y sobre todo en la tradición cristiana, es el de la santificación o infusión de la vida divina en el hombre. Esta apropiación, a mi entender, no lo caracteriza tanto, ya que de un modo parecido se atribuye también a Cristo resucitado:

"En verdad, en verdad te digo, que el que no renace del agua y del Espíritu Santo no puede entrar en el reino de Dios" (Jn 3,5).

y este renacer del agua equivale a una nueva criatura que deberá conservar siempre su frescor de niño para entrar en el reino de los cielos:

"En verdad os digo: quien no recibe el reino de Dios como un niño, no entrará en él" (Lc 18,17).

c) En un aspecto próximo al de la donación de la vida sobrenatural el Espíritu es también gozo anticipado de la plenitud futura.

"En el cielo no hay adultos" es el título que Art. Greer ha dado a su excelente y simpática exposición del Análisis Transaccional.

El cielo es la plenitud del Espíritu, del Niño Libre; por eso hay que hacerse como niños para entrar en él. El cielo es la plenitud del amor, de la emotividad, del afecto. El Espíritu Santo concedido a los seguidores de Cristo es un anticipo de esta plenitud.

"Tenemos las primicias del Espíritu... suspirando por la redención de nuestro cuerpo" (Rom 8,23).

"Y sucederá en los últimos tiempos, dice Dios: derramaré mi Espíritu sobre todos los hombres..." (Act 2,17).

Este sentido de anticipo de la plenitud gozosa se descubre en los principales símbolos a través de los cuales se manifiesta el Espíritu:

Lenguas de fuego

simbolizan el efecto causado en los apóstoles, quienes prorrumpieron a alabar a Dios en diversas lenguas, expresando por una parte su exultación gozosa, y dando, por otra parte, testimonio de la unión definitiva de los pueblos en el amor.

Paloma

Alusión quizás al Espíritu creador que revoloteaba sobre las aguas primordiales, realizando ahora una nueva y definitiva creación. O tal vez la paloma sea el símbolo del pueblo de Dios, como en el Cantar de los Cantares, significando aquí que el Espíritu en Pentecostés viene a formar el

pueblo escatológico de la salvación.

Ungüento, bálsamo

Suavidad, perfume, y al mismo tiempo flexibilidad y vigor para los atletas.

En la tradición judía se unguía a los reyes y a los profetas; en la griega, a los atletas.

Es una metáfora que somatiza perfectamente la acción del Espíritu, que presta energía y elasticidad a la persona, y que exhala atractivo al exterior.

"El Espíritu del Señor que está sobre mí me ungió". (Act 4,18).

"Habiendo recibido del Padre el Espíritu Santo prometido lo ha derramado profusamente" (Act 2,33).

Y sin más metáforas se habla frecuentemente del gozo como señal inequívoca de la salud alcanzada:

"El reino de Dios... es justicia y paz, y gozo en el Espíritu Santo" (Rom 14,17).

"Los discípulos se llenaban de gozo y de Espíritu Santo" (Act 13,52).

"La Iglesia gozaba de paz... y crecía vigorizada por el Espíritu Santo" (Lc 9,31).

EL NIÑO LIBRE

El que haya leído estos textos sobre el Espíritu Santo en clave de Análisis Transaccional habrá podido apreciar un claro modelo de Niño Libre. Si el hombre fue creado por Dios a su imagen y semejanza, el Niño Libre goza su analogía con el Espíritu.

Analogía que no es meramente literaria, sino ontológica, y como consecuencia, psicológica.

El que las manifestaciones del Espíritu Santo puedan servir de modelos al Niño Libre no es solamente una feliz coincidencia, sino la huella -la semejanza analógica- del original sobre la copia.

Para comprender mejor lo que significa esta analogía, podríamos recurrir a un ejemplo más cercano (aunque por otra parte sea muy distinto por pertenecer ambos analogados al mismo continuo personal). Como analogía interna podríamos considerar la relación existente entre la contracción o la distensión muscular y los estados internos de miedo o de satisfacción del Yo. Así como la rigidez muscular es una huella analógica del temor, igualmente el Niño Libre sería la huella del Espíritu en el hombre, hecho a imagen y semejanza de Dios.

Si me he detenido en analizar las características del Espíritu es porque me han llamado especialmente la atención, y porque entiendo que es más difícil encontrar modelos de Niño Libre. Con todo respeto y afecto tengo que añadir que, a mi parecer, la teología tampoco ha caracterizado bien al Espíritu Santo: ha ampliado su papel acentuando el aspecto santificador, común con Cristo y por lo tanto desdibujado tras él; en cambio ha dejado en penumbra sus intervenciones carismáticas imprevisibles -pero no indiscernibles- de ruptura -o de inflexión- respecto a lo que se iba convirtiendo en cómoda rutina.

Finalmente, aquel misterioso texto:

"Al que profiera palabras injuriosas contra el Hijo del Hombre (Cristo) le será perdonado. Más a quien las profiera contra el Espíritu Santo, no le será perdonado ni en este siglo ni en el venidero" (Lc 12,10).

¿Es que puede darse verdadera terapia mientras se haga resistencia contra el Niño Libre?

Por eso:

"No extingais el Espíritu. No desprecieis las profecías. Examinadlo todo y quedaos con lo bueno" (1 Tes 5, 19-21).

BIBLIOGRAFIA

Los datos sobre Análisis Transaccional pueden encontrarse en cualquier manual sobre el mismo; yo he usado dos excelentes resúmenes, uno del Gabinete de Psicología Humanista "Ethos" y otro de José Gutiérrez Valiño. Sobre los estados del yo puede consultarse capítulo 2 de la Introducción del Análisis Transaccional de Kertesz y otros colaboradores. Me he inspirado también en la obra de Muriel James "Libre", y en la simpática obra "En el cielo no hay adultos" del pastor Art. Green.

Sobre el Espíritu Santo había trabajado yo mi tesis doctoral, publicada luego en francés con el título "L'Esprit, force de l'Eglise" en la que hay una abundantísima bibliografía. Más fácilmente puede consultarse algún diccionario de Teología o de la Biblioteca de Autores Cristianos (BAC).

La fuente principal son los mismos libros del Nuevo Testamento, y ocasionalmente algún libro del Antiguo Testamento. Las citaciones de estos libros están hechas con las siglas tradicionales, mediante unas letras que indican el libro correspondiente, seguidas de un número que señala el capítulo citado, y otro número, separado por una coma, que determina el versículo exacto. Estos libros, según el orden de aparición en el texto, son los siguientes: Jn = Evangelio de San Juan, Mt = Evangelio de San Mateo, Act = Hechos de los Apóstoles, Mc = Evangelio de San Marcos, Gen = Libro del Génesis, Job = Libro de Job, Rom = Carta de San Pablo a los cristianos de Roma, 2 Cor = Segunda carta a los de Corinto, Gal = Carta a los Gálatas, Lc = Evangelio de San Lucas, 1 Tes = Primera carta a los tesalonicenses.

COMPARACION ENTRE EL AT Y OTRAS TERAPIAS

Mavis Klein: "Lives people live"

Traducción: M. de la Mata

Terapia	Terminología	Forma de terapia	Foco curativo
Psicoanálisis	conceptos del analista solo	transferencia de conflictos inconscientes	nueva adaptación a la realidad a través de la clarificación y la comprensión.
A.T	conceptos compartidos entre paciente y terapeuta	el A del paciente y del terapeuta contra el P del paciente	metas concretas a conseguir (contrato)
Psicología individual de Adler	estilo de vida, complejo de inferioridad, compensación	ayuda positiva, mejorar relaciones interpersonales, resolución creativa de los problemas	dominio autónomo del medio
A.T	argumento, impulsores (especialmente el "trata más" y el "se perfecto")	caricias positivas, mejorar las relaciones familiares, creatividad (utilizar el "pequeño profesor")	estados del YO diferenciados, de forma que cada uno obtenga sus propias gratificaciones
Psicología analítica de Jung	pensar, sentir, intuir, percibir	equilibrar y trascender estas funciones	armonía trascendental
A.T.	A,P,N	equilibrar sus funciones y aplicarlas prácticamente	felicidad terrena
Gestalt (Perls)	aquí y ahora, sentir, querer, perro de arriba, perro de abajo	enfatisa la manifestación de emociones. No permite interpretaciones del A. Desenfatiza el proceso del grupo	cambiar los "no puedo" en "no quiero" y en sentimientos de "voy a hacerlo"
A.T	P,A,N rebusques y argumento	desenfatisa las manifestaciones emocionales. Enfatiza la interpretación por parte del A y el proceso grupal	tomar nuevas decisiones del A, teniendo en cuenta al P y al N
Terapia centrada en el cliente (Rogers)	autoactualización, auto-concepto	apoya el marco de referencia del cliente	bienestar conseguido a partir de la autoactualización y la valoración de sí mismo
A.T.	bienestar conseguido a través de una interacción social positiva	no cree en los marcos de referencia	lo mismo, más una valoración y respeto positivo de los demás
Psicodrama (Moreno)	roles	rol-playing	resolver los problemas a través de su redefinición
A.T	estados del YO	análisis de tipo intelectual	resolver los problemas a través del análisis y de la acción

Terapia	Terminología	Forma de terapia	Foco curativo
Terapia Existencial (Rollo May, etc.)	individualidad de los sujetos	experiencias compartidas, minimizar el valor de las explicaciones	consecución de una consciencia de la realidad no contaminada
A.T.	igual	compartir experiencias, pero también servirse de las explicaciones	lo mismo, más una facilitación social a través de una comprensión operativa
Grito Primal (Janov)	dolor actual	actuación extrema del trauma primal individual	catársis del dolor
A.T.	muchos colores y asimismo, felicidad	plantearse muchas experiencias	dar sentido a las propias experiencias
Bionérgica (Reich y Lowen)	funciones corporales y flujo de la energía (especialmente la sexual), tipología somática	liberar los bloqueos corporales, autorreferencia	bienestar manifestado en la vida del cuerpo
A.T.	funciones psicológicas, tipologías psicológicas, argumentos individuales	liberar los bloqueos psicológicos y sociales, interacciones	bienestar manifestado en la vida intelectual y en las interacciones sociales
Grupos de Encuentro	expresividad emocional hacia los otros	se busca la más vehemente expresión de los sentimientos	yo estoy bien
A.T.	análisis de las transacciones	se analiza la expresión emocional	yo estoy bien, tu estás bien
Meditación	sentimientos trascendentales	autorreferencia	darse cuenta y mayor serenidad
A.T.	sentimientos de los estados del YO, pensamientos	interacciones	darse cuenta y acción
Modificación de conducta (Skinner)	refuerzos	cambia el comportamiento a través de refuerzos positivos	nuevos comportamientos que proporcionan nuevas satisfacciones
A.T.	caricias	lo mismo, más una comprensión existencial	estados del YO que por separado pueden obtenerse cada uno sus propias satisfacciones

"Put one memory into half of your head, shut it off and forget it. Let the other half of the brain long for it, for the rest of its life".

(Yoko Ono)

¿POR QUE NO EL HEMISFERIO DERECHO?

Por **Montserrat de la Mata Vila**
Presidenta y Miembro Clínico AESPAT

Dentro del estado del yo llamado Niño podemos encontrar una forma determinada de sentir, de pensar y de actuar. La forma de pensar en numerosas ocasiones ha sido tachada de primitiva, pero indudablemente complementa el modo de pensar del Adulto. El Niño tiende a reaccionar sobre la base de un pensamiento prelógico y de percepciones más diferenciadas o distorsionadas (Berne). Ante este pensamiento elemental y mágico, tienden a tomar el control de la conducta las emociones. Típicamente, el niño tiene poca tolerancia a la frustración y poca capacidad para admitir demora en las recompensas. Sigue la línea de conducta de todo o nada y confunde fácilmente el mundo de la "realidad" y el de sus deseos o fantasías. El Niño tiene presente los cuentos de hadas de su infancia, los mitos y discurre de forma analógica y no lineal. Todo ello, historias analógicas, ideas pre-racionales y emociones, nos habla del hemisferio cerebral derecho, especializado en la creatividad, el pensamiento intuitivo, en los procesos no verbales, en lo emocional, espacio-temporal y en lo holístico.

El hemisferio izquierdo, por su parte, tiene más relación con el pensamiento lógico y abstracto, con lo racional y lo verbal, con el concepto de casualidad.

El hemisferio derecho es el artístico, capaz de reconocer melodías, imágenes, olores y colores, más relacionado con nuestra personalidad inconsciente, y dirá: "yo deseo, yo siento, yo aforo, yo espero".

El hemisferio izquierdo, matemático, deductivo y analítico, relacionado con nuestro consciente dirá: "yo pienso, yo creo, yo calculo".

La reflexión, por tanto, sería el diálogo entre nuestros dos hemisferios, el verbal y el mudo. Re-flexionar es volverse sobre uno mismo, hacia dentro, encontrar coherencia entre lo que queremos y lo que pensamos. Es contrastar nuestros recuerdos o proyectos o la luz de lo racional, analizar qué es sólo fantasía y qué es posibilidad. Es intentar hallar lógica en las imágenes recordadas del pasado o en las fantaseadas del futuro. Es darnos explicaciones a nosotros mismos de nuestra forma de actuar.

Cuando el estado del yo Adulto se ha establecido, es el hemisferio el que parece tomar la dominancia. En este hemisferio predominan las ondas beta, que son las adecuadas en situación de resolución de problemas, mientras que en el hemisferio derecho predominan las ondas alfa, más amplias que las anteriores y típicas en estados de relajación y ensoñación.

Aparentemente es el hemisferio izquierdo el más resolutivo y eficaz, pero no podemos dejar de lado el mundo de los recuerdos y de los sentimientos, ya que son éstos los que movilizan las motivaciones más profundas del sujeto. El cerebro derecho, el Niño, es el que sabe lo que quiere, si bien es tal vez el izquierdo, el Adulto, el que le dice cómo conseguirlo. Es la arqueopsíquis frente a la neopsíquis, pues tratándose de procesos, más que a estados del yo, deberíamos referirnos a órganos psíquicos.

Cuando trabajamos con el Adulto, vamos de lo particular a lo general: somos inductivos. Sin embargo, el Niño es deductivo, va de lo general a lo particular y así es como se presenta la intuición: sabe cuándo aplicar una ley general a un caso particular.

¿De qué forma se lleva ésto a cabo? Seguramente nuestro Pequeño Profesor tiene muchos más datos de los que nuestro Adulto reconoce. ¿Cómo explicar al Adulto el impacto emocional que puede tener un olor percibido a nivel subliminal, o el de una melodía procedente de nuestra infancia y que hace años hemos olvidado, o el tacto de una tela o el calor de una mano? Todo ello son datos no procesables de forma "lógica", pero que sirven para que el Niño dentro de nosotros sepa cómo actuar en un momento determinado.

Es el cerebro derecho que razona por analogías, el que almacena lo representativo, las sensaciones, y el que, al estar a cargo de la organización del esquema corporal, "engancha" la memoria del cuerpo que en bionergetica hace surgir recuerdos e imágenes.

A nivel de los mecanismos de defensa, el hemisferio derecho sólo sería responsable de la sublimación, mientras que el izquierdo lo sería de la represión, la intelectualización, la racionalización, etc.

Cuando nuestro Niño nos habla sin sofisticación, en "marciano", una vez más es el hemisferio derecho el responsable de esa visión "nueva", original de lo que cotidianamente damos en mixtificar.

Incluso en individuos muy racionales, hemos de reconocer la existencia de unos biorritmos que hacen que cada período de noventa minutos se alternen en predominancia cada uno de los dos hemisferios. Cuando estamos en Niño, más regresivos, surge con más facilidad la arqueopsíquis y con ello los procesos relacionados con nuestras necesidades básicas, más o menos saciadas. Según Maslow, la gente que ha visto satisfechas sus necesidades básicas en la infancia, desarrollan un incremento de la tolerancia a la frustración por causa de sus gratificaciones anteriores. Son gentes con una estructura de carácter sana, asegurada y fortalecida en sus primeros años y que son capaces de permanecer fuertes y seguros frente a cualquier cosa que les pueda amenazar después. Pueden abandonarlo todo por algún ideal o valor humano. Sólo en estos casos surge el verdadero Niño Libre, que se puede manifestar a través de cualquiera de los estados del yo.

El comportamiento del Niño Libre se caracteriza por estar libre de críticas internas, mientras que el Niño Adaptado se muestra en la persona que se somete a lo que le rodea a través de sus propios controles internos.

En ocasiones se caracteriza el Niño Adaptado por la **inadecuación** a la situación actual y, de hecho, su conducta es una vuelta atrás a formas infantiles, del allá y entonces, de adaptarse a la realidad. Es típico del Niño Adaptado el funcionar con frecuencia con Sentimientos Rebusques como fuente de su pensamiento y de su comportamiento, interpretando la realidad en función de cómo se siente. Ese Niño Adaptado, por tanto, funciona teniendo en cuenta las hambres no saciadas en su infancia. Sólo el Niño Libre es capaz de actuar a través de las emociones verdaderas, sentidas en el aquí y ahora, y por tanto ser capaz de actuar a través de las emociones verdaderas, sentidas en el aquí y ahora, y por tanto ser capaz de hacer redecisiones de acuerdo con su Adulto y su Padre, para satisfacer en el momento presente sus Hambres Básicas, permitiéndose buscar, pedir y darse las caricias que necesita, adquiriendo una posición existencial más sana y siendo capaz de reestructurar sus marcos de referencia y su vida de una forma autónoma, libre de ideas irracionales.

Pero para conseguir esto hay que crear nuevos mitos, nuevas fantasías positivas que desactiven las viejas creencias. Tenemos que trabajar con el cerebro derecho tanto como con el izquierdo. Nos hemos olvidado del viejo sistema utilizado por todas las religiones más importante del mundo. Todas ellas han recurrido a las parábolas, las analogías y a los mitos para llegar al mundo interno del individuo, a su mundo emocional a

través de lo representativo. El gran fallo de muchas religiones en sus etapas posteriores ha sido el trabajar en la negatividad en lugar de hacerlo en la positividad.

Culpabilizar en vez de redimir. No se le puede pedir a un individuo que elimine sus emociones, sus viejas creencias reprimiendo su mundo interno. Como mucho podemos hacerle cambiar de conducta dejando intactos sus deseos, sus fantasías y sus sueños: podemos hacer esto actuando de forma represiva a través de un Padre interno coactivo que persiga al Niño Libre, haciendo que surja la culpabilidad en el Niño Adaptado. Sin embargo, en sus comienzos, todas esas grandes religiones buscaban la positividad y la alegría de vivir, creando ilusiones, movilizándolo al Niño Libre para luchar contra la injusticia y la opresión, dando permiso para la creatividad y la interpretación ingenua del mundo. Frente a un entorno social que pretendía imbuir mensajes de "No pienses" y "No sientas" buscando sometimiento y esclavitud, esas religiones proporcionaban entusiasmo y valor para sentir las emociones reprimidas y negadas: el amor, la creencia en un mundo trascendente que sólo se podía imaginar, la inocencia y el desprecio por los bienes pasajeros frente a los valores espirituales. Todas estas abstracciones, fantasías y emociones radican en el cerebro derecho y son las que han movido al mundo. La serenidad del místico, del asceta o el hombre feliz responde a un estado caracterizado por ondas alfa en el electroencefalograma.

No quiero decir con ello que el Adulto, la computadora que nos sirve para resolver problemas, radicada en el hemisferio izquierdo deba ser desconectada, sino que debe existir

una adecuación perfecta entre ambos hemisferios, sin olvidar que un Adulto positivo debe ser activado por un Niño Libre, que es la fuente de la energía que caracteriza todos los estados del yo.

Varios autores defienden la idea de que el Niño Libre no es observable a través de nuestras conductas, pues por espontáneas que sean éstas, de alguna forma obedecen a un esquema social. Si tomamos como ejemplo las manifestaciones del amor, que es uno de los sentimientos positivos más universales, las distintas culturas y sociedades tienen diferentes formas de expresarlo y cuentan con "tabúes" y prohibiciones que condicionan su expresión. Según estos autores, lo que hace el Niño Libre es activar la positividad de todos los estados del yo, expresándose de forma adecuada y socialmente aceptada a través de un Niño Adaptado, un Adulto o un Padre positivos. La negatividad vendría dada cuando el Niño Libre actúa energetizando un Niño Adaptado negativo que a su vez sirve de vehículo para canalizar esa energía al Adulto o al Padre. Ese sería el circuito que daría lugar a conductas adultas o parentales no adaptadas a la situación actual, sino movidas por Sentimientos Rebusques que en su día sirvieron al niño para sobrevivir.

Por todo ello, vemos que el Niño es esencial en todo proceso de crecimiento, y dado que radica en el hemisferio derecho, ese Niño saciado o privado en sus necesidades, en sus hambres básicas es el que se encuentra motivando la actuación adulta. No podemos esperar un Adulto sano a partir de un Niño falto de estimulación y de caricias, que se mueve dentro de un mundo interno desestructurado, y que por ello ha adquirido una posición

existencial negativa, que no reconoce sus necesidades.

En el momento actual comenzamos a reconocer la conveniencia de utilizar la creatividad, la intuición y las razones ilógicas tanto como la racionalidad y la lógica. No se quieren ya individuos que trabajan con medio cerebro. Una de las mejores frases, a mi parecer, del Análisis Transaccional es "No es adulto estar siempre en Adulto". El riesgo, por supuesto, de dejar surgir el Niño Libre es la confrontación con los esquemas esclerotizados, pero el riesgo de todo proceso de crecimiento es la posibilidad del conflicto, y de nada sirve la negación o la represión del mismo. Es un riesgo que hay que correr si admitimos que la vida fluye y que es imposible pararla o hacerla regresar. Si el niño es el padre del hombre, tengamos la humildad de aprender de ese pequeño padre que nos viene pisando los talones. Hemos de rescatar su pensamiento mágico y su conocimiento que para que ese Niño funcione de forma adecuada ha de tener satisfechas sus necesidades básicas y si no lo han sido en el allá y entonces, procurar colmarlas en el aquí y ahora en aras de una mejor salud mental. Sólo así nuestro Niño no mostrará deprivación y podrá energetizar su magia, su emoción, su creatividad y su ilusión. Podrá mostrar toda su sabiduría interna.

Podemos utilizar la analogía de la pila de monedas que representa la evolución del individuo desde su nacimiento. Si en las primeras etapas se encuentra una moneda torcida o distorsionada, la pila tenderá a desviarse.

Si las monedas torcidas son varias y todas en la misma dirección, en este caso la carencia de satisfacción de

necesidades, mayor será la desviación llegando a poner en peligro el equilibrio de toda la pila y en consecuencia la estabilidad psíquica del individuo.

Las hambres básicas siguen un orden dentro del desarrollo evolutivo. Su falta de saciación se manifiesta en los momentos de mayor stress, frustración o angustia. En esos momentos, al desaparecer los mecanismos de defensa que normalmente utiliza el individuo, los estados del yo se disuelven en orden inverso a su aparición, quedando el Niño al final con todas sus necesidades activadas de forma pulsional.

La primera hambre en aparecer en el desarrollo evolutivo es el **Hambre de Estímulos**. El niño recién nacido ya viene al mundo con esa necesidad que responde al **NECESITO SABER QUE EXISTO**. Es una necesidad imperiosa para la supervivencia y está demostrado que una estimulación precoz hace que las criaturas adquieran mayor maduración tanto emocional como intelectual. A lo largo de toda nuestra vida, la estimulación es necesaria hasta tal punto que si no la recibimos del exterior, nuestro organismo recurrirá a los estímulos internos producidos a través de las fantasías, o en último caso de las alucinaciones para mantenernos biológicamente vivos. Es imposible sobrevivir sin estímulos físicos o psíquicos.

Berne comenta que cuando las personas no consiguen un suficiente nivel de estimulación en su mundo de relación o laboral, tenderán a crear incidentes para producir esa estimulación de la que carecen.

La segunda hambre que aparece en el niño es el **Hambre de Reconocimiento**

que responde al **NECESITO SABER QUE VALGO**. Berne afirma que esta necesidad es una sublimación del hambre de estímulos y busca caricias y valoración por parte de los otros. Cuando el niño descubre a las personas que le rodean, necesita por parte de ellos una aceptación y un amor explícitos. Es el comienzo de la socialización.

El **Hambre de Estructura** es el siguiente paso que lleva a responder a **NECESITO SABER COMO ES EL MUNDO**. La saciación de este hambre evita el tedio y la monotonía creando marcos de referencia explicativos. Cuando estos marcos de referencia son incongruentes con la experiencia directa del individuo, surge la patología que obliga a una redefinición de los estímulos de la experiencia para hacer que casen con los marcos de referencia. Un caso claro de incongruencia es el doble vínculo que se establece entre algunos esquizofrénicos y sus madres. En el lenguaje del Análisis Transaccional, este doble vínculo no sería otra cosa que el juego psicológico "Ahora te pillé maldito". La patología de la estructuración psíquica del sujeto.

La estructura del tiempo es esencial dentro de la necesidad de estructura. No hay que olvidar que el tiempo es la vida de que disponemos y que en lo que empleemos esa vida es lo que define nuestro estar en el mundo.

Según empleemos nuestro tiempo, así resultará nuestro guión. Podemos elegir emplearlo de forma banal o productiva, en triunfar o en fracasar, en acercarnos a los demás o en alejarnos, en compartir intimidad o en resbalar sobre la superficie de la vida. El Análisis Transaccional define seis formas de estructurar el tiempo, alejamiento, rituales, actividad,

pasatiempos, juegos psicológicos o intimidad.

Tan importante como el tiempo y muy relacionado con el mismo hay que mencionar el espacio. Unos necesitan más espacio que otros para sobrevivir y la utilización que hagan de su espacio, su "burbuja", será exponente de su necesidad de contacto o de privacidad.

Por último, el **Hambre de Posición Existencial** busca averiguar **QUE LUGAR OCUPA YO EN EL MUNDO** y por ello es un paso más del hambre de estructura. La persona busca interpretar a los demás y a sí mismo en relación con la realidad externa. Implica aceptar la capacidad de enjuiciamiento de sí mismo y de los otros. Pero esta interpretación no se hace de forma adulta, a partir de datos objetivos, ya que se realiza en un estadio muy temprano, en el que todavía no ha surgido el estado del yo adulto. Por ello, se lleva a cabo de forma intuitiva, a partir del Pequeño Profesor.

Dado que inicialmente estas hambres buscan saciación en el primer año de vida, son totalmente prelógicas. El Niño almacena así creencias no racionales íntimamente relacionadas con emociones que son difícilmente procesables más adelante a través de un pensamiento lógico.

Estas creencias sobre quién soy yo, cómo es el mundo, cómo son los demás y qué hago yo aquí, tienen un impacto tan profundo como los cuentos infantiles, las fantasías o los sueños. Todos estos elementos tienen más impacto en el argumento de vida de lo que tendrán los datos lógicos o las experiencias posteriores.

Si con todo lo anterior quiero defender

la idea de que no podemos ir por el mundo con sólo medio cerebro, el izquierdo, so pena de ser robots, quisiera contarles una historia de Gregory Bateson sobre la posibilidad de humanización de las computadoras:

"Un hombre deseaba tener conocimiento sobre la mente, no en la naturaleza, sino en su gran ordenador privado, y le preguntó a éste: ¿Calculas que pensarás alguna vez como un ser humano? La máquina se puso entonces a trabajar para analizar sus propios hábitos de cálculo. Por último imprimió su respuesta en un trozo de papel como hacen dichas máquinas. El hombre corrió a por la respuesta y encontró nítidamente escritas las palabras: **ESTO ME RECUERDA UNA HISTORIA**. Una historia es un pequeño nudo o complejo de esa especie de ilación que denominamos pertinencia. Seguramente el ordenador tenía razón. Así es como piensa la gente".

Así es como piensa el hombre completo.

Montserrat de la Mata Vila

Mayo 1984

BIBLIOGRAFIA

- "En busca de la excelencia"
Th. Peters y P. Waterman Jr. (Fd. Plaza Janés).
- "Cathexis Reader"
J. Schiff (Harper and Row Pb.).
- "I'm OK you're OK"
Th. Harris (Pan Pooks).
- "Los manipuladores del cerebro"
Maya Pines (Alianza Editorial).
- "Análisis Transaccional en Psicoterapia"
E. Berne (Ed. Psique)

Carta abierta sobre el NIÑO LIBRE: Una aproximación al fenómeno místico

Por **Helio Núñez Albacete**
Filósofo. Teólogo. Pedagogo

Querido amigo:

Nuestro ex-Director y querido amigo Paco, y posteriormente Montse, nuestra Presidenta, me pidieron un artículo dedicado a la Religión. Intenté zafarme en vano. Mi falta de tiempo para hacer una cosa seria (y mi temor a quedar mal con ellos y con los lectores de la Revista) pesaron en mí menos que el deseo, vivido desde mi Niño Libre, de hacerte participar de lo que siento "desde dentro".

Aviso y no soy traidor: no encontrarás ideas profundas sobre Religión, ni grandes construcciones teológicas. Pero puede que pases un rato ameno; y puede también que hasta des por bien empleado el tiempo gastado en leerme.

En todo caso, toma éstas mis ideas como simples sugerencias, como flashes que pueden iluminar alguna de tus zonas oscuras. Y siempre como palabras que invitan al diálogo.

DIOS EL INCOGNOSCIBLE

"Neti, neti" es una frase con la que los místicos hindúes afirman que el Absoluto, Dios, es incognoscible, indescifrable. Esa frase que me trae a la memoria el desencanto de Ortega ("no es eso, no es eso") se la dicen a los que pretenden hallar con su pensamiento teológico las sendas (¡inexistentes!) de la Divinidad. A los

cerebros privilegiados de eruditos que por una parte proclaman la infinitud de Dios y del Ser, y por otra le obligan a posar para copiarlos su perfil.

Simpatizo -aunque se me pueda tachar de acientífico- con aquellos teólogos místicos que afirman que es más correcto decir lo que "no es" Dios. Desde el Pseudodionisio, pasando por el Maestro Eckhart, y el teólogo inglés (no sabemos su nombre) del s. XIV autor de "La nube del no-saber" hasta S. Juan de la Cruz, muchos coinciden en afirmar que a Dios se le conoce más por **experiencia vivencial** que con conceptos.

Es un español, castellano de Fontiveros, Juan de la Cruz quien nos avisa que

"De Ti me van mil gracias refiriendo" o sea: las criaturas (sobre todo los teólogos) van diciendo muchas cosas de Dios, pero al final, nota que queda infinitamente más por conocer. Y por eso, sigue:

"déjame muriendo
un no sé qué que quedan
balbuciendo"

("Cántico Espiritual", estrofa 7)

Como queriendo decir que sí, que estarán muy bien las disquisiciones y elucubraciones teológicas (la "perijóresis" de las tres divinas personas, por poner un ejemplo) pero

lo mejor es dejar al NIÑO LIBRE en libertad de "sentir" y "vivenciar" al Absoluto o al Dios personal.

¿No decía el profeta Isaías "Tú eres el Dios "Escondido" por excelencia? (Isaías, 45,15)

CONOCER ES SABOREAR

El oriental -que conoce preferentemente con el hemisferio cerebral derecho, el de la intuición, el femenino, el no dado a la conceptualización ni a la teoría- cuando conoce, "saborea".

Y así no saborear el placer sexual con un hombre es "no conocer varón", como dijo la Virgen al Ángel, según narra S. Lucas (habla el NIÑO LIBRE de una muchacha hebrea). Y Adán "conoció" orientalmente (después de haberla "conocido" al modo occidental) a Eva, su mujer. Consecuencia: que nació Caín (Génesis, cap. 4).

Eso quiere decir que "conocer" no es tanto asimilar el producto de lucubraciones, cuanto saborear una realidad cercana, pegada a tu carne, adherida a tu corazón.

Es pues, una "salida" de la energía del NL hacia el Pequeño Profesor, que llamaríamos mejor NIÑO CIENTIFICO. Este verbaliza, interpreta la vivencia, el contacto sin intermediación, y balbucea. Pero mejor que prestar oído a sus balbuceos, es escuchar su sentimiento interior y silencioso, más elocuente que las palabras.

(1) Véase el nº 4 de esta Revista, "RITOS, MITOS y TAUMATURGIA DEL NIÑO MAGICO"

FENOMENOS Ψ Y FENOMENOS μ

Ya en mi artículo sobre el NIÑO MAGICO (1) hice ver la inmensa energía que poseemos en el hondón de nuestro ser. Es una energía por la que podemos ver en ausencia, curar por correspondencia, mover a tiro de piedra, adivinar a domicilio. Son los poderes ocultos de nuestra mente: los fenómenos Ψ . Son hechos (llámense, poltergeist, telequinesia, telegnosia...) que están ahí, exigiéndonos a voces una explicación. Pero, con categorías pasadas de moda queremos encuadrarlos en un modelo de persona que es cuerpo/alma; y memoria, entendimiento y voluntad.

Otro hecho es que todos (seamos agnósticos, contables o ucranianos) todos somos Algo insobornable; y en medio de nuestra verborrea, cuando hacemos un punto y aparte, estrepitosamente, emerge un Silencio, un Misterio. (Al que quizá también lleguemos por un hastío existencial, un aburrimiento del consumismo y del vivir oral). Es quizá el portillo para "salir afuera", un preludio de ese gran concierto que puede ser el fenómeno μ .

EL FENOMENO μ , UN HECHO SOCIOLOGICO

Son muchos miles de personas las que experimentan el fenómeno μ . Llamo fenómeno μ a la experiencia mística, al saborear del Misterio. Creo que el hombre sólo es verdaderamente sabio cuando llega a tirar la toalla ante la realidad con la que contiene.

Sólo atraviesa -pocos lo consiguen- la línea de meta de la Sabiduría cuando acepta que esta Vida es Misterio, y que no hay que pedirle una explicación lógica. Que la grandeza de las situaciones está muchas veces en su absurdidad. ¿No es el humor, la "vis cómica", un esfuerzo de lo absurdo por ganarnos a su causa?

Absoluto y Absurdo, Dios Incognoscible, Dios agazapado en la sombra, Dios tan lejano como un pulso de débiles latidos y tan cercano como nuestra respiración... ¿Sentimos el aire que respiramos y nos permite existir? ¿Oímos los latidos de nuestro corazón bombeando la sangre que nos hace vivir?

¡Chapeau, ante los místicos que sí sienten el aire de lo Absoluto y oyen sus latidos, "el latido de Brahma"!

EL NIÑO MISTICO: VIAJERO INFATIGABLE

El N Místico no discute, no teologiza. Vive sumergido en la vivencia del Misterio de la Vida, a la que no le pide explicaciones.

Con frecuencia se ve -de golpe y regalo- con energías taumaturgicas, que utiliza pero de las que no se ufana. A diferencia del N Mágico no es egoísta, centrípeto. Es advertido por sus Maestros de que no busque los fenómenos Ψ , ni los ponga a su servicio. (El N Místico de Jesús, en el desierto de Judea ante Satanás, es un claro ejemplo: ni pan para saciar su hambre, ni orgullo para utilizar ángeles, ni codicia de dinero ni poder). Advierte GOPI KRISHNA: "Ninguno de los hindúes modernos, santos y sabios, tales como Sri Ramakrishna, Ramon Maharsi, Sri Aurobindo... respaldan la exhibición de dones psíquicos o la

ejecución de milagros, aunque estaban dotados de tales poderes... Nadie respalda la ejecución de milagros o el empleo de métodos mágicos para obtener el trascendental "estado de conciencia".

Simplemente, el N Místico, se identifica con el Vacío, con la Nada. Así puede llegar a profundidades teológicas no por la vía del concepto, sino por la del contacto consigo mismo a través de la contemplación sin ideas ni palabras. Es como un "viaje al Centro de su Tierra" de novela mística a lo San Julio Verne. Lo contrario de esos "hombres fugitivos de sí mismos" que decía BOSSUET.

Buceador infatigable, a pulmón libre, hasta la abisal profundidad de sí mismo: fondo marino donde no llegan rayos de sol ni viven los peces de nuestra instalada plataforma continental.

NIÑO MISTICO: EL ABSOLUTO, DIOS Y EL HOMBRE

Creo que es en el NL donde se realiza el Misterio de la Encarnación: Dios hecho hombre. Nada de teologías, sólo energía y gozo. Experimentar lo absoluto del sí mismo, es experimentar el mismo Absoluto. Nada hay más fontal (en el esquema transaccionalista el NL ocupa la base de toda la estructura del P-A-N) que el Niño Libre.

Es el "interior íntimo meo" de S. Agustín. Es el "sois dioses" de David y el "Espíritu de Dios que habita en nosotros" de S. Pablo (Romanos 8,11). Es la moraleja del siguiente cuento hindú:

"Una vieja leyenda india cuenta que hubo un tiempo en que todos los

hombres eran dioses. Pero abusaron tanto de su divinidad que Brahma, el señor de los dioses, decidió quitarles el poder divino y esconderlo en un lugar en que les fuera imposible encontrarlo.

El gran problema fue por tanto el de encontrar escondite apropiado.

Cuando los dioses menores fueron convocados a consejo para resolver este problema, propusieron lo siguiente: "Enterraremos la divinidad del hombre en la tierra". Pero Brahma respondió: "No, eso no basta, porque el hombre cavará y la encontrará".

Entonces replicaron los dioses: "En ese caso arrojemos la divinidad a lo más profundo de los océanos".

Pero Brahma respondió de nuevo: "No, ya que tarde o temprano, el hombre explorará las profundidades de todos los océanos, y es seguro que un día la encontrará y la sacará a la superficie".

Entonces los dioses menores concluyeron: "No sabemos dónde esconderla ya que parece no existir en la tierra o en el mar un lugar al que el hombre no pueda llegar un día".

Entonces dijo Brahma: "He aquí lo que haremos con la divinidad del hombre: la esconderemos en lo más profundo del mismo hombre, ya que es el único lugar en el que nunca pensará buscar".

Desde entonces, concluye la leyenda, el hombre ha dado la vuelta a la tierra, ha explorado, escalado, se ha sumergido y ha cavado en busca de algo que está dentro de él".

El NL en su función mística se relaciona pues de dos maneras con el Misterio y la Trascendencia: como místico **secular** y como místico **religioso**. Unas veces, el N en la

búsqueda del SI MISMO llega a unirse de tú a Tú en un diálogo interpersonal en que percibe su fusión con ese Ser personal a quien interpela y de quien se siente interpelado.

O lo que es igual: el N Místico se relaciona con el Absoluto al que vivencia **Impersonal**; o con un Absoluto al que vivencia como "la" **Persona**, fundamento de su perfección o redención.

EL SI MISMO, UNO CON EL ABSOLUTO

El N Místico, secular, no personalizador, busca sus raíces ónticas en el Ser Absoluto. Y llega a la conclusión -no conceptual- de que su ser más íntimo es el Ser Absoluto e Infinito. El budismo zen, entre otras corrientes místicas, puede ser un ejemplar preclaro de esta variedad.

La "Iluminación" -por otra parte imposible de explicar ni aun por quien la ha experimentado- es esa vivencia de la propia Nada. Es esa Nada plena y su identificación con ella, lo que vivencia esa experiencia de fusión con el Absoluto. Es inmersión del yo pequeño fundiéndose sin desaparecer -como la gota de lluvia en el Océano- con la infinitud del Ser.

Es el N Libre que a través de la senda o "camino" de la contemplación sin imágenes alcanza en su última jornada de marcha, la meta final: ¿Tao?, ¿Buda?, ¿Brahma?. Es el N Libre que se ha recorrido a sí mismo de principio a Fin. Que salió -una mañana temprano- de sí; y al anochecer regresa a SI. Como el peregrino que caminando hacia Occidente, aparece, como el sol, por el Oriente acabadas sus jornadas.

EL YO EN DIALOGO CON DIOS: EL MISTICO RELIGIOSO

Pero el otro N Libre vive su mística personalmente: de yo a TU. Su vivencia es que hay un No-yo al otro lado del hilo. Un TU al que llama Dios.

Esta es la verdadera RELIGION.

Bien es verdad que se puede hablar de religión budista e hindú, entre otras místicas no personalizadas. También es verdad que se puede llamar "Religión" a un conjunto de dogmas, moral y ritos vinculantes (y a veces faltos de espíritu) que intentan ayudar pedagógicamente a que el N Libre consiga su perfeccionamiento (o su redención) en la aceptación de un Dios personal, cuya relación se puede establecer (en el cristianismo esta relación es la de padre/hijo).

Sin embargo, creo que sólo cuando el N Libre se relaciona **desde dentro**, sin coacciones externas, es cuando se puede hablar de N Místico, de Religión.

Es estéril determinar si Dios es Persona o no. En gran parte depende de la propia estructura mental del Adulto y de los condicionamientos normativos y culturales del Padre. Así en Oriente, el N Místico vivencia al Absoluto como Nada o Todo (no como Persona). En Occidente, en cambio -y aún habiendo místicos con alma oriental-prevalece la vivencia del Dios Personal.

DIOS PERSONAL, RELIGION E IGLESIA

La vivencia del N Místico con el Dios Personal se hace dentro de un Cuerpo: una Iglesia. La dimensión religiosa y personal del N Místico se hace en

cuanto célula o miembro de un Cuerpo humano/divino. Las religiones semíticas -observa BEDE GRIFFITHS- se relacionan así, mientras que las de raigambre hinduista se funden con una Realidad cósmica o Última, como un "poder inmanente en la Naturaleza y en el hombre, oculto en el corazón de cada criatura".

Pero es sobre todo en la occidental -y sobre todo en la cristiana, por vivir nosotros en su cultura- donde aparece más vívida la conciencia de Iglesia. La Religión se ejercerá pues **dentro** de ese Cuerpo (Cristo) cuyos miembros (místicos) somos los bautizados.

Y aquí puede venir la **tensión** entre la energía religiosa del N Libre y la Vida de ese Cuerpo, organizado incluso jurídicamente, que puede serle administrada y dosificada. Aquí puede venir también el escándalo al constatar que esa Iglesia o Cuerpo, como toda realidad que tiene una historia y un componente humano, puede ser al mismo tiempo "santa y pecadora".

El N Libre se sentirá pues, en un principio, escandalizado. Y en un final, habrá vencido esa tensión superando dialécticamente ese misterio, ese Absurdo concreto que es la santidad y el pecado anidados en un mismo pecho. Es la aceptación del Misterio.

Como decía GURDIEFF, para el hombre que ha comenzado su proceso de cristalización "no hay ley; él es para sí mismo su propia ley". Y el dicho de PABLO: "la Ley del Espíritu de vida te ha librado de la ley del pecado y de la muerte" (Romanos 8,1).

Y para los místicos cristianos que vivencian su fe como hijos ante un Dios Padre, la esencia de su ser religioso está en vivir su filiación ante un Dios Personal al que pueden llamar

"Abba, Padre", como nos revela San Pablo (Romanos 8,15).

Aquí nace -y aquí concluye- ese "camino" del N Libre hacia su Sí mismo. Su ser-hijo-de-Dios, no necesariamente conceptualizado, sino vivido desde dentro con espontaneidad y libertad es lo que le hace vivir honestamente su Religión.

EL VIAJE

La experiencia del N Místico según JOHNSTON tiene paralelismos con la del N Científico o "explorador psíquico". Este se cala el salacof y se adentra en la espesura del subconsciente. Aquél, en la umbría de la trascendencia. Sin embargo, pueden caer en la trampa de huir del mundo. De perder pie. De no ser realistas.

Pero más peligroso es el modo de adentrarse en busca de la energía o de la trascendencia. Me refiero al "viaje" de la droga. Hay grandes paralelismos, sugerentes semejanzas (euforia, agudeza y penetración, intuición, modificación del sentido del tiempo, etc...) con el fenómeno místico. Pero al mismo tiempo hay definitivas desemejanzas. Pues el fenómeno μ acaba en una ineludible transpersonalización o éxtasis irreversible. La droga, acabado su efecto, hace regresar de golpe al punto de partida, o mejor, unos cuantos pasos atrás. Incluso en sí mismo, la experiencia del fenómeno μ , aun en su variedad a-personal, no propiamente religiosa, es agente de cambio interior, de purificación del inconsciente, de terapia personal.

Ya JUNG advierte de la "armonía de los opuestos" o enantiodromía, que según CLARA MYERS, es la fluencia de la energía psíquica entre dos polos

opuestos, en un movimiento de ritmo y balancín: sueño y despertar, reposo y actividad... En la "progresión" o viaje hacia adelante, se satisfacen las necesidades de la mente consciente; en la "regresión" o viaje hacia adentro se satisfacen los requerimientos del inconsciente.

Es pues en este equilibrio de mundo exterior y mundo interior, de razón y de intuición, de simultáneo amor al mundo y a la soledad, de actividad trabajando sobre lo externo y de pasividad escuchando lo interior, donde el N Místico puede ir avanzando, recorriendo su viaje "al centro de sí mismo".

LA ENERGIA NI SE CREA NI SE DESTRUYE

Sin embargo, nada podrá detener al N Místico. Su energía en busca de algo sólido, que le permita hacer pie, le irá haciendo explorar muchas sendas y erigir muchos altares. De otro modo: su búsqueda de la trascendencia la derivará -si se le obstaculiza el camino de la mística o de la religión- a la erección de altares o policromados "dioses" que culturalmente le son ofertados en el mercado de la sociedad en que vive: ¿drogas, tabaco, alcohol, espectáculos...? ¿O el trabajo compulsivo en aras de la riqueza material o del poder? ¿O quizá el irse apuntando a uno u otro gurú del "supermercado espiritual" en feliz frase de GREENFIELD?

El N Místico, como las plantas y árboles en las selvas paraguayas o en los bosques javaneses, puede acabar con antiguas iglesias de las reducciones jesuísticas o pétreos templos budistas. Y es que a la vida no se la puede sofocar.

De ahí que muchos hombres y mujeres que no cultivan su N Místico ofrezcan ofrendas y sacrificios (quizá autoinmolándose) a sanguinarios Baales, desoyendo el "no tendréis otros dioses que a MI".

Me gustaría que considerárais ahora una serie de textos de científicos que han estudiado simultáneamente el fenómeno μ y alguna otra ciencia, como física o psiquiatría:

CLARA MYERS:

"Los trágicos acontecimientos y la dislocación que oscurecen al mundo actual han sido causados por el hombre. Empieza a comprenderse que las acciones gubernamentales e intergubernamentales son insuficientes para detener la actual marcha hacia la violencia y la destrucción. Las mejoras en el ambiente físico del hombre no conllevan necesariamente un cambio ni mejora en su comportamiento. Como señala Jung, la sociedad no puede regenerarse a menos que se regenere el hombre. Se está haciendo dolorosamente obvio que es al hombre mismo a quien hay que cambiar. Esto no puede efectuarse fácilmente mediante leyes, en acepción ordinaria. ¿Cómo, entonces? El potencial o del hombre, su "ser ignoto", debe descubrirlo él. Entonces comprenderá por sí mismo que el bien de la sociedad es su propio bien. Creo que el estado psicológico que se denomina "místico" puede iluminar este ser interior cuando se encuentra totalmente **realizado y liberado** conducir a la regeneración y **revelar las capacidades latentes** del hombre para crear un mundo pacífico y justo. Johnston: El **estado místico**, sea espontáneo o provocado mediante la meditación y otras prácticas, produce una **liberación de energía** en el inconsciente que permite la actualización de las

potencialidades más altas del hombre. Por lo tanto nos parece correcto que se estudie sin prejuicios el estado místico a través de la ciencia en su esfuerzo por descubrir si puede en verdad ofrecer guías hacia la vida humana tanto para la sociedad como para el individuo.

La energía pasiva no es necesariamente religiosa. Puede generarse en una **terapia meditacional** que no tiene nada que ver con la fe religiosa. O puede hallarse con predominio en ciertas culturas. En Japón, por ejemplo, está inequívocamente presente en la ceremonia del té, del arreglo de flores, la caligrafía, e incluso en los deportes tradicionales, tales como el judo y el tiro al arco.

En los ejercicios auténticamente religiosos la energía es algo así como un vehículo de la actividad del espíritu, una actividad que trasciende toda la energía mensurable. Se encuentra a veces en la oración en grupo (las vibraciones que unen a los participantes son casi palpables. El mismo intercambio de energía se puede encontrar entre dos personas que están enamoradas: su comunión es intuitiva por encima de las palabras y del discurso en una especie de fusión de las conciencias. Me atravesaría a sospechar que la energía pasiva juega un papel predominante en la clarividencia, la lectura del espíritu, la telepatía y otras formas de percepción extrasensorial".

GARDNER MURPHY

"Si pretendemos comprender seriamente todo lo que podamos acerca de la personalidad, su integración y desintegración, hemos de captar el significado de la

despersonalización, aquella experiencia durante la cual la conciencia individual del "yo" es abolida, sumergiéndose el sujeto en una percepción que ya no está amarrada al "yo". Este tipo de experiencia es la que el Hinduismo describe en términos de unificación última del individuo con el atman, entidad de carácter cósmico y super-individual que trasciende tanto al "yo" como a la materialidad...

Algunos hombres ansían estas experiencias; otros las temen. Pero nuestro problema no es, en este momento su deseabilidad, sino la luz que arrojan sobre la **relatividad** de la psicología de la personalidad según su desarrollo presente... Algún otro tipo de configuración de la personalidad, en el cual la conciencia del "yo" recibía menos énfasis o incluso esté ausente, podría resultar más fundamental".

MASLOW

"El principio mismo, el centro intrínseco, la esencia, el núcleo universal de toda gran religión conocida ha sido la iluminación, revelación o éxtasis privado, solitario y personal de algún profeta o vidente extremadamente sensible. Las grandes religiones se autodenominan religiones reveladas y cada una de ellas tiende a depositar su validez, su función y su derecho de existencia sobre la codificación y comunicación de esta experiencia **mística** original o revelación del profeta solitario a la masa de seres humanos en general.

Pero recientemente se ha venido haciendo evidente que estas "revelaciones" o iluminaciones místicas pueden clasificarse bajo el título de "experiencias clímax" o

"éxtasis" o "experiencias trascendentales", que ahora investigan ávidamente muchos psicólogos".

ALAN WATTS

"El Hinduismo, como el Islam y el Judaísmo, es en realidad, una cultura total, cosa que no puede decirse del Budismo. Este último, al igual que ciertos aspectos del Hinduismo como el Vedanta, el Yoga y el Taoísmo en China, no es una cultura, sino una crítica de la cultura, una persistente revolución sin violencia o "leal oposición" contra la cultura en cuyo seno se desenvuelve. Esto conlleva a las formas de liberación asiáticas un cierto parentesco con la psicoterapia, más allá del común propósito de cambiar estados de conciencia. Y ello por cuanto la tarea del psicoterapeuta consiste en hacer viable una reconciliación entre el sentimiento individual y las normas sociales, sin recurrir empero al sacrificio de la integridad individual. Trata de ayudar al individuo a ser él mismo, y a lograrlo por sí mismo, sin inferir ofensas innecesarias a su comunidad, esto es, ser en el mundo (el de las convenciones sociales) pero no del mundo".

ALDOUS HUXLEY

"Creo que se puede definir la experiencia **mística** de una manera bastante simple diciendo que es la experiencia en que se trasciende la relación sujeto-objeto y en la cual hay un sentimiento de completa solidaridad entre el sujeto y los otros seres humanos o con el universo en general. También hay un sentimiento de lo que podríamos llamar la corrección última del universo; a pesar del dolor, a pesar de la muerte, a pesar de todos los horrores que continúan

teniendo lugar alrededor de nosotros, este universo **está bien** de alguna manera y hay una comprensión directa de frases como las que encontramos, por ejemplo, en el "Libro de Job"; frases que, en nuestro estado ordinario, ciertamente no podemos comprender. Me refiero a cuando Job dice: "Sí, aunque me mate, aun así seguiré confiando en El". Esto resulta incomprensible a nuestro nivel biológico ordinario y, no obstante, se hace perfectamente comprensible a nivel místico, incluso a nivel de misticismo provocado".

FRITJOF CAPRA

"Hace cinco años tuve una hermosa experiencia que me puso en el camino que me ha llevado a la escritura de este libro ("El Tao de la física"). Estaba yo sentado junto al océano una tarde de verano cuando el sol ya caía, observando las olas arrollarse y sintiendo el ritmo de mi respiración, cuando de pronto me hice consciente de todo lo que me rodeaba como si estuviese envuelto en una gigantesca danza cósmica. Siendo físico, sabía que la arena, las rocas, el agua y el aire a mi alrededor estaban hechos de moléculas y átomos vibrantes. También sabía que la atmósfera de la Tierra era bombardeada continuamente por lluvias de "rayos cósmicos", partículas de alta energía sufriendo múltiples colisiones a medida que éstos penetraban en el aire. Todo esto me era familiar por mi investigación en la Física de alta energía, pero hasta ese momento sólo había experimentado esto a través de gráficos, diagramas y teorías matemáticas. Cuando me senté en aquella playa mis primeras experiencias tomaron vida; yo "vi" cascadas de energía bajando del espacio exterior, en las que las

partículas eran creadas y destruidas con un pulso rítmico; "vi" los átomos de los elementos y los de mi cuerpo participando de esta danza cósmica de energía; sentí su ritmo y "oí" su sonido y en ese momento **supe que ésta era la Danza de Shiva, el Señor de los Bailarines adorado por los hindúes.**

Yo había atravesado un largo entrenamiento en la física teórica y había investigado varios años. Al mismo tiempo, me había llegado a interesar en el misticismo oriental y empecé a ver analogías con la Física moderna. Me atrajeron particularmente los enigmáticos aspectos del zen que me recordaban a los misterios de la teoría cuántica.

Fui, al principio, ayudado en mi camino por "grupos electrógenos" que me enseñaron cómo puede la mente fluir con libertad, cómo las penetraciones espirituales vienen por sí mismas, sin esfuerzo alguno, emergiendo de las profundidades de la conciencia. Recuerdo el primer experimento. Llegando, como ocurrió, después de años de detallado pensamiento analítico, fue tan arrollador que estallé en lágrimas, al mismo tiempo, no de diferente modo que Castaneda, volcando mis impresiones en un trozo de papel.

Fue seguida de muchas experiencias similares, que me ayudaron gradualmente a darme cuenta de que una consistente visión del mundo está comenzando a emerger de la física moderna, que se mantiene en armonía con la antigua sabiduría oriental".

HEINRICH DUMOULIN

"El hombre religioso "en camino" entiende su situación mediante símbolos, que difieren entre sí según

los pueblos, religiones y culturas, pero que coinciden en determinadas formas imaginarias. En Oriente y en Occidente el hombre es un **caminante** en marcha. Otro símbolo originario permite que el hombre entienda ese camino como la **travesía** entre dos costas u orillas. El esfuerzo religioso tiende el puente desde esta orilla a la otra, es la balsa que lleva desde esta costa a la opuesta. Los numerosos puentes de los jardines zen japoneses apuntan sin excepción a una realidad metafísica y religiosa; poseen una fuerza afirmativa simbólica y significan el tránsito al otro lado.

Nosotros sólo podemos considerar el camino religioso desde esta orilla, desde nuestra costa; por mucho que nos esforcemos, no podemos saber el panorama que se ofrece desde la otra orilla. Mas es evidente que al hombre religioso le basta con saber su situación existencial desde esta orilla, para tener la seguridad que necesita. En un mundo hostil, sólo la religión puede proporcionar esa seguridad, y la otorga incluso en nuestra era técnica, que intenta limitar al hombre inerme y perdido a este mundo terreno. Es sorprendente que, pese a la mundaneidad dominante, el anhelo religioso se deje hoy sentir con mayor fuerza que antes. Una necesidad religiosa hace que muchos hombres, ajenos a las comunidades religiosas tradicionales, se aferren a distintos sustitutos. Y la razón de todo ello está en que el hombre no puede renunciar al sentimiento de "seguridad".

Y después de estos textos de psicólogos y científicos, mi silencio respetuoso.

Si te sirvieron de algo estas páginas (o crees que te podrán servir) es que tu Niño Místico ha empezado a rebullir en tu interior.

Si tu Adulto sonrío escéptico, que tu afán científico o tu talante empírico te impulsen a probar. Sólo se puede decir algo -o callar en profundidad- sobre realidades que se han vivido. Lo no experimentado no vale la pena ni creerlo con fe de carbonero ni rechazarlo como quien está de vuelta.

Un abrazo de tu amigo,

Helio Núñez Albacete

LAS EMOCIONES; EL MIEDO Y QUE HACER CON EL

Por Valerie Laukford

Traducido por Concha de Diego

Las personas que vienen a terapia suelen decir que están deprimidas, ansiosas o que se encuentran mal en general. No saben qué hacer para encontrarse mejor y añaden que, si en algún momento han expresado lo que sienten, es incluso probable que se sientan peor.

Yo, como terapeuta y enseñante, he aprendido que nuestros sentimientos no son innatos y fuera de nuestro control. Aprendemos a identificarlos aún antes de conocer el alfabeto. También dejamos de aprender aquéllos que no nos son útiles en un momento de nuestra vida. Por supuesto que ciertos sentimientos en determinadas circunstancias son universales. Coloquialmente me estoy refiriendo a: "La Rabia", "La Tristeza", "La Alegría" y "El Miedo". Estos son los considerados naturales a todas las personas en las diversas culturas.

Quiero compartir con vosotros lo que para mí ha sido más significativo sobre los sentimientos: Hemos aprendido qué función cumple cada sentimiento y qué es aquello que tenemos que hacer para sentir mejor y resolver problemas.

Presento estas ideas de una forma coloquial para hacerlas más accesibles. Esto supone un método práctico basado en mi experiencia clínica y no es la última palabra que se puede decir sobre los sentimientos.

Empiezo con un sentimiento que es muy común y que se maneja de muy diversas maneras: El Miedo.

Una idea moderna da énfasis a que los sentimientos, cualesquiera que éstos sean, han de ser expresados y se dice ¡Sé honesto!, ¡Abrete! A lo mejor, esto no es suficiente, e incluso esto, ni siquiera es una buena idea. Si bien es verdad que a través del buen manejo de los sentimientos resolvemos problemas, existen también, desgraciadamente, muchas personas para las que los sentimientos son en sí mismos problemas.

Las siguientes preguntas y respuestas sobre cómo usar los sentimientos constructivamente han sido de utilidad para muchas personas en mi práctica profesional privada.

- Miedo, Recelo, Susto, Sobresalto, Pavor, Espanto. Estos son algunos de los nombres con los que suele aparecer el miedo.

Algunos de los hombres con los que he tenido relación a lo largo de mi vida, parecen esconder su miedo siendo adustos o malhumorados cuando no francamente agresivos.

Sí, en nuestra sociedad los niños varones tienen mucho más permiso para ser "duros" y "coléricos"; en cambio a las niñas se les ha enseñado a estar bien si muestran miedo en vez de

rabia. Hay por supuesto numerosas excepciones a esta regla. A lo que me estoy refiriendo es a los roles estereotipados.

- ¿Qué es lo que me puede ayudar a manejar mejor mi miedo?

Lo mismo que pasa con la rabia, existen varios tipos de miedo según las circunstancias. Lo que quiero señalar aquí es un tipo de miedo que las personas experimentan cuando no existe nada real de qué tener miedo. A esto le llamo yo "Cómo me asusto".

El otro tipo, es un sentimiento sentido universalmente por las personas como reacción ante auténticas amenazas, este miedo cumple una misión protectora. Yo aquí uso la palabra miedo y susto sinónimamente.

- ¿Por qué las personas se asustan a sí mismas?

Existen numerosas razones. Algunas personas no te responderán si estás enfadado o tienes rabia, pero si muestras miedo, acudirán presurosas a rescatarte.

Otras, se asustan a sí mismas, porque lo creas o no prefieren sentirse asustadas a no sentir nada. Es posible que se sientan aburridas y busquen estimulación, se ponen en peligro real o imaginario como forma de sentir algo, esto no quiere decir que lo decidan conscientemente.

Pueden estar dándose cuenta de que se están asustando a sí mismas, con hechos futuros que traen a su imaginación cuando están aburridas. Otras se ponen en guardia de lo que puede ocurrir asustándose y preparándose para lo peor, "así" mágicamente piensan "No pasará". Este pensamiento mágico es vivido

como poder propio. Otros se asustan a sí mismos cuando se sienten ciertas sensaciones físicas.

- ¿Qué clase de sensaciones físicas asustan a la gente?

Algunos sienten una aceleración del ritmo cardíaco y lo asocian con problemas del corazón, sin darse cuenta de que su aceleración tiene mucho más que ver con que están excitados que con la enfermedad.

Algunos otros, cuando tienen que conocer a gente nueva, sienten estas sensaciones físicas en su pecho y asumen que están verdaderamente asustados y no se dan cuenta de que están emocionados también.

- Háblame más sobre cómo las personas aprenden a tener miedo. ¿Cómo sucede esto?

Ocurre que en algunas familias está más permitido tener miedo que rabia. Cualquier situación puede ser "catastrófica". Ejemplo: Una niña quiere ir a pasar la noche a casa de una amiguita, la reacción de la madre es; "y si no duermes bastante". "Te pondrás enferma y tendré que dejar de trabajar para cuidarte y... etc."

La hija crece aprendiendo a usar el temor (como hacía su madre) para dominar y controlar una situación en donde se discute el tomar una decisión.

La gente que usa más de la cuenta el ¿Y si...? se están asustando a menudo a sí mismas sobre posibilidades versus probabilidades.

"Pero es verdad que puede ponerse realmente enferma", "Puede hacerse daño". Una buena respuesta a esto

puede ser: "Eso puede ser verdad, pero no es probable que suceda ahora".

Si la persona que así se asusta fuera mi cliente, yo le preguntaría ¿Estás acaso asustada por alguna razón específica? y la animaría a que investigara qué es lo que hay detrás de este comportamiento.

¿Acaso ocurrió un accidente trágico en el pasado del que tú tengas experiencia? ¿Fueron los miembros de tu familia enseñados a ser muy protectores y tener mucho cuidado con sus vidas, como medio de evitar incluso la posibilidad de que se repita esta tragedia?

Los miedos se transmiten de generación en generación. Los padres, a menudo provocan miedos a sus niños ante ciertas circunstancias, en vez de enseñarles conductas adecuadas para resolverlas en su esfuerzo por protegerlos ¿pero a qué coste?

Ya entiendo lo que dices de que algunas personas tienen miedo de las mismas cosas que sus padres tuvieron. Sí, y esto es asombroso, una madre tiene miedo de cruzar puentes y la hija también. Miedos a ir en ascensor, estar en sitios cerrados y el miedo a los animales es a menudo heredado. Son miedos aprendidos.

- ¿Qué se puede hacer si se da uno cuenta de que está asustándose a sí mismo?

En primer lugar, puede ayudar el hablar a otros de sus percepciones, aunque sea a nivel mental y buscar apoyo y protección. Suele ser útil este intercambio a nivel racional y ver si otros piensan que puede haber algo real de qué tener miedo en una situación determinada. Puede ayudar el confrontar si otras personas tienen

miedo o no en la misma situación y el por qué o por qué no.

Algunas personas pueden responder diciendo ¡Oh, eso es idiota!, ¡No tengas miedo, olvídalos! Eso no ayuda. Con respuestas como ésta puedes pensar que tus sentimientos están equivocados. Puedes temer que quizás deberías estar sintiendo algo distinto, pero no conocerás cómo mitigar los miedos.

Es muy importante para aquéllos que saben que se asustan a sí mismos, ser selectivos a la hora de elegir confidentes, necesitan elegir personas que de verdad quieran con seguridad ser ayudadoras.

- Algunas veces, cuando estoy asustada, no sé realmente qué es lo que necesito. ¿Entonces cómo y quién puede ayudarme?

Es más fácil saber qué hacer si aprendes a saber quién te puede ayudar. Cuando aprendas a identificar si sólo estás asustado/a o si existe un peligro real, es más fácil saber lo que hay que hacer.

Básicamente, las personas cuando están asustadas necesitan una o dos cosas específicas: 1) Seguridad y/o 2) Información, para hacer una situación más predecible. Muchos se asustan de lo desconocido.

La seguridad puede ser una simple palmada en la espalda, una frase de comprensión, o con un guiño de complicidad "Tú puedes hacerlo".

Cuanto más claro pueden pedir las personas aquello que les hace sentir bien, antes lo obtienen.

- A veces necesito la confianza de una persona específica y de nadie más.

Lo que dices es importante, si las personas se conocieran a sí mismas, podrían identificar más claramente qué persona o qué tipo de gente necesitan para tranquilizarse y reautoafirmarse.

A veces he necesitado una persona que me merezca confianza en un campo específico. En una ocasión estaba intranquila por la posible contaminación del agua que estaba bebiendo. Mis amigos no me podían tranquilizar en este sentido y necesitaba encontrar una persona con información suficiente sobre ese agua para tranquilizarme. Le hice varias preguntas ¿de dónde provenía el agua que bebíamos?, ¿era más conveniente tomar agua mineral?... Después de hablar con este hombre en particular, me encontré tranquila y muy aliviada.

Cuando nuestro miedo es sobre algo muy específico, debemos, ante todo, pedir información a la persona adecuada.

Nota:

Hago incapié en el párrafo arriba indicado "obtener información de modo que podamos hacer una situación dada más predecible".

Ejemplo:

Me da miedo pensar en si la relación con la persona que estoy saliendo puede durar o no ¿Cómo puedo predecir esto?

En principio saber que sobre eso no hay garantías. Ten en tu relación con este hombre o mujer los ojos y los oídos bien abiertos. Date cuenta de si no estás haciéndote la ciega sobre lo que pueden ser posibles conflictos entre vosotros.

Le puedes preguntar qué falló en sus relaciones anteriores, aunque esto no quiere decir que se vuelva a repetir automáticamente contigo.

Las personas cambian, pero cuando lo hacen tienen plena conciencia de haber tomado y hecho decisiones para que así sea.

Antes de casarme, salí con varios hombres y pregunté a un par de ellos, muy al principio, qué fue en lo que se equivocaron de sus relaciones anteriores.

Uno me dijo: "Bien, ella hizo esto... que no me gustó", o aquello otro que no me pareció bien... etc.". Me preguntaba si yo iba a ser la próxima de la lista.

El otro compartió conmigo qué parte puso él en por qué sus relaciones no tuvieron éxito y qué es lo que había aprendido de ello. Eso me impresionó, y ese hombre es hoy mi marido.

Existe toda una lista de preguntas que pueden ayudaros, predecir si sois o no compatibles con vuestra pareja, y luego también necesitáis tomaros el tiempo y ver qué pasa.

- ¿Qué otra clase de información puede serme útil en predecir si podemos tener una relación más profunda?

¿Tiene él amigos?, ¿Se relacionan con él de una forma que a ti te gusta?

Una vez alguien sugirió que si observabas cómo un hombre trataba a su madre, esto podría ser una indicación de cómo podrías tú ser tratada después de un cierto tiempo de matrimonio. Esto funciona algunas veces y otras no.

- ¿Cómo se puede decidir en quién confiar para pedir información sobre algo?

Con una combinación de intuición y de respuestas intelectuales. Primero me doy cuenta si me siento bien con la persona a nivel corporal y luego voy a lo racional. Yo sé que no se puede confiar en cualquiera para todo. Diferentes personas tienen específicas experiencias y son expertos en diferentes cosas. Una vez alguien me dijo que elegía sus amigos de forma parecida a como escogía su ropa, uno especial para cada situación particular. En último extremo, lo mismo yo que tú somos responsables de a quién escuchamos y de quién nos fiamos.

No me había dado cuenta de la importancia que podía tener el miedo y la variedad de aspectos que tiene. Pero sí estoy aprendiendo que cuanto más entiendo y uso mis sentimientos, más en contacto estoy con los mensajes que me dan mis emociones y mi cuerpo.

El no tener "miedo" en explorar mis temores, me ayuda a relacionarme con mayor profundidad e intimidad con las personas, y eso me hace sentirme bien.

BIBLIOGRAFIA

Valerie Laukford*.-

"Four feelings and what to do with them". 1984.

Mary McClure Goulding.-

"¿Quién ha estado viviendo en mi cabeza?". Traducción al castellano por Concha de Diego.- 1986.

* Valerie Laukford es C.T.M., de I.T.A.A., Identifica su práctica con la escuela de reparentalización. Trabaja en la práctica privada.

LA CATEXIS DE AESPAT

Boletín de la Asociación Española de Análisis Transaccional (AESPAT).

Relaciones con la EATA:

Se ha continuado el intercambio epistolar sobre asuntos concernientes al A.T. La Presidenta, Montserrat de la Mata, ha enviado la nueva lista de miembros de AESPAT que lo son a la vez de EATA para 1986. Totalizan 60 (de acuerdo con las hojas que hemos recibido debidamente cumplimentadas).

Se está tratando de enviar un representante a la reunión de Holanda.

Relaciones con la ITAA:

Concepción de Diego Morales, Presidenta del Comité de Contratos de AESPAT, ha sido nombrada Miembro del Consejo Directivo de ITAA.

Nuevos miembros:

- 223 M^a del Carmen Moreda Pérez de Eulate _____ Alicante
- 224 Delia Rodríguez García _____ Alicante
- 225 M^a Luisa García Sánchez _____ Gijón
- 226 María Alvarez Alvarez _____ Gijón
- 227 Ana Rosa Villazón Trabanco _____ Oviedo
- 228 Mario Salvador Fernández _____ Lugo

Bajas:

Se han producido varias, unas a petición propia y otras por reincidencia en la morosidad. Actualmente la Tesorera y la Secretaria están dedicadas a la "repesca" de socios que tienen la situación por normalizar. Con el Acta del III Congreso se enviará una lista actualizada.

Asamblea Extraordinaria de AESPAT de 1986

Tuvo lugar en Madrid, el domingo 25 de febrero, por la mañana. Se ha enviado copia del Acta a todos los socios de AESPAT. Se trató especialmente de los cambios en el Programa del Congreso y de los Exámenes pre-Congreso (para Miembro Clínico o Miembro Especial). Como esta Revista saldrá posteriormente no repetimos aquí lo dicho allí.

Se aprobó, por unanimidad, una moción para incluir en la nueva Junta Directiva (que deberá votarse en el III Congreso) el cargo de Vicepresidente.

Se pidió -y reiteramos aquí la petición- a los Vocales de Provincias que organicen reuniones, seminarios, sesiones clínicas, etc. Conviene se pongan en relación con el Comité correspondiente. Si envían unas líneas sobre lo realizado tendrán cabida gozosa en esta Catexis. Igualmente la invitación va dirigida a todos los socios que, por su cuenta, organicen cursos o actividades relacionadas con el A.T.

Se desea conocer la nueva dirección de J. R. López Zaballa-Otero, Ignacio Irurita Bertolo y Leopoldo Porrás Larios.

Segundo Congreso de Terapia Gestalt

Lugar: Mainz

Fecha: 25 a 28 de Septiembre de 1986

Organiza: La Asociación Europea de Terapia Gestalt

Tema: Ética y Psicoterapia

Información e inscripciones:

Fritz Perls Institut
Leibnizstraße, 52
6500 Mainz
Teléfono: 06131/677091

O bien:

Asociación Española de Terapia Gestalt
C/ Aduana, 3 pral. 2
Barcelona 3