

LA SANACIÓN DE NUESTROS PERSONAJES INTERIORES

UN MODELO Y UN MÉTODO PARA LA COMPRENSIÓN, INTEGRACIÓN
Y ARMONIZACIÓN DE NUESTRA PERSONALIDAD,
DESDE LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL Y LAS TRADICIONES ESPIRITUALES

LA SANACIÓN DE NUESTROS PERSONAJES INTERIORES

UN MODELO Y UN MÉTODO PARA LA
COMPRENSIÓN, INTEGRACIÓN Y ARMO-
NIZACIÓN DE NUESTRA PERSONALIDAD,
DESDE LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL
Y LAS TRADICIONES ESPIRITUALES



**Eduardo
Yentzen Peric**

Registro de Propiedad Intelectual N°175.203
Primera Edición: 8 de Diciembre 2015.
Las imágenes de portada corresponden a un juego en elaboración de Eduardo Yentzen, dibujos de Ignacio Reyes.
Diseño y diagramación: Ignacio Reyes Cifuentes.
Permitida su reproducción total o parcial.

Índice

Introducción

La condición humana y nuestra posibilidad de auto-transformación	7
---	---

El modelo del psiquismo desde el paradigma racional	10
La posibilidad de cuestionar el paradigma racional	12
La psicología como ‘caballo de Troya’ del paradigma racional	15
Génesis de la personalidad desde el enfoque transpersonal	17
La posibilidad de volvemos libres de nuestra personalidad	18
El despertar de la autotransformación	19
El camino de la autotransformación	20
La fuerza para transformarnos y el apoyo externo	21

Capítulo I

Los malfuncionamientos de nuestra personalidad	23
---	----

La personalidad como sistema malfuncionante	23
Primer malfuncionamiento. Su estructura dividida y en conflicto interior	25
Segundo malfuncionamiento. Los errores cognitivos instalados en la personalidad	27
Tercer malfuncionamiento. La Autoimagen Idealizada	34
Cuarto malfuncionamiento. Una serie de mecanismos específicos	37
Quinto malfuncionamiento. Fijación en una de las tres orientaciones del psiquismo	41
Sexto malfuncionamiento. La fragmentación de la personalidad en tipos psicológicos	50
Séptimo malfuncionamiento: el guion de vida	52

Capítulo II

La Teoría de los Personajes Interiores (TPI) y la Sanación	61
---	----

La Teoría de los Personajes Interiores	63
Cómo soy: la puerta de entrada al autoconocimiento	65
La caracterización de los PIs	66

La autotransformación no pasa por eliminar PIs	67
La comunicación con nuestros PIs	68
La sanación desde la TPI	69
La justicia interior, método de integración y armonización de nuestros PIs	71
La metodología de un juicio interior imparcial	76
La TPI aplicada a los distintos malfuncionamientos	78
Mis influencias y mis gratitudes	83

INTRODUCCIÓN

La condición humana y nuestra posibilidad de autotransformación

Guiamos nuestras vidas a partir de modelos o paradigmas, que son formas de interpretar y representarnos la realidad, el mundo, la vida personal y social, y nuestro propio mundo interior.

Estas formas o mapas son creados y difundidos por distintas fuentes, las que tienen mayor o menor conocimiento de la realidad y por lo tanto pueden ser más o menos reales, más o menos precisos. Cuando uno de estos mapas es adoptado por una comunidad, ella lo transmite generacionalmente, y pasa a ser el modo en que ésta entiende y se representa la realidad. Siempre existen dentro de una comunidad quienes cuestionan o reniegan de un mapa, y dibujan otros. Si la hegemonía de un mapa en la comunidad entra en crisis, ella se abre mayoritariamente a considerar nuevos mapas.

Ejemplos de revisión y cambios de paradigmas han sido: burguesía frente a la monarquía, marxismo frente al capitalismo, científicos frente a la iglesia, física cuántica frente a física mecánica, etc., etc. Podemos entender lo que llamamos historia como los sucesivos cambios de paradigma.

La convicción dominante hoy sostiene que la historia es ascendente o evolutiva, pero en mi convicción el paradigma triunfante en cada cambio histórico no es necesariamente superior. Basta con que sus sostenedores se hayan vuelto más fuertes.

Así entendida, la historia no se mueve en una dirección ascendente, sencillamente cambia de forma –de paradigma– viviendo la comunidad, en cada cambio, las debilidades y fortalezas de cada paradigma.

Ahora bien, existe un paradigma que en cierto sentido se plantea como no-paradigma. Es el conocimiento espiritual –que no constituye, digámoslo de inmediato, un paradigma religioso– y que postula ser portador de un conocimiento sobre lo real, sobre lo que existe más allá de la forma: un conocimiento sobre la esencia, que es la misma para todos los tiempos y para todas las personas.

El conocimiento espiritual sostiene que la realidad tiene dos dimensiones, una horizontal o externa que corresponde a las formas que toma el accionar sobre la Tierra –y que es el plano en el que operan todos (los demás) paradigmas– y otra interna, vertical o espiritual, que constituye un posible modo de vivir que no se manifiesta desde la forma.

Desde la dimensión vertical, se considera toda construcción paradigmática como una fijación horizontal cruzando un punto del eje vertical, y como tal, parcial, rígida, y obstructiva a la posibilidad de ascenso espiritual que se dio al ser humano. En definitiva, postula que todo paradigma o ‘forma de ser’ es una cárcel cultural, aunque responda a necesidades y contenga aprendizajes para vivir en común, para dar un cierto sentido a la existencia, y para sobrevivir materialmente en esa comunidad.

El paradigma o forma de ser de una comunidad encarna en cada uno de sus individuos a través de su personalidad. La personalidad es el paradigma del individuo. Entonces el individuo también vive en la cárcel de su personalidad, la que también puede estar más arriba o más abajo en el eje vertical. El ser humano –al igual que las comunidades– puede tener cambios en su personalidad, los que pueden ser ascendentes o descendentes; pero sólo él ser humano en su esencia puede realizar un camino espiritual. La comunidad como conjunto sólo puede cambiar de paradigma.

Tenemos así que el cambio, para cualquier ser humano, puede provenir de dos fuentes: una exterior u horizontal, a partir de un cambio del paradigma de la comunidad, que le llega a él como cambio en su personalidad; o por un cambio en su personalidad sin que medie un cambio de paradigma en su comunidad; y otra interior o vertical, a partir de un trabajo espiritual individual.

En ciertos momentos en el devenir de la humanidad se dan períodos –como el actual– en que el paradigma dominante entra en crisis. En ese momento las personas están disponibles para escuchar otros paradigmas, incluido aquel no-paradigma que postula la dimensión vertical de la existencia.

Este momento de apertura se mantiene hasta la consolidación del paradigma de reemplazo. La calidad de éste –que como decíamos puede ser superior o inferior– dependerá de si proviene de una influencia de las tradiciones espirituales o si proviene desde un nivel más bajo que el que dominaba previamente, en cuyo caso su adopción casi siempre es acompañada

por el uso de la fuerza. Ejemplos de este último caso son el nazismo y el fascismo, la inquisición y el estalinismo.

La aparición de las tradiciones espirituales durante las crisis de paradigma permite la espiritualización –en algún grado– de un número de personas, las que luego pueden aportar en la elaboración del nuevo paradigma, logrando que éste se eleve en algunos grados sobre el eje vertical.

En este último ciclo de transición –de crisis del paradigma occidental– las tradiciones espirituales comenzaron desde fines del siglo XIX a ofrecer sus enseñanzas dentro de la cultura occidental, continuando hasta hoy. Esta influencia de más de un siglo –ejercida dentro del contexto del paradigma racional en crisis que domina(ba) al occidente– ha contribuido a la elaboración del paradigma denominado holístico, sistémico, o de la complejidad, que aún no adquiere su forma definitiva, y que está siendo propuesto para reemplazar al racional.

Hasta aquí esta referencia sintética a la noción de que la condición humana se guía por paradigmas, tanto a nivel de la comunidad como del individuo, a la posibilidad de vivir cambios de paradigma, y a la existencia de una dimensión vertical o de espiritualización.

Esta referencia da contexto al corazón de este texto, el cual aspira a situarse en un punto de cruce entre el paradigma holístico y el eje vertical. Esto es, a partir de describir un paradigma o modelo explicativo sobre la estructura y el funcionamiento del psiquismo humano desde el nuevo paradigma holístico, ofrecer un método de autotransformación que potencialmente coloque a la persona en el umbral de la posibilidad del ascenso vertical.

Para ello, comienzo presentando sucintamente el modelo del psiquismo proveniente del paradigma racional, vigente en los últimos 500 años, argumentando sus limitaciones y el daño y sufrimiento que éste impone al ser humano. Dicha presentación es breve pues no me intereso en la crítica sino el contraste, es decir, permitir la visualización comparativa de dos paradigmas, mostrando cómo pueden ser de muy distintas calidades; para luego enfatizar las potencialidades que tiene la nueva comprensión del psiquismo que ofrece la psicología transpersonal –que ha surgido del diálogo entre la psicología humanista y las tradiciones espirituales y chamánicas– y que representa el campo del conocimiento interior dentro del marco de las disciplinas del paradigma holístico.

El cuerpo central de este escrito ofrece un enfoque y un método para realizar la transformación desde el psiquismo racional, actualmente predominante, a un psiquismo holístico, que nos convierta en personas integradas y armoniosas; proceso de transformación práctico que puede a su vez llevarnos a las puertas del eje vertical o camino espiritual.

El modelo del psiquismo desde el paradigma racional

Tomaremos a René Descartes como figura referencial en la construcción del racionalismo. Cuando él formuló su máxima ‘pienso, luego existo’, estaba siendo portavoz de un nuevo paradigma que surgió cuestionando el dogma de la Iglesia Católica de la Edad Media. Lo que hacía esta máxima era reinstalar la facultad de toda persona de pensar por sí misma como camino para comprender el mundo y la verdad, lo que constituyó un acto de quiebre respecto de la obediencia incuestionable a los dogmas de la Iglesia. Esto reabrió la puerta a la búsqueda individual de la verdad.

Si profundizamos en la aparición de la ciencia, descubriremos que en su primera época estaba conectada con la alquimia, que fue el nombre que tomó la enseñanza espiritual de esa época. Es decir, igual como ahora, la aparición del nuevo paradigma que aportó un cierto grado de ascenso vertical respecto del anterior, surgió de la influencia de las tradiciones espirituales sobre las mentes que comenzaban a hacer la nueva ciencia.

Pero para hacer la historia corta, el racionalismo y el iluminismo terminaron ellos también volviéndose dogmáticos, cuando tras destronar al Dios de la Iglesia, terminaron endiosando a la razón. Es decir, tras la influencia de las tradiciones espirituales sobre las mentes más abiertas de esa época, la exploración vertical se estancó en un cierto nivel, y se consolidó un paradigma que pasó de ahí en adelante a rigidizarse como forma, es decir, como influencia horizontal, y que se consolidó como forma cultural dominante en occidente por 500 años.

Es dentro del marco de este paradigma racional dogmatizado que se instala un modelo del psiquismo caracterizado como una estructura psicológica simple guiada por la razón. Ello significa que el ser humano piensa, toma opciones, se propone metas, y el resto de su psiquismo –esto es, las emociones y la conducta– deben seguir tras lo determinado por la razón. El modelo del psiquismo racional supone al hombre la capacidad, desde su

razón, de controlar su cuerpo y sus emociones, y de tener la voluntad para conducir el destino de su vida.

Este modelo del psiquismo postula que en el ser humano no hay división ni contradicción interior, que es capaz de decidir libremente, que tiene fuerza de voluntad, que funciona siguiendo los principios de la lógica, que no se deja engañar por la ingenuidad de la petición de fe, que no cree en lo que no puede constatar por sí mismo, en lo que no es visible, observable, palpable, demostrable, y que este ser humano con estas características es la elaboración más elevada de la evolución en el universo, la ‘corona de la creación’.

Esta visión sigue siendo predominante y es considerada como ‘la verdad’ hoy para el sentido común, a pesar de las constataciones provenientes de la psicología que surge desde ‘dentro’ del paradigma occidental.

Al dejar el modelo racionalista al cuerpo y las emociones fuera de la auto-identidad, genera que pasen a ser vistos como algo exterior y ajeno. De esta exterioridad o separatividad surge el antagonismo, pues cuerpo y emociones pasan a ser vistos como antagonistas de la razón; como un enemigo y una amenaza. Esto amparado también en un pensamiento absolutista que coloca a los opuestos como mutuamente excluyentes.

A esto sigue necesariamente la necesidad del control y la represión. La razón, para guiar al hombre hacia sus designios, debe controlar y reprimir a las emociones y a su cuerpo, si es que éstas se levantan empujando en otra dirección que atente contra esos designios. Desde la entrega del poder a la razón, surge para el cuerpo y las emociones el ‘debería’. Conducta y emociones deben obedecer las normas emanadas de la razón, pues ella ‘es’ el ser humano, y sus normas tienen un valor absoluto, el valor de realidad, de único referente de realidad. (Absoluto significa aquí vinculado a sí mismo, sin ponerse en relación a las realidades de la conducta y de las emociones).

El antagonismo y el ‘debería’ se proyectan desde el interior del psiquismo humano a las relaciones con las demás personas. Nuestro sentimiento de exterioridad y ajenidad con las personas, sumado a la no-disposición de éstas a obedecernos, nos instala en la idea de que deberían obedecernos, y al no hacerlo, nos instala en la necesidad de dominación.

Todo esto convierte al ser humano identificado sólo con su razón en un ser no-relacionado; ni con su cuerpo, ni con sus conductas, ni con sus emociones; y por extensión, tampoco con las demás personas, ni con la sociedad, ni con la naturaleza, ni con el universo. Por ello el mundo es visto como ajeno y es sometido a control. La identificación exclusiva del ser humano con su razón, la auto-referencia a su razón, lo convierte en un ser aislado.

En definitiva, Descartes con su ‘pienso, luego existo’ abrió una puerta y expresó una realidad que creó un nuevo paradigma, pero luego esta puerta se estrechó y se formalizó, y con ello dio pie a un reduccionismo que tendrá graves consecuencias. Lo que a Descartes le faltó agregar es: ‘tengo cuerpo, luego existo’, ‘percibo con mis cinco sentidos, luego existo’, ‘tengo conducta, luego existo’, ‘siento emociones, luego existo’, y finalmente, ‘tengo conciencia, luego existo’.

La posibilidad de cuestionar el paradigma racional

Cuando estamos convencidos que un modelo explicativo del psiquismo es real, lo que vemos en nosotros que no se ajusta al modelo lo consideramos una falla o error nuestro. Así, lo esencial de un paradigma rigidizado o dogmatizado es que invalida la experiencia directa de los sujetos.

Al ser afirmado por las autoridades de la comunidad, sean estas religiosas, de la realeza, políticas económicas o científicas, se le niega al individuo la capacidad y el derecho a captar lo que es verdadero por sí mismo. Y como todo modelo que en su pretensión de verdad se dogmatiza, el paradigma actúa como cama de Procusto; es decir, corta o estira la realidad para que encaje en el modelo, y al hacerlo no sólo causa sufrimiento, también engendra monstruos.

Por fortuna a lo largo de la historia de la humanidad, existen siempre los individuos que ven ‘debajo del agua’; aquellos que no pueden ponerse el traje del paradigma porque saben que no les calza, y prefieren andar desnudos que mal vestidos. Estos son los individuos que viven una vida diferente, y que cuando la humanidad atraviesa períodos de crisis de paradigma salen a la calle como el niño que en ‘El traje nuevo del emperador’ dice con inocencia que éste está desnudo.

Cuando esto ocurre, todos los ‘raros’ de los tiempos normales encuentran una reivindicación y una validación, porque haber sido juzgados como ‘raros’ se debió a que ‘no se compraron’ la normalidad del mito paradigmático. Pero debemos advertir que la rareza en tiempos de crisis de paradigma es sólo una ventana, no necesariamente una puerta, pues puede sólo quedar en rareza, si no es acompañada de un conocimiento y de un trabajo conducente a vestirse con las propias ropas, a reencontrarse con el propio ser, y desarrollarlo. Este conocimiento es el que han provisto a lo largo de los tiempos las tradiciones espirituales y chamánicas.

Dicho conocimiento puede caer en terreno fértil en las épocas de crisis paradigmática, porque las convicciones y verdades sustentadas en el paradigma en crisis se debilitan y resquebrajan. En ese momento aflora en las personas y se hace alcanzable su psiquismo más profundo, inocente o infantil, un psiquismo natural o esencial, por debajo de la personalidad que es el psiquismo superficial colonizado por el paradigma de turno.

Todo esto lo hemos estado viviendo durante el siglo XX, y hoy a comienzos del XXI, respecto del paradigma racional. Ello ha permitido reconocer que el modelo del psiquismo humano surgido de éste es parcial, y comprender que al haberlo establecido como explicación real y total se había reinstalado un acto de fe que requirió de una ceguera equivalente al de la religiosidad de la que renegó. El desafío es entonces poder reconocer cómo es nuestro funcionamiento psicológico real, y qué es falso en el modelo racionalista que pretende erigirse como real.

Ahora bien, cuando nos atrevemos a vernos, constatamos una serie de realidades de nuestro verdadero funcionamiento que no nos son gratas y que más bien aparecen como amenazantes. Entonces nos damos cuenta que la dificultad no estaba en que no fueran visibles, sino en nuestro miedo a reconocerlas. Por ello es que para perder ese temor a verlas necesitamos por un lado saber que ellas no constituyen una falla propia, sino genérica; y por otro lado que existe el conocimiento y los métodos, primero para tolerarlas, y luego para superarlas.

Si adquirimos esta confianza, estaremos en condiciones de reconocer que:

- muchas de nuestras emociones se nos imponen,
- queremos cambiar ciertas cosas nuestras y no lo logramos;
- tenemos conductas que quisiéramos evitar pero no podemos,

- queremos relacionarnos bien con nuestros padres, hijos y pareja y no lo logramos,
- nos proponemos metas que no cumplimos sin que haya impedimentos externos;
- repetimos un cierto tipo de relaciones personales que sabemos que nos son dañinas;
- las autoexigencias y las autoexpectativas nos causan tensiones corporales y angustia emocional
- sobre-exigimos a nuestro cuerpo, y éste se enferma
- estamos tensionados por propósitos y emociones que empujan hacia distintos lados;
- queremos eliminar nuestra timidez, envidia, vanidad, etc., y no lo logramos;
- tenemos síntomas tales como tensión, depresión, angustia, ansiedad, jaqueca, nerviosismo y otros, y no sabemos cómo evitarlos;
- fantaseamos y creamos una autoimagen idealizada de nosotros mismos;
- ocultamos aspectos nuestros ante los otros y ante nosotros mismos;
- etc., etc.

Y si nos volviéramos inocentes como niños, y proclamáramos a los demás estas verdades en nosotros, ¿qué ocurriría? Tal vez las personas se nos acercarían a decírnos: mira, a mí me pasa lo mismo. Entonces compartiríamos la convicción de estar frente a un mito, y reconoceríamos que ninguna de nuestras limitaciones psicológicas son una falla particular nuestra, sino una condición humana común negada por un mito.

Entonces podremos iniciar rituales de liberación del mito. Podremos decirnos que es ilegítimo que la mente se arrogue la identificación con el ser humano completo, en tanto es sólo uno de sus componentes, siendo los demás tan legítimos como ella. Que si siento emocionalmente algo en contrario de mi mente, lo que piense mi mente y lo que sientan mis emociones tiene el mismo estatus de legitimidad. Si mi cuerpo necesita algo que mi mente le niega, lo que necesita mi cuerpo es a lo menos tan legítimo como lo que piensa mi mente que le conviene al cuerpo.

La psicología como ‘caballo de Troya’ del paradigma racional

La aparición de la ciencia psicológica desde dentro del paradigma racional marcó, desde sus inicios, un cuestionamiento al modelo del psiquismo que éste portaba. Desde Freud, ella mostró que existen dentro de nosotros fuerzas que no nos obedecen; fuerzas que poseen una relativa autonomía respecto de nuestra mente racional. Lo llamó el inconsciente.

Si seguimos la historia de la psicología, podemos reconocer que cada corriente psicológica contribuyó a desmontar el modelo del psiquismo racional y a ampliar nuestra comprensión. La psicología cognitiva reconoció los condicionamientos mentales; el conductismo descubrió el moldeamiento de nuestras conductas; y la psicología humanista o existencialista recuperó la validez e importancia de nuestro mundo emocional. Podemos reconocer cómo estas corrientes se focalizaron en cada una de las tres funciones del psiquismo: mente, conducta y emociones, y reconocieron los malfuncionamientos en cada una de ellas. Finalmente la psicología transpersonal postula que estas tres funciones constituyen el ‘sistema personalidad’, que este sistema como totalidad es malfuncionante, y que el psiquismo del ser humano es más que su personalidad.

La psicología transpersonal –que nutre y se nutre en el paradigma sistémico, integral u holístico– postula que nuestra condición humana es la de seres a quienes se nos dio dos naturalezas. Una, que podemos llamar horizontal, y es la que vivimos todos: la del subsistir, la del relacionarse y organizarse socialmente; la del procrear y del criar; la de las metas y las realizaciones materiales, la del amar y odiar al prójimo. La otra vida, que podemos llamar vertical, está vinculada a lo alto o a lo superior en el universo, a la divinidad, a la posibilidad que nos fue dada a los seres humanos de un ascenso en nivel o en calidad de ser, al que podemos llamar auto-desarrollo, auto-realización, auto-individuación, auto-creación o camino espiritual. Nuestra posibilidad de acceder a esta vida vertical requiere de un entrenamiento particular, distinto al que se requiere para operar en la vida horizontal. Esta doble condición o doble posibilidad del ser humano es expresada por el símbolo de la cruz.

Ahora bien, esta posibilidad de elevación en nuestro nivel de ser tiene muy diferentes grados, y contamos con testimonios de personas que lo han realizado en el grado más elevado. Pero en él también se puede descender. Desde el enfoque transpersonal se plantea que la condición

humana generalizada es malfuncionante o subnormal, lo que significa que nuestra vida sobre el eje horizontal está en la zona negativa del eje vertical al visualizar la cruz como el eje cartesiano, por debajo del punto cero o punto de normalidad. Esta es la condición de ‘pecado’ de la humanidad. Por ello, la primera misión y la primera meta del ser humano es ascender en el eje vertical desde su subnormalidad a su normalidad.

Lo relevante es que el nivel cero sobre el eje vertical, es decir, la condición psicológica de normalidad que nos fue dada como seres humanos, de acceder a ella, constituye un nivel psicológico desde el cual no existirían todos los males de la vida horizontal: todo el sufrimiento y todo el daño que nos causamos entre las personas en nuestra vida cotidiana y nuestra vida colectiva.

Esta visión y comprensión de la condición humana adquiere un sentido práctico al ofrecer las tradiciones espirituales –y la psicología transpersonal– un método para ascender en el eje vertical. La cuarta corriente en psicología, la psicología transpersonal afirma que el ser humano subnormal vive en o desde su personalidad, pero que el ser humano sano se encuentra en el espacio transpersonal, es decir, más allá de la personalidad. Tenemos personalidad, pero no somos nuestra personalidad.

Esta es la puerta de entrada a una nueva comprensión de nosotros mismos, es el punto desde donde el eje vertical de nuestra condición humana es percibido. Y es este hecho el que sienta las bases para la posibilidad de la transformación interior. Si fuésemos nuestra personalidad, ella sería inamovible. Como no lo es, podemos liberarnos de ella –no eliminarla sino dejar de ser esclavos de ella– y elevarnos en nuestro nivel de ser.

Sin embargo hoy nuestra personalidad, con todas sus distorsiones y malfuncionamientos, domina nuestro ser y nos tiene convencidos de que somos ella. A esta condición es a la que las tradiciones espirituales refieren cuando dicen que el ser humano ‘está dormido’ o que ‘vive en estado de sueño’. Por ello, para recuperar una condición psicológica sana, para ascender hacia el nivel de normalidad psicológica, requerimos conocer nuestra personalidad y ‘desidentificarnos’ de ella, a fin de acceder a nuestro ser.

Génesis de la personalidad desde el enfoque transpersonal

Nuestra personalidad se origina como un sistema malfuncionante debido a que habitamos un mundo de seres malfuncionantes: los seres humanos. Dada esta realidad básica, podemos conocer los mecanismos a través de los cuales la personalidad se instala en nosotros hasta convertirse en nuestro sistema operativo dominante y casi exclusivo.

El primer mecanismo surge a partir de que nuestro psiquismo funciona en nuestra infancia como un sistema videograbador, incorporando la forma de ser de los padres y figuras adultas significativas. Esto implica que nuestra personalidad contiene grabadas formas de funcionamiento que se activan si nosotros o las personas y situaciones del entorno operan el botón ‘play’.

El segundo mecanismo surge de que en nuestra infancia somos obligados a un aprendizaje por imposición de formas de pensar, de sentir y de actuar –de una forma de ser– las que nos vemos forzados a incorporar –nos gusten o no– por la condición de dependencia del niño frente a sus padres. Al ser un aprendizaje forzado, también opera como un mecanismo automatizado, que responde posteriormente a las exigencias propias, de los otros y del ambiente.

Desde estas dos modalidades queda enquistado en nosotros un psiquismo formateado o condicionado, en cuya adopción no ha mediado nuestra aceptación ni intencionalidad.

Un tercer mecanismo surge desde una intencionalidad, pero no esencial sino reactiva a los dos mecanismos anteriores. Se trata de las formas de ser que nos proponemos desarrollar en nosotros, y que surgen a partir de negar aquellas formas de ser y aquellas imposiciones paternas que nos produjeron rechazo o nos causaron sufrimiento. Por ser en su origen una reacción a formas rígidas, en su posterior manifestación estas conductas que nos proponemos adquirir también son repetitivas y rígidas, es decir, automáticas y condicionadas.

Finalmente existe un cuarto mecanismo que estructura nuestra personalidad, cual es la capacidad de reprimir parcialmente las manifestaciones o formas condicionadas, y también la capacidad de, aun manifestándolas,

reprimir nuestra percepción de ellas, es decir, hacernos ciegos a ellas –ser inconscientes de ellas.

Esta personalidad así constituida funciona por una parte como mecanismo de adaptación contenido los aprendizajes para salir adelante con las tareas del vivir en sociedad y por otra parte genera los mecanismos de defensa necesarios para sobrevivir emocionalmente en un mundo subnormal.

La posibilidad de volvemos libres de nuestra personalidad

Si el mundo horizontal fuera todo lo que existe, nuestra vida en esta condición subnormal sólo se manifestaría desde nuestra personalidad, y ella sería nuestro único mecanismo operativo, nuestra cárcel y nuestro techo. Pero dado que existe una dimensión vertical, nos es dada la posibilidad de ascender y liberarnos de nuestro psiquismo programado, y adquirir la cualidad de un psiquismo sano o normal.

La posibilidad de todo ser humano adulto de liberarse de su ‘forma de ser’ y de crearse interiormente existe, pues cada uno conserva su chispa interna latente, su psiquismo esencial vivo en su interior; así como la vegetación del planeta sigue viva en la tierra debajo del cemento y volverá a crecer si éste se resquebraja, como lo hace por cada grieta que se lo permite.

Este proceso de liberarnos del dominio de nuestra personalidad es una de las formas más concretas y prácticas de comprender y de realizar el propósito de ser libres, de realizar el camino ascendente desde lo subnormal a lo normal.

Por tratarse de una posibilidad para todo adulto, este emprendimiento es asequible al total de la humanidad; y por ello los conocimientos y metodologías relativos a la acción de liberarnos de nuestra personalidad y sanar nuestro psiquismo requieren ser ofrecidos en el espacio de la educación y de la cultura, pues es toda la humanidad la que padece de esta ‘enfermedad’ o ‘pecado original’. En definitiva, se trata de un emprendimiento de alcance universal, abierto y necesario a todas las personas, y un emprendimiento práctico, no teórico.

El despertar de la autotransformación

En toda persona que alcanza su edad adulta predomina su psiquismo condicionado o personalidad, la que puede estar en distintos grados de subnormalidad, es decir, en distintos grados en el eje vertical por debajo del psiquismo sano; y al mismo tiempo, interiormente en todos habita un psiquismo esencial totalmente sano que está atento a escuchar las ideas que lo podrán hacer libre.

Esta propuesta transpersonal que define una condición psicológica dual –una parte condicionada dominante y una parte natural o libre disponible a ser despertada y a tomar su lugar como conductora natural del ser humano– explica tanto nuestras limitaciones y dificultades como nuestra potencialidad, y resuelve también la contradicción entre determinismo y libertad. El psiquismo condicionado explica nuestro determinismo y el psiquismo esencial o Yo nuestra libertad subyacente y potencial.

Cuando nuestro psiquismo esencial es tocado por estas ideas, se nos abre la posibilidad de emprender un proceso práctico para ascender de la subnormalidad a la normalidad a través de descondicionar nuestro psiquismo programado y con ello transformarnos, integrarnos y armonizarnos. Esto es lo que significa la realización personal: hacerme una persona real, no-condicionada, no pre-formateada, sino verdaderamente autónoma.

El camino para pasar desde la identificación con nuestra personalidad a un reencuentro con nuestro psiquismo esencial para desde allí liberarnos de nuestra personalidad, requiere un estudio sistemático de ella (de ‘nosotros mismos’), conducente a descubrir las verdades de su/nuestro funcionamiento, y capacitarnos para introducir transformaciones en nosotros/él.

Toda persona, está posibilitada de ver y reconocer la verdadera estructura y funcionamiento de su personalidad, y su contenido, validando por sí misma esta propuesta, y comprendiendo mejor con ello su propia realidad. Este modo de entender la condición humana y el método de transformación propuesto, ofrece a toda persona un camino existencial y práctico de autotransformación.

El camino de la autotransformación

Para realizar este autoestudio conducente a la autotransformación, la psicología transpersonal caracteriza a la personalidad primeramente como un ‘objeto interior’, en tanto ella está constituida con una estructura y un funcionamiento rigidizado y permanente, capaz de un funcionamiento autónomo. Esto es lo que permite que ella se convierta en nuestro objeto de estudio.

Por otro lado, lo que llamamos nuestro psiquismo esencial o Yo es una realidad ya existente. El Yo o psiquismo esencial son nuestras funciones que siguen vivas y libres al interior del psiquismo condicionado; es mi Ser, en tanto capacidad de pensar, sentir y actuar en conexión real con lo existente, con los estímulos del mundo, en contraste con mi ‘forma de ser’ que actúa desde el condicionamiento preestablecido, sin ver ni contactar con lo realmente existente.

Este Yo esencial es más inteligente y flexible que el psiquismo condicionado que lo envuelve y encierra, pues está vivo, piensa y siente en presente, no está dividido ni en contradicción y está en conexión con lo real. Él puede recibir ideas y metodologías nuevas relacionadas con la posibilidad del des-condicionamiento, puede comprenderlas, puede valorarlas, y puede ejercer luego como agente reeducador del psiquismo condicionado o personalidad con el que convive y que lo comprime, para llevar adelante un proceso de auto-transformación.

Comprender al ser humano de esta manera, como poseedor de un psiquismo complejo o transpersonal con una parte dominante que es condicionada y con una parte libre pero encerrada y con la cual hoy no estamos en contacto, no contiene fatalismo, ni resignación, ni abandono de nuestras metas e ideales, sino por el contrario, sienta las bases reales para toda posible realización personal, y en definitiva nos dice que si nos interesa y queremos trabajar en ello, podemos adquirir las cualidades del ser humano que anhelamos: un ser integrado, armonizado y realizado.

Podríamos decir, parodiando a Descartes: ‘Me integro, luego existo’, ‘Me armonizo, luego existo’, ‘Me realizo, luego existo’.

La condición de nuestro psiquismo definida desde la psicología transpersonal no escamotea el hecho de que nos coloca en una situación poco alagüeña y bastante problemática. Pero cómo podría ser de otra manera si constatamos cómo es nuestra vida y cómo funciona la humanidad, si

vemos cómo todos los intentos por aliviar el sufrimiento humano sólo han tenido éxitos parciales que luego se han revertido, y que cuando vemos a nuestro alrededor nos encontramos con tanto y tanto dolor innecesario.

Pero junto con este retrato ingrato del ser humano, la psicología transpersonal postula la noticia esperanzadora de que el proceso de sanación es una posibilidad real para todos, aunque sea difícil y prolongado. Y no podría sino serlo, porque así como en su origen tomó un tiempo significativo para que se instalara y rigidizara mi personalidad, requiero también de un tiempo significativo para desrigidizarla y desinstalarla; para transformarnos, es decir, para ir más allá de nuestra forma. De allí que también necesito un aprendizaje de transición que consiste en la capacidad de tolerarme.

Tolerarme no desalienta mi deseo de transformarme, porque tolerarme no es aceptarme. Tolerarme es ver lo que de mí no me gusta ver, y soportarlo. Tolerarme es por ejemplo reconocer que hoy soy envidioso, no ocultarlo ante mí mismo, y como se dice coloquialmente ‘tragarme’ como una persona con ese rasgo. Si no estoy dispuesto a tolerarme, no querré verme, y no me podré transformar. Si no me trago, no podré digerirme.

Tragar y digerir mis aspectos hoy rechazados por mí es la condición ineludible para mi auto-transformación. Pero esto no significa que yo acepto mis rasgos como condición inamovible de mi ser, justamente porque no son mi ser. Ellos pertenecen a mi forma de ser, y toda mi forma de ser puede ser transformada. Si por ejemplo, soy violento, me tolero como violento, pero no acepto serlo. Puedo transformarme. Sólo que ello requiere hacerlo no por la vía de la represión, que es aplicar violencia sobre mí mismo, sino por la vía de la integración. Y no hay integración posible sin reconocer que aquello a integrar hoy existe en mí; necesito por tanto estar dispuesto a no reprimirlo ni eliminarlo, sino a tolerarlo. Cabe consignar que tolerar mi violencia no es tolerar mi acción violenta, sino tolerar mi impotencia frente a ello. Lo que ocurrirá con mi desarrollo personal será que buscaré hacerme responsable de ella de modo que ella no dañe a terceros. Incluso, mi primer acto de responsabilidad al reconocerme como violento es reconocer mi impotencia presente frente a ello y solicitar ayuda para no actuarla.

La fuerza para transformarnos y el apoyo externo

Otro componente que surge del modelo del psiquismo transpersonal, es comprender que el psiquismo condicionado es el dominante y que no

querrá dejar su lugar. Por ello, estudiarme y tolerarme no es suficiente para transformarme; requiero además levantar una fuerza interior que pueda llevar al psiquismo condicionado al lugar subordinado que le corresponde.

Dado que a nuestro mundo interior sólo podemos tener pleno acceso nosotros mismos, necesitamos –además de conocernos– adquirir esta fuerza propia para realizar nuestra auto-transformación. Sólo nosotros podemos transformarnos a nosotros mismos adquiriendo un poder sobre nosotros mismos.

Por ello el proceso es definido como de auto-desarrollo: es la propia persona la que se desarrolla a sí misma, a partir del aporte auxiliar de un conocimiento y de un guía.

La persona que guía el estudio, como asimismo las ideas y metodologías, sólo cumplen un rol externo auxiliar. La persona que ejerce como guía del viaje se vincula cooperativamente con aquel que está dispuesto a emprender su auto-estudio.

En ese auto-estudio surgirán aspectos conflictivos y desconocidos de nuestro mundo interior, que pueden generar temor, ansiedad y angustia. Por ello le corresponde a cada persona que realiza su autoestudio y autotransformación determinar el ritmo y la profundidad de su exploración.

A quien acompaña el proceso no le corresponde realizar ningún juicio respecto de la persona guiada, criticar ni rechazar ninguno de los componentes de su mundo interior. Lo que puede y le corresponde hacer es colaborar, desde la imparcialidad, a que cada persona encuentre y aprenda a habitar en sí misma ese sitio imparcial y ecuánime respecto de sí misma que es su Esencia o psiquismo libre, y desde allí ir conociendo cuánto más pueda de su personalidad.

Es sólo desde este lugar imparcial que cada persona podrá realizar el proceso de autoconocimiento y autotransformación, pues es sólo habitando ese lugar que somos verdaderamente independientes y libres. La autotransformación sólo la puede emprender la propia persona respecto de sí misma como un proceso voluntario y como un acto de conciencia.

Por ello la persona que guía el proceso tiene que haber hecho el camino, o más precisamente, haber hecho, a lo menos, la parte del camino que está guiando.



CAPÍTULO I

LOS MALFUNCIONAMIENTOS DE NUESTRA PERSONALIDAD

La personalidad como un sistema malfuncionante

Hemos señalado que, desde el enfoque transpersonal, la propia personalidad es el factor basal de todas nuestras dificultades psicológicas. Ella es un sistema formateado, un programa, una grabación de formas de pensar, sentir y actuar que ‘cubre y envuelve’ nuestro psiquismo esencial y usurpa su lugar. Ella funciona con los mismos materiales (con las mismas funciones –mente, emociones, conducta) de nuestro psiquismo esencial, pero rigidizados, repetitivos y automatizados. Hoy consideramos que somos ella, estamos identificados con ella, y no percibimos separación entre ella y Yo.

Por ser una totalidad estructurada y poseer un funcionamiento automático preestablecido, es repetitiva y es fija en su totalidad. Esto permite tomarla como un objeto de estudio. Pero no tenemos acceso espontáneo o intuitivo a su estructura completa ni a su dinámica de funcionamiento. Su condición de programa rígido y autónomo no nos es evidente.

Ello se debe por un lado a que nuestra personalidad es compleja y contiene muchos elementos; luego, a que estamos distraídos respecto de ella la mayor parte del tiempo por lo que no alcanzamos a conocer y a reconocer todos sus componentes, ni la regularidad con que aparecen, ni los estímulos que hacen surgir un aspecto u otro, ni la automaticidad con la que funcionan. Sólo la podremos conocer cabalmente a través de un autoestudio prolongado, amplio y profundo. Finalmente, no nos es evidente debido a que tenemos una serie de dispositivos que nos permiten esconder a nuestros ojos los contenidos que hay en ella y que en un momento de nuestra infancia necesitamos dejar de ver. Es lo que llamamos represión y es lo que genera lo ‘inconsciente’.

¿Por qué es esta nuestra situación? Aquí entramos a una zona de misterio, para el cual hay mitos cuya veracidad no podemos constatar por nosotros mismos. Lo que sí podemos constatar por nosotros mismos en

nosotros mismos es la condición malfuncionante de nuestra personalidad, nuestra posibilidad de darnos cuenta de ello y nuestra capacidad de liberarnos de ello, accediendo a nuestro psiquismo sano esencial.

El camino para realizar esto y pasar de habitar nuestra personalidad a habitar nuestro psiquismo esencial requiere desidentificarnos de nuestra personalidad, y el método es el de su estudio –a través de un autoestudio– y muy particularmente a través del estudio de sus malfuncionamientos, pues ello la evidencia como un programa, en vez de un psiquismo esencial o vivo.

Nuestra personalidad es el ‘pecado original’ de la humanidad. Esto significa que es un hecho universal, una condición común a todos los seres humanos, y también que es una condición de ‘caída’; esto es, que desde ella funcionamos por debajo del nivel de ser que nos corresponde en tanto creatura dotada con la cualidad de la conciencia.

La personalidad se crea a partir de la rigidización de nuestro psiquismo esencial. Es decir, por la repetición de un modelaje, por la repetición de nuestras reacciones a ese modelaje y por la imposición de conductas sin importar nuestro sentimiento hacia ellas. Nuestra personalidad puede ser mejor o peor, puede darnos una mejor o una peor vida, pero no nos deja vivir nuestra vida. Vivimos su vida.

Así como al nacer nos encontramos con un mundo existente, cuando llegamos a nuestra edad adulta y nos interesamos en conocernos a nosotros mismos, también nos encontramos con un mundo interior existente: con una personalidad. Y así como estudiamos el mundo para saber cómo vivir en él, también podemos estudiar nuestra personalidad para saber cómo vivir con ella. Y al igual que con el mundo, con la personalidad nos es dado comprender las leyes que la gobiernan.

La personalidad se forma como un anillo que envuelve a nuestro Yo, y tiene dos funciones útiles: una, aportarnos un aprendizaje para funcionar en este mundo y dos, actuar como un mecanismo de defensa.

Como proceso de aprendizaje, actúa como un videorecorder que asegura la transmisión de las formas de ser –principalmente de nuestros padres y figuras adultas significativas– generando así una continuidad de formas de ser y de saberes a través de las generaciones.

Como mecanismo de defensa, nos protege de vivenciar emociones y pensamientos que no podríamos soportar, y que derivan de todos los malos tratos, descalificaciones, abusos, manipulaciones y exigencias que -junto con el afecto, la protección y cuidado- los padres infligen a sus hijos. Cabe señalar que todo padre recibió ese mismo trato de su padre cuando él era niño, en una cadena de traspaso de los malfuncionamientos hasta lo remoto de los orígenes.

Conocer estos malfuncionamientos, aunque resulte un trago amargo, nos coloca en un terreno de realidad respecto de nosotros mismos, base necesaria para iniciar una auto-transformación voluntaria que nos permita vivir la vida que queremos vivir.

Describiremos a continuación los malfuncionamientos específicos de nuestra personalidad.

Primer malfuncionamiento: su estructura dividida y en conflicto interior (Siguiendo a G.I Gurdjieff)

La primera característica estructural de nuestra personalidad es estar dividida y en conflicto interior. Que ella esté dividida significa que hay componentes funcionalmente independientes unos de otros; y que esté en conflicto significa que entre estos componentes independientes existe diferencia de convicciones y posiciones, fuerzas en oposición, rechazo, recíproco y represión.

¿Cómo reconocer si es cierto que tenemos división y conflicto interior? Cada quien puede constatar que no tiene unidad interior por la simple experiencia de reconocer que hay muchas cosas que quiere hacer y no hace, o cosas que quiere no hacer ciertas y sí las hace.

¿Cómo podría darse eso en un psiquismo unificado? La respuesta desde el enfoque racional dice que esto ocurre porque no tengo voluntad. La propuesta desde el enfoque transpersonal es que en la personalidad existen voluntades independientes y contrapuestas.

Si yo me propongo algo que no cumple, y sigo proponiéndomelo una y otro vez, pero nunca lo logro. ¿A qué se debe? Si digo: se debe a que no tengo fuerza de voluntad. ¿Qué sigue? Lo que normalmente sigue es que

me autocritique y me autodesvalorice por no tener eso que llamo fuerza de voluntad.

Pero si la causa fuera mi ausencia de fuerza de voluntad, ¿no podría entonces mi mente racional proponerme realizar algo un poco menos exigente, menos difícil, o adquirir una fuerza mayor para cumplir el propósito? Si nos examinamos, descubriremos que no hacemos esto, que no generamos aprendizaje, adecuación o transformación. Seguimos manteniendo la misma exigencia, seguimos no cumpliéndola, y seguimos reprochándonos por no tener voluntad.

Si en cambio postulo como modelo de mi funcionamiento que aquello que no realizo no se debe a la ausencia de esta supuesta fuerza –la voluntad– sino a que una parte mía quiere que se realice, y otra parte mía no quiere, entonces será coherente que mi situación respecto de ese tema permanezca igual en el tiempo si ambas fuerzas son equivalentes. Entendida así, esta situación se puede describir postulando dos voluntades –ambas perceptibles– en lucha, con una predominando, o bien con una situación de empate.

Lo anterior permite también concluir que en nuestra personalidad no existe un comando central que tenga dominio sobre estas partes autonomizadas, no existe un Yo superior con dominio sobre ellas, un Yo en el que radique una fuerza de voluntad desde el ser unitario. Sólo existen las voluntades de las partes fragmentadas de mi personalidad.

Si nuestra personalidad está efectivamente estructurada como un sistema dividido y en conflicto interior, pero estamos sometidos a la convicción de que no debiera ser así, que ello no es lo normal, que los seres humanos somos seres unificados y racionales, entonces nuestra única salida ante esta constatación es el ocultamiento y auto-ocultamiento de la división y del conflicto.

Esto genera otro componente estructural de la personalidad, que opera como mecanismo de defensa, y que es lo que llamamos ‘el inconsciente’, es decir, las zonas de nuestra personalidad que habitan en nuestra oscuridad por represión y por autoocultamiento.

Ahora, para bien y para mal, esta represión y autoocultamiento de aspectos nuestros no es un mecanismo que funcione de manera plenamente eficiente. Esto hace de la personalidad una estructura frágil, una fortifica-

ción defensiva con muchos flancos débiles y expuestos. Esto lo podemos reconocer cuando alguien nos refriega en nuestras narices que tenemos un rasgo que hemos querido reprimir u ocultar; y entonces toda nuestra personalidad (y nosotros con ella) tiembla. Esto genera una vida que se puede caracterizar como la de vivir en una ciudad sitiada.

La división y el conflicto interior llevan también a que manifestemos inconsistencia e incoherencia, debido a que el autoocultamiento tiene mayor eficacia que la autorepresión.

Por ejemplo, si intentamos autoocultarnos ser envidiosos, pero no logramos reprimir todas las veces su expresión; los otros –‘antes vemos la paja en el ojo ajeno que la viga en el propio’– nos verán como envidiosos. Esto nos muestra como incoherentes, pues declaramos –por autoconvicción a partir del autoocultamiento– que no somos envidiosos, y los otros ven nuestra envidia. Y además –como tenemos definido que es malo ser envidioso y por eso hemos intentado reprimirlo– criticamos o corregimos la envidia en los otros, con lo que nos ven aún más inconsistentes e incoherentes.

A todo lo anterior se suma la aparición de un subproducto de esta estructura, que proviene del esfuerzo permanente de represión y autoocultamiento, y es la aparición de las sintomatologías. Las tensiones, jaquecas, depresiones, ansiedad, miedos, compulsiones, etc., son la consecuencia de la división y conflicto interior, sumada al intento de resolver esta situación por la vía de la represión y del autoocultamiento.

Segundo malfuncionamiento: los errores cognitivos instalados en la personalidad (A partir del enfoque de Norberto Levy)

El estudio de nuestra personalidad nos permite constatar que ella contiene errores cognitivos originados en una comprensión parcial y estrecha de la realidad, que tiene su anclaje en el mito del hombre racional. Este solo hecho de que podamos constatar las limitaciones cognitivas contenidas en nuestra personalidad nos muestra que nosotros somos superiores a nosotros mismos, es decir, que hay un Yo en nosotros con una capacidad de pensar superior a los pensamientos existentes en nuestra personalidad, condición que nos permite transformar nuestra personalidad. Este Yo o psiquismo no-condicionado tiene un potencial cognitivo superior, es decir,

es más inteligente, amplio, creativo y vivo que nuestra personalidad, y podemos conectar con él en cualquier momento a través de un acto de atención dirigida.

Bueno y malo

Clasificar cualquier manifestación como buena o mala contiene un error cognitivo pues ella no tiene ni puede tener un valor absoluto. Nuestras manifestaciones están relacionadas a su contexto, a su grado, y al hecho de que toda manifestación contiene dos polos o límites dentro de los cuales se desenvuelve y que constituyen el ir y venir de un único proceso o fenómeno, representando cada polo un aspecto necesario de ese proceso o función común.

Por ejemplo, si califico como ‘mala’ la pereza de alguien, ¿cuál es el contexto de mi juicio?, ¿para quién es mala, para él o para mí? ¿Cuál es la medida instalada en mí para definir que su pereza no es capacidad de relajación y goce? Y esto mismo lo puedo reflexionar respecto de mi juicio de que mi pereza es mala. ¿No será que me sobreexijo?, ¿qué soy trabajólico?, ¿qué me estoy revolviendo trabajando y si descanso el domingo me llamo perezoso? Tal vez no, tal vez soy tan perezoso que no trabajo lo suficiente para subsistir. Sólo digo que el juicio de bueno y de malo suele estar instalado sin reflexión, sin contexto.

Para poder definir para mí lo bueno y lo malo en mis manifestaciones, tengo que ser una persona que se conozca, y que pueda ver sus polaridades, sin considerar ninguna de ellas como buena o mala en sí. Así, trabajar o descansar serán los extremos de una función que es la actividad, y buscare regular el grado en que ejercito caso a caso cada uno de los extremos de la función.

Absoluto y relativo

Relacionado con lo anterior, está el error cognitivo de pensar en términos absolutos, en circunstancias que nuestra vida se mueve en lo relativo. Absoluto significa que no está en relación a nada, sólo a sí mismo. Relativo no significa –como se piensa erróneamente– que cualquier cosa da lo mismo o que cualquier cosa puede ser válida, sino que toda manifestación está en relación a otra. Y particularmente, a su opuesta.

Retomando el ejemplo anterior, si yo digo que flojear es malo, y por

ello no flojeará en términos absolutos, entonces significa que voy a trabajar de manera absoluta, y eso va a producir que me mate trabajando. Reconozco entonces que flojear no es malo en términos absolutos, porque flojear es el modo descalificadorio de llamar al acto de descansar. Por otro lado, flojear –o descansar– no es bueno en términos absolutos, pues eso significaría que yo no trabajaría en lo absoluto, y entonces no podría generar las cosas necesarias para vivir.

Vemos así que cualquier polaridad necesita verse en términos relativos, es decir, cada una en relación con su opuesto. ¿Cuánto trabajo y cuánto descanso? ¿Cuál es el punto de equilibrio? ¿Y ese equilibrio se relaciona con qué objetivos? Podemos reconocer que así es como funciona la naturaleza, donde cada manifestación se comprende y queda limitada por su opuesta: el frío con el calor, inspirar con espirar, etc. Podríamos incluso decir que cada manifestación crea su contrario: luz y oscuridad, sonido y silencio, etc. Podemos ver así que cada polo es igualmente necesario, pues cada uno es el que define la existencia del otro, y su alternancia genera el equilibrio.

Actitud positiva y actitud negativa

Derivado del error de privilegiar un polo sobre el otro, surge el error cognitivo de declarar buena la actitud positiva y estigmatizar la actitud negativa. La actitud positiva se grafica como el mirar ‘la parte llena del vaso’, y se ofrece como receta para el optimismo, la confianza, la autoestima, etc., y efectivamente contribuye a ello, pero sólo por un rato, porque al ser un polo dentro de una polaridad deja parte de la realidad afuera, y la realidad después cobra la cuenta.

Quien quita la mirada sobre aquello que le falta, que no puede o que no sabe, se priva de la posibilidad de obtenerlo, primero porque deja de saber que le falta y luego, porque sentir la carencia aporta el estímulo para conseguirlo. Y con ello se coloca a merced del ciclo que finalmente le traerá el otro polo, se le aparecerá la visión de lo que le falta, y se verá arrojado hacia la negatividad. Cuando se privilegia sólo una de las dos percepciones –lo que hay o lo que falta– sólo se consigue alternarlas en el tiempo, apareciendo una en primer plano para luego sumergirse y aparecer la otra, de manera pendular.

Además, la disposición a ver sólo lo positivo estrecha el funcionamiento mental, lo limita, pues al esconder aquello por conocer, por completar; desincentiva el aprendizaje y el desarrollo, la exploración y la aventura.

Por su parte, la tendencia a ver sólo lo negativo, lo que falta, genera una disposición amarga, escéptica, una capacidad disminuida para emprender desafíos, una disposición crónicamente insatisfecha, un sentimiento de desvalorización y una inclinación a la envidia. Este ‘cuadro clínico’ de la negatividad es más visible y más fácilmente visto como no deseable, y es el que los propulsores del pensamiento positivo proponen cambiar. Pero transformarlo en positivo no da en el blanco.

Forzar la actitud positiva es un error cognitivo, pues la salud, la armonía y la integración se consiguen abrazando todo lo que es real, es decir, los dos polos; y todo intento de generar resultados favorables para el psiquismo que sea ciego a alguna parte de lo que somos conduce al error, al sufrimiento y al antagonismo. El aprendizaje existencial es que ambas miradas –la positiva y la negativa– son igualmente ciertas, necesarias y parciales. A efectos de conocer algo y determinar nuestra verdadera situación, es igualmente necesario ver lo que tenemos como lo que nos falta.

Culpa y responsabilidad

La culpa proviene de suponer que en nuestras manifestaciones tenemos libertad y no que somos condicionados. Cuando nos culpamos, lo que estamos diciendo es que cuando hicimos algo, pudimos haberlo hecho de otra manera. Pero si nuestra acción provino de nuestro psiquismo condicionado, éste hizo lo que en ese momento estaba programado para hacer, lo único que en ese momento podía hacer, y nosotros no tuvimos poder sobre él. Es importante insistir que esta mirada no promueve justificar ni ser indulgente respecto de nuestras acciones. Por el contrario, estamos, abriendo la posibilidad de hacernos responsables por lo que causamos a los otros y a nosotros.

Otra cosa que suponemos al asignar culpa es que hubo intención de maldad. Y cada uno puede ver en sí mismo que cuando se le acusa de una culpa, en general sabe que no tuvo intencionalidad. Aún en el caso de una persona que cree que tuvo intencionalidad porque se formuló mentalmente vengarse, lo que plantea este enfoque es que esa supuesta intencionalidad de vengarme es la de un PI sobre el cual no tengo dominio ni control. No es la intencionalidad de mi Yo sino la de mi personaje. Y de nuevo, esto no es indulgencia ni cinismo, es un hecho que nos libra de ser culpables pero que nos coloca ante una verdadera posibilidad, y podríamos decir, un deber de conciencia, de hacernos responsables de nosotros mismos.

Ahora bien, hay otro aspecto de este tema: no tenemos culpa, pero somos causa. Causamos –a través de nuestros PI condicionados– perjuicios o desgracias, como también beneficios y alegrías. Pero ser causa no es lo mismo que ser culpable. Si por ejemplo alguien tiene en su psiquismo condicionado el mecanismo de burlarse, desde una posición cínica dirá: lo siento, es mi psiquismo condicionado, no puedo evitarlo. Pero desde una posición responsable sentirá haber causado dolor, sentirá remordimiento –que es distinto a la culpa– y se esforzará por adquirir dominio sobre el rasgo de burlarse para dejar de causar ese daño.

La culpa junto con suponer intención de maldad, contiene la secuela de retarse, recriminarse, castigarse. Pero eso también se hace desde nuestro psiquismo condicionado, sin sentir en verdad remordimiento de conciencia. De hecho, suele ocurrir que junto al auto-reproche surge la auto-justificación, con lo que la culpa no genera aprendizaje.

En cambio, si es cierto que no hay culpa cuando se me olvidó algo a lo que me había comprometido debido a que tengo un PI distraído, pero sí es cierto que causé daño; entonces, si siento remordimiento por ser causa del daño, ese remordimiento me puede ayudar a luchar contra mi PI distraído.

Entonces puedo ver que de la culpa no surge la reparación, pero del remordimiento y del autoestudio sí puede surgir, porque me abre la posibilidad de responsabilizarme en conciencia por mis hechos.

Competencia

Competir es un concepto vinculado a nuestra acción exterior, y se instala sobre la definición de un escenario de escasez, donde sólo uno puede obtener lo deseado. Así, es uno el puesto de presidente o de gerente general, es uno el cura de la parroquia, es uno el que gana la medalla de oro. La competencia se ha universalizado como una fuente de motivación y de energía realizadora, pero ello es un error cognitivo. No es competir lo que motiva, sino la asociación que se ha establecido de que sólo el ganador es querido, es el que tiene valor. Es haber asociado el cariño al éxito lo que produce la energía para intentar vencer en la competencia. Y así, día a día, el escenario de competencia creado por el paradigma racional genera algunos vencedores, y miles de vencidos. Y ello implica que generamos a miles de humillados, deprimidos, envidiosos, y necesitados de vencer de vuelta. Y esta necesidad creada deja el terreno abierto al surgimiento de todas las malas artes, porque vencer o ser derrotado representa un abismo entre la

gloria y la humillación, entre ser querido o ser rechazado, entre valer todo o no valer nada.

Y el gran error cognitivo cuando las personas se encierran en la conducta de competir, es que al hacerlo se instalan en el mundo de la competencia como el real y el único mundo. Con ello quedan imposibilitados de ver cuán enormes y múltiples son los contextos no-competitivos posibles, y tampoco de situarse y gozar las vivencias no-competitivas. Puedo ser feliz por ejemplo con una puesta de sol, que no es una condición restrictiva, pues al ser feliz no pongo al otro en posición de no poder serlo; pero puedo pasar tres días amargado porque el equipo contrario ganó el partido de fútbol, ya que sólo uno puede ganar, y perder.

Vencer

Cuando una parte nuestra se propone vencer a otra parte nuestra (por ejemplo, la pereza, la envidia, etc.) incurre en un error cognitivo, pues se basa en que tenemos definida la parte que queremos vencer como mala. Al mismo tiempo, en general nos es menos visible la parte que quiere vencerla, y que es portadora de lo que tenemos definido como bueno.

Instalado en el error cognitivo de querer vencer una parte nuestra, podemos reconocer que para vencer esta fuerza que llamamos mala y que quiere manifestarse, se requiere aplicar sobre ella una fuerza superior. Si queremos por ejemplo vencer al pesimismo, y le asignamos una fuerza diez, se requerirán diez de optimismo para neutralizarlo y uno más para que se exprese una fuerza de optimismo.

Así podemos descubrir que el acto de vencer fuerzas interiores ocupa una enorme cantidad de energía, y genera una gran tensión y rigidez, como la de dos personas haciendo un gallito. Con el tiempo la fuerza de optimismo –como toda fuerza– se ocupa y se agota, y entonces la fuerza del pesimismo resurge pues ya no hay fuerza de optimismo que la venza. Y así sucesivamente, en un triunfo temporal de una fuerza sobre la otra sin transformación ni aprendizaje.

Controlar

Otro error cognitivo es el control. Intentamos controlar nuestras emociones y pensamientos -miedo, impaciencia, ira, malas intenciones, envidia, etc.- y efectivamente tenemos una cierta capacidad de controlar su

manifestación externa, pues hemos aprendido toda nuestra vida a hacerlo; pero el mecanismo es imperfecto: lo logramos sólo durante un rato, se nos escapa por otros lenguajes –corporales, emocionales- o nos produce un resultado dañino para el organismo, pues el control actúa a través del tensionamiento físico, produciendo rigidez corporal y dureza emocional.

Además, genera una lucha interior permanente, pues la parte controlada vivirá buscando escapar al control. La conducta de controlar supone dos actores que se relacionan por la fuerza: una parte controladora y otra parte que es controlada; y lo que el controlador se propone es impedir que la otra parte se manifieste. Pero este propósito sólo está validado por la convicción de la parte controladora de que hay un mal en que esa otra parte se exprese.

Extirpar

Este error cognitivo representa una de las formas más crudas de expresar la voluntad de eliminación de aspectos nuestros, y surge de la aplicación del modelo médico racionalista sobre el psiquismo, trasladando a éste la solución quirúrgica que aplica en su esfera, tras definir que el trastorno ocurre en un órgano circunscrito y aislado, en vez de concebir que ese órgano sintomatiza, como resultado focalizado, un trastorno ocurriendo en un sistema complejo. Este error cognitivo contiene la ilusión de poder sanar la totalidad a través de extirpar una de sus partes, pensando que en ella aisladamente reside el mal, sin ver que es esa parte la que recibe y concentra el malfuncionamiento de la totalidad.

Poder, cumplimiento, exigencia, descalificación, castigo

Veremos aquí una familia de rasgos relacionados, y los errores cognitivos que contienen.

Exigir supone la instalación en una posición de poder sobre aquel a quien exijo, lo que a la vez supone la obligatoriedad del cumplimiento. Reprochar o descalificar es señalar al otro en falta por no hacer lo que yo le exijo. Castigar es ocupar el propio poder para infligir daño y aflicción a fin de hacer que el otro cumpla en el futuro con mi exigencia.

La exigencia puede provenir desde la autoarrogación de ser portador del bien o lo correcto o desde la autoarrogación de mi derecho a imponerme.

Desde esa autoinstalación, exijo, por ejemplo: ser puntual, obediente, amable, ordenado, esforzado, cariñoso, activo, fuerte, comprensivo, etc., o exijo conductas tendientes a cumplir ciertas tareas que defino, o exijo ser menos tímido, rendir más, levantarse a tal hora, ser menos crítico, etc. La expresión para la exigencia es: ‘tú deberías’.

La persona exigente en general está orgullosa de serlo, porque se dice a sí misma que a través de ello logra resultados, eficiencia y productividad, cumple metas, hace el bien, o reafirma simplemente su fuerza y su poder.

Otro aspecto del error cognitivo de exigir es que quien exige demanda un resultado sin evaluar si a quien le exige está en condiciones de poder cumplir. Lo que subyace es que el exigido “debería estar en condiciones de poder cumplir con la exigencia” (se dice en ocasiones: ‘hasta que revientes’. Por cierto, si revientas, te reemplazo). El que exige considera que su exigir es causa suficiente para el cumplimiento de la exigencia.

La descalificación y el castigo frente al no-cumplimiento surge precisamente desde la idea de que aquel a quien se le exige está en condiciones de cumplir, de modo que si no produce el resultado exigido es porque no trató lo suficiente, porque tiene mala intención, porque quiere perjudicarme, porque es un inepto, porque no me respeta, porque es malo.

En la norma ética y en los mandamientos religiosos se exige desde el supuesto de que el ser humano está en condiciones de cumplir, y que si no lo hace es porque es malo, porque prefiere ser malo, porque el demonio lo ha poseído.

Tercer malfuncionamiento: la Autoimagen Idealizada (Siguiendo una elaboración de Karen Horney)

De niños, junto al apoyo, cariño y cuidado, recibimos también indiferencia, conducta desigual, falta de respeto hacia nuestras necesidades, falta de guía, actitudes desdeñosas, admiración exagerada o falta de ella, ninguna o excesiva responsabilidad, sobreprotección, injusticia, discriminación y promesas incumplidas, entre otras manifestaciones adversas.

Todo esto en un comienzo nos resulta incomprendible, ¿qué hemos

hecho?, ¿por qué nos tratan así?, ¡son nuestros padres! Pero defensivamente concluimos: deben tener razón. Entonces por amor a los padres y para evitar la crítica y el castigo, no los declaramos en falta a ellos sino nos declaramos en falta nosotros, e intentamos no realizar aquello por lo que nos rechazan, y realizar aquello que nos exigen.

Pero muchas veces no pudimos. Entonces descubrimos que podíamos ocultar y aparentar que cumplíamos con lo exigido. Pero esto no era suficiente, porque tras definir defensivamente que nuestros padres tenían razón, empezamos a validar el rechazo externo, a incorporarlo como autorechazo; entonces comenzamos a descubrir que podíamos ocultarnos lo rechazado y lo no-cumplido a nosotros mismos. Descubrimos el mecanismo defensivo del auto-ocultamiento.

Producto de todo esto se establecieron en nosotros dos fuentes de emociones negativas: una proveniente del mal trato, la reprobación y el rechazo, y otra proveniente del miedo y la ansiedad producto del ocultamiento y del auto-ocultamiento. Y estas dos fuentes de emociones negativas también pasan a ser ocultadas y auto-ocultadas.

Todo esto va haciendo de nuestra personalidad un sistema opaco, pues nos fuimos oscureciendo ante nosotros aspectos de nuestra realidad y nos fuimos llenando de olvido de nosotros mismos; y esto es lo que determina que el redescubrimiento de lo real en nosotros requiera un prolongado tiempo de autoestudio, y que sea -aunque sanador al final- doloroso en su proceso.

Es necesario insistir que en esta construcción de la personalidad no hay culpa ni maldad, ni en nosotros ni en nuestros padres, quienes fueron también criados así por sus padres y así por las generaciones hacia atrás, hasta lo remoto de los tiempos donde se hunde la pregunta sobre el misterio que generó esta caída del ser humano desde su Esencia a su Personalidad.

Ahora bien, estos mecanismos de defensa a de ocultamiento y autoocultamiento nos permiten convencernos que no somos ese ser rechazado, ése que no cumplía las exigencias y expectativas, sino por el contrario, somos la imagen deseada de nuestros padres, somos todo lo que ellos querían que nosotros fuéramos.

Pero como estos mecanismos de defensa son imperfectos, el peligro de que reaparezca en nosotros el autorechazo y el conflicto interior nos

parece demasiado cercano. Necesitamos asegurarnos de que se siga manteniendo este auto-ocultamiento creando una mayor distancia, para huir más lejos.

Esto se logra con otro mecanismo defensivo que constituye una suerte de ‘segunda derivada’ y consiste en atribuirnos los rasgos deseados y probados en calidad superlativa. Así por ejemplo, no es sólo que nos motive ser bondadosos con los demás, sino que somos la persona más buena del mundo.

Por efecto de este segundo mecanismo defensivo, nuestra idea de nosotros mismos deja de ser sólo parcial -a través del autoocultamiento- para pasar a ser irreal -a través de su engrandecimiento. Sin embargo para nosotros, esta autoimagen es totalmente real. Y requerimos creerlo, pues ella se convirtió en nuestro soporte de autoestima y en nuestra proveedora de identidad y de significado para nuestra vida. Nosotros no nos identificamos con nuestra personalidad, que está dividida y contiene autorrechazo, sino con nuestra autoimagen idealizada, que aparece como unificada y sin rechazo.

Esta Autoimagen Idealizada, que nos salvó de niños, también nos protege de adultos. Pero reconocido esto, tenemos que pasar a comprender que, con todo su valor original, ella se constituye en un impedimento para nuestra sanación hoy.

Por otro lado, como mecanismo de defensa, más allá de sus imperfecciones, nos genera una serie de nuevos problemas. En primer lugar, el distanciarnos superlativamente de nuestra realidad si bien sirve como defensa, amplifica nuestra fragilidad ante el menor asomo del rasgo rechazado. Si en mi autoimagen soy el más bondadoso de los seres, un leve pensamiento o acusación de maldad me amenaza con considerarme una persona abominable.

En segundo lugar, si bien el mecanismo es medianamente exitoso en autoocultarnos nuestros rasgos rechazados, es menos exitosa en ocultárnoslos a los demás. Por ello dice el evangelio ‘antes vemos la paja en el ojo ajeno que la viga en el propio’. Esto hace que el vínculo con los otros sea amenazante. Dado esto, los seres humanos parecemos brindarnos un maná de protección defensiva mutua, y seguimos una suerte de cláusula invisible por medio de la cual no nos decimos unos a otros lo que vemos en el otro.

Hay un tercer factor que hace que la Autoimagen Idealizada perjudique nuestro desarrollo, y es que si se nos asoma la sospecha de que no

somos aquello que ella retrata, entonces se apodera de nosotros su inverso, una Autoimagen Autodespreciativa. Nos hundimos, entonces, desde la convicción de que nunca seremos capaces de estar a la altura de nuestro ideal.

Esto explica por qué no toleramos vernos un poco menos importante, un poco menos inteligente o un poco menos simpático; si la convicción de serlo superlativamente, se moviera un milímetro; por esa ranura se asomaría el abismo del auto-desprecio.

Para escapar a la amenaza de la Autoimagen Autodespreciativa la persona sin saberlo restringe su vida, elude a las personas que no le van a dar reconocimiento en concordancia a los rasgos de su imagen, evita los ambientes y tareas que no le permitan estar a la altura, no escucha lo que necesita no escuchar. Y así, cuanto más se aferra a su Autoimagen Idealizada, más evitará a quien se la amenace y más buscará a quien se la ensalce.

Tenemos en conclusión que por sus limitaciones, la Autoimagen Idealizada, de adultos, ya no sólo deja de ser una solución exitosa, sino que nos genera nuevos y numerosos problemas. Peor aún, se convierte en una barrera para un real desarrollo.

Por ello es que en nuestra etapa adulta, nos conviene reconocer este error cognitivo de creer que somos nuestra Autoimagen Idealizada, y comenzar a aceptar la existencia del conjunto de rasgos de nuestra personalidad, nuestra división interior y nuestros conflictos interiores. Ello nos abrirá las puertas para un real desarrollo.

Cuarto malfuncionamiento: una serie de mecanismos específicos (Siguiendo a G. I. Gurdjieff)

El funcionamiento de la personalidad contiene una serie de mecanismos que evidencian su condición de una estructura psicológica malfuncionante. Los describimos a continuación.

Reacciones automáticas

El autoestudio nos permite reconocer que un determinado estímulo genera una respuesta específica. Por ejemplo: a una persona cuando la

ofenden golpea de vuelta, en tanto otra se siente herida y se aísla para vivir su dolor. En el primer caso la reacción puede percibirse más fácilmente como automática, en tanto en el segundo se puede invisibilizar, parece que no hubiera reaccionado, parece que fue madura, reflexionó y no se dejó llevar por la respuesta agresiva; y sin embargo ambas personas repetirán cada vez esa conducta ante el mismo estímulo.

Incluso cuando un estímulo parezca generar una respuesta distinta, un estudio más atento permitirá reconocer que el estímulo fue distinto, pues también es difícil ver que muchas veces enfrentamos estímulos compuestos—dobles mensajes— en los que están involucrados pensamientos, emociones y conductas que pueden ser portadores de mensajes diferentes. Pero si logramos hacer las distinciones, podremos ver que una determinada combinación de estímulos, al repetirse, generan la misma respuesta.

Corporalidad contracturada

Nuestra personalidad, por estar en conflicto interior y contener el mecanismo de represión, contiene fuerzas opuestas, lo que produce un resultado en el cuerpo equivalente a como si dos personas estuvieran haciendo un gallito. Estas fuerzas actuando en dos direcciones producen una contracturación en nuestro cuerpo. Esto en general no lo percibimos porque hemos perdido la capacidad de sentirnos. Pero si empezamos a entrenar y fortalecer nuestra atención hacia nuestra sensación corporal, podremos reconocer este hecho, y veremos que se trata de una tensión permanente que no corresponde a situaciones coyunturales. Esta contractura nos ocupa una cantidad de energía, nos desvitaliza, nos quita flexibilidad, y constituye el soporte físico de nuestras rigideces mentales y emocionales.

Charla automática

Para muchas personas, cuando aparece otra persona en escena es como si esta persona les activara un botón de ‘on’ que ‘encendiera’ las transmisiones surgidas de su propia mente. Sencillamente comienza a hablar en voz alta, de manera continua, sin que en realidad se interese en un intercambio comunicacional. El otro sólo existe como un auditor pasivo. Cuando la otra persona hace un amago de intervenir en la conversación, el ‘hablador automático’ tiene incorporados ciertos mecanismos que son aparentes respuestas, pero en verdad sólo son muletillas que le permiten con-

tinuar con su emisión. Estas personas, en ausencia de otro ser de carne y hueso en escena, suelen sostener una ‘transmisión automática’ interna continua, sin volumen hacia el exterior.

Emociones negativas

Nuestra personalidad está llena de emociones negativas sobre las que no tenemos ninguna fuerza, salvo la de reprimirlas conductualmente y esconder nuestra autopercepción de ellas. Si odio, envidio o siento celos, intento evitar expresar esas emociones, reprimiendo su conducta; y luego intento no percibirlas a través de activar mi imaginación (más bien se activa sola) y apretar mi musculatura (se aprieta sola) para no percibir la sensación directa de mis emociones.

Respecto de estas emociones, es útil distinguir entre sentir las –su manifestación interior– y expresarlas –su manifestación exterior o conductual. Por aprendizaje rechazamos nuestras emociones negativas, queremos no sentir las, y no expresarlas. No sentir las por el dolor que nos causan, no expresarlas por el dolor que causamos a otros o porque nos inducen a conductas que nos ponen en riesgo.

Si trabajamos interiormente, podremos separar la vivencia de la emoción, respecto de la conducta que en nosotros está automáticamente asociada a ella, y entonces podremos recuperar la posibilidad de sentirla sin actuarla.

Tejido de hábitos

Nuestra personalidad funciona como un tejido de hábitos, desde levantarme a tal hora todos los días, hasta ofrecer ayudar a alguien que veo en apuros. Lo esencial de un hábito es que se manifiesta de manera repetitiva y que no tengo fuerza para evitarlo.

Para reconocerlos como tales necesitamos proponernos no manifesterlos. Por ejemplo, puedo tener el hábito de ayudar o el hábito de aprovecharme de los demás. Si me propongo no hacerlo, veré que no puedo, así como si me propongo dejar de fumar no puedo. De este modo reconozco que los hábitos existen y que me dominan.

Identificación

La identificación es un mecanismo que ‘me tiene pegado’ a aquel fragmento de mi personalidad que me tiene tomado en un determinado momento, como un actor que ya no sabe que él es el actor, y se identifica con su personaje, y se queda ‘pegado’ a ese personaje.

Así, en un momento estoy identificado con un aparte mío que quiere reflexionar sobre algo importante, pero un compañero de trabajo me ofende, y entonces paso a habitar mi parte resentida, y me quedo pegado al resentimiento sin poder volver a mi propósito anterior de reflexionar sobre ese tema importante. Y así sucesivamente.

O bien quiero expresarle algo cariñoso a mi pareja, pero aparece automáticamente en mí el recuerdo de una conducta de ella que me hirió hace un tiempo, y me quedo identificado (pegado) a ese resentimiento y ya no puedo expresarle nada cariñoso.

Un tipo particular de identificación se conecta con mis ideas de cómo las demás personas me tratan. Pienso por ejemplo que no me aprecian lo suficiente, no me admiran como debieran, no me cuidan como debieran. Me lleno de conjeturas sobre las razones de los otros para tratarme así, y me quedo pegado habitando ese agujero oscuro, sin poder salir a lo siguiente que la vida me pone por delante, en el siguiente instante, a cada instante.

Imaginación

La imaginación es una forma particular de nuestro pensar automático que consiste en visualizar situaciones que no están en el presente. Lo relevante es reconocer que no nos proponemos imaginar, que esa acción de la mente está instalada como un automatismo y se activa sola. Ella surge como función defensiva, sea para eludir sentir o pensar cosas que me son desagradables en el presente, sea para proveerme de emociones agradables a través de la fantasía, sea para imaginarme realizando acciones que no me atrevo o que me harían quedar bien, etc. Me puedo identificar tanto con mi imaginación que sus contenidos o temas llegan a parecerme reales.

Influenciabilidad

Ser influenciables surge de no tener nosotros una fuerza interna real, porque nuestra personalidad no se construyó sobre lo propio, sino a través

de la incorporación de lo ajeno. Para recibir influencias y no sucumbir a ellas, necesitamos tener algo propio, surgido de nuestras propias experiencias y pensamientos. Eso nos permitiría recibir una propuesta exterior y cotejar con nuestra experiencia y pensamiento, si la aceptamos o no. Desde nuestro actual desconocimiento de nosotros mismos, creemos que hoy lo hacemos así, creemos que aceptamos un buen consejo, y no podemos darnos cuenta que ese consejo entra en un espacio de vacío interior.

Hábitos motrices

Podemos reconocer que nuestras posturas motrices son repetitivas, que son hábitos motrices. Para reconocerlo basta con que nos propongamos variarlos: caminar más rápido, sentarnos de un modo diferente, bajar los hombros, subir el ángulo de la barbilla, etc. Respecto de todos estos hábitos, cuando nos lo proponemos podemos variarlos durante algún corto rato, pero muy luego recaemos en nuestra motricidad habitual.

Proyección

Esta función es equivalente a la identificación, en base a otra metáfora. Describe la idea de que yo no veo al otro sino algo mío que proyectó en el otro como en un telón. Así, lo que veo en el otro es un aspecto mío. Esto significa que no me relaciono con el otro, ni siquiera con un personaje interior del otro, sino con una parte mía teloneada en el otro, desde otra parte mía que ocupa mi escenario interior. A través de este mecanismo logro que mi polaridad interior quede convertida en polaridad exterior.

Quinto malfuncionamiento. Fijación en una de las tres orientaciones del psiquismo (Enfoque de Karen Horney)

El conflicto interior en nuestra personalidad se instala a partir de que las personas tenemos tres orientaciones posibles para relacionarnos con el mundo -“movimiento hacia”, “movimiento contra” y movimiento de alejamiento” de la gente. Desde otra caracterización, las tres tendencias son: la personalidad dócil, la agresiva y la desapegada.

El error cognitivo consiste en definir como incompatibles las tres orientaciones, y en vez de vivirlas como un baile de alternancias, optemos por una y nos instalemos de manera rígida y compulsiva en ella, a la vez que

buscamos eliminar o reprimir las otras dos. Esto genera un desgarramiento del psiquismo en tres direcciones contrapuestas, e instala las bases para el conflicto interior.

Cuando la persona opta por una tendencia, genera inhibiciones, ansiedad y temor ante la aparición de las otras tendencias, y por lo mismo realiza grandes esfuerzos por reprimirlas, y por negarse a sí misma que las posee.

Al escuchar la descripción de las tres orientaciones, muchas personas comienzan a reconocer o redescubrir lo que tienen de las otras dos a pesar de haber optado por una. Para que el resurgimiento en la conciencia de las tendencias negadas o rechazadas no sea amenazante, necesitamos abrirnos a la comprensión del paradigma transpersonal que sostiene como válidas y compatibles las tres orientaciones.

Examinemos ahora la descripción que hace Horney de las tres orientaciones.

Movimiento hacia la gente

El tipo dócil se mueve hacia la gente, esto es, con una marcada necesidad de afecto y aprobación. Tiende a exagerar su cordialidad y los intereses en común con los que están a su alrededor, y a pasar por alto lo que lo separa. Como esta orientación implica la decisión de no enfrentar, busca que lo quieran, lo deseen, lo amen, lo acepten, lo aprueben; busca ser necesario e importante para los demás, y en particular para “una persona”.

Considera que estos deseos son totalmente “naturales”; pero en realidad está eclipsado por la insaciable necesidad de sentirse seguro. Esta necesidad es tan abrumadora que todo lo moldea. Desarrolla cualidades cariñosas, aprecia las necesidades ajenas, manifiesta simpatía, ayuda, aprobación; trata de complacer a los otros en lo que esperan de él; se hace abnegado, dócil, considerado, agradecido, generoso. Da a los demás lo que está impelida a necesitar de ellos, y se siente profundamente turbada si la retribución no se materializa.

Se ciega a que en el fondo los otros no le importan gran cosa, y que los ve como hipócritas y egoístas; porque necesita persuadirse que quiere a todo el mundo, que todos son buenos y dignos de confianza; falacia que le ocasiona decepciones y contribuye a su inseguridad.

Desarrolla otra serie de rasgos destinados a evitar miradas rencorosas, peleas o competencia. Tiende a subordinarse, a ocupar un segundo lugar, será conciliadora y no manifestará rencor. Cualquier deseo de venganza o triunfo está tan profundamente reprimido que se extraña de reconciliarse tan fácilmente y de no guardar resentimiento. Tiende a aceptar responsabilidades. Se acusa a sí mismo antes que a los demás, y da excusas frente a una crítica inmerecida.

Como toda clase de conducta agresiva es tabú, genera inhibiciones respecto a las actitudes afirmativas, de autoridad, críticas, dominantes, buscadoras de éxito. También suele inhibir hacer cosas para él, para su bien o deleite, o gozar con ellas. Puede llegar a que si la experiencia no es compartida y no es grata al otro, para él pierde gratificación y aún sentido. Goza a través del placer que la experiencia le causa al otro. Esto le empobrece la vida y acentúa su dependencia de los demás.

Se auto-percebe como débil e impotente. Cuando se ve abandonado a sus propios recursos se siente como un bote al que le cortan las amarras. El sentimiento de que no puede luchar o competir genera una debilidad real. Admite abiertamente su debilidad ante sí y ante los demás.

Desde su tendencia a subordinarse coloca a los demás como superiores, más atractivos, más inteligentes, mejor educados, más meritorios. Frente a las personas arrogantes o agresivas, su sentimiento de incapacidad se hace aún mayor. Subestima sus talentos, sus cualidades y aún sus bienes materiales.

Tiende a valorarse por la opinión que los demás tienen de él. Cualquier desaire lo inhibe. Cualquier crítica o abandono es un peligro terrible, y puede llegar a hacer casi cualquier cosa para ganar la estima de la persona que lo amenaza así.

Sus valores son: bondad, simpatía, amor, generosidad, abnegación, humildad. Son anti-valores: egoísmo, ambición dureza, inescrupulosidad y dominación.

Genéricamente, la represión de las tendencias opuestas refuerza las dominantes. Al analizar al tipo dócil, encontramos diversas fuerzas agresivas fuertemente reprimidas. Encontramos una gran falta de interés real por los demás; tendencias parásitas o explotadoras inconscientes, actitudes de desafío o resistencia pasiva, necesidad de destacarse y de vivir triunfos vindicativos.

Historias clínicas mostrarán que las rabietas de los cinco a los ocho años desaparecieron dejando paso a una docilidad general. La modestia y la bondad invitan al aprovechamiento; la dependencia de los demás crea vulnerabilidad, lo que lleva a una sensación de ser desairado, descuidado y humillado si la requerida cantidad de afecto o aprobación no es obtenida.

Necesita reprimir las fuerzas que van en la otra dirección en su interior, porque para el tipo dócil los sentimientos o expresiones de hostilidad pondrían en peligro la necesidad que tiene de que los demás le sean agradables y ser estimada por ellos. Cualquier conducta agresiva o assertiva la juzgará cruel o egoísta.

Cuento más fuertes los impulsos agresivos, más fuerte la necesidad del dócil de reprimirlos; más se retrae, más está de acuerdo con lo que digan los demás, siempre queda en segundo plano, y en general las tendencias de docilidad son reforzadas.

Ahora bien, los esfuerzos inconscientes no impiden que los impulsos reprimidos operen, pero lo hacen en acuerdo con la estructura de la personalidad: domina en nombre del amor, se enoja por lo egoístas que son los otros que no le dan lo mínimo que él necesita después que les ha dado tanto, etc. Si la furia aparece, la acción represiva ya inconsciente da lugar a síntomas como jaqueca o dolor de estómago, etc.

El dócil, al subordinarse, evita la fricción y puede estar en armonía con los demás; pero también es un medio de no contactar su necesidad de destacarse. Si deja que los demás se aprovechen, lo entiende como generosidad y bondad, pero también sirve a la evitación de que aparezca su tendencia a explotar.

A este tipo, el amor se le aparece como la única meta digna de lucha, sin él la vida es fútil y vacía; todo pierde significado sin una relación amorosa que le preste sabor. Ello es coherente porque en el amor logra integrar tendencias compulsivas contradictorias: es del agrado del otro, pero puede dominarlo en nombre del amor; puede ocupar un segundo lugar y a la vez destacarse para el compañero: que él lo atienda y celebre; puede dar salida a sus tendencias agresivas como actos nobles para cuidar la relación; y puede expresar sus cualidades cariñosas en un contexto más seguro. Por ello piensa que cuando encuentre el amor, todo se arreglará.

Piensa: soy débil y tímido, pero con mi pareja estoy protegido; se

dará cuenta y me dará lo que necesito sin exigirlo ni imponerlo; me protegerá y yo podré apoyarme en su fuerza, la iniciativa que no tengo por mí me surgirá para hacerla feliz, o incluso haría cosas para mí por el placer que le causarían. Estar sólo es una tortura, no puedo gozar de nada que no comparto, me siento perdido y angustiado, si salgo solo me recuerda lo humillante que es que nadie me quiera; tengo que planear para no estar sólo los sábados. Si encuentro el gran amor, todo tendrá sentido.

No tengo confianza en mí, cómo me van a querer si son todos más atractivos e inteligentes que yo; si me conocieran de verdad no me estimarían; pero si encuentro a mi hombre, para él tendrá toda la importancia. Así, el amor se vuelve para él en un espejismo.

Movimiento contra la gente

En esta orientación hay predominio de las tendencias agresivas. El supuesto incuestionado es que todo el mundo es hostil, y que la vida es una lucha de todos contra todos. Suele tener una capa de suave cortesía, imparcialidad y fraternidad. Su convicción es que él es un buen hombre, y actúa con benevolencia, mientras nadie dude de que es él quien manda. Su “fijación” responde igualmente a una angustia básica, aunque el miedo no parezca existir en él; pues todo lo encamina a ser, convertirse o al menos parecer duro.

Sus necesidades nacen de su convicción de que el mundo es una arena donde sólo sobreviven los más aptos, y el fuerte aniquila al débil. El fin egoísta es la ley suprema. Las variaciones del dominio son infinitas: franco ejercicio del poder, manipulación indirecta, eminencia gris, sadismo. Puede ejercer dominio intelectual, emocional o físico. Puede explotar a los otros, burlarlos, o servirse de ellos. Sus relaciones las ve desde el punto de vista de lo que puede obtener: dinero, prestigio, vinculaciones, apoyo, etc.

Considera los sentimientos como sentimentalismos necios, el amor tiene un papel insignificante, lo que busca en sus parejas es que sean un aporte a su prestigio social, riqueza, etc. No ve razón para ser considerado con los demás: que cada quien se ocupe de sus asuntos.

Odia reconocer el miedo, y empleará medidas draconianas para dominarlo: se obligará a permanecer en una casa vacía aunque teme un asalto, o atravesar pantanos donde hay serpientes para superar el miedo que le causan.

Hace cuánto puede para ser un buen luchador. Está siempre alerta y se lanza sobre cualquiera para demostrar que domina. Nunca le aparece la culpa. Reconocer un error le parece una imperdonable debilidad y una completa tontería. Qué error puede existir si de lo que se trata es de afirmar lo que se desea y conseguirlo. Como en su visión todos son ambiciosos y codiciosos, se ampara en esto para juzgar que su filosofía de vida es realista. Sabe ser estratega, medir sus fuerzas y las de su adversario.

Al ahogar los sentimientos, está en las mejores condiciones para funcionar como una máquina bien engrasada en pos de su objetivo. Los molestos sentimientos no lo distraen ni lo alejan de su meta. Conseguir lo que desea es su fin, los medios pueden ser “flexibles”.

Aparece como carente de inhibiciones para imponer sus deseos, dar órdenes, expresar su cólera o defenderse. Pero sus inhibiciones existen, y están en el área emocional, en las manifestaciones de amistad, afecto, comprensión, goce desinteresado. Para él, la falta de piedad es fuerza, la falta de consideración hacia los demás es honradez, y la persecución de fines egoístas es realismo. El entusiasmo por una causa o el filantropismo, la caridad cristiana o la preocupación por la sociedad los considera impulsos fingidos. Rechaza la simpatía y la amistad real, igual que sus imitaciones: docilidad y contemporización. Pero es capaz de respetar un espíritu amistoso y fuerte.

¿Por qué rechaza los sentimientos humanos más suaves con tanta violencia, hasta sentir náuseas frente a una conducta afectuosa en otros?, ¿por qué desdeña la expresión de compasión?. Expulsa a los mendigos de su puerta porque le “parten el corazón”, puede insultarlos, negar la petición más sencilla con vehemencia. Desprecia los “sentimientos blandos” de los otros. Y todo ello porque ha declarado la guerra a su blandura interior. El superhombre de Nietzsche ve cualquier forma de compasión como una quinta columna, un enemigo que opera desde el interior. La blandura es la raíz de la docilidad para ellos. En su interior habita una compasión real por el mendigo, una necesidad de acceder a su ruego, una vocación por ayudarle. Pero hay otra necesidad mayor que se superpone, y que le hace negar estas necesidades con violencia, expresadas en la violencia hacia el otro.

Su camino para fundir sus tendencias divergentes las pone en el reconocimiento. Ser reconocido combina la predominancia sobre los demás junto con la expresión de aprobación de los demás. Por ello el reconocimiento se convierte en el espejismo salvador que persigue.

Movimiento de alejamiento de la gente

A este tipo de individuos la vinculación con la gente le resulta intolerable, y la soledad o el alejamiento aparecen como un modo para evitar relacionarse. Acompaña a esta actitud un entumecimiento de la experiencia emocional, una inseguridad de lo que uno es, lo que uno quiere, odia, desea, teme, cree o le molesta.

Las personas desapegadas, se ven a sí y a otros con una especie de “interés objetivo”, como mirarían una obra de arte. Desarrollan una actitud de espectador ante sí mismos y ante la vida en general. Se hacen eximios analizadores de los procesos y las estructuras. Lo característico es su necesidad de poner distancia emocional, hacia los demás y hacia sí mismos. Se las arreglan para no tener relaciones emocionales con los demás –ni por amor ni por lucha, ni por cooperación ni por competencia.

Trazan alrededor de ellos una especie de círculo mágico en el que nadie puede penetrar, y esta es la razón de que superficialmente se lleven bien con la gente. Reaccionan con ansiedad cuando el mundo se inmiscuye en sus asuntos. Las cualidades que adquieren van en la línea de la necesidad primordial de no verse comprometidos.

Una cualidad principal en este sentido es la de bastarse a sí mismos, y la expresión más positiva de ello es la ingeniosidad. Como Robinson Crusoe, tiene que ser ingenioso para poder sobrevivir solo. Otra cualidad es la de restringir sus necesidades. La idea es mantenerlas en una escala que no le exija gastar mucho tiempo y energía en dinero para pagarlas.

Se conduce de modo tal de no estar jamás unido a nada ni nadie que se haga indispensable para él. No dejar que nada importe mucho. Le molesta lo gregario. Evita la competencia, el prestigio y el éxito. Le molesta mucho la enfermedad, y la considera una humillación porque lo obliga a depender de los demás.

Insiste en adquirir sus conocimientos directamente en lugar de repetir lo que han dicho otros. Eso le da independencia. Necesita el retiro, como la persona que en un hotel no quita el letrero “no molestar”.

Una persona desapegada se irrita si los demás no le dan importancia, lo considera un atropello. Pero le molesta compartir experiencias pues la

otra persona puede turbarle. Su negativa a seguir a los otros, o a competir le dan un sentido de valor, de integridad, que contribuye a valorar su independencia. Pero la evidencia de que es una independencia defensiva es que ella está al servicio de no ser influido, coaccionado u obligado, y el individuo se muestra hipersensible a la aparición –que él ve o supone– de estas intenciones de parte de los otros. Evita las obligaciones y de ser necesarias quiere que sean por el menor tiempo posible: evita firmar contratos, tomar créditos o casarse. Al curso del tiempo, por su condición inexorable, lo toma como una coacción. Llegar al trabajo cinco minutos antes es una manera de darse una ilusión de libertad.

El que otras personas esperen que él haga ciertas cosas o proceda de un modo específico le provocan irritación y rebeldía; rehúye hacer regalos porque se espera de él que en las fechas de cumpleaños haga regalos. Se conforma exteriormente a las reglas para evitar fricciones, pero en su interior rechaza las reglas y normas convencionales. Considera los consejos como un acto de influenciabilidad y en última instancia de dominación, y por ello los rehúye, aunque puede haber anexa una intención inconsciente de desilusionar a los demás.

Toma su independencia como algo que lo pone por encima de los demás, pues los otros son dependientes, y ello es un rebajamiento, una condición no-crecida. Asigna valor de superioridad a su “torre de marfil”.

Pero nadie puede soportar el aislamiento, aun siendo particularmente fuerte e ingenioso, o sintiéndose extraordinariamente importante. Por ejemplo, cuando su sentimiento de superioridad se debilita por un fracaso o escalada de conflictos interiores, no soporta estar solo y busca frenéticamente afecto y protección.

La necesidad de superioridad se caracteriza porque aborrece las luchas de competencia, no quiere destacarse mediante un esfuerzo, aspira a que los tesoros de su interior sean reconocidos sin un esfuerzo de su parte, su grandeza oculta debe ser percibida sin que él tenga que hacer ningún esfuerzo. La “parte real” de su tesoro es que ha elaborado un enriquecimiento interior no mostrado de su vida intelectual y emocional, la que no muestra, no expresa y no comparte.

Otra fuente de validación de superioridad es su rareza, su condición de persona especial. Esto surge de su necesidad de permanecer separado y distinto de los demás. Se puede ver a sí mismo como un tapiz oriental, único

en su clase y combinación de colores, inalterable. Al apreciar su inalterabilidad aumenta su rigidez. Busca elaborar su personalidad, darle mayor pureza y lucidez, insiste en que no se inyecte nada intrínseco, porque representaría mérito ajeno.

El principal cuidado del desapegado respecto de un tercero es: ¿va a inmiscuirse en mi vida, querrá influir en mí o me dejará en paz?

Su vida emocional no sigue un patrón tan rígido como la de los otros dos tipos, porque sus “propósitos” son negativos o evitativos: no comprometerse, no necesitar, no ser influida. Por tanto su “pintura emocional” dependerá de los deseos que han quedado vivos dentro de su orientación negativa. Aunque la orientación negativa requiere igual un “oscurecimiento” de tipo general de los sentimientos, pues ellos generan necesidad y dependencia. El sentimiento se mantiene más vivo en los libros, los animales, la naturaleza, el arte, etc. Dan expresión a su sentimiento a distancia segura de los demás. Antes de entregarse al sentimiento, examina si no arrojará potencialmente cualquier amenaza de dependencia.

El miedo a dejarse ganar por la gratificación del placer, o de que éste influya sobre su libertad lo inclina al ascetismo. Ante el opacamiento de las emociones, hay más valoración del intelecto. Se aspira a que razonar y conocer mentalmente los problemas los resuelva.

Aprecia que le den importancia, pero abomina que lo apremien o lo fuercen. Rechaza lo que no concuerda con sus ideas de sí y de la vida en general, le molesta que pretendan cambiarlo, porque quiere liberarse de lo que le molesta sin cambiar su personalidad; está tan dispuesto a observar, como decidido interiormente a permanecer como es.

El movimiento de alejamiento de la gente tiene como componente positivo buscar serenidad e integridad. Permite pensamientos originales, elaboración intelectual, etc. Si la persona desapegada es arrojada a un contacto íntimo, le pueden surgir desórdenes funcionales, alcoholismo, depresión, incapacidad de trabajar, estados psicopáticos, etc.

Hay que considerar que la tendencia neurótica del desapego, como mecanismo defensivo, da una sensación de seguridad mientras funciona, y produce angustia cuando deja de funcionar. Mientras pueda mantener la distancia está segura, pero si alguien entra a su círculo mágico, su seguridad se ve amenazada. Por ello tiene pánico si no puede mantener una dis-

tancia emocional. Entre el amor y la independencia, sin vacilar por un segundo optan por la independencia.

Su pánico es tan grande porque carece de herramientas para afrontar la vida, y por ello la necesidad de mantenerse alejado y evitar la vida. Ante una situación difícil no puede conciliar, ni luchar, ni cooperar, ni imponer condiciones, ni amar ni ser despiadado; es tan indefenso que sólo puede huir y ocultarse. Su defensa es semejante a una ciudad medieval protegida por una sola muralla, si se asalta esa muralla, queda desprotegido ante el enemigo. Tal posición justifica la ansiedad ante la vida en general. El desapego la hace inerme a cualquier trato realista con la vida.

Salir del desapego representa el terror a verse sumergido en la masa amorfa, o a perder su originalidad, o verse expuesto a la coacción y a la explotación de las personas agresivas, como resultado de su total indefensión. Y aún el temor a volverse loco, lo que puede ser tan vívido que necesita una seguridad completa contra esa posibilidad. Loco significa para él que abandonar su desapego representaría enfrentar directamente sus conflictos, y que no podría sobrevivir a ellos, quedaría como un árbol hendido por un rayo. Las personas muy desapegadas tienen una aversión invencible a los conflictos internos.

En su historia personal, la persona antes de resignarse al desapego, ha pasado por episodios de docilidad y dependencia, por la agresión y la rebelión; hasta que se arroja al aislamiento. En contraste con los valores nítidos de los otros dos tipos, sus valoraciones son altamente contradictorias. La función principal del desapego neurótico es entonces finalmente mantener inactivos los conflictos de importancia. Es la defensa más radical. La evasión.

Sexto malfuncionamiento: la fragmentación de la personalidad en tipos psicológicos (A partir de Óscar Ichazo y Claudio Naranjo)

La personalidad se va estructurando en un proceso de fragmentaciones sucesivas: primero en tres orientaciones, luego en tipos psicológicos, para finalmente desagregarse en múltiples PIs. Acá veremos el malfuncionamiento de la fijación en tipos psicológicos.

El hecho de que las múltiples personalidades humanas puedan redu-

cirse a algunos pocos tipos fundamentales es un hecho interesante que invita a comprenderlo. El principio es que a una escala, las personas poseen una gran diversidad, pero contempladas a una escala mayor aparecen ciertos rasgos comunes arquetípicos que separan a las personas en grupos psicológicos. Esto guarda una analogía con lo que en el plano físico son las razas.

Quizás la tipología más conocida en este momento es el Eneagrama, que se particulariza por haberse instalado sobre un símbolo de gran antigüedad y enorme profundidad, y que además ofrece una serie de propuestas sobre la dinámica y estructura de la personalidad. El Eneagrama postula nueve centros de gravedad psicológicos, en torno a los que se nuclea cada tipo. Para cada tipo, este sistema describe sus grandes distorsiones o malfuncionamientos, facilitándonos un muy buen mapa para nuestro autoestudio.

El Eneagrama es un símbolo antiguo originado en escuelas espirituales, y fue presentado al occidente contemporáneo por G. I. Gurdjieff, y luego Óscar Ichazo lo presenta como alojamiento de una tipología de personalidades.

Ichazo introduce el Eneagrama como una herramienta de trabajo que representa la estructura del ego (en la terminología de este libro: la personalidad). Ichazo definió cinco dominios del Ego, y representó a cada uno en un Eneagrama diferente, instalando en cada caso los nueve tipos correspondientes. Los cinco dominios son: Fijación, Pasión, Trampa, Virtud, e Idea Santa. La Fijación es el aspecto intelectual del Ego. Cada Fijación es sanada por una Idea Santa y cada Fijación está sostenida por una Trampa. Por otro lado, a cada Fijación corresponde una Pasión, el aspecto emocional del ego, y cada Pasión es un movimiento compensatorio por la carencia de una Virtud.

Veamos los tipos del 1 al 9 en la caracterización de Ichazo:

Fijaciones: resentimiento, adulación, vanidad, melancolía, avaricia, cobardía, planificación, venganza, indolencia.

Trampas: perfeccionismo, libertad, eficiencia, autenticidad, observación, seguridad, idealismo, justicia, búsqueda.

Ideas Santas: santa perfección, santa voluntad, santa armonía, santo origen, santa omnisciencia, santa fortaleza, santa sabiduría, santa verdad, santo amor.

Pasiones: ira, orgullo, engaño (mentira), envidia, avaricia, miedo, gula, exceso (lujuria), pereza.

Virtudes: serenidad, humildad, verdad, ecuanimidad, desapego, coraje, sobriedad, inocencia, acción.

Para efectos de comprender los tipos psicológicos del Eneagrama como malfuncionamientos, tenemos que comprender que están presentados como fijaciones y como pasiones. Es decir, como nueve arquetipos condicionados, como nueve grandes fragmentaciones de la personalidad, cada uno cumpliendo la misma condición de la personalidad de ser una entidad malfuncionante.

Séptimo malfuncionamiento: el guion de vida

(Siguiendo una elaboración de Eric Berne)

Un séptimo malfuncionamiento de nuestra personalidad consiste en que ella se despliega en el tiempo a través de un programa que actúa como un guion de vida.

Todos estamos familiarizados con los guiones de películas y de obras de teatro, pero no sabemos ver que nuestra vida se desarrolla de acuerdo a un guion similar, el que toma forma en nuestros primeros siete años de vida, y es la fuerza psicológica que nos impulsa hacia un cierto destino. Este guion se forma bajo la influencia, el ejemplo y la presión paternas, y se instala en nuestra personalidad. Este guion es la personalidad en acción, y aporta una pauta de acciones, pensamientos y emociones para cada situación, y un destino o finalidad a la vida.

El guion se nutre de mitos, cuentos de hadas, libros, comics, películas, seriales de tv, juegos de roles, y toda influencia mediática elaborada como una historia. Pero también de las historias de vida narradas sobre alguien de la familia, partiendo por los abuelos o más atrás. Los padres tienen un peso muy grande en la formación del guion, porque en el contexto de la primera infancia, al niño sus padres se le aparecen como gigantes, como hadas u ogros, porque son tres o cuatro veces más grandes que él y porque tienen poder incluso sobre su vida y su muerte, causándoles por ello dependencia, miedo y arroamiento.

El guion de vida decanta cuando el niño descubre alguna historia

con un o una protagonista que parece encajar con ella o él. En algún momento, tratando de descifrar por qué dicen tales cosas de él, por qué le pasan tales cosas, por qué siente tal cosa o la otra, se encuentra con algún protagonista que parece vivir lo mismo. Entonces dice: ese soy yo, o esa soy yo. Al crecer, pasa de los libros infantiles a un mundo más romántico y de aventuras. Estas nuevas historias vistas o leídas en la segunda infancia y en la adolescencia le dan nuevos modelos de personajes y nuevas historias en las que se pueden reconocer continuidades, o resonancias con el guion infantil, o generar un guion superpuesto y en convivencia con el anterior. Pasados los 18 años el joven ya está listo para empezar a representar el guion definitivo.

Pero todo esto lo olvida después totalmente. Puede pensar a veces que las cosas que le ocurren se deben a la suerte o mala suerte, al designio de dios o a la fuerza del destino, sin poder reconocer que está ante un programa o guion creado durante su infancia. El análisis de guiones busca recuperar para la persona el descubrimiento de esta trama, y permitirle escapar de él si ésta lo lleva al desastre, o posibilitarle renunciar del todo al guion, y comenzar a vivir una vida no programada.

Fisiológicamente, programación significa facilitación, creación de un camino de menor resistencia. Funcionalmente, significa que un estímulo dado evocará con un alto grado de probabilidad una respuesta ya establecida. Fenomenológicamente, la programación paterna significa que una respuesta está determinada por las directrices paternas, microsurcos previamente grabados, cuyas voces pueden oírse si uno escucha atentamente lo que se habla dentro de su propia cabeza.

El niño nace libre, pero pronto aprende lo contrario. Durante los dos primeros años es programado principalmente por la madre. Allí se ve quién domina, si la madre o el niño. La programación paterna determina cuándo se manifiestan los impulsos y cuándo las restricciones. De la disputa entre la realización del deseo y de la exigencia de renuncia emerge la paciencia. De la lucha por el deseo y la prohibición a satisfacerlo emerge la astucia.

De los seis a los diez años, el niño va al colegio y se desplaza por el vecindario. Sólo tiene por ahora un esbozo de su guión. Empieza a mirar el mundo con la pregunta: ¿qué puede ocurrirle a las personas como yo? Tiene una noción del papel que juega, pero no sabe aún cómo llevarlo adelante. Tiene que encontrar algún argumento en el que encaje el material de su guion, y algún héroe que le muestre el camino.

El argumento y el héroe se le aparecen en libros, películas, historias de parientes, profesores, etc. Al encontrarlo dice: esta será mi vida. Por eso es tan importante conocer su historia o cuento favorito.

El guion entra de a poco, por repetición, por insistencia, por presión, a partir de cientos y miles de vivencias a lo largo de su vida infantil. Un niño puede incluso recordar cuándo cedió finalmente y aceptó el desenlace del guion que descubrió que le correspondía.

Ahora, para comenzar a descubrir estos guiones de vida, podemos guiarnos por algunas pistas:

-El guion es sólo parcialmente inconsciente. Haciendo las preguntas adecuadas podemos obtener información sobre él. El primer set de preguntas son: cuál es el tema del guion, quién es el protagonista y cuál es el desenlace. Otras preguntas para conocer la matriz del guion son:

-¿cuál es el lema o precepto favorito de sus padres? (da la clave del antiguón)

-¿qué clase de vida llevaban sus padres?

-¿cuál es su prohibición paterna? (los síntomas en general son un sustituto del acto prohibido y también una protesta contra él, lo que hace que la liberación de la prohibición puede curar los síntomas).

-¿qué tenía ud. que hacer para hacer sonreír o reír a sus padres? (esto da el vamos, que es la alternativa a la conducta prohibida).

-Se necesitan ciertas escenas precisas para avanzar consecuentemente hacia el desenlace. Las escenas se arman con tiempo. Nadie se queda sin bencina en forma instantánea, esa escena normalmente empieza unos días antes cuando el indicador se acerca a cero, pero lo deja para más tarde.

-Las personas llevan sus guiones en la cabeza bajo la forma de voces paternas que les dicen qué hacer y qué no hacer, y sus aspiraciones en forma de imágenes infantiles de cómo les gustaría ser, y con este material montan su espectáculo.

-Existen guiones muy marcados por ciertas etapas de la vida. Por ejemplo, el del momento del nacimiento, en que la madre le dice al hijo que ha tenido mala salud desde que nació él. Si hay evidencias de esto, difícilmente el hijo se podrá sacarse la culpa. Pero si el padre le dice que el padecimiento es fingido, entonces el guion será ambiguo, contendrá odio, anhelo de venganza, hipocresía o actitudes de abuso o explotación. Este

‘matricidio’ de nacimiento suele crear un guion de villano. Otros guiones adquieren su fuerza durante el período de lactancia, donde se marcan con fuerza las relaciones y las expectativas del niño sobre lo que merece. Lemas de lactancia son: ‘Todavía no es la hora’; ‘siempre que estés dispuesto’; ‘siempre que yo estoy dispuesta’; ‘apresúrate’; ‘el que muerde deja de chupar’; ‘mientras la madre fuma’; ‘perdona, sonó el teléfono’; ‘¿por qué estás tan inquieto?’; ‘nunca tiene suficiente’; ‘que se tome el tiempo que quiera’; ‘¿verdad que es increíble?’. Estas “declaraciones paternas” asientan creencias sobre sí mismo y sobre el mundo. Por ejemplo, puede concluir que este es un mundo bueno y que él lo hará mejor; o bien que este es un mundo malo pero lo mejorará; o que este es un mundo duro y difícil y no se puede hacer nada; o bien que este es un mundo podrido y que le da lo mismo lo que ocurra, etc.

-Cada casa tiene sus leyes de conducta y tipos de reacción. En una casa cuando las cosas se ponen mal, se supone que uno se enoje. En la casa de al lado se sienten heridos, en la otra culpables, en la otra asustados, y así. Entonces la semilla que cae y surge como niño en una casa, se forma de acuerdo a esas leyes y formas de reacción, y tendría otras si hubiera ‘caído’ en la casa de al lado. Las leyes de conducta y las reacciones se aprenden de los padres, y sin embargo cada persona afirma que su forma de reaccionar o conducta es natural y espontánea. En una casa, por ejemplo, está escrita la ley de lucirse, y ello se vuelve un programa cuando ve una vez tras otra el placer de la madre cuando lo hace y su desencanto cuando no lo hace. O bien la ley puede ser: no me haga esperar; no me conteste; no me levante la voz. O por el contrario: deja que se tome su tiempo; ya lo va a hacer solo; él siempre cumple, siempre anda ordenado, siempre se porta bien, se puede contar con él para cualquier cosa, etc, etc.

-Hay un momento en que la persona decide cuál va a ser su emoción o actitud predominante. Ha experimentado con el enojo, sentirse herido, culpable, asustado, incapaz, taimado, virtuoso o triunfante; descubre que algunos son reprobados, de otros consigue indiferencia, y hay uno que es el más efectivo. Ese se convierte en su ‘truco’, el que puede persistir por el resto de su vida. Un truco entonces es una emoción entre todas las posibles que utiliza habitualmente una persona en ‘los juegos que juega’. Las personas que ocupan el truco del enojo se enojan si se les dice que su enojo es un truco, y las personas que ocupan sentirse ofendidas se sienten ofendidas si se les dice que ese es el truco que ocupan.

-La construcción de los guiones se conecta con las ilusiones infan-

tiles, las que tienen que ver con recompensas por ser buenos y castigos por ser malos. Existen personas con guiones de ‘nunca abandones’, y la ilusión es que si aguantan lo suficiente recibirán la recompensa. Hay ilusiones universales, como ser inmortal, omnipotente e irresistible; que luego son reemplazadas por ilusiones condicionales: si me porto bien tendrá dulces. No hay padre que no haya dicho a su hijo de alguna forma: si haces lo que yo te digo, todo irá bien. Para el niño eso significa ‘si hago lo que me dicen seré protegido por seres mágicos y todos mis mejores sueños se volverán realidad. Y si las cosas no van bien no es porque la magia haya desaparecido, sino porque yo no he sabido cumplir con lo que había que hacer’. Cuando el conde Tolstoi entra en combate, grita ultrajado: ¿por qué disparan contra mí, si a mí todo el mundo me quiere? La madre le ha dicho que es tan maravilloso que todo el mundo lo quiere, y el golpe psicológico más devastador para un ser humano es vivir una experiencia que muestra que su querida madre lo engañó. Hay ilusiones dramáticas, como la del niño que cree que puede evitar que su padre muera si él es bueno. Si finalmente el padre muere, concluye que fue porque no fue lo suficientemente bueno, o definitivamente porque él es malo. La gente actúa a veces haciendo contratos privados con Dios: si no tengo sexo, Dios me enviará un milagro; o si me sacrifico por mis hijos, o si me arrastro en la procesión. Y así, pueden ir cambiando las ilusiones, pero pocos parecen poder llegar a vivir sin ellas. Una de las ilusiones más difíciles de abandonar es la de la autonomía o autodeterminación humana.

-La adolescencia es el momento del ensayo antes de que el espectáculo se presente al público. En esta etapa en que los padres no estructuran el tiempo del hijo completamente, se abre el espacio de exploración. Aquí se sustituyen los héroes mágicos o míticos por figuras más viables de emular. Se aprende más sobre los villanos reales, y contra qué o a favor de qué tiene que luchar. El espacio para generar un antigüón surge de que los niños se dan cuenta muy pronto de que sus padres tienen varias caras en su carácter, una en el cuarto delantero y otra en la pieza de atrás, y frente a esto toman posición en la adolescencia. Pueden considerarlo como un ejemplo de la hipocresía en el mundo. El cuarto delantero representa el antigüón, donde dominan los preceptos paternos, mientras que el cuarto trasero representa el guion, donde está la verdadera acción. Por ello en la adolescencia la persona se atormenta entre su guion y su antigüón. Trata de seguir los preceptos de sus padres, luego se rebela contra ellos, y acaba siguiendo la programación de guión hecha por ellos. Hacia el final de su adolescencia, cuando se gradúa de la universidad, ha tomado una decisión. O sienta cabeza y sigue los preceptos, o se suelta y se desliza cabeza abajo hacia el

desenlace de su guión. Es probable que siga este rumbo escogido hasta los cuarenta. Acá vuelve el dilema, y puede pasar del guión al antiguón o viceversa.

-La madurez se pone a prueba cuando la persona comienza a situarse en ambientes externos, tras salir de los ambientes supervisados y protegidos. Antes de esto, es posible sobrevivir a los fracasos, en general se tiene una siguiente oportunidad. Son ensayos más que representaciones en regla. Durante la madurez la naturaleza dramática del guión aparece en todo su esplendor. Cada persona representa uno de tres papeles principales: salvador, perseguidor o víctima, con el otro actor principal en uno de los otros papeles. Todas las luchas en la vida son luchas para cambiar de lugar en el triángulo.

-Los guiones de vida pueden tener definido su momento final. Muchas personas pueden responder a la pregunta: ¿cuánto tiempo va ud. a vivir? La vitalidad en la vejez también puede estar escrita en el guion. Y la muerte es finalmente un acontecimiento, una puesta en escena. ¿Quién estará junto a ti en tu lecho de muerte?, ¿cuáles serán tus últimas palabras?, ¿cuáles serán las últimas palabras de ellos?, ¿cuál será el lema de la lápida?, ¿cuál será tu testamento? Estas repuestas muestran nuestros objetivos vitales. Prever este momento puede ser una importante herramienta terapéutica: ¿así que esto era todo?, ¿para esto fue que viví?, ¿para demostrarles que no tenían razón?, ¿para darles en el gusto a fin de que se quedaran contentos?

-Los guiones pueden contener una maldición o maleficio. Algunos ejemplos son: vas a terminar como tu abuelo, enfermo, alcohólico; eres igual al inútil de tu padre; eres un genio y vas a triplicar el patrimonio de la familia, eres un justiciero como tu abuelo, y vas a liderar un movimiento de cambio social, etc. Una madre les decía a sus hijos que todos acabarían en el psiquiátrico: y efectivamente todos lo hicieron, sólo que unos como pacientes y otros como psiquiatras. Un tipo particular de maleficio es el del ‘diablillo’. Por bien hechos que la persona tenga sus planes, en cualquier momento aparece y lo desbarata todo. Por mucho que avance la persona subiendo la piedra por la montaña, aparecerá para distraerlo y la piedra volverá a rodar hasta abajo. El diablillo hace su primera aparición cuando el niño de un año tira la comida al suelo con un alegre brillo en los ojos, esperando a ver qué harán los padres. Si ellos se ríen, seguirá haciendo travesuras; si le pegan se agazapará, y después revolverá la vida desde las tinieblas, metiendo su rabo en todas las buenas obras.

-Otro componente a descubrir en el guion es el hechizo. Consiste en una orden negativa que le impide quitarse de encima la maldición. Ejemplos son: deja de quejarte, no reclames por todo, nunca aceptas lo que te dicen, etc. El hechizo es la parte más importante del mecanismo del guion, y su intensidad varía, desde: Pórtate bien y quédate tranquilo; no seas demasiado ambicioso; a otros como: no se lo digas a tu padre, mantén la boca cerrada; hasta: si lo haces te haré tragar los dientes. Los hechizos pueden poner en una situación difícil al niño, pues pueden y suelen ser distintos los que provienen de cada uno de los padres. La mamá le dice: no te hagas el listo, y el padre le dice: a ver qué pillería sabes hacer.

-Luego podemos descubrir en el guion la existencia de las provocaciones, originalmente un mensaje paterno que estimula la conducta que llevará al maleficio: tómate el último trago; no vas a dejar que se salga con la suya, no te vas a echar para atrás ahora, etc. Suele escucharse detrás un ja, ja, ja. Para el niño, es como el canto de una madre-sirena que como a Ulises lo arrastra hacia las rocas de su perdición: qué torpe es, siempre anda botando todo, ja, ja, ja; hasta cuándo va a seguir haciendo tonteras; no los dejes salirse con la suya. O bien: tú puedes, todo saldrá bien, tú harás la diferencia. Si un niño está en su cabeza acosado por órdenes contradictorias, no encontrará una salida de conducta al mundo exterior. Los padres transmiten prescripciones como: trabaja mucho, sé una buena chica, ahorra tu dinero, sé siempre puntual. Ahora bien, estas prescripciones, como por ejemplo, ahorra todo, se puede topar con una contradicción que dice: juégalo todo. Vivimos llenos de estas contradicciones.

-También es posible que existan en el guion antídotos a la maldición: un rompe-maleficio o rompe-hechizos. Existen algunos como el de la bella durmiente, pero otros son sádicos: las cosas mejorarán después de tu muerte. El rompe maleficio puede estar definido para cuando tengas tres hijos, para después de los cuarenta años, o para cuando tu madre se muera.

-Los guiones también contienen permisos. Los preceptos negativos o prohibiciones, por el contrario, son obligaciones. Ser atractiva o tener éxito no son cuestiones de anatomía sino de permiso paterno. La anatomía hace a una chica bonita, pero es la sonrisa del padre la que la hace resplandecer. Los niños hacen cosas, son bellos, o tienen logros o se portan bien, para sus padres. O son estúpidos, débiles y fracasados, también para ellos. Generalmente aprenden del padre del mismo sexo y lo hacen para el padre del otro sexo. Un paciente dijo una vez: no necesito que me digan que no tome trago, necesito que alguien me dé permiso para no hacerlo, porque

alguien en mi cabeza me dice que no puedo dejar de tomar. Un permiso da la posibilidad de ser flexible en vez de responder a los patrones fijos. Esto no es lo mismo que la educación permisiva, que son una serie de reglas que obligan a la permisividad.

-Otro componente que surge en el guion es el ‘descifrador’, a partir de que los seres humanos no somos criaturas coherentes y transparentes, en la manifestación paterna se pueden encontrar cuatro aspectos:

- * lo que el padre dice que quiere decir
- * lo que un espectador ingenuo cree que quiere decir
- * el sentido literal de lo dicho
- * lo que el padre quería decir ‘en realidad’

El ‘descifrador’ se propone descubrir lo que los padres quieren decir en realidad, para mantener su protección o al menos su supervivencia. Por lo demás, él quiere a sus padres, y por ello quiere agradarles, y para hacerlo debe descubrir qué quieren en realidad. De ahí que para cada directriz, por muy indirectamente manifestada que sea, trata de extraer la esencia imperativa.

Dada la incoherencia humana, la comunicación paterna está llena de directrices ocultas y peor aún, contradictorias. Por ejemplo, una hábil mesera suscitaba admiración por su destreza con las bandejas y copas. Cuando van sus padres al restaurante, su madre le dice ‘ten cuidado, mi amor’, y la mesera por primera vez pierde el equilibrio y rompe las copas. En esa comunicación de la madre, ‘ten cuidado’ significa ‘falla para que yo pueda decirte ¿vez que tengo razón en decirte que tengas cuidado?’. O un padre borracho le dice a su hijo que es muy chico para tomar, puede significar: crece rápido y ponte a beber, para que tu mamá sepa que saliste a mí y no a ella. O al niño a quien su padre le dice: eres un estúpido, el niño concluyó que para complacerlo debía comportarse como estúpido, porque su padre no quería ‘listos’ en la casa.

-En conexión con el descifrador que descubre lo que en verdad quieren los padres, y se dispone a cumplirlo, surge otro personaje del guion que ocupa la misma información, pero para ‘salirse con la suya’. Es el ‘pequeño abogado’. Así se vuelve un experto en descubrir lo que quiere, tolera, excita, exaspera, hace sentir culpable, impotente, asustado, herido, etc., a sus padres y otros adultos significativos, y también descubre los ‘resquicios legales’ que le permitan, sin infringir la ‘legalidad de las leyes paternas’ la obtención de sus deseos desarrollando argumentaciones –tipo ‘abogado

del diablo’ – que le permiten mantener la convicción de que sigue conduciéndose como un niño obediente y bueno. Los padres creen por su parte haber dictado una ley que cubría su propósito, sin tomar en cuenta la astucia del abogado de cualquier niño.

El guion operante se constituye a partir de los modelajes y de las exigencias paternas, en tanto el guion declarado lo hace a partir de los consejos, declaraciones verbales, sermones y opiniones dichas por sus padres. Por ejemplo, una madre puede decirle al hijo del policía que no siga una actividad tan arriesgada, pero el niño la ve escuchar con deleite el relato que hace el padre de su última aventura. La reacción conductual de la madre modela el guion operante, y el juicio de la madre sobre la profesión crea el guion declarado. El intento de satisfacer un guion operante con condena y un guion declarado bienintencionado genera contradicciones, y situaciones asombrosas, como la de la chica a quien en el guión decía: cáete muerta, y el guión declarado tenía el precepto de ponerse siempre calcetines para no resfriarse. Cuando se tiró del puente, llevaba puestos los calcetines.

El objeto del análisis de guiones es liberar a la gente para que puedan abrir el acceso a su esencia, abriendose paso a través de la Babel de sus cabezas, hasta que el Niño dice: esto es lo que yo quiero hacer, y quisiera hacerlo a mi modo.

CAPÍTULO II

LA TEORÍA DE LOS PERSONAJES INTERIORES Y LA SANACIÓN

La sanación psicológica la podemos definir como un proceso de autotransformación, lo que significa llevarnos más allá de nuestra forma. Ello porque la propuesta transpersonal es que hoy existe un espacio ya sano en nosotros, que es nuestra esencia, y que está bajo o más allá de nuestra forma. Así, sanar no es primeramente corregir nuestra personalidad, sino habitar otro lugar de nosotros mismos: cambiarnos de barrio en nuestra ciudad interior.

Ahora bien, funcionamos en el mundo primeramente desde ella nuestra personalidad. Por ello requerimos también sanarla a ella, en el sentido que ella se integre y armonice, que sus manifestaciones no sean dañinas para nosotros y para los otros.

Pero ocurre que no podemos sanar nuestra personalidad desde ella misma. Necesitamos aprender a habitar nuestra esencia, y desde sanar nuestra personalidad. Este ir a nuestra esencia al principio es ir a nuestra capacidad de pensar de manera propia y libre, no desde el pensamiento rígido y condicionado que caracteriza a nuestra personalidad. Está al alcance de todos dar este primer paso de ocupar nuestro pensamiento libre, que es más inteligente y sano que nuestro pensamiento condicionado.

Habitar mi esencia es un entrenamiento, para el cual existen varios métodos. Pero lo central es que habitar mi esencia es al mismo tiempo deshabitarse mi personalidad. Si voy más allá de mi personalidad es que en ese momento no estoy identificado con ella, ella queda a alguna distancia de mí, y por ello, puedo ‘verla’. Ello me permite conocerla. La sanación comienza cuando con el consentimiento de mi personalidad desde mi esencia. La auto-transformación ocurre a través del auto-estudio y del auto-conocimiento.

El autoestudio comienza con el estudio teórico de la estructura y los malfuncionamientos de mi personalidad, pues ello posibilita el posterior estudio práctico. El estudio teórico es un inicio de la auto-transformación, pues mi mente ya comienza con ello a transformar su manera de pensar.

Luego viene el auto-estudio y el auto-conocimiento práctico de mi personalidad. Este es un segundo paso en mi auto-transformación, pues me transformo de un ser que no se conoce en un ser que se conoce, y este autoconocimiento produce movimientos en mi estructura de personalidad, la flexibiliza y vivifica en algún grado.

Pero mi posibilidad de autotransformación va más allá, pues me es dada la posibilidad de ir liberándome de mis hábitos y condicionamientos, es decir, de la forma estructurada que es mi personalidad. Esto significa que la compulsión de actuar desde mi hábito se va atenuando, su fuerza sobre mí se va debilitando, lo que implica que voy adquiriendo un cierto poder sobre los hábitos instalados en mí.

La auto-transformación es entonces la práctica a través de la cual una persona se toma a sí misma y se conduce desde habitar su personalidad a habitar su ser más esencial o psiquismo no-condicionado para desde allí ir integrando su propia personalidad respecto de sí misma, y a ésta con su ser esencial, siendo estos dos movimientos las dos caras de una misma moneda.

El ser esencial o Yo reconoce y se sorprende de los malfuncionamientos de su personalidad, y se duele de sus síntomas. Ese Yo es la fuente de motivación y el agente activo del proceso. Él es quien reemergirá y se fortalecerá a través del proceso.

Irá conociendo el funcionamiento de su personalidad, y podrá reconocer que hasta ahora ella ha tenido un funcionamiento autónomo y dominante, pero al conocerla y comunicarse con ella descubre que puede llevarla a una nueva armonía interior, vinculada a una jerarquía sentida como superior, sana, vivificada, integrada y armonizada.

En un sentido genérico, la auto-transformación es el camino para irse liberando de los distintos malfuncionamientos, a través de ‘soltar’ la personalidad, separarse de ella y verla como una piel o una coraza, y en el proceso ella se va resquebrajando, haciéndose porosa, permitiendo que reaparezca la tierra viva que hay bajo ella.

En lo principal, el proceso de auto-estudio y de auto-transformación es un trabajo práctico, que desde la Teoría de los Personajes Interiores tiene un significado y un procedimiento muy preciso, cual es el estudio y transformación de nuestros Personajes Interiores (PIs). Esto porque ellos son

las ‘unidades funcionales’ o ‘sujetos psicológicos interiores’ que se requiere conocer y transformar.

A continuación expondremos la teoría de los PIs y su metodología para la sanación o autotransformación, y cerraremos con un breve alcance a cómo ella es aplicable para la transformación de los malfuncionamientos específicos.

La Teoría de los Personajes Interiores

La TPI es un modelo descriptivo de la estructura y funcionamiento del psiquismo y un método de autotransformación que se inscribe en la corriente transpersonal. Su nombre surge de proponer que nuestra personalidad está constituida por ‘unidades funcionales’, a las que llama Personajes Interiores (PIs). Ellos tienen su propia ‘individualidad’, sus propias reglas de funcionamiento, su propia ‘racionalidad’ y su propia fuerza, autónoma de mi mente ‘racional’.

Estos PIs son los ‘actores sobre el escenario de mi personalidad’. Ellos son nuestra paleta de colores, la materia prima de nuestra riqueza interior, los depositarios de todas las conductas con las que funcionamos en el mundo y nos relacionamos con los otros; también son los depositarios de todas nuestras dificultades, síntomas, y sufrimiento emocional; y finalmente son los agentes defensivos que nos cuidan de sufrimientos insoportables.

Los PIs son los actores programados del sistema programado que es mi personalidad. Ellos son quienes actúan mi condicionamiento, en ellos está radicado mi condicionamiento. Ellos son la ‘fuerza operante’ de mi psiquismo condicionado, ellos son los que portan las ideas y las conductas formateadas, los que deciden y hacen las cosas por sí mismos. Por todas estas características ellos se pueden constituir en nuestro ‘objeto de estudio’.

A su vez, constatamos que ellos son ‘asequibles’, que su psiquismo unidimensional es un psiquismo real, que ellos pueden convertirse para nosotros en sujeto de comunicación. Podemos ‘subjetivizarlos’. Y no sólo eso, ellos tienen la capacidad de aprendizaje, pueden ser reeducados, pueden vivir una transformación.

Tenemos entonces que nuestra personalidad contiene a –o es un agregado de- estas ‘unidades funcionales’ que pueden ser a su vez (como partícula y onda) nuestro objeto de estudio y nuestro sujeto de comunicación.

A todos nos es posible constatar que nuestros PIs son una realidad, y una ‘normalidad’. Ellos son el material real de nuestra personalidad. El impaciente, el tímido, la generosa, la envidiosa, el esforzado, el trabajólico, el perezoso, la seductora, el manipulador, la gentil, el sacrificado, el matón, la simpática, la responsable, el sacador de vuelta, la madre abnegada, el amigo paleteado, el esposo fiel, el libertino, la amiga entretenida, el ayudador, la paño de lágrimas, el matón del grupo, la exitosa, etc., etc., todos estos son mis PIs.

Cada uno de ellos tiene su propia visión de mundo, su juicio y convicción sobre la gente y sobre cómo debe conducirse. Esa es su vida y a ella se aferra. En tanto ‘unidad funcional’ de nuestra personalidad, sus convicciones definen el sentido de su vida.

Así, el PI críticón tiene por misión en su vida criticar, y no puede sino hacer eso, y si se le impide hacerlo es como si se le estuviera quitando la vida. Por eso se aferra a su ‘ser unidimensional’ y a su ‘vida unidimensional’ cuyo sentido y fin es criticar.

Ninguno es ontológicamente malo ni prescindible. Algunos causan daño o me causan daño. Algunos potencian mi vida, otros la complican, e incluso otros la boicotean. Pero una comprensión esencial es que mis PIs no son Yo. Ellos están en mi psiquismo condicionado, yo los tengo, en cierto sentido constituyen mi ‘identidad’, pues a través de ellos permanezco en los mismos hábitos y soy en el tiempo ‘idéntico a mí mismo’. Pero ellos no definen mi ser. Mi ser soy Yo.

Desde mi Yo puedo aprender a relacionarme con ellos, sanarlos, reeducarlos e integrarlos; y a través de ello nos transformamos y nos armazamos nosotros. Por ejemplo, podremos lograr que el trabajólico voluntariamente trabaje un poco menos para que Yo pueda disponer de tiempo libre y energía para otros aspectos de mi vida; o que el tímido se atreva un poco más a exponer sus puntos de vista, para Yo ser más asertivo, etc. La garantía es que estos cambios nadie los impone, y cada quien los emprende sólo si los define como deseables.

El principio general es que tendremos menos conflicto interior, menos auto-rechazo, más integración, más armonía y más creatividad en tanto más y mejor conozcamos a nuestros PIs, y más relaciones creemos con ellos y entre ellos.

Una de las cosas valiosas que descubrimos es que cuando nos rechazamos, cuando rechazamos a un PI, en realidad quien lo rechaza no soy Yo sino otro PI. No es mi psiquismo libre el que rechaza, es mi psiquismo condicionado el que contiene el auto-rechazo.

En su aspecto práctico el método consiste en conocer a nuestros PIs y tratarlos como a un ser de carne y hueso, porque ellos son mente, cuerpo y corazón: definen la vida de una cierta manera, sienten de una cierta manera y actúan de una cierta manera; y a la vez pueden escuchar, aprender, comprender, reeducarse y cambiar.

Al realizar este proceso, que es conducido desde mi psiquismo esencial o Yo, voy descubriendo que todos los malfuncionamientos de mi personalidad están encarnados en mis PIs, y que en mi relación con ellos los puedo -se pueden- ir sanando.

Por ello este modelo y método terapéutico lo formulamos como ‘La sanación de nuestros personajes interiores’.

Cómo soy: la puerta de entrada al autoconocimiento

Al emprender un camino de autoestudio podemos llegar a reconocer que actualmente no nos conocemos. Conozco un autorretrato de mí o autoimagen idealizada, que contiene algunos rasgos seleccionados y superlativizados, pero no mi personalidad completa. Es importante entonces partir –como línea de base- por registrar mi autorretrato. Me iré sorprendiendo después al ir ampliando este autorretrato, incorporando los componentes olvidados o reprimidos de mi personalidad.

Para hacer este autorretrato, la pregunta: ¿cómo soy? es la puerta de entrada. Ella me aporta un conjunto de PIs: simpático, esforzado, tolerante, ayudador, entretenido, etc., con los que nos identificamos. Ellos son en general el conjunto de rasgos aprobados y valorados por nosotros, y en ocasiones, rasgos que no nos gustan pero que tenemos asumidos como propios.

Hay otra serie de rasgos que aunque no incorporo espontáneamente, al serme recordados cuando los nombran otros, los reconozco como existentes en mí, tan sólo que no están al centro de la imagen que quiero proyectar, y se me olvidan. Este nuevo listado ya es un autorretrato ampliado.

Pero puedo ampliarlo más, porque luego están los rasgos que declaro tener ‘a veces’, o ‘tarde, mal y nunca’. ¿Por qué la baja frecuencia con que aparecen me hace considerar que no los tengo? No porque el Halley pase cada sesenta años no existe. Para que un rasgo aparezca tiene que existir. Entonces, podré decir que los tengo en un grado bajo o de aparición con poca frecuencia, pero son parte de mi autorretrato. Esto da una nueva ampliación.

Después están los rasgos que sé que no me gustan de mí. Sé que los tengo, pero estoy todo el tiempo tratando de eliminarlos. Los tengo exiliados de mi autorretrato. Este grupo de rasgos, aunque no me sea grato, requiero incorporarlos. Es llamativo que respecto de los rasgos que me gustan digo ‘yo soy’ y de los que no me gustan ‘yo tengo’.

Más allá están algunos rasgos que no me gustan de mí, y que están en la categoría de ‘inconfesables’. Hago todo lo posible por reprimirlos y por olvidar que los tengo. Se requiere ya un importante grado de desarrollo personal para tolerar decirme que tengo esos rasgos.

Finalmente puedo aceptar la idea de que existen rasgos en mí que ni siquiera sospecho que pueda tenerlos o que declaro enfáticamente que no los poseo, pero que la teoría dice que podrían existir en una zona a la que llamo inconsciente, aquella a la que no llega la luz de mi atención o mi conciencia.

La caracterización de los PIs

Hemos partido dando nombre a nuestros PIs. Ahora puedo empezar a caracterizarlos como quien caracteriza a un personaje teatral. Al hacerlo, mi rasgo se corporiza, se vuelve personaje. Por ejemplo, si digo que soy atarantado, diré que tengo un PI que es “El atarantado”. Para caracterizarlo me puedo ayudar de dibujos, fotos o cualquier material que me ayude a darle vida. Y tras representarlo, puedo describir sus características, reconocer cuándo aparece, qué lo activa, cómo se comporta, etc. Y así con todos mis PIs.

Si el conocimiento de mí mismo es el conocimiento de mis PIs, entonces, un cabal conocimiento de mí consistirá en conocer el total de mis PIs. Para ello puedo –haciendo una analogía con los álbumes de foto de la familia- crear el álbum de mis PIs. Como nuestros PIs aparecen y desaparecen, se nos olvida su existencia; a aquel que nos costó tanto descubrir se oculta de nuevo en nuestro inconsciente. Por ello es muy enriquecedor crear este álbum de nuestros PIs, como un registro gráfico. Al ampliar el conocimiento de nuestros PIs, iremos adquiriendo una visión más completa de nosotros mismos, que nos transformará nuestra idea de cómo somos.

La autotransformación no pasa por eliminar PIs

Tomemos como ejemplo que tenemos un PI trabajólico. Su vida se orienta por el mandato de trabajar y su psiquismo condicionado unidimensional no incorpora la conducta de descansar. El PI trabajólico no sabe ver ni responde por mi ser; él sólo puede ver y atender a su función. Dada su convicción dogmática de que la vida es trabajar, él rechazará y buscará eliminar al PI perezoso que probablemente también tenemos, pues no lo deja trabajar. En este ejemplo, la persona está identificada, es decir, da el valor, al PI trabajólico. Pero su PI perezoso no está ‘ni ahí’ con eso, pues para él la vida es descansar. Él quisiera eliminar al trabajólico, pero en esta personalidad el poder está del lado del trabajólico, entonces lo único que le queda es ‘sacar la vuelta’ cuantas veces pueda. Desde estos dos PIs, así es la realidad, y por ello viven en conflicto. Desde mi Yo, la realidad es otra. Nuestro Yo, que es más profundo, inteligente y flexible, accede a la realidad de la complementariedad funcional de estos PIs. El Yo sabe que trabajar y descansar son dos funciones complementarias que Yo puedo armonizar, de acuerdo a los contextos de la realidad.

Por ello el Yo no necesita eliminar a ningún PI. Al tener autoridad legítima sobre ellos puede comunicarse y generar que por aceptación el trabajólico salga del escenario cuando el Ser necesita descansar, y lo llama de nuevo cuando el Ser necesite trabajar. No lo elimina, porque sabe que cumple una función necesaria. Y por otro lado, el PI descansador también saldrá de escena cuando el Ser necesite trabajar, y el Yo lo traerá cuando necesite descansar.

Así, los propios PIs querrán aceptar su ‘relocalización’ en la nueva estructura de nuestro psiquismo, bajo la nueva jerarquía psicológica natural o legítima en la que el lugar central pasa a tenerlo el Yo.

Entonces, nos acercamos a nuestros PIs primeramente como objeto de estudio, sabemos que los podemos corporizar y caracterizar de un modo análogo a como caracterizamos al personaje de una obra de teatro. Les damos nombre, descubrimos sus rasgos, los dibujamos, los vestimos. Les damos visibilidad, materialidad, corporalidad, realidad. Ahora existen para nosotros como pequeños seres, en cierto sentido, separados y en cierto sentido, vinculados a nosotros, a su vez dependientes e independientes.

La comunicación con nuestros PIs

Tras conocerlos, ahora podemos-a través de imaginería y de otros métodos auxiliares, como la dramatización- comunicarnos con ellos, tal como lo haríamos con un nuevo amigo en el barrio, en el colegio o el trabajo. Así de real es el hecho de convertirlos en sujetos.

Al hacerlo, podremos preguntarles cómo es su vida, cuáles son sus motivaciones y sus convicciones, las razones por las que se comportan como lo hacen, y lo que quieren lograr. Y constataremos que ellos pueden responder, si logramos efectivamente instalarnos en ellos y hablar desde ellos, lo que requiere un entrenamiento. A través de imaginería, y permitiéndoles expresar lo que les surja –de una manera análoga a la idea de la asociación libre– los escucharemos decir –para gran sorpresa nuestra– sus propias verdades, visiones, demandas, reclamos, deseos, etc. Recibiremos así noticias sobre nosotros mismos que nunca imaginamos tener.

Pero hay aún algo más que podemos hacer, y es comunicar a nuestros PIs entre sí. Frente a cualquier tema en que tengamos un problema, una incertidumbre, un deseo que no realizamos o algo que hacemos a pesar de saber que nos hace mal, puedo abrir mi Escenario Interior y convocar a reunión a todos los PIs relacionados a ese tema, y llevarlos a dialogar entre ellos.

Con este procedimiento puedo resolver conflictos interiores y favorecer el logro de metas, lo que sólo ocurrirá si realizo el proceso desde mi Yo, dándoles confianza a los PIs al proceder de modo imparcial, como un justo mediador. Así permitiré que se comprendan, y que puedan integrarse al Ser único que somos.

Como un aprendizaje adicional, podremos darnos cuenta que muchos de nuestros PIs que creímos tener encerrados bajo siete llaves igual se estaban comunicando hacia fuera. Sólo que no nos dábamos cuenta de

ellos. Tenían que hacerlo a espaldas nuestras, pues nosotros no tolerábamos verlos, y efectivamente no los veíamos. Creímos entonces que al comunicarnos con tercera personas lo hacíamos desde una sola voz, pero aunque efectivamente tenemos un vocero al que le damos el rol oficial, en realidad emergen de nosotros más voces que la voz oficial, con mensajes muchas veces contrarios a los de la voz oficial. Por ello resulta comprensible que las otras personas hayan reaccionado o reaccionen ante nosotros de maneras incomprensibles para nosotros desde el supuesto errado de que lo único comunicado por nosotros emanó de nuestra vocería oficial.

La sanación desde la Teoría de los Personajes Interiores

La sanación consiste en dar vida a nuestra personalidad, a través de dar vida a nuestros PIs –resucitar a los muertos. El método consiste en conocer y reeducar sus malfuncionamientos específicos y aportarles una comprensión y una vinculación con lo real. Esto permite y produce la integración y armonización de nuestra personalidad, deshaciendo el autorechazo y el autocultamiento.

Así como para conocer cualquier tema requiero estudiarlo, para conocer a mis PIs requiero estudiarlos. Esto lo puedo hacer por medio de la auto-observación y por medio de mi memoria de mí mismo. Con ello puedo ir descubriendo qué los mueve, ante qué reaccionan, qué piensan y qué sienten, generando con ello un completo retrato y caracterización del conjunto de mi personalidad.

Como muchos de ellos se nos esconden o no los queremos ver, requiero paralelamente ir adquiriendo confianza y fortaleza interior para atreverme a mirar a los ojos a todos mis PIs.

La autotransformación comienza cuando acepto que mi personalidad -mi forma de ser- no es mi Ser, y tomo distancia de ella para convertirla en mi objeto de estudio. Para realizar esto, visualizar mis rasgos como PIs permite “corporizar” mi mundo interior y ponerlo frente a mí.

Descubrimos que ellos son efectivamente pequeños seres, pues cada uno de ellos tiene ‘cabeza, cuerpo y corazón’. Sólo que son seres ‘unidimensionales’, es decir, su vida psicológica tiene una sola dimensión, los mueve un solo concepto o idea, una emoción y una conducta. Esto los convierte en las ‘unidades funcionales’ de nuestra personalidad.

Al estudiarlos podemos reconocer algo fundamental, cual es que ellos tienen una autonomía funcional, y desde ella toman por turnos posesión de nuestra personalidad sin que nosotros tengamos dominio sobre esta danza de alternancias; y al hacerlo, nosotros somos en ese momento ellos y nuestro psiquismo es en ese momento unidimensional. De hecho nuestra personalidad es una rotación de manifestaciones unidimensionales.

Ahora bien, estos PIs junto con ser condicionados son descondicionables. Ellos están rigidizados pero podemos vivificarlos tal como el muñeco de madera de Gepeto se convierte en Pinocchio. Es muy impresionante que ellos puedan ser subjetivizados, es decir, pueden abrirse a información nueva, reconsiderar sus convicciones, e ir desrigidizando su forma de pensar, a lo que puede seguir la desrigidización de las conductas y de las emociones. Este proceso lo hago comunicándome directamente con ellos. Al hacerlo, puedo conocer su vida subjetiva, sus propósitos y sus razones.

Desde el paradigma racional hemos aspirado a resolver nuestros conflictos a través del intento de eliminar o reprimir a los PIs que rechazamos en nosotros. Pero podemos constatar que este camino no ha sido eficaz, y nuestra personalidad vive en conflicto interior. El camino que debemos seguir es otro, y parte por reconocer como propios –como no-rechazables– a todos los PIs. Aunque esto sea emocionalmente ingrato, es un paso ineludible hacia la integración y armonización de la personalidad. Es obvio que no podemos integrar y armonizar lo que no consideramos como una parte nuestra. En vez de eliminar, entonces, iniciamos un proceso de asumirlos dentro del territorio de nuestra personalidad, para luego entender a cada uno de nuestros PIs al servicio de una cierta finalidad, y con conexiones entre ellos que no conocemos ni comprendemos.

Para poder hacerlo, necesito disponerme en primer lugar a tolerarme. Esto requiere de fortaleza interior, porque nos exige “tragarnos” todo lo que somos en el presente. Sólo después de ser capaz de tolerar los rasgos que rechazo en mí, puedo pasar a comunicarme con ellos, a darles voz como sujetos, a escuchar lo que tienen que decir. Sin ello lo único que quiero es que no existan, que no estén en mí.

Esta acción de comunicación y comprensión de mis PIs va produciendo vinculaciones entre ellos, y comenzamos a vivenciarnos como seres integrados. Es importante enfatizar que este es un proceso que se realiza en el espacio de la educación, y requiere los tiempos de los procesos de aprendizaje. Cambiar el enfoque de cómo he intentado resolver mis problemas, y

disponerme a reconocer como propio lo que siempre he rechazado y querido eliminar, no es rápido ni fácil.

Lo que propone la TPI es vincular mi personalidad con mi esencia o psiquismo vivo, para a través de ello ir vivificando mi personalidad. En un psiquismo vivo todas las partes se articulan en un todo, los opuestos son complementarios, todo elemento cumple una función necesaria dentro de un todo orgánico, los componentes no están separados ni en antagonismo entre sí, el organismo como un todo no está en antagonismo con el ambiente u organismos mayores al interior de los cuales habita.

El proceso de autoconocimiento y autoestudio se realiza desde nuestro Yo. Al hacerlo comienza a surgir una jerarquía interior natural, pues los PIs sabrán que están ante el Señor de la Casa. Los PIs reconocerán que el Yo tiene un saber y una mirada superior a la de ellos, y le irán concediendo el lugar de la legítima autoridad. El Yo está al servicio de nuestro Ser en su totalidad, en tanto un PI está sólo al servicio de sí mismo.

La auto-transformación conducida desde el Yo supone una imparcialidad amorosa respecto del conjunto de mis PIs. De hecho, si nos descubrimos tomando una posición, a favor o en contra de cualquier PI -por ejemplo, si estamos a favor de ser simpáticos y en contra de ser cargantes- podemos concluir que estamos ubicados en nuestra Personalidad –en otro PI- y no en nuestro Yo.

La justicia interior, método de integración y armonización de nuestros PIs

Al reconocer que muchos de mis PIs viven en conflicto entre ellos, puedo darme cuenta de la importancia de mediar entre los protagonistas de estos conflictos interiores, e intentar así resolver dichos conflictos e integrar mi personalidad. Para ello la TPI propone un método que ocupa la analogía de instalarme en mi Yo para desde allí actuar como Juez, conduciendo entre mis PIs un proceso desde la perspectiva de la mediación para la conciliación.

Lo maravilloso es que mi Yo tiene la capacidad de pensar y ver de manera mucho más amplia, integrada y sistémica, y es imparcial respecto de los PIs, porque ve la condición parcial de sus planteamientos en tanto partes complementarias de un todo mayor. Esto lo capacita para conducir

un juicio imparcial entre ellos, actuando como un mediador que les permita comprender su participación como partes en ese todo mayor.

Nuestros PIs en general se sienten no comprendidos y tratados injustamente, y ello genera una herida en nuestro mundo emocional, que es el lugar sensible de nuestra interioridad. Para sanar nuestras emociones debemos revisar nuestros juicios hechos, que son en verdad condenas previas sin juicio, y pasar a realizar ahora un juicio imparcial. La justicia interior sana la emoción herida.

Uno de los componentes fundamentales en el origen de nuestras emociones negativas son los juicios que recibimos de nuestros padres y otros adultos significativos, que son predominantemente negativos o descalificatorios, tales como: incapaz, egoísta, desordenado, inútil, aburrido, tonto, molesto, insensible, inadecuado, insopportable, etc., etc; aunque también los hay de ensalzamiento, tales como: maravilloso, único, especial, increíble, encantadora, graciosa, etc., etc.

Nos ocuparemos acá de los juicios negativos, pues son los que causan mayor daño, aunque los juicios de ensalzamiento –por ser exageraciones- también generan distorsión y sufrimiento. De hecho, los juicios de ensalzamiento, cuando nos parece que no estamos a la altura, se convierten en autojuicios negativos.

Para comprender el impacto que pueden tener los juicios negativos, preguntémonos cómo puede sentirse un niño dependiente del afecto y valoración paterna para desarrollar su autoconfianza y autoafirmación, si recibe esos juicios descalificatorios. Lo sabemos. El niño se siente en shock. No puede comprenderlo. No puede comprender que sus manifestaciones naturales, o sus manifestaciones provenientes del aprendizaje que ha hecho de sus propios padres, o sus conductas para las cuales no ha tenido aún un aprendizaje, o simples accidentes, generen en sus progenitores una furia agresiva y una avalancha descalificatoria, condenatoria, de reproches y castigos. Junto con no comprenderlo, se siente dolido -y menos confesable- resentido. Por fortuna al ser humano en su infancia le fue provisto el recurso -que ocupa de manera inconsciente- de la construcción de un sistema de defensa psicológico cual es la personalidad.

Tenemos además que esta agresión y descalificación paterna se da en un contexto en el que el niño no tiene ningún poder, no tiene ninguna posibilidad de sobrevivir fuera de la protección paterna, y por otro lado, no

tiene ninguna fuente de apoyo interior que le permita resistirse a creer que lo que sus padres le dicen no sea cierto, y que no sean en verdad merecedores de esas descalificaciones.

Tal vez asome en el niño en algún momento la reflexión de: “¿cómo voy a ser tan malo, si no me siento malo?”, “pero si mi mamá y/o papá hacen estas mismas cosas que me critican”, o ¿y cómo me dijeron el otro día que yo era fantástico y ahora me dicen que soy un desastre? Sin embargo estos atisbos, que son a la vez vislumbres de la incoherencia paterna, sucumben ante su fragilidad y dependencia frente a sus padres.

Y de esta manera, en distintos grados, todos los niños terminan tragándose una rebajada idea de sí mismos y de su valer, y la hacen propia, la convierten en un auto-juicio –recordando que también están las imágenes ensalzadas de sí mismos que no estamos considerando aquí, y que en cierto sentido lo ‘levantan’ al punto de constituir una autoimagen idealizada con la cual nos defendemos de la autoimagen despreciada.

A partir de esos juicios incorporados, va corporizándose en el niño una tremenda ira, porque a nivel de su intuición natural o sentido común considera que las imputaciones son injustas o parciales. Esta ira se volcará después hacia todos los que le lancen esos mismos juicios negativos. Todas las emociones negativas hacia los demás tienen este sustento; y en ello está una de las principales causas de las malas relaciones humanas.

Pero hay otro sentimiento que se levanta en el niño frente al trato paterno injusto, que es la autocompasión: pobrecito de mí que me tratan de manera tan injusta. Así se construye el rol de víctima. Y una característica de la víctima es considerar que el mundo o los demás están en deuda con ella, con lo que se convierten en personas sobre-exigentes, sobre-demandantes. O bien pueden decidir cobrarse justicia por su propia mano, porque sienten que tienen derecho, que se les debe, y se convierten así en agresores.

Si enfocamos este tema desde la vivencia de los padres, tenemos que cuando ellos emiten estos juicios sobre sus hijos, en general lo hacen desde la convicción de que están formulando una verdad; pero ¿se han planteado alguna vez la validez de esta convicción? Esto no pareciera ocurrir.

El único sustento para sus juicios parece ser la convicción de que el niño debería responder a sus exigencias y expectativas, y que de no hacerlo

merece la descalificación agresiva. Pero, ¿es verdad que el hijo debería?, ¿es justa mi exigencia, es justo que yo ponga mis expectativas en él para que él me las satisfaga? ¿Distingo entre exigencias legítimas e ilegítimas?

Luego parece subyacer a la conducta de los padres otra convicción: que el niño está en condiciones de cumplir esas exigencias. ¿Es verdad que está en condiciones de hacerlo, que tiene las herramientas para hacerlo? Esto nunca nos lo preguntamos.

Si los padres reconocieran que hay injusticia en el trato que en general dan a sus hijos, podrían intentar, en vez de sentenciarlos, pasar a expresarles lo que les ocurre a ellos cuando los niños no hacen lo que hacen: me frustras, me enrabias, me retraso en mi trabajo, no me puedo salir a divertir, etc. Este cambio ya es un gran paso, pues dejaríamos con ello de menoscabar a nuestros hijos, y situaríamos la lente en la observación de nuestros deseos y necesidades.

Debo aquí enfatizar que este enfoque no es un llamado a permitir cualquier cosa a los niños, pues ellos se han llenado de conductas disfuncionales –tomadas de sus progenitores y figuras significativas- que se necesitan contener desde el ejercicio de una autoridad legítima. Pero ello requiere hacerse desde una contención y no desde una descalificación y castigo, porque sus manifestaciones surgen de la formación que han recibido y de su reacción a ella.

Ahora bien, la posibilidad de responder si nuestras demandas y exigencias a nuestros hijos son justas, y si lo son nuestros juicios hacia ellos, requiere de un trabajo de auto-conocimiento de los padres –de los adultos en general-, de un camino de desarrollo personal; porque el trato que damos a nuestros hijos es el que antes recibimos nosotros como niños, y que está condicionado en nosotros, por lo que para cambiar el modo como los tratamos necesitamos reeducarnos interiormente, transformarnos nosotros.

Hemos descrito nuestra personalidad como habitada por PIs. Ahora agregaremos que ellos están agrupados, y una de las agrupaciones más evidentes es la los PIs padre/madre en uno, es decir, nuestros padres grabados en nuestra personalidad, y los PIs niño(a) en uno, esto es, nuestra forma de ser como niños actuando frente a nuestros padres mientras nos criaban.

Esto significa que en nuestro mundo interior tenemos a los dos actores que vivieron todas las relaciones hermosas a la vez que todos los

conflictos durante nuestra infancia. La relación que tuvimos con nuestros padres durante nuestra infancia quedó grabada en nuestra personalidad, y es una relación silenciada o reprimida que se sigue viviendo hoy en nuestro mundo interior tal cual la vivimos exteriormente entonces.

Por ello hoy podemos mediar a través de un juicio imparcial, y resolver lo que no se resolvió en nuestra infancia entre ellos y nosotros, porque hoy ellos y nosotros son partes de mi personalidad.

Al llevar adelante un juicio justo entre nuestros PI's padre y nuestros PI's niño/hijo, con ayuda de mi Yo, que ocupa la función de Juez Imparcial, podremos reconciliar nuestra personalidad y con ello reeducar al padre/madre en nosotros, y al hijo(a) en nosotros, sanando así una larga cadena intergeneracional de injusticias.

Como consideración general, la legitimidad de los juicios que se emiten depende de su alcance, su contexto, sus fundamentos y sus objetivos. Lo primero que una defensa tiene derecho a establecer es el alcance y extensión de la acusación.

Por ejemplo, si tenemos incorporado en nosotros la calificación de torpes, a lo primero que se debe abocar la defensa es a establecer cosas como las siguientes: ¿qué comportamientos?, ¿en qué circunstancias?, ¿qué aspecto de mi ser: motricidad, emoción o intelecto?, ¿en referencia a qué parámetros?, etc. Ninguna de estas especificaciones está por lo general contenida en los juicios que nos hemos tragado sobre nosotros mismos. Sólo recibimos la condena de nuestros padres cuando nos sentenciaban sin derecho a defensa, respecto a hechos que por lo general nosotros los interpretamos de otra manera.

De allí la necesidad de realizar hoy un juicio interior imparcial, para revisar la sentencia previa que recibimos, sin haber sido nunca llevados a un juicio justo. Así podremos conocer el verdadero alcance, gravedad y consecuencias de las faltas, si es que efectivamente las hubiera, porque el PI niño podría perfectamente resultar absuelto, y el PI padre transformado a través de una nueva comprensión.

Con esto, toda presunta falta deja de representar una sentencia expresada en términos absolutos. Ello limpia el sentimiento de menoscabo para pasar sólo a definir un PI nuestro que realiza determinadas acciones y produce determinadas consecuencias acotadas, descalificables

o no, y que pueden, mediante un esfuerzo específico, si corresponde, transformarlas.

El niño en nosotros, la emocionalidad del niño en nosotros, está llena de pozos de miedo, angustia, rabia y otras emociones, como consecuencia de los múltiples juicios negativos, de las acusaciones, de las condenas previas. Aunque nuestro cuerpo e intelecto creció, las emociones quedaron aisladas y atascadas sin ser nunca contextualizadas. Ellas producen hoy en nosotros el mismo efecto que nos produjeron cuando éramos niños indefensos ante el mundo y dependientes de nuestros padres.

Al juzgarlas imparcialmente, explicitarlas, darles contexto y dimensionarlas, descongelamos esas emociones de su condición infantil, y las llevamos, a través de su contextualización, a una emocionalidad adulta.

Pero para que este proceso tenga eficacia, es fundamental involucrar al PI concreto, en el cual están encarnadas las emociones; porque todos nos hemos dicho cosas como: yo sé que no soy tan impuntual, yo sé que no hago todo mal, yo sé que no es verdad que no me preocupo por los demás; pero eso no tiene impacto sobre la convicción congelada en el PI.

Lo que impide que nuestra reflexión tenga un efecto en nuestro pensamiento y emociones, es que no nos sabemos comunicar directamente con ese aspecto niño en nosotros que se constituyó como PI y que sigue reaccionando a esos juicios como lo hicimos cuando niños.

Nuestra mente “racional” sabe, pero nuestros PIs, en quienes está encarnada toda la vida psicológica de nuestra personalidad, no se enteran de nada a menos que los convoquemos directa y explícitamente.

El Juez Imparcial tiene la capacidad de ver las razones e intereses de los PIs desde una perspectiva más amplia, con una mentalidad más holística, en definitiva, con imparcialidad; ello permite que los PIs escuchen, se abran a ver, a reconocer y validar la “parte de verdad” que tienen las convicciones y motivaciones del otro PI, y los límites de la validez y la verdad de las propias.

La metodología de un juicio interior imparcial

La realización de un juicio interior se inicia con un ejercicio de presencia/meditación para lograr en el grado más alto a nuestro alcance habitar

el espacio de nuestro Yo e intentar mantener esta presencia. Tras ello convocamos a los PIs litigantes, para que el Yo pregunte y contra-pregunte, descubra las motivaciones y razones de cada uno, incentive el diálogo entre ellos y emita finalmente sus juicios, que en este caso no son sentencias sino propuestas de aprendizaje, cambio e integración.

Los pasos metodológicos son:

-Presentación del conflicto que se desea trabajar.

La persona presenta en forma sintética el tema-problema, o tema-deseo. Normalmente surge algo como: estoy angustiado por tal cosa; rechazo tal aspecto mío; deseo tal cosa y no puedo lograrla, no tolero a determinada persona, etc. Cuando la persona presenta su problema como ocurriendo entre ella y alguna persona externa, se hace necesario primero descubrir el PI propio que se coloca en la otra persona. Sólo existe conflicto exterior como eco de un conflicto interior, y lo que se trabaja con esta metodología es el conflicto interior.

-Citación a los litigantes.

Sube al estrado el Juez Imparcial y convoca a los litigantes. Llamamos a través de imaginería o a través de un dibujo, no necesariamente figurativo, al aspecto acusado –al que el acusador ha definido como causándole el problema, al que desea controlar o eliminar. Luego traemos a la Corte al acusador, al PI que se declara afectado por el problema, y que querría cambiar, reprimir o eliminar a aquel que en su visión es culpable. Con estos dos personajes se inicia el juicio, pidiéndoles el Juez Imparcial que planteen sus posiciones, sus acusaciones y sus defensas.

-Citación a testigos o a otros actores involucrados.

Una vez agotada esta primera exploración, el Juez Imparcial convoca a otros PIs involucrados en el conflicto que se está ventilando. Cada personaje que surge se dibuja, o se trabaja con imaginería de modo análogo a lo descrito en el punto anterior.

-El dictamen del Juez Imparcial.

El Juez Imparcial aporta su visión de las cosas, expresa lo que ha visto y comprendido del conflicto, y entrega las sugerencias que tiene para un nuevo entendimiento entre las partes. Cierre.

La experiencia termina cuando se consideran abiertos y explorados todos los alegatos, citados todos los testigos, y dando su discurso de cierre el juez imparcial. Tras ello, la persona expresa y comparte lo que experimentó y lo que comprendió sobre sí misma.

Esta metodología puede ser aplicada gradualmente sobre todo el territorio de nuestra personalidad, es decir, sobre los múltiples temas-problema o temas-deseo; y nos permite ir conociendo todos los aspectos que están involucrados en nuestros conflictos interiores, ir comprendiendo la validez relativa y parcial de las distintas miradas, ir adquiriendo una mirada más abarcante y sistémica e ir por tanto generando una integración y armonización de nuestra personalidad y de nuestro Ser.

El método es práctico y gradual, y requiere del interés y de la perseverancia; pero cada paso, cada exploración parcial, va aportando una nueva visión, va aireando nuestra vida interior, va mostrando que existe la posibilidad de generar realidades nuevas, y va por tanto aportando confianza en nuestra posibilidad de auto-transformación, a la vez que generando autotransformación.

La TPI aplicada a los distintos malfuncionamientos

La TPI se puede constituir en un método genérico para los procesos de sanación de los malfuncionamientos, por cuanto todo malfuncionamiento está encarnado en un PI.

Esto es equivalente a decir que si queremos realizar mejoramientos sobre el planeta Tierra, tenemos que hacerlo a través de los seres humanos, que son quienes lo habitan y en quienes radican los malfuncionamientos que hacen que el planeta funcione como lo hace. De esta analogía podemos también ver el nivel de dificultad de la tarea.

Para aplicar la TPI a los distintos malfuncionamientos, debemos recordar que el punto de partida es la validación y no el rechazo de ningún PI ni de sus convicciones. Lo que se busca es que el PI describa cómo se ve a sí mismo y cómo ve las cosas desde su punto de vista. Es esta forma ‘socrática’ de preguntar sin rechazar o descalificar la que permite que el PI esté dispuesto a examinar sus convicciones, con lo que se va haciendo gradualmente más real.

Veremos a continuación breves especificaciones para la aplicación de la TPI a los distintos malfuncionamientos, que no desarrollo más a fondo pues sólo se trata de especificaciones al enfoque y metodología ya presentados.

Para su condición de estructura dividida y en conflicto interior

Esta condición estructural de la personalidad está encarnada por los PIIs. Ellos son los que están divididos y en conflicto interior. En un sentido general, lo que se hace es reconocer y vincular a los PIIs, y realizar los juicios interiores allí donde hay conflicto. Esto va generando una comprensión recíproca, les permite verse como partes complementarias de un ser superior a ellos que los contiene, lo que va atenuando los conflictos interiores y generando la integración.

Para los errores cognitivos

Los errores cognitivos están instalados en los PIIs correspondientes. Por ejemplo, el error cognitivo de enjuiciar está en el PI enjuiciador, quien dice cosas como: tú no cumpliste, tú me fallaste, tú no saber hacer las cosas, tú siempre llegas atrasado, tú eres un egoísta, etc.

La forma práctica de reeducación para la autotransformación de este PI es hacerle preguntas que lo enfrentan a que piense más allá de las ideas fijas que tiene. Por ejemplo: ¿cómo te formaste ese juicio?, ¿en qué te basaste?, ¿escuchaste lo que tu acusado tenía para decir?, ¿en base a qué descartaste su defensa?, etc.

Todas estas preguntas van mostrando a ese PI –y por tanto a la persona– que detrás de esos juicios no hay un real pensamiento, no hay una experiencia propia, no hay una real consideración de todos los hechos involucrados. Así podrá reconocer la ausencia de solidez y de realidad del juicio, y la comprensión de que está actuando y obedeciendo ciegamente a grabaciones instaladas, que operan automáticamente.

Este proceso no sólo va aportando comprensión, sino también vida, profundidad, solidez y sentido a ese PI. Con esto, el PI guiado por el Yo empieza a pensar por sí mismo, en el presente, dejando de lado las ideas condicionadas. Así el pensamiento se hace más vivo y se torna propio por primera vez.

Este procedimiento es válido y eficaz respecto de todo el listado de los errores cognitivos de que son depositarios los distintos PIIs.

Para la autoimagen idealizada

Si tengo un rasgo idealizado, es un PI quien es portador de ese rasgo, aunque por cierto éste no lo considera idealizado. Si pienso, por ejemplo, que soy ‘increíble’, es porque tengo un PI que es ‘el increíble’ y piensa para sí que ‘es’ increíble.

Al examinar con él su convicción, podremos reconocer lo vago y las distintas cosas que pueden significar esto de ser increíble. Entonces podemos preguntarle al PI increíble: ¿qué cosas haces?, ¿qué cosas eres capaz de hacer?, ¿en qué sentido ellas son increíbles?, ¿cómo descubriste que eran increíbles?, etc., etc. Esto va conectando al PI idealizado con la realidad, en el grado en que pueda soportarlo, y así para cualquier rasgo.

Para los mecanismos específicos

Las distorsiones respecto de un funcionamiento sano del psiquismo según vimos, son varias. Recordemos aquí rápidamente el listado: conductas automatizadas, corporalidad contracturada, charla automática, emociones negativas, funcionamiento reactivo, hábitos, identificación, imaginación, influenciabilidad, pensar automático, proyección y reacción automática.

Aquí se requiere más de la mediación del guía o terapeuta, para encontrar a los PIs que encarnan estas funciones distorsionadas. Pero en términos generales, si hay una corporalidad contracturada, es porque hay diversos PIs cuyos psiquismos contracturan al cuerpo. Al reconocer y dialogar con los PIs, podemos pedirles que se den cuenta si sus convicciones o temores, o sus conflictos, están generándoles una contractura muscular, y luego podemos preguntarles qué temen, por qué entran en conflicto, contra quien luchan. En el mismo proceso en que el PI reconoce cognitivamente sus hechos, irá soltando la emocionalidad que lo atrapa y se descontracturará su cuerpo.

O por ejemplo en la charla automática, si logramos contactar y conversar con el PI que tiene una determinada temática que discurre de manera automática, podemos preguntarle: ¿y cuál es tu motivación para decir eso?, ¿qué propósito tienes?, ¿quieres convencer a alguien de algo, o disculparte de algo o criticar a alguien?, si dejaras de hablar, ¿qué piensas que ocurriría?, etc., etc. Esto permite un cable a tierra respecto de su charla automática.

Y así, todas las funciones distorsionadas se podrán examinar y hacer más reales, más esenciales, a través de comunicarnos con este sujeto universal que es el PI depositario de esa distorsión.

Para las tres orientaciones

Las tres orientaciones se basan en la convicción de que uno de los movimientos: hacia, contra o de alejamiento de la gente, es el modo correcto y/o es mi mejor defensa frente a las personas. Correlativamente, los otros movimientos son malos o riesgosos. Estas convicciones están en los PIs. Podemos validar con y ante ellos que estas estrategias fueron valiosas y sirvieron en su infancia, pero que hoy no se ajustan a la realidad. Entonces los invitamos a revisar las condiciones de realidad actual y a realizar -en el grado en que les sea posible- experiencias de aventurarse en la actuación de las otras orientaciones, para abrirse a la posibilidad de liberarse de ellas.

Para la fijación en los Eneatípos

Los Eneatípos son una suerte de constelaciones de PIs relacionados unos a otros. Por ello, cada fijación y cada pasión se pueden revisar desde el nivel de los rasgos que la componen. Así, cada rasgo de la constelación responderá –en tanto PI- a una relación directa, y permitirá salirse gradualmente de sus fijaciones y pasiones.

Para el guión de vida

Si tenemos un guión tenemos necesariamente a los actores de ese guión, que son, una vez más, los PIs. Aquí es muy directa la posibilidad de conversación con cada PI para que pueda ver su condición de actor de un libreto prefijado. Y al hacerlo, también irá estableciendo la comprensión del carácter programado del guión y lo irá llenando poco a poco de vida real.

Mis influencias y mis gratitudes

Me costó darme cuenta lo afortunado que fui de vivir mi juventud –de mis 14 a mis 19– entre los años 1967 y 1972, debido a que en esos años convivieron –en una relación tensa– tres grandes paradigmas.

El primero, el catolicismo –entremezclado con un conservadurismo económico–, instalado en el país –y en Occidente– como paradigma dominante. En él yo fui formado, y mi visión de mundo y convicciones se basaron en sus elementos socialmente instalados y difundidos, encarnados en mis padres, mis familiares y mi colegio. Sin embargo desde mi adolescencia surgieron mis cuestionamientos a las incoherencias que descubría en él.

El año 71, en que ingreso a la universidad, comienzo a acceder a la interpretación del mundo marxista. Ella se había instalado –aquí y en el mundo– como fuerza de oposición, fuerza crítica o contracultural, frente al conservadurismo religioso y económico. Por tanto requirió argumentar y convencer, para ir construyendo su fuerza.

Me atrajo esta interpretación del funcionamiento del mundo tan elaborada intelectualmente, desde mi lectura de sus teóricos. Pero no me convenció como algo que diera cuenta de la verdad. A mi mente joven que ya se había entrenado frente al catolicismo para detectar incoherencias y sinsentidos, no le pareció real esa maquinaria explicativa de las fuerzas que movían al ser humano y la historia.

Poquito antes, el año 69, conocí lo que aparecía como un movimiento existencial, pero que también representaba otro paradigma, y tenía a importantes teóricos. Eran los jipis, a quienes pude ver ‘en terreno’ cuando se fueron en masa a bañar desnudos a las piletas al costado de la explanada de pasto frente al Washington Monument, en el mismo momento en que Nixon presidía la celebración oficial del 4 de Julio sobre esa misma explanada. Luego a fines de ese año me asomé por Piedra Roja, el Woodstock chileno.

Si el catolicismo y el marxismo eran disciplinados y severos, el jipismo era deleitoso y lúdico, relajado y pacifista. Esta tercera fuerza, cuyo espíritu no era de confrontación sino de conciliación, de fraternidad, es la que me fue más afín. Pero tampoco me hice jipi. No comulgaba con lo que veía como un abandono, una renuncia, un alejamiento displicente, una falta de

fuerza de realización, una ausencia de motivación intelectual. Me parecía que si el mundo era dejado a los jipis, éste no se sostendría, no lograría funcionar y salir adelante en su aspecto práctico.

Retrospectivamente, lo que considero afortunado para mí de haberme encontrado con estos tres paradigmas –porque esto lo elaboro mucho después– es que estas tres fuerzas representan el total de alternativas posibles para dar cuenta una realidad: la afirmación de una realidad, la negación de ella, y la pacificación o conciliación de las fuerzas que chocan en ella. Los tres paradigmas eran las tres parcialidades posibles a un determinado nivel. Y al no adherir o identificarme con ninguna de ellas, y al visualizar sus límites, la solución para mí sólo podía provenir, si es que existía, de un nivel superior. Esto es lo que entiendo, a posteriori, que me abrió a la dimensión espiritual de la vida.

Pero eso llegó muchos después. En el momento de mi juventud en que viví esa lucha de paradigmas en mi propia mente y vida, quedé encerrado en un torbellino, perdí referentes de sentido, y entré en una crisis existencial. Esto me llevó a ‘salirme del sistema’, lo que se tradujo para mí en no hacer lo que se suponía que tenía que hacer, no ir tras la vida que se suponía que debía transitar. Salirme de ingeniería, no buscar construir una ‘buena familia católica’, no vivir en una ‘casita del barrio alto’. Pero fue peor, quedé bastante desestructurado, bastante huérfano, bastante a la deriva, bastante abatido.

Otro hecho afortunado surgió para mí entonces, pues no sé debido a qué, una fuerza de búsqueda se instaló en mí en paralelo con la crisis. Mis días combinaban el no interesarme por nada, o vivir desde una cierta extravagancia, con una intensa búsqueda de sentido. Esto último se expresó en dirigirme al único lugar que se me apareció como posible fuente para aclarar mi confusión y crisis: las carreras humanistas en las universidades. A través de preguntar a los estudiantes qué profesores tenían propuestas existenciales que les parecían interesantes, yo tomaba y aprobaba sus cursos como oyente, y me empapaba de sus visiones. De esa búsqueda comienzo a renacer.

Aquí quiero expresar mi tremenda gratitud a quienes me aportaron miradas más abiertas en ese tiempo de mi confusión, con propuestas desde la filosofía, la antropología, la literatura, la estética y el arte. Y especialmente a lo que se convirtió en la base desde la cual sustentar mi sentido de la vida: la psicología. Con Alex Kalawski conozco la gestalt, y con Rolando Toro la

psicodanza, hoy biodanza. Me ayudarán a profundizar después, desde el aprendizaje y la terapia, en distintos grados, Tito Calaz, Francisco Huneeus, Alfonso Luco, Mirentxu Bustos, Lucila Geralnik, Rafael Jiménez, Alfredo Molina y Carmen Andrea Hales.

Junto a ellos están aquellos de quienes recibo desde sus formulaciones teóricas. Aunque he leído bastante, acá reconozco las fuentes con las que más conecto y las que incorporo directamente en mi formación y en este texto.

De Norberto Levy, gestaltista argentino, con quien asistí a un taller breve en Buenos Aires, tomo de su libro ‘El camino de la autoasistencia psicológica’ la idea de los errores cognitivos, que expuso con variaciones y profundizaciones propias y de manera resumida en el capítulo de los malfuncionamientos

A Claudio Naranjo es a quien quizás más he leído y tiendo a suscribir y a encontrar de alta calidad sus desarrollos. Con él asistí a un taller breve, lo he entrevistado y hemos conversado en algunas ocasiones, pero no es alguien con quien me haya formado. Sus ideas impregnán mi mirada sobre la psicología transpersonal y sobre el eneagrama.

Luego está la neosicoanalista Karen Horney, de quien estudié su libro ‘Nuestros conflictos interiores: una teoría constructiva de la neurosis’. De mi comprensión de ella son los subtítulos de las tres orientaciones del psiquismo y de la autoimagen idealizada.

Otra referencia importante para mí es el libro ‘¿Qué dice usted después de decir hola’ de Eric Berne. Su Análisis Transaccional lo encontré un modelo muy claro y sencillo a la vez que profundo. Su pluma es muy liviana, ingeniosa y lúdica. Entregué en este texto un resumen de mi comprensión de su análisis de guiones.

Si el 72 descubrí el mundo de la psicología, el año 80 tuve acceso a la escuela espiritual de la que he hecho desde entonces mi casa. Por las coincidencias significativas, Manuel Godoy, con quien hice una terapia breve, estaba conectado en ese momento a la escuela de Cuarto Camino de Gurdjieff y él me genera el puente. Allí dirigían el trabajo Adela Dib, Alia Dib y Ricardo Guillón. Quien condujo siempre mi grupo de trabajo fue la señora Adela. Mi más profunda comprensión de mi vida y de la vida proviene de este trabajo. Muchas personas, más antiguas

que yo y mis compañeros actuales, han fortalecido mis posibilidades. A todas ellas mi gratitud.

Del sistema de Gurdjieff tomo la idea central de mi modelo; pues si bien su enseñanza es espiritual, explica a la base la existencia de un psiquismo humano condicionado, que considero en su formulación la mejor comprensión del funcionamiento –del malfuncionamiento– de nuestra personalidad, como asimismo de nuestra posibilidad de acceder a una vida psicológica más sana.

De su descripción del malfuncionamiento de nuestra personalidad debido a estar dividida en una multiplicidad y sucesión de yoes, tomé la nominación basal de mi modelo que es la de los Personajes Interiores. Luego recojo muy sintéticamente su descripción de una serie de malfuncionamientos que él describe como aquejando a nuestra personalidad, y que expuse en uno de los subtítulos sobre nuestros malfuncionamientos.

Así, de todas estas fuentes, y especialmente de Gurdjieff, desarrollo mi comprensión sobre la condición humana y sus posibilidades de sanación.

Cada uno de los autores de los que tomo algún subtítulo tiene sistemas completos. Yo sólo he mostrado aquí una parte resumida de sus sistemas, tras armarse en mí la idea de que todos ellos concurrían como distintas formulaciones o distintos ángulos que contribuyen a ilustrar el conjunto de aspectos malfuncionantes de nuestra personalidad.

Así, con todos estos materiales diseñé este mapa o forma personal de comprensión del psiquismo humano en su nivel condicionado y del proceso de sanación, que es lo que he presentado bajo el concepto de la Sanación de nuestros Personajes Interiores.

Muchos años atrás, siendo parte de un grupo que valoré mucho y con el cual intentamos instalar hacia fines de la dictadura una Universidad para la Paz en Chile, sin que pudiéramos llegar a puerto, yo tenía unos 33 años, y me tocó exponer ante el grupo una propuesta que yo había elaborado de un trabajo de autoconocimiento para el logro de la paz. Iba a asistir esa vez como invitada Lola Hofmann.

Yo temía que ella encontrara deficiente mi exposición. Cuando concluí, ella dijo “Pero eso ya se conoce”. En ese momento respiré aliviado. Y cito aquí esta anécdota pues expresa mi convicción: todo esto que he pre-

sentado en este libro ‘ya se conoce’. En su comprensión más profunda, es un conocimiento que conservan las tradiciones espirituales a lo largo de los tiempos y lo enseñan en los tiempos de transición –como el que hoy estamos viviendo; son conocimientos que en un cierto grado de profundidad menor ‘redescubrió la psicología desde cero’ cuando el occidente racional perdió la conexión con la realidad interior más profunda del ser humano; y hoy, cualquiera de nosotros puede acceder a este conocimiento en la medida de su esfuerzo y trabajo personal.

Exponer entonces en este libro ‘esto que se conoce’, es sólo un acto de dar forma personal al grado en que he podido acceder a este conocimiento. Es mi base experiencial y mi aprendizaje personal de algo que está disponible, desde múltiples fuentes, en diversas formas, y en muy diversos grados de profundidad.

Confío en que mi forma de comprender nuestro mundo interior, que aquí he expuesto, pueda ser el lenguaje y el puente a través del cual algunos encontraron algún grado de comprensión nueva y un estímulo a sus búsquedas personales.