

*“Asiste a aquéllos  
que ya no están en donde estaban  
y aún no han llegado hacia donde van.”*

NOR HALL



## Seminario sobre Vínculos y Emociones desde Oriente y Occidente

Docente:  
Lic. Virginia Gawel



[www.centrotranspersonal.com.ar](http://www.centrotranspersonal.com.ar)



## Módulo 1:

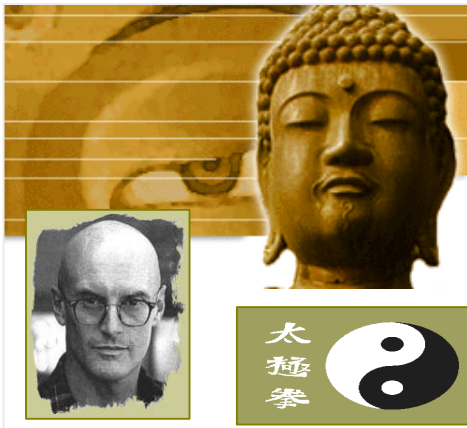
### LA CONCIENCIA - TESTIGO Y LAS EMOCIONES

#### Objetivos del Módulo 1

- Enunciar los principales conceptos vinculados al desarrollo de la Conciencia - Testigo, sentando las bases fundamentales para el trabajo que realizaremos juntos durante todo este Seminario Virtual.
- Brindar herramientas prácticas desde las miradas de las Psicologías de Oriente y de Occidente de aplicación en la vida cotidiana y para la práctica clínica en psicoterapia (tanto desde el rol de terapeuta como desde el de paciente).
- Instrumentar los medios comunicacionales para ir conformando un grupo de trabajo, propiciando el conocimiento recíproco de sus integrantes y su interacción a través de las participaciones en el Foro de Cursantes y en el Aula Virtual.
- Compartir material complementario especialmente diseñado para recibirlo desde la sensibilidad perceptual del hemisferio cerebral derecho, tendiendo así a un aprendizaje integral que abarque mucho más que el intelecto.

#### Ítems a desarrollar en este Módulo:

Las emociones en las Psicologías de Oriente y de Occidente. El enfoque Transpersonal. La Joya del Discernimiento. La Conciencia Testigo: ver para conocer. Amígnos con lo que sentimos. El complejo mamífero humano. Emociones primarias y secundarias. *Maitri*: amistad incondicional consigo mismo. Autorrechazo y autoaceptación en el trabajo sobre sí: psicoterapia, autoconocimiento y meditación. "*Déjalo ser...*". Herramientas prácticas para el entrenamiento de la Conciencia-Testigo en base a las Psicologías de Oriente y de Occidente. ♣



## LAS EMOCIONES EN LAS PSICOLOGÍAS DE ORIENTE Y DE OCCIDENTE

La vida emocional nos impone un trabajo ineludible sobre nosotros mismos: más tarde o más temprano, el dolor, el miedo, el enojo, el advenimiento de la alegría o del Amor, nos instan a que miremos en lo hondo de nuestro interior y busquemos cómo relacionarnos con lo que sentimos de un modo lúcido e inteligente. Ser un Amo de Casa (como le llama-

maban los antiguos sufis) implicaría poder **administrar conscientemente** el propio mundo emocional, en vez de **padecer el efecto** de nuestros impulsos mecánicos y de la ingobernabilidad de lo que sentimos: ver nuestras emociones objetivamente, tal cual son, hasta sus raíces; domesticar lo salvaje que hay en nosotros; establecer un vínculo de amistad consigo mismo; obtener libertad interna respecto de la tiranía del sentir neurótico... Ésas son las tareas a las que estamos llamados cada uno de nosotros.

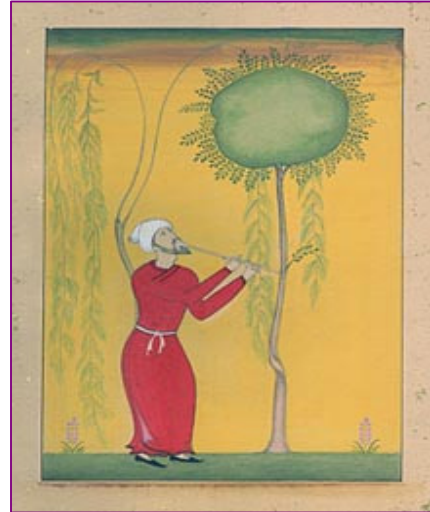
Y de un modo o de otro, encontrar herramientas para llevar a cabo esta tarea ha sido una preocupación humana desde todos los tiempos. ¿Hay un modo de trabajar con las emociones que no resulte abstracto, excesivamente racional? ¿Hay alguna manera de afrontar nuestro dolor, nuestros miedos, nuestro enojo, que no sea a través de complejas teorías difíciles de implementar en lo práctico? Queremos contarle una breve historia de cómo la Psicología de Occidente ha ido logrando generar un **enfoque integral** que permite abordar el trabajo sobre las emociones mucho más allá de la especulación intelectual, tanto a partir de conocimientos actuales como de antiguas prácticas monásticas accesibles a quien quiera incorporarlas a su vida personal o en su trabajo con pacientes, más allá de todo contexto religioso.

La historia es la siguiente: hacia los años '60, particularmente luego de la invasión china al Tibet, Occidente comenzó a anoticiarse de la existencia de **otra** Psicología: la diáspora tibetana y otros factores históricos produjeron una rápida difusión de conceptos y ejercicios vinculados a la **mirada Oriental** del ser humano: el Budismo, el Sufismo, el Yoga, el Taoísmo... Cada uno de estos distintos marcos filosófico-religiosos implica, más allá de toda doctrina, una **Psicología** profunda, con herramientas para que el ser humano pueda trabajar sobre sí mismo en sus distintos aspectos internos.

El filósofo Aldous Huxley advirtió para aquellos años que, más allá de sus aparentes diferencias en su **forma externa**, todas estas corrientes espirituales (y otras, como el Misticismo Judeo-Cristiano o el de los pueblos precolombinos) tienen un **cuerpo de ideas esenciales en común**, por lo cual le llamó a esa base fundamental **Filosofía Perenne**. Esto significa que no caduca: siglo tras siglo, el Co-

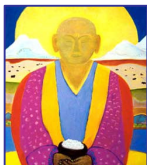
nocimiento cobra distintas formas de expresión según la época y la cultura en la cual se manifieste, pero **su esencia es la misma**.

Para los años '70 diversos terapeutas e investigadores de múltiples disciplinas procuraron integrar de un modo inteligente la antigua sabiduría de Oriente con los conocimientos de Occidente, buscando armar el **mapa completo** del psiquismo humano. Oriente aportó algo fundamental que faltaba casi totalmente en la Psicología occidental: el concepto de **espiritualidad**. Hasta ese momento, la búsqueda de lo Trascendente era considerada (sobre todo desde el Psicoanálisis) como una mera sublimación del instinto. Oriente venía a decirnos no sólo que **no lo era**, sino que los cimientos mismos de toda Psicología debían incluir ineludiblemente el factor espiritual, dado que el problema esencial del ser humano es la necesidad de encontrar **sentido** a su vida: a su dolor, a su Amor, a sus actos, a su paso por este mundo. Y que, si uno no se confronta con ese **fundamento trascendente** de la existencia, toda otra tarea psicológica resultará, en última instancia, meramente superficial. La propuesta de las Tradiciones no es la de un mero "sentirse bien", sino la de apuntar a un acrecentamiento de la conciencia hacia una transformación vital radical.



En esa búsqueda de ampliar el paradigma de lo psicológico, nació primero la **Psicología Humanista** (Rogers, Frankl, Walsh, Maslow...), que poco después derivaría en forma natural en el enfoque **Transpersonal**. ¿Cuál fue la resultante de ello? Que se engendrara un cuerpo de **ideas y de técnicas** que permitirían, a quien deseara conocerse a sí mismo y a quienes ejercieran un rol psicoterapéutico, abordar el mundo interno de un modo concreto, sin abstracciones, **propiciando intencionalmente** ese **proceso de transformación** paulatino y profundo, hacia un nivel de conciencia de sí más pleno, más lúcido, más evolucionado.

Esto es, en síntesis, lo que durante estos seis módulos quisiera compartirle: la introducción a una visión integral de la Psicología enfocada hacia el trabajo consciente con las emociones, con **ejercicios prácticos** para que Ud. pueda implementarlos en la vida cotidiana y en el trabajo terapéutico. En los encuentros en el Aula Virtual y en los Foros del Campus también iremos interactuando grupalmente para enriquecer el trabajo que Ud. vaya haciendo en forma individual. ¿Vamos junt@s?



**EXPLORACIÓN VIVENCIAL:** *Cada persona tiene, según **su temperamento** y **su historia de vida**, ciertas emociones que son las más difíciles de trabajar. Como luego veremos, es común que uno **se pelee** con esos rasgos, los rechace en sí mismo (lo cual no hace sino dificultar el proceso de transformación emocional). Quisiera proponerle que inaugure un cuaderno de trabajo o un archivo informático para ir **registrando sus obser-***



**vaciones** en base a los ejercicios que le vaya compartiendo. (Inclusive puede ser muy útil llevar consigo una pequeña libretita donde anotar ni bien uno se observe.)

Como paso previo a un trabajo más profundo, le invito a que haga **dos listas personales**: en la primera, registre por orden de importancia las emociones y sentimientos que considere más difíciles en su modo de ser **estructural**, desde siempre; en la segunda lista, enumere las emociones que **en esta etapa de su vida** se hayan vuelto la dificultad central de su mundo sensible. (Ambas listas podrán, por supuesto, ser coincidentes o no.) Tómese su tiempo y permanezca **dispuesto a ampliarla** a medida que ponga en práctica los ejercicios de autoobservación que más adelante le convidaremos. Estamos comenzando nuestro viaje de exploración...

❖ **Las emociones y el enfoque Transpersonal** : Cuando hablemos entonces de Psicología Transpersonal o Psicología Integral, por favor tenga en cuenta entonces que se trata de un enfoque que busca aunar las visiones de Occidente con la de esa Filosofía Perenne, sustrato de todas las Tradiciones de Conocimiento.

Para encaminarnos hacia el tema de las emociones tendríamos que enunciar primero que trabajar con ellas implica entrar en un complejo entretejido interno en el cual usualmente hay **confusión**. Poner orden en esa confusión es la tarea que todo ser humano se ve necesitado de hacer, sobre todo empujado por el dolor.

El discernimiento como actitud de alertidad, de atención plena, implica entonces observar y comenzar a hacer distinguos dentro de esa confusión. ¿De qué "está hecha" esa confusión, esa realidad ilusoria que en Oriente es llamada *Maya*? Aunque veremos después más profundamente cada uno de estos ítems, quisiera ahora a enunciarlos.

- Confundimos nuestros condicionamientos con nuestra verdadera naturaleza, encarnando una identidad postiza en vez de nuestra real Esencia.
- Confundimos lo interno con lo externo (proyección de rasgos personales en el entorno, transferencia de emociones, etc.).



- Confundimos el presente con el pasado, imprimiéndole inconscientemente al momento actual la carga emocional de vivencias anteriores, deformando nuestra percepción de la realidad.
- Confundimos sensaciones con emociones, emociones con pensamientos, sentimientos con emociones...
- Confundimos nuestros ideales y prejuicios de cómo "tendríamos" que ser, con cómo somos realmente.
- Confundimos nuestros imaginarios respecto de los demás y de los hechos, con lo que realmente está siendo.
- Confundimos lo que los demás esperan de nosotros, con lo que nosotros verdaderamente somos y queremos...

...Y podríamos continuar con esta lista. Como

verá, no es simple: los seres humanos que decidimos encarar un proceso de autoconocimiento nos encontramos con una tarea que no es nada pequeña. Quizás la metáfora sobre ello más explícita en las Antiguas Tradiciones sea la del Viaje del Héroe: cada uno de nosotros, en ese Viaje, tenemos que enfrentar dragones y vencer obstáculos para llegar a Destino... En su viaje, el héroe contará con ayudas por el camino, como si "algo" guiara sus pasos. Y en ese Camino, si bien cada uno de nosotros está solo en su propia intimidad, reunirse con otras personas que están en similar proceso de Búsqueda es un resguardo para que nuestros pasos sean más acertados y con más confianza. En el Budismo, ese grupo de compañeros de Camino se llama *sangha*, y es apreciado como algo tan valioso que se lo considera como una de las Tres Joyas. Que entre todos podamos ir haciendo ese *trabajo comunitario* que se viene haciendo desde siempre, por siglos y siglos...

---

❖ **La Joya del Discernimiento:** Insertemos ahora un concepto fundamental: nuestro mundo interno, primigeniamente, es un caos como el que se relata en la metáfora del Génesis. Allí, en la creación del mundo, según la metáfora, el Hacedor comienza a **separar** (la luz de las tinieblas, la tierra del agua, etc.). El proceso personal de evolución de la conciencia implica necesariamente esa misma acción. Y para poder ir distinguiendo **qué es qué** en el propio caos interno, la herramienta esencial que señalan las Tradiciones Orientales es la práctica del **discernimiento** (*vivêka* en el Raja Yoga).

El ser humano comúnmente transita por su vida como dormido, sumergido en ese caos sin siquiera percibir que lo está. La persona sensible que comienza a **darse cuenta** de ello necesita **entrenar** su capacidad de **autoobservarse**, tanto en la **soledad y el silencio** como **en medio de la acción** cotidiana. El arte de **discernir** es como un cuchillo que, a través de la autoobservación, **separa**: lo real de lo imaginario, lo proyectivo de lo verdaderamente percibido, lo que sentimos de lo que pensamos... El discernimiento es la condición más importante para trabajar sobre sí mismo, dado que, al ir viendo **qué es qué**, vamos poniendo orden, percibiendo más objetivamente la realidad interna y externa. Y ése es el verdadero Despertar del cual nos hablan esas Tradiciones de Sabiduría. Despertar de ese sueño confuso, de *Maya* (la ilusión de que lo que percibimos es tal como creemos que es).

Iremos viendo juntos distintos modos de implementar una **actitud investigativa desde el discernimiento**, aplicada particularmente al laberinto de las emociones, con sus múltiples vericuetos...

---



**UNA PROPUESTA:** *Me resulta esencial, como en cada Seminario, compartir aquello que a mí misma me ha sido y me es útil (tanto en el intento cotidiano de trabajar conmigo misma como en la práctica psicoterapéutica).*

*Según el Yoga, el Camino **comienza** por el **Discernimiento** y el **Desapego**, y **termina** con el **Discernimiento** y el **Desapego** (como lo señala Taimni al analizar los yoga-sutra de Patanjali). Volveremos a esta noción muchas veces a lo largo de*

---

este Seminario, dado que nos resultará fundamental en el trabajo con las emociones.

Le propongo esta vez un ejercicio para entrenarse en el arte de **discernir**: en algún momento en que pueda estar a solas, siéntese en una postura cómoda, aun-



que digna: la espalda derecha, las manos sobre los muslos, las piernas dobladas como en el Yoga (si sabe cómo hacerlo y está acostumbrado) o bien, en una silla, con los pies bien plantados en el suelo. Dese tiempo... respire un poco más profundo que lo habitual, dejando que el aire llegue bien abajo, hacia el abdomen. Trate de **alinear su conciencia con la respiración**. Sienta el aire entrar y salir siguiendo el recorrido con su atención. Disfrute de ir relajándose, sin autoexigirse... Si no se autopresiona para serenarse, es natural que al cabo de un tiempo la mente se comience a aquietar: los **contenidos de la conciencia** se van desacelerando, como después de revolver en un vaso agua con azúcar: los gránulos giran vertiginosamente al inicio, y luego cada vez menos, hasta quedar en suspensión... Deje que sus pensamientos queden así, como "en suspensión", **sin luchar para "dejar su mente en blanco"** (lo cual no haría sino agitarla aún más!).

Ya más sereno, le invito a implementar este ejercicio de **focalización**: concentre su atención en una situación reciente en la cual se vea a sí mismo vinculándose con otra persona (preferentemente de su círculo afectivo). Focalizar sobre esa escena sería como el acto de quien pone en el portaobjetos del microscopio algo sobre lo cual quiere **investigar**. Véase interactuar con el otro, recuerde lo más detalladamente posible la situación y trate de **discernir**:

Ya más sereno, le invito a implementar este ejercicio de **focalización**: concentre su atención en una situación reciente en la cual se vea a sí mismo vinculándose con otra persona (preferentemente de su círculo afectivo). Focalizar sobre esa escena sería como el acto de quien pone en el portaobjetos del microscopio algo sobre lo cual quiere **investigar**. Véase interactuar con el otro, recuerde lo más detalladamente posible la situación y trate de **discernir**:

- Qué **sensaciones** se produjeron en su cuerpo al estar en esa circunstancia.
- Qué **emociones** sintió (en lo posible, no sólo las **evidentes** sino también las que están en capas más profundas de la conciencia: Ud. pudo sentir, por ejemplo, **simpatía** y **alegría**, pero debajo de eso quizás además sentía **miedo** de ser rechazado, y cierta **vergüenza** por creerse torpe al expresar su simpatía, etc.).
- Qué **impresión quiso causarle** a la persona con la cual interactuaba: "Soy una buena persona", "soy servicial", "soy duro y temible", "soy ingenuo y frágil"... Esa impresión que Ud. busca generar en el otro dispara aspectos muy importantes en la trama vincular y en las emociones que se mueven entre ambos. ¿Los puede distinguir? (Pronto trabajaremos grupalmente en el Foro con este tema y, si lo desea, podrá compartir sus observaciones.)

Si quiere y puede, tome nota de lo que haya advertido y profundice en ello repitiendo este ejercicio para revisar situaciones similares con ésta u otras personas con quienes interactúe. Observará que poco a poco va creando conciencia de **qué se mueve en Ud.**, no sólo durante la revisión en sí, sino también **en medio de la acción vincular**, mientras esté con el otro. Observarse en medio de la acción es mucho más difícil, dado que nuestras reacciones emocionales nos hacen entrar en un vértigo para el cual la atención tiene que estar muy adiestrada. La práctica en la

*soledad y el silencio es ese entrenamiento indispensable para verse a sí mismo luego, en la interacción (como quien afilara una herramienta para poder más tarde usarla eficazmente...).*

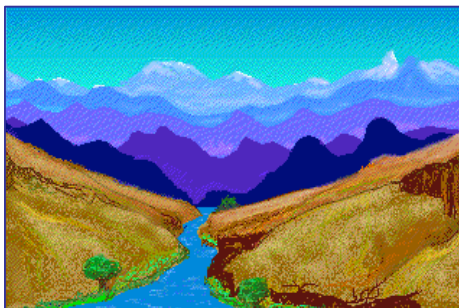
---

### LA CONCIENCIA-TESTIGO: VER PARA CONOCER

Para más adelante aplicar este concepto al mundo de las emociones, veamos primero en forma general de qué se trata. Las distintas Tradiciones de Sabiduría, a través de diferentes métodos contemplativos, invitan a trabajar sobre sí mismo para habilitar un Testigo interno. Se trata de aprender a **autoobservarse**, lo cual no es un acto intelectual: por ello es que cuando en los antiguos textos se habla de esa actitud autoobservante suele usarse el verbo **ver**. Cuando **veo** algo no estoy reflexionando sobre ello: **simplemente lo veo**, lo focalizo con mi atención, y eventualmente, el pensar acerca de lo que veo será un acto posterior.

¿Ver **qué**? Aunque parezca obvia la pregunta, no lo es. La Conciencia Testigo implica ir desplegando la capacidad de **percibir objetivamente los contenidos de la conciencia**. La expresión "contenidos de la conciencia" hace alusión a todo movimiento interno de la mente: pensamientos, emociones, sensaciones... Habitualmente eso simplemente "**sucede**" en nuestro interior, y, como estamos "pegados" a ello, **no nos damos cuenta**. El Testigo interno es un observador que se separa de la corriente de contenidos internos, y puede apercibirse de ella **neutralmente** (sin rechazarla, sin juzgarla, sin apegarse a ella). Desarrollar esa capacidad es el objetivo central de la meditación, de la autoobservación y de toda práctica contemplativa.

En una antigua metáfora se representa a la conciencia como un río, y al flujo de contenidos internos como lo que flota en esas aguas: troncos, hojas, botellas vacías, y aún los peces mismos. Habitualmente somos arrastrados por la corriente, sobre todo cuando nos vemos envueltos en el vértigo de los remolinos emocionales. Observarse implica comenzar a "sacar la cabeza del agua", hasta que algo nuestro aprenda a mirar el río desde la orilla... Volveremos muchas veces a este concepto, en forma teórica y práctica, dado que es fundamental para el trabajo que estamos comenzando juntos.



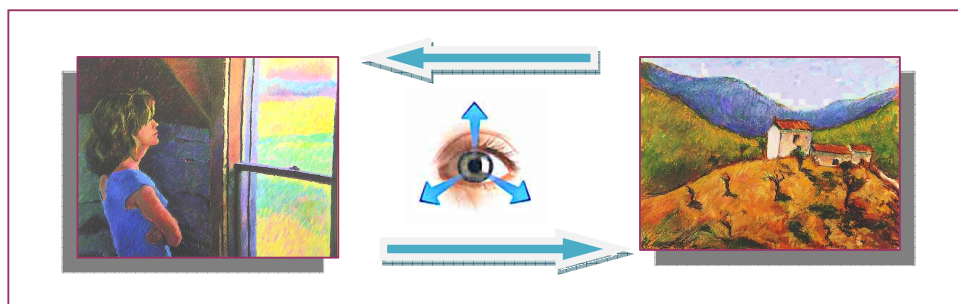
**UNA PROPUESTA:** Esta vez quiero proponerle un ejercicio cuyas raíces están en el sufismo. El nombre occidental que se le suele dar es "**atención dividida**" o "**doble atención**". Tiene por finalidad básica acrecentar la Conciencia Testigo, apuntando a percibir desde el Observador nuestras reacciones, nuestra respuesta psicológica a los estímulos del entorno.

---



Para asimilar este ejercicio es más fácil si Ud. lo practica ante algo que no requiera actividad de su parte, por ejemplo, observando un paisaje o un objeto, dado que le resultará más fácil sostener la atención. Luego podrá ir aplicándolo en los momentos en que realice, en principio, alguna tarea manual, y más adelante, cuando interactúe con otros, -situación en la que el fluir emocional suele volver más difícil el sostener la atención-. Es indispensable **tenerse paciencia**, puesto que, en la mayoría de nosotros, la atención es como un músculo flácido que requiere entrenamiento, "tonificación". Es interesante considerar que los monjes que realizan estas prácticas las implementan a lo largo de años, durante mucho tiempo diario, para poder llevar consigo esa capacidad donde quiera que vayan...

Para explicar en qué consiste el ejercicio quisiera presentarle el siguiente gráfico:



El ojo del centro representa el Observador del cual estábamos hablando. Obviamente, la flecha que señala hacia la izquierda indica el estímulo perceptual que está ingresando como **contenido de la conciencia**. Ese estímulo impacta en la conciencia, y **produce una respuesta interna** (una emoción, un pensamiento, una sensación). En el caso de que el estímulo implicara una interacción, esa respuesta interna se expresaría en algún tipo de conducta, de acción. Bien: en la mayoría de las personas, el Observador está ausente: no hay "nadie" que perciba conscientemente el ingreso de las impresiones, nadie que se dé cuenta de la reacción que éstas producen, nadie que se percate de cuál es la respuesta que suscita esa percepción. Así transcurren los días del hombre común: la vida nos pasa por el medio... ¡y **no nos damos cuenta de qué fue lo que pasó!** Instalar esa Conciencia Testigo en este circuito perceptual es esencial para que nuestra respuesta ante la vida no sea ineluctablemente mecánica y meramente reactiva.

Entonces: propóngase a sí mismo tomarse un lapso de tiempo en observar el objeto de percepción elegido tal como lo muestra el gráfico. Deje ingresar sus impresiones **acentuando su conciencia** de ellas, y procure **ver** cuál es **su respuesta** a ello (señalada en el gráfico por la flecha que va hacia la derecha): sensaciones, emociones, pensamientos, recuerdos activados...

Es natural que al principio la conciencia **sea intermitente**: uno se distrae, o queda "comido" por lo que percibe, **olvidándose de sí mismo**, o bien olvida lo que estaba percibiendo y queda atrapado en la madeja de su subjetividad... Deje que la atención vaya y venga, desde Ud. hacia el objeto de percepción... y otra vez hacia Ud., ida y vuelta, hasta que la conciencia se vaya unificando en una percepción ho-

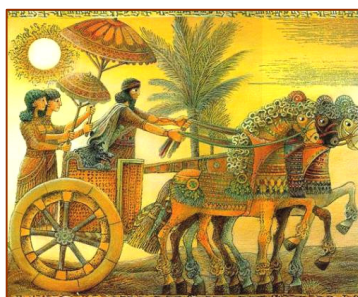
listica que incluya tanto lo percibido como al percipiente. Y es que en verdad son una misma cosa: lo percibido es **un contenido más** de su conciencia. Parece algo **extra-psíquico**, pero en verdad se ha vuelto algo **intra-psíquico** desde el momento en que lo dejó ingresar a su campo perceptual. Esto último implica que, en este ejercicio, lo que está en este gráfico "afuera" (el paisaje) **podría también ser un elemento psicológico propio** (una emoción, una sensación, un pensamiento, una reacción), siendo el procedimiento el mismo: verlo funcionando, tomar conciencia de él, **darse cuenta**.

A medida que encuentre cómo instalar su Observador, se descubrirá haciéndolo espontáneamente en situaciones más comprometidas, como puede ser durante la interacción con otros, mientras esté realizando una tarea, o **durante la experiencia movilizante de una emoción**. Volveremos a esta noción de distintas maneras muchas veces a lo largo de este Seminario.

---

### AMIGARNOS CON LO QUE SENTIMOS

Desde siempre, la Humanidad ha utilizado metáforas para hablar de ese mundo interno, escurridizo y sutil. Una de ellas que aparece en distintas épocas y culturas es la que compara al ser humano con un carruaje tirado por caballos.



Encontramos esta imagen tanto en los Upanishads como en Platón o en el sufismo. ¿Qué representa? El cuerpo es el carro, el intelecto el auriga y los caballos son los sentidos, las pasiones, las emociones (sobre todo las ligadas al cuerpo). En la metáfora del Tiro Alado de Platón, descrita en el *Fedro*, los caballos son dos: uno paciente y sabio, el otro rebelde y salvaje. Si el carro encuentra un obstáculo, el caballo rebelde lo aprovecha para entorpecer los movimientos del corcel dócil y para resistirse al cochero, con lo cual el carro (en este caso, el alma) no podrá penetrar en el mundo superior de los Dioses.

Dentro del carro, además del cochero, debiera ir el Pasajero, nuestro Ser. En la metáfora sufi, la situación es lamentable: el cochero está dormido o borracho, y los caballos van por donde quieren, por lo cual el carro se va destartaland. Y en donde debiera ir el Pasajero... ¡no hay nadie! El trabajo interno consistirá en mantener sobrio al cochero, cuidar el carro para que esté en buenas condiciones, permitir que el Amo, como Pasajero, indique el camino. Pero... todo esto requiere ineludiblemente **educar a los caballos**. Y lo cierto es que la mayoría de nosotros hemos recibido educación de todo tipo... menos **educación emocional**. A lo sumo el aprendizaje se reduce a qué no se debe hacer, e inclusive... qué **no se debería nunca siquiera sentir!** Es decir que la supuesta solución para ciertas emociones incómodas, según ese supuesto moral, es **no sentirlas**. (Ja!) Esto desata en toda buena persona una **lucha interna irresoluble**. ¿Conoce a alguien a quien le suceda?

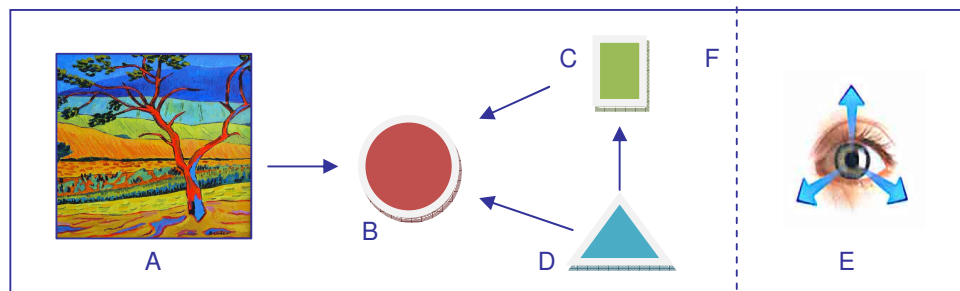
Bien, entonces: **nadie educó a los caballos**. Y la metáfora es buena también porque el trabajo con las emociones se parece mucho a **domesticar** un animal: requiere de firmeza, paciencia, límites claros, una restricción medida desde la inteligencia y también **ternura**. En el Taoísmo suele utilizarse la expresión "domesticación de sí mismo". Esta expresión significa "ser dueño de sí", "ser el propio Amo".

❖ **El complejo mamífero humano:** Si Ud. observa el modo en que los animales no-humanos expresan sus emociones, encontrará que, de una manera natural, la emoción **es lo que es y se manifiesta como tal**. La complejidad del animal humano implica dos factores que en la psicología de los otros animales no se presentan:

- Además de las **emociones primarias**, tenemos también **emociones secundarias**.
- Generamos **emociones autoprovocadas**, en función de nuestra capacidad de **pensar** y de **imaginar**.

Estos dos mecanismos propios del ser humano hacen que nuestra vida emocional sea de alta complejidad. Quisiera compartirle estas nociones esenciales para que las tenga como mapa de autoobservación. ¿Me acompaña?

○ **Las emociones primarias y secundarias:** Las emociones **primarias** son las que se manifiestan ante un estímulo, cualquiera sea éste, interno o externo (igual que le sucede a todo animal). Las emociones **secundarias** son las que se disparan **en relación a la emoción primaria**. Esto significa que sentimos algo respecto de nuestro sentir: **nos da vergüenza** sentir miedo, **nos enoja** sentir vergüenza, **nos produce culpa** estar contentos... Esto es propio del animal humano. Y, como veremos, es una causa importantísima de enemistad consigo mismo, de fricción, de dolor.



Dado que el lenguaje de las imágenes invita a que en el proceso de comprensión participe el hemisferio cerebral derecho, intentaré explicarle esta idea gráficamente. Imagine que una persona habitualmente muy responsable se ha tomado el día para sí. Está ante un bello paisaje (A) y experimenta regocijo (B). El regocijo, en este caso, sería su emoción primaria. "Animalmente", allí terminaría la historia. Sin embargo, como es un humano, está comenzando a sentir culpa (C) de estar disfrutando cuando en verdad "debería" estar trabajando (emoción secundaria). Es más: podría experimentar simultáneamente enojo (D) hacia esa parte que disfruta (B),

censurándola. Y a la vez, dado que se da cuenta de que siente culpa pero que se merece ese descanso, le dé rabia sentir una culpa injustificada, sintiendo enojo (D) hacia su propia culpa (C). Así, podrían sumarse emociones secundarias, y también haber más de una primaria, con lo cual Ud. advertirá que el entretejido emocional es bien complejo. Los humanos somos complicados, ¿verdad? ☺

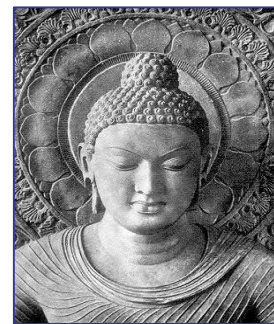
...Y estoy describiendo un patrón emocional establecido ante un hecho de baja intensidad, nimio. ¿Qué pasará en el sistema emocional cuando están en juego asuntos de alta significación afectiva? Bien: el ingrediente fundamental del que aquí quiero hablar es el Observador (E). Recordemos que en la mayoría de las personas ese casillero de la derecha lamentablemente está **vacío**. Esto implica que todo ese circuito que acabo de describir se da **sin que haya nadie**: se reacciona ante el estímulo inicial, se reacciona ante la propia reacción, y así sucesivamente, generándose tensión, contradicción... en síntesis: **confusión**.

○ **Las emociones autoprovocadas:** También a diferencia del resto de los animales, los humanos tenemos el don y la dificultad de ser capaces de pensar y de imaginar (un don que, si no se lo administra con conciencia, convierte nuestra vida en un laberinto de espejos).

La mente crea escenarios, mueve los personajes, construye futuros... y esa noria que gira y gira genera emociones que **no están vinculadas tan siquiera a una realidad inmediata**, "verdadera". Son construcciones internas ante las cuales reaccionamos como si fueran eventos vitales concretos. Para complicarlo aún más, todos tenemos como un mecanismo de "ecualización" de las emociones: intensificamos algunas, disminuimos otras, y vamos con ello deformando la realidad, creando más y más ilusión. ¿Se ha observado a sí mismo intensificar el miedo, el enojo o el dolor a partir de sus pensamientos? Dramatizamos, minimizamos, creamos monstruos y fantasmas... sin que **nadie** dentro nuestro se dé cuenta!

En este punto, cuando el Observador aparece es natural que ese proceso de verdadera autohipnosis **sea advertido**, y con ello tienda a esfumarse, como la niebla se reabsorbe al salir el sol: el miedo, el enojo, el sufrimiento autoprovocado aparecen como fantasmagorías ilusorias. Aparecen como lo que **realmente son**.

❖ **El despertar del Observador:** Estos mecanismos internos, más muchos otros que iremos viendo a lo largo de nuestros encuentros, se dan conjuntamente, creando una maraña interna imposible de desenredar sin establecer un proceso de **darse cuenta**. Y lo pasmoso de la situación es que desde ese estado de distorsión emocional es que tomamos la mayor parte de las decisiones de nuestra vida. A partir de esa confusión reactiva vamos construyendo a tientas nuestro tránsito por el Laberinto. Cuando en las Tradiciones de Sabiduría se habla de que el ser humano debe trabajar para tener libertad interna, de lo que se está hablando es de esto: sin Observador, la vida "nos sucede". Decir "yo pienso", "yo quiero", "yo elijo", es tan impreciso como decir "yo llue-





vo". La verdadera capacidad de decidir, ser y hacer adviene a partir de que empieza a haber **conciencia de sí**. Sin ello, todo acontece, y permanecemos esclavos de una cárcel en la cual somos los presos y los carceleros a la vez...

Sí, pero, ¿cómo se hace? Para que pueda darse la posibilidad de autoobservación hay un acto interno (F en el gráfico anterior) que implica **tomar distancia** de los contenidos internos: el Observador (Conciencia-Testigo) da un paso atrás y observa sin juzgar, sin rechazar, sin fomentar... Esto es, desde una actitud neutral y ecuánime (valga aclarar que "*ecuánime*" significa "con el ánimo igual, con el mismo ánimo"). Esta actitud en la Psicología del Budismo se llama Plena Atención (*vipassana*), por la cual el Observador simplemente ve el fenómeno de la emoción tal como se despliega, tal como acontece. En el Budismo Zen constituye la base fundamental del Zazen.

El Observador, entonces, atestigua sin apegarse y sin rechazar. De hecho, estas dos actitudes (apego y rechazo) son para la Psicología de Oriente la causa misma del sufrimiento: "*No quiero sentir esto ingrato*", o "*Me gustaría sentir esto grato una vez más, un poco más*". Esa es la cuna de todo el dolor humano. Si lo redondeamos en una sola palabra, es **identificación**. Como se señala en el Yoga, **la identificación con las modificaciones de la mente es la causa básica del dolor y de la confusión**. Volveremos a esta idea más adelante. Sé que no son conceptos simples, y es natural que quien los reciba vaya pasando por distintos niveles de comprensión respecto de ellos. La experiencia de observarse le irá afinando la captación de estos conceptos que son, esencialmente, vivenciales.



**UNA PROPUESTA:** *Le invito a una experiencia simple para ir buscando dentro suyo la presencia de su Observador. Busque un momento tranquilo, en el que pueda estar solo y relajado tal como se lo sugería en mi propuesta anterior. En este caso, voy a pedirle que se provea de un reproductor de música.*

*Una vez que esté instalado (mejor si es con auriculares) comience a dejar que la música ingrese a su percepción lúcidamente: observe cómo la música es **un contenido más del flujo de su conciencia**.*

*A medida que los sonidos fluyan, observe las modificaciones de su mente: sensaciones, imágenes, emociones... Trate de no apegarse a ninguna de ellas: conserve su atención **desapegada de lo que percibe**, como **detrás** de todos los contenidos mentales. Será muy natural que **se distraiga**. Cuando le suceda, por favor no se pelee consigo mismo: simplemente vuelva a prestar atención, una y otra vez, tantas como se haya dispersado. **Observar la distracción es parte del ejercicio de atención**, y no **contrario** a él. Irá fortaleciendo poco a poco su capacidad de autoobservarse, no sólo en la soledad y el silencio, sino en medio de las turbulencias de la vida cotidiana, tal como un músculo se vuelve más consistente con una ejercitación apropiada...*

*La música es un estímulo potente y a la vez lo suficientemente neutro como para permitir observarse con menor dificultad: mueve su mundo psicológico, permitiendo observar el fenómeno de lo que acontece dentro suyo, con Atención Plena. Éste es un ejemplo simple de la práctica de Vipassana que, si Ud. quiere, puede acompañarle en su camino de autopercepción. Nos seguiremos encontrando en él...*

---

❖ **Maitri: Amistad incondicional consigo mismo:** En la Psicología del Budismo hay un concepto muy importante respecto de estos temas que, curiosamente, no tiene una traducción exacta en nuestro idioma (probablemente porque no sea una actitud con la cual estemos familiarizados en Occidente). La palabra es *maitri*, y la traducción posible sería "*afabilidad, amistad incondicional consigo mismo*". Aquí cabría también la expresión "*autoaceptación*", pero con un matiz específico que luego transitaremos juntos.



Veamos: la mayoría de nosotros nos hemos criado en una infraestructura sociocultural que va elaborando un **sistema psicológico autocastigador**: nos censuramos, nos criticamos, nos peleamos con aquellas partes de nosotros que no se ajustan al ideal de cómo quisiéramos ser. Y a veces más: a veces ciertos conceptos religiosos hace que aborrezcamos los aspectos internos que impliquen fallarle al parámetro de lo que entendemos que "Dios quiere de nosotros", según nuestras creencias. Profundos malentendidos sobre el concepto de "pecado" aquí cobra relevancia, y en algunas personas es el eje de una parafernalia neurótica muy dolorosa y conflictiva: luchar contra lo que **no se debería** sentir ni pensar.).

Esta fricción interna suele acentuarse, paradójicamente, en aquéllos que, por definición, aspiran a ser buenas personas, con anhelos que pueden ser genuinamente espirituales: se quisiera ser lo mejor posible, dañar al otro lo menos posible, llevar una vida lo más honesta y digna posible... y esto suele derivar en que esa persona muchas veces tenga **un nivel de crueldad increíble respecto de sí misma**. O sea, que se manifieste como alguien nefasto para consigo misma como jamás lo hace ni lo haría para con los demás. ¿Conoce Ud. a alguien así? ¿Tiene esto que ver en algo con Ud. mismo?

A esto se suma otro factor condicionante: la Psicología de Occidente fue generando por años un cuerpo de ideas que sembró una noción cultural por la cual, cuando la persona se piensa a sí misma, siente que su Inconsciente, el fondo de sí, es fundamentalmente algo peligroso, traicionero, un nido de conflictos, traumas y complejos que en cualquier momento nos puede hacer una mala pasada. El núcleo de nuestras deficiencias y de nuestro dolor. Cuando tomamos la mirada que Oriente tiene respecto del Inconsciente, este paradigma se modifica substancialmente: si bien incluye los aspectos conflictivos o traumáticos, detrás, en lo profundo, existe un Inconsciente sabio, nuestra verdadera naturaleza. Tanto es así que el Zen nos habla de un Inconsciente Cósmico Sagrado (*hishiryo*). Esta noción ingresó a Occidente recién a partir de Jung (cuando nos habla del Sí Mismo y de un Inconsciente autó-

nomo y sacro), Frankl (incorporando la idea de un Inconsciente Espiritual) o Assagioli (hablándonos del Supraconsciente). La vinculación sana y compañera con esa parte de sí es un paso indispensable en la aceptación de las propias emociones y del propio modo de ser. Mirar hacia adentro y saber que "eso" sagrado, inteligente, está allí, podría ser como un acto de orar, pero orar hacia "adentro" en vez de hacia "afuera" (o ambas opciones a la vez!).

Eso interno, nuestra esencia no condicionada, lo que éramos al nacer y quizás sigamos siendo aún después de morir, necesita expresarse, realizarse, y ser quien dirija nuestra vida. Ocupar el lugar que le corresponde: el del Amo del carruaje, para indicarle al cochero y a los caballos por dónde y hacia dónde tienen que ir...



**UNA PROPUESTA:** *Trabajando con lo que llamé Técnicas de Acceso Directo al Inconsciente (TADIs) por muchos años, he encontrado que **la actitud** con la cual uno busca hacer contacto con su propia mente profunda es esencial para que ese tipo de práctica lleve a buen puerto. Es más: diría que esa actitud determina la vida cotidiana de cualquiera de nosotros. ¿De qué estoy hablando? La palabra que más me ha quedado resonando al respecto, de distintos seminarios sobre Psicología Budista, es "**gentilmente**". En distintas prácticas de meditación y de trabajo con el cuerpo, la consigna que da quien guía un ejercicio suele repetir con insistencia esa palabra: "Ahora, gentilmente, nos inclinamos despacio hacia adelante...", o "Ud observa su respiración y, si advierte que se ha distraído, gentilmente vuelve a focalizar su atención en el recorrido del aire..."*

*La práctica de **maitri** implica como fundamento esencial esa actitud gentil hacia sí mismo. Inclusive ante lo que no nos gusta de nosotros, ante algo que acabamos de hacer torpemente... Tenerse paciencia, como la tendríamos con cualquier ser querido. ¿Puede Ud. **ser un ser querido para sí mismo**? ¿Puede Ud. formar parte de su propio círculo de afectos?*

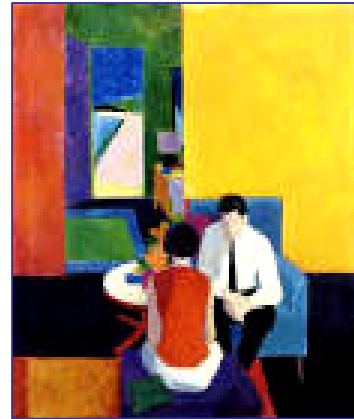
*La propuesta que le estoy haciendo implica no solamente una práctica de meditación, ya que luego volveremos a ello. A lo que le estoy invitando es, al menos durante esta semana, a fundar dentro de sí la intención clara y contundente de ensayar cómo será esto de ser gentil con Ud. mismo. Esto no quiere decir ser autocondescendiente, ni tener lástima de sí, ni tomar una postura narcisista. Quizás, ensayando, muchas veces caiga en una u otra variante que no es auténtico **maitri**, sino una actitud egocéntrica. Pero... no se preocupe: la podrá ir rectificando en el camino.*

*Además de estar proponiéndole una actitud general para cada momento del día (puede ponerse cartelitos recordatorios si lo necesita!) le sugiero lo siguiente: en un momento de serenidad, trate de hacer una revisión de ante qué circunstancias y de qué manera Ud. se ha especializado en **autotorturarse**. (Disculpe si en verdad Ud. no lo hace, pero, si es así, sería una verdadera excepción!). Cada uno de nosotros tenemos ciertos modos específicos de retornos, de increparnos, de exigirnos,*

de castigarnos, de insultarnos. Lo que le pido es que preste atención y anote en su cuaderno ante qué circunstancias Ud. hace esto consigo mismo, y de qué manera específica lo hace. Hay quienes se insultan verbalmente, quienes hablan mal de sí mismos ante otros, quienes sabotean lo que les gusta, quienes hacen algo dañino para consigo mismos, quienes generan síntomas psicósomáticos...

Cuando Ud. haya identificado ante qué situaciones lo hace y cómo lo hace, preste suma atención a cuando eso se produzca, y vea si puede modificar la actitud. Intente en ese momento practicar **maitri**, ser gentil con su limitación de un modo inteligente. Los conceptos que enseguida le compartiré le darán más herramientas para ponerlo en práctica. Ensáyelo, encuentre su propia manera de implementarlo, y, si quiere, luego lo comparte en el Foro grupal...

❖ **Autorrechazo y autoaceptación en el trabajo sobre sí:** Dentro de los instrumentos para el trabajo interno, desde este enfoque de la Psicología Transpersonal se toma a la Meditación como herramienta para afinar la autoobservación. En la práctica clínica también es ésta la actitud desde la cual el terapeuta procura escuchar al paciente: alerta, observando sus propios contenidos mentales, intentando conservar el eje de su conciencia mientras escucha (como cuando recién hablábamos de *Vipassana* y de Doble Atención). Procura ver de qué manera le llega lo que el otro le dice, trata de discernir qué es lo que corresponde al paciente y cuáles son sus propios contenidos internos, etc. Y esta actitud implica **aceptar**. Aceptar lo que **el otro es**, y lo que **él mismo siente**. Este modo de vincularse no sólo es aplicable al trabajo terapéutico, sino que el vínculo con el paciente se inscribe dentro de una **actitud de vida**. Por ello, más allá de que Ud. sea terapeuta o no, la propuesta es que, si estos conceptos le resuenan, pueda aplicarlos en cualquier relación vincular, y, sobre todo, **en el vínculo consigo mismo**. (Como luego veremos, aceptar no implica no poner límites cuando hace falta, claro!)



Sabemos que cuando alguien escucha esto por primera vez se sobresalta: "*¿Eso quiere decir que tengo que dejar que el otro haga lo que no quiero?*"; "*¿Tendría que aguantar lo que me molesta, aceptándolo como si nada?*"; "*Y si me permito sentir cosas malas, no me convertiré en una mala persona?*"... Es natural que lleve tiempo captar en profundidad **qué es** la aceptación del otro y la autoaceptación, y **qué no lo es**.

**Aceptar es darse cuenta** de lo que sucede, sin justificarlo, sin ocultárselo a sí mismo, sin disfrazarlo. Aceptar es **no negar**: Es darle legitimidad a lo que se manifiesta, y, con ello, **hacernos cargo** de lo que sentimos. No hacernos cargo implicará que eso se exprese sintomáticamente, o bien que lo proyectemos en el entorno (como luego veremos). En función de eso que **es**, podremos coordinar una **con-**



**ducta congruente**, que **tenga en cuenta** lo que mecánicamente habríamos preferido no ver.

Es decir que, respecto de la interacción, aceptar lo que el otro **es** se refiere a verlo **tal cual es**, y evaluar si así, tal cual es, **elegimos vincularnos o no** con él o con esa parte de sí, pues dentro del mismo proceso estaría el **aceptar en primer lugar lo que YO siento** al respecto. Si una actitud del otro me resulta ajena a lo que elijo para mi entorno vincular, lo primero será aceptar ésa que es **mi realidad**: su conducta me afecta, me perturba, y no la elijo para mí. Culturalmente, estamos tan poco acostumbrados a tener sanamente en cuenta **qué queremos y qué no**, que perdemos de vista ese eje central cuando establecemos vínculos o tomamos decisiones. Si no aceptamos la verdad de lo que sentimos ante los hechos de nuestra vida, las elecciones serán **tóxicas o nocivas**. Erich Fromm decía: *"La enfermedad consiste en elegir lo que no es bueno para nosotros."* Y posiblemente esto podría aplicarse desde la comida, hasta la vocación o la vida afectiva...

Este interjuego es el que va creando vínculos disfuncionales. Pero ello se debe a que el primer vínculo inauténtico y disfuncional es el que se gesta **consigo mismo**. ¿Cómo podría uno crear nexos genuinos con los demás si se autoengaña?



Al plantear esto, soy consciente de que desarrollar el tema de la aceptación relacionándolo con los vínculos interpersonales necesitaría de mucho más espacio que el que disponemos en esta oportunidad. Espero en otro momento poder desplegarlo como lo merece (inclusive durante los Fogones). Volvamos, entonces, a concentrarnos en cómo aplicar en la **autoobservación** esta actitud aceptante de sí mismo.

Respecto de nuestras emociones y sentimientos menos gratos de ver, aceptarlos implica admitirlos y darles lugar, pues **tienen un sentido en nuestro equilibrio psicológico**. Si no investigamos la información emocional que ese sentir tiene para nosotros... rompemos ese equilibrio y matamos al mensajero. Esto implicará que tomaremos decisiones y organizaremos conductas en base a **sólo una parte** de la realidad. Por ende, serán conductas y decisiones probablemente disfuncionales, desde nuestra **parcialidad perceptual**. El autorrechazo engendra automanipulación emocional: **no debería** tener resentimiento, y entonces **forcejeo** con eso que siento, **tratando de cambiarlo**. La paradoja es que **es inviable tratar de cambiar algo contra lo cual uno está peleando**. La resistencia engendra violencia interna: me resisto a que las cosas sean como son, me resisto a la realidad, me resisto a sentir lo que siento...

---

❖ **"Déjalo ser"**: Una pregunta que suele surgir cuando desarrollo este tema en encuentros presenciales es si el hecho de **permitirse sentir todo** lo que se siente, **dejar ser** a **todas** las emociones que se manifiestan en nosotros, no nos podría convertir en energúmenos, en suicidas, en locos... Fíjese en lo siguiente: este concepto de la autoaceptación, si bien ha sido tomado fervientemente por la Psicología

---

Humanista (sobre todo Carl Rogers) y Transpersonal, deviene de ciertos ejercicios monacales en los que se apunta a encontrar, **detrás de todo lo que se siente**, (lo agradable y lo desagradable), la **claridad del propio Ser**: en la medida en que no luchamos con lo que sentimos, esta actitud produce paulatinamente dos efectos:

a) **Autorregulación emocional**: Cuando nos disponemos a observar **todo** lo que sentimos (lo que Krishnamurti denomina "conciencia sin elección") (1), vamos pudiendo ver objetivamente lo que se mueve dentro nuestro, sin automanipularnos. La no-resistencia a ningún contenido interno produce una **autorregulación** de la psique, y, con ello, la opción de una **conducta integrada y congruente**. ¿Cómo es esto posible? Sí: la conducta no será salvaje, descontrolada, inadaptada, sino, por el contrario, al dar cabida a **todo** lo que se nos mueve, los sentires se compensarán entre sí, generando un equilibrio coherente. Por ejemplo: **aceptamos nuestro enojo** ante una persona, le damos lugar a esa emoción, sin disfrazarla, sin auto-prohibírnosla. Simplemente, **la dejamos ser dentro nuestro**, percibiendo que estamos fastidiados.

Pero ese enojo **no estará aislado** dentro nuestro: los sentires no tienen exclusión entre sí, por lo cual **simultáneamente**, ante un mismo estímulo, sentimos muchas sensaciones y emociones diferentes. Siguiendo el ejemplo, quizás también sintamos afecto o respeto por esa persona, o compasión. Así, esos sentimientos **se regularán entre sí**, a partir de nuestra actitud de **no excluir a ninguno de ellos**: el afecto, el respeto la compasión cumplirán con la misión de balancear la emoción enojosa, dándole a ese enojo **la medida justa y sana de su expresión** (por ejemplo, manifestándolo **maduramente** poniendo un límite). **La no-exclusión permite el equilibrio interno**. Es fácil lograrlo? No, claro! Como todo lo que vale la pena, requiere de entrenamiento consciente, constante, intencional. Dese tiempo, sí?

b) **Desidentificación**: Cuando no luchamos con lo que sentimos, y le damos cabida a todo lo que **es**, la agitación disminuye, la lucha interna va cesando, y vamos encontrando un lugar interno que **no participa** de ese revuelo: un eje de calma en medio de la tormenta, "el ojo del huracán". A esto se le llama en este paradigma psicológico **desidentificación**.

Estar identificado con un estado emocional implica estar obnubilado por él: **me creo ser eso**. "Identificado" significa que creo que esa es mi identidad: yo soy mi dolor, yo soy mi angustia, yo soy mi enojo. Poder desidentificarse hace que, al tomar distancia de eso que siento, al desinvolucrarme de eso en lo cual estoy envuelto, vea eso que siento **en el contexto de todo lo que soy**. Y es que soy mucho más que eso: soy muchas más emociones que ésa, muchos otros estados, y a la vez, ninguno de ellos, pues lo que verdaderamente **es** en mí, es esa conciencia primigenia que está detrás de todos los estados, de todas las emociones (que no son más que **contenidos** de esa conciencia, y, por ello, elementos **transitorios, impermanentes**).

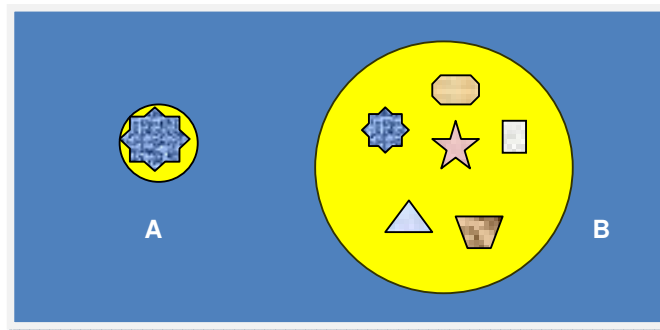
La desidentificación permite que, aun en medio de emociones encontradas, pueda haber un núcleo interno exento de dolor, de miedo, de enojo... Ese Observador es como un estrato más profundo, por debajo de las agitadas olas del mar. Es

lo permanente detrás de la impermanencia, como lo señala la Psicología de Oriente. (Si Ud. alguna vez lo experimentó, ya sabe de qué estoy hablando...)

Cuando estamos identificados con lo que sentimos, **no hay lugar para nada más**; nos encontramos como poseídos por ese sentir: **el campo de conciencia se estrecha**. Excluimos de nuestra conciencia los demás contenidos internos, identificándonos sólo con éstos que quedan en el foco (siendo que son sólo **una parte** de nosotros, y así es como es importante que nos habituemos a llamarlos).

Cuando **nos damos cuenta**, y nos vamos despegando de esa especie de hechizo, el foco de atención comienza a expandirse, y la tensión interna comienza a ceder: poco a poco se abre la cerrazón, ya no estamos "tomados" por esa emoción, y podemos corrernos de lugar interno. Cuanto menor es esa movilidad psicológica, generalmente mayor es nuestro aferramiento neurótico a ese estado emocional. La práctica de la desidentificación como actitud de vida permite una mayor movilidad emocional y, con ello, facilita el proceso de cambio: ejerce un **efecto transmutador**.

Lo describiré gráficamente para que Ud. pueda llevarlo a la experiencia práctica en su vida cotidiana:



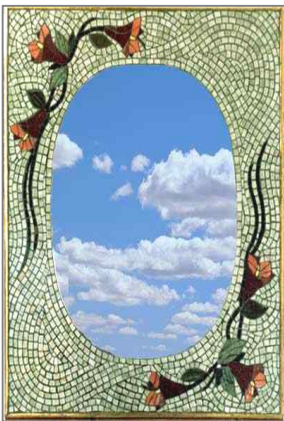
El círculo amarillo representaría en ambos casos el **campo de conciencia** (aquello de lo cual me alcanzo a **dar cuenta** dentro de mí). Cuando me identifico con un **contenido de la conciencia** (un pensamiento, una sensación, una emoción, un rasgo de nuestra personalidad), ese contenido **ocupa todo el foco de la escasa autoconciencia que tengo**. Cuando me observo, y, desde la Conciencia Testigo, tomo distancia interna de lo que me pasa, amplío el **campo de conciencia**, de modo que ese contenido interno es percibido **en el contexto** de todo lo que soy: puedo ver los **otros contenidos internos** (la compasión, el respeto, el afecto...). Y viendo en su conjunto **todo** lo que me pasa, **sin exclusión**, puedo organizar una conducta más integrada y más congruente con todo lo que soy.

Entonces, como Ud. ve, por un lado, ese primer contenido de conciencia con el que se estaba identificado (por ejemplo, el enojo) **no es el único**, dado que hay otros sentires, además de éste, que han quedado transitoriamente excluidos de la percepción (en el ejemplo, la compasión, el afecto o el respeto por esa misma persona). Cuando expando mi campo de conciencia incluyo esos otros sentires,

forjándome un criterio de realidad más objetivo respecto de la situación (externa e interna).

Pero, además, por otro lado, lo que en verdad **soy**, profundamente, es ese círculo amarillo, pues los contenidos de conciencia, por más que perciba a varios de ellos, todos son impermanentes: **no hacen a mi ser esencial**. Cuando podemos afianzar nuestra percepción desde la Conciencia Testigo, podemos asentar nuestra identidad en eso que está como **detrás de todos los contenidos**, y que **no es ninguno de ellos**. Allí no hay dolor, no hay enojo, no hay miedo... Es como un **sustrato quieto y vital**, desde el cual se puede observar la transitoriedad de los contenidos internos, sin identificarse con ellos.

Dicen en Oriente que ese nivel de conciencia es como un espejo, que deja pasar las imágenes, sin retener a ninguna de ellas, o como el cielo visto desde la tierra, sobre el cual transitan las nubes, el sol y la luna (los contenidos psicológicos), pero detrás de ellos simple y eternamente sigue estando **el cielo...**



Quiero compartirle algunas palabras de Carl Rogers, pionero de la Psicología Humanista, quien desarrolló su mirada del ser humano tomando como foco el tema de la autoaceptación, de la legitimación de lo que uno es y siente, como camino ineludible hacia la **integración** y la **autenticidad**:

*"Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo. Con el transcurso de los años he adquirido una mayor capacidad de autoobservación que me permite saber con más exactitud que antes lo que siento en cada momento: puedo reconocer que **estoy** enojado o que **experimento** rechazo hacia esta persona, que siento calidez y afecto hacia este individuo, que estoy aburrido y no me interesa lo que está pasando, que determinada persona me produce ansiedad o temor. En otras palabras, creo que soy más capaz de permitirme **ser** lo que **soy**. Me resulta más fácil aceptarme como un individuo decididamente imperfecto, que no siempre actúa como yo quisiera."*

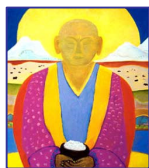
*Quizás este punto de vista pueda resultar bastante extraño para algunas personas. Sin embargo, lo considero valioso a causa de que, paradójicamente, **cuando me acepto como soy, puedo modificarme**. Creo que he aprendido esto de mis pacientes, así como de mi propia experiencia: no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, **en tanto no nos aceptemos tal como somos**. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo ad vierta."*

*" [...] En mi relación con las personas he aprendido que, en definitiva, no me resulta beneficioso comportarme como si yo fuera distinto de lo que soy: mostrarme tranquilo y satisfecho cuando en realidad estoy enojado y descontento; aparentar que conozco las respuestas, cuando en verdad las ignoro; ser cariñoso mientras me siento hostil; manifestarme aplomado cuando en realidad*



*siento temor e inseguridad. He descubierto que esto es cierto aun en los niveles más simples. No me ayuda aparentar bienestar cuando me siento enfermo. [...] Nada de esto me ayuda a lograr relaciones positivas con individuos. El hecho de aceptarse tal como uno es consiste en que sólo entonces las relaciones se tornan **reales**.*" (2)

Autoaceptación. Conciencia sin elección. Percepción no-excluyente. Visión objetiva. Autoobservación imparcial. Este concepto, expresado de una u otra manera, es el instrumento básico en el trabajo sobre sí mismo y en la asistencia psicoterapéutica desde este enfoque integral de la Psicología, aunando Oriente con Occidente. Por favor, si ésta es una idea nueva para Ud., no la acepte simplemente, así sin más. Si quiere y puede, explórela, invéstiguela. La expresión budista "mente inquisitiva" hace alusión a esto: uno se pregunta a sí mismo, **autoindaga más allá del intelecto**, trata de ver por sí, sin aceptar *a priori* ningún dogma, ninguna autoridad. *La verdadera autoridad es la propia experiencia, y la información se transforma en conocimiento sólo una vez que encarna en la vivencia personal.*



**EXPLORACIÓN VIVENCIAL:** *Le propongo una herramienta práctica para ir explorando este tema desde su propia experiencia, más allá de lo conceptual. Le sugiero implementar esta consigna en algún momento en el cual experimente alguna emoción nítida desagradable: fastidio, miedo, envidia... Para comenzar, le pido que elija una emoción cuya intensidad no sea extrema, sino mediana (luego podrá ir aplicando esta práctica a estados internos más intensos).*

*Bien: cuando esa emoción se presente (o Ud. la evoque para hacer contacto intencional con ella, reviviéndola) tómese un momento para retirarse de la interacción y estar solo (aunque más no sea en el baño de la oficina, si fuera el caso!). Cierre los ojos, estando sentado o de pie, y focalice su emoción tal como ya sabe hacerlo. Sienta la expresión física de esa emoción en su cuerpo (sobre todo en el pecho y el abdomen). Obsérvese a sí mismo **identificado** con esa emoción, como en el pequeño círculo amarillo del gráfico. Por favor, **no luche contra ella**, no quiera quitársela: acéptela dentro de sí, mírela sin juzgarse por sentirla.*

*Respire hondo... vaya centrando su identidad **como detrás** de esa emoción, en su Observador. Permita que el foco de conciencia se expanda, (como en el círculo amarillo grande del gráfico) y observe **qué otras cosas siente**: ¿hay más emociones? ¿Qué sensaciones o pensamientos ve? Dese cuenta de que **eso está en Ud., pero que Ud. no es eso**. Eso es **transitorio**, como las nubes que atraviesan el cielo. Deje que esos contenidos internos pasen como las imágenes pasan en el espejo sin que éste las retenga...*

*Tómese el tiempo que quiera y pueda. Y antes de volver a la cotidianeidad, "estire" un poco más el foco de la conciencia hasta sentir **todo su cuerpo**, el volumen que ocupa en el espacio, recortando sus contornos desde la autopercepción. Tome la mayor **conciencia de sí** que le sea posible, y observe que ese instante **es sólo un punto pequeño en el tiempo**, en el largo tiempo de su vida, en el larguí-*

simo tiempo de la Historia. Perciba el transcurso del tiempo sintiéndose Vivo, observándose desde el no-tiempo. Advierta desde ese lugar quieto interno la impermanencia de sus contenidos psicológicos, y **déjelos fluir...**

Por favor, no se contente con sólo leer en este instante estas palabras: si ingresan meramente a través del intelecto bien podrán parecer insípidas, y quizás hasta absurdas. Grabe el concepto dentro de sí, y escúchelas en su interior, luego, guiando la experiencia.

Este antiguo ejercicio de **desidentificación** puede ser una piedra angular en su trabajo con las emociones. Si se permite explorarlo, encontrará la riqueza que miles de exploradores fueron hallando en él, siglo tras siglo...

Para estimular su exploración, le convido estas palabras de Ken Wilber, uno de los máximos referentes de este enfoque (cuya foto está en el collage de la página 2 de este Módulo):

"Por lo tanto, cualquier emoción, sensación, pensamiento, recuerdo o experiencia que te perturbe es, simplemente, algo con lo que te has identificado de manera exclusiva, algo con lo que se ha identificado tu Testigo, y la resolución definitiva de la perturbación consiste simplemente en **desidentificarte** de ella. Limpiamente te desprendes de ella con sólo darte cuenta de que nada de eso eres tú, ya que, puesto que es algo que puedes ver, no puede ser el verdadero Observador y, como no es tu verdadero ser, no hay razón para que te identifiques o te aferres a esos estados, o para que permitas que tu ser se deje limitar por ellos. Atestiguar tales estados es trascenderlos. Ya no te acechan a tu espalda porque los miras de frente. Si perseveras en este ejercicio, la comprensión que conlleva se agudizará y comenzarás a advertir cambios fundamentales en tu sensación de 'identidad'. " (3)

Dado que todas estas ideas son fundamentales para el trabajo que hemos iniciado Ud., sus compañeros de grupo y yo misma, volveremos a ellas una y otra vez durante este tiempo en que transitaremos juntos. Iremos abordándolas no sólo mediante el material de los Módulos, sino también en los Foros y durante los encuentros en el Aula Virtual. Este trabajo sobre sí mismo tiene dos pilares fundamentales: **darse cuenta** y **darse tiempo**. Trataremos de crear el contexto de aprendizaje para que entre todos investiguemos de qué se trata... Hasta muy pronto! ♣

---

#### BIBLIOGRAFÍA CITADA:

- (1) En cualquiera de los libros de Jiddu Krishnamurti se puede encontrar desplegado este tema.
- (2) "El proceso de convertirse en persona", de Carl Rogers. Editorial Paidós, Buenos Aires, 1997.
- (3) "La conciencia sin fronteras: aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal", de Ken Wilber. Editorial Troquel-Kairós, Buenos Aires, 1990.

---

#### ILUSTRACIONES DE ESTE MÓDULO:

---

- Página 2: "*Man and Cosmos*", de Peter Souli.
- Página 4: Antiguo grabado persa.
- Página 5: "*Saint Martin*", grabado francés del siglo XV.
- Página 7: "*Vision of the sage*", Markandeya, India.
- Página 8: "*River valley*", de Ángela Stormo.
- Página 9: "*Looking out*" y "*Andalusian Hillside*", de Sue Loder.
- Página 11: "*French tree*", de Sue Loder.
- Página 14: "*Self-steem*", de Karl Roth.
- Página 16: "*Conversation*", de Mon Rogers.
- Página 20: "*Espejo entre copihues*", de Miriam Roseto. ♣