

buscarlo a través de un camino que, como los latigazos reiterados, va deteriorando al obrero encargado de producirlo.

¿Cuáles son los mecanismos psicológicos que producen un adicto?

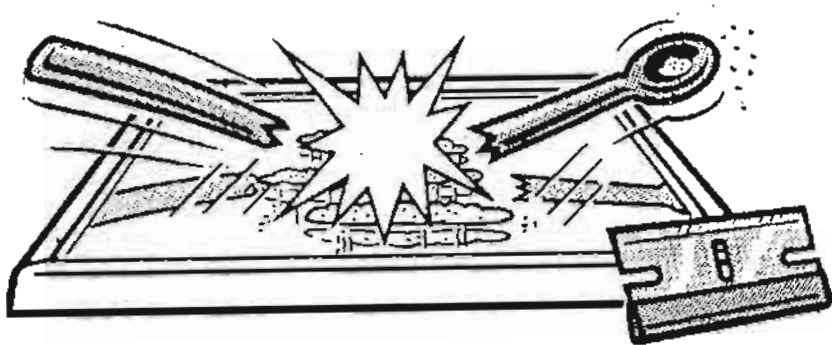
Como expresamos anteriormente, la adicción es una manera particular de alcanzar un estado deseado. Todos deseamos experimentar ciertos estados básicos—plenitud, alegría, expansión, confianza, etc.— y cada uno de nosotros realiza diferentes acciones para alcanzarlos. Yo deseo sentirme alegre, seguro, confiado, y en cambio me siento triste, inseguro y temeroso. ¿Qué hago entonces? Este es el gran problema. La distancia entre cómo me siento y cómo deseo sentirme produce tensión, dolor y sufrimiento. En dicha tensión no puedo permanecer mucho tiempo y haré algo para cambiarlo.

Puedo (si he aprendido a hacerlo) acercarme a mi aspecto triste e inseguro, tratar de conocerlo, con respeto y afecto, y darle la oportunidad para que descubra qué le sucede y qué necesita recibir para poder transformarse en la dirección de la alegría y la seguridad.

Este camino es el que contempla al obrero de la "fábrica de bienestar", porque quien tiene que experimentar la alegría es, en realidad, el que ahora está triste e inseguro. Cuando este mismo aspecto es el que recibe lo necesitado y se transforma, entonces se ha preservado y fortalecido.

Cuando no sé cómo actuar sobre el aspecto triste, no sé con la mente y tampoco con el corazón; entonces, la tensión de no ser como quiero ser se va haciendo cada vez más insoportable. Además se agrega la frustración repetida de comprobar cómo fracasan los intentos de lograrlo, y la sensación de impotencia que esa experiencia implica.

Luego, en un paso más de ese desdichado camino de desiertos, aparece la desesperación y el desánimo. Esta mezcla de emociones es muy explosiva y desorganizante pues la desesperación



*La distancia entre cómo me siento y cómo deseo sentirme produce tensión, dolor y sufrimiento. En dicha tensión no puedo permanecer mucho tiempo y haré algo para cambiarlo.*

no aguanta un minuto más no ser como quiere y el desánimo acumula la convicción de que el aspecto triste e inseguro nunca podrá transformarse, de verdad, en seguro, confiado y alegre. A partir de ese momento se busca salir como sea. Se apela entonces a los estímulos más poderosos para acceder a la alegría y el bienestar tan lejanos y negados. Algunos de estos estímulos pueden ser la cocaína, el alcohol, las anfetaminas, etc. Estos estímulos actúan como los latigazos reiterados al caballo. Alcanzan el estado buscado, pero no por transformación interior del aspecto triste sino como respuesta inmediata al estímulo excitante. Esta es la diferencia entre estimulación y nutrición. La estimulación excesiva alcanza el estado que busca pero deja al organismo, al obrero que la produjo, padeciendo las consecuencias de dicha acción. La nutrición, en cambio, produce un estado por capacitación e instrumentación del obrero que lo produce, y deja a este obrero fortalecido como resultante de dicha realización.

El mecanismo que deja al obrero maltruchado es la llamada exigencia. La exigencia se caracteriza por privilegiar el resultado por sobre el obrero que lo produce. Es el lograr algo "a toda cos-

ta", caiga quien caiga, etc., etc. Es decir: reclama un resultado pero no instrumenta para producirlo.

El estímulo que produce un estado deseado prescindiendo de la asistencia y transformación del obrero, es el estímulo al cual uno se hace adicto. Es el estímulo que sustituye temporariamente al obrero. Los estímulos pueden ser múltiples: el cine, el sexo, el éxito, el poder, el trabajo, la fama, el dinero, las sustancias químicas, etc., etc. Lo que define la cualidad adictiva de un estímulo es la *función de sustitución del obrero que uno le confiere*.

—¿Cómo es la familia del drogadependiente?

Quiero examinar un rasgo de estas relaciones familiares: la exigencia. Como fue descrito anteriormente, exigir implica reclamar imperiosamente un resultado sin proporcionar los instrumentos para lograrlo.

Muy frecuentemente los padres de hijos adolescentes manifiestan actitudes y frases del tipo de: "¡No te quedes todo el día paveando!", "¡Trae buenas notas!", "¡Trabaja, haz algo!", "¡No nos crees más problemas de los que ya tenemos!", "¡Sé un buen hijo(a)!", etcétera.

Elementos comunes de estas actitudes son: a) Expresan propósitos loables,

pero impuestos. Es decir: no son el resultado de un diálogo en el que cada uno exprese un punto de vista, y el desenlace sea una meta común y satisfactoria para ambos. b) Desconocen que para llevar a cabo esos resultados no es suficiente con desearlo: además, es necesario contar con los instrumentos interiores que lo posibiliten.

Puede resultar interesante para los padres de adolescentes, preocupados por su salud y evolución, explorar de qué modo están presentes estas actitudes en la relación con sus hijos.

Descubrir y producir una meta común puede llevar más tiempo que imponerla, pero la imposición como sistema se asemeja a una droga: produce un resultado inmediato pero no deja como residuo ni aprendizaje, ni fortaleza ni crecimiento.

Interesarse por el aspecto "obrero" del hijo que va a llevar a cabo un propósito, intentar comprender y respetar sus dificultades específicas tratando de colaborar en el desarrollo de los medios que él necesita para poder actuar, es posibilitar que en el hijo se incorpore, luego, el mismo modelo de respeto y confianza hacia su propio organismo. Es dicha actitud de respeto y confianza la que está en condiciones de comprender que *lo importante no es sólo alcanzar la meta como sea, sino hacerlo de un modo tal que simultáneamente entusiasme y enriquezca a quien lo está intentando.*

¿Qué relación tiene la drogadicción con las características de la sociedad actual?

*Cuando un problema abarca las dimensiones que ahora presenta la drogadicción, generalmente resulta que el sector de la población que lo padece expresa de un modo exagerado un problema que la sociedad, como conjunto, aún no ha podido resolver.* Creo que en este caso el problema está vinculado con lo que podríamos llamar el culto al éxito, el culto al máximo y el culto a la batalla y al triunfo en ella

El culto al éxito consist

lo más importante en la experiencia humana es lograr triunfar. Aquí otra vez no se contempla a quien realiza la acción: sólo el resultado.

Esta creencia no ha comprendido aún que el éxito siempre es un momento más de una experiencia que tiene como contrapartida inevitable a su opuesto. Probablemente sea parte de la evolución humana lograr trascender esta visión que pone el centro en el resultado, y poder dirigirlo progresivamente hacia el hombre que realiza la experiencia. Lo que trasciende esta trágica polaridad éxito-fracaso —referida siempre a resultados— es la noción de disfrute y de aprendizaje, la cual mira y evalúa al protagonista. Existirá alguna vez un reportaje al deportista de turno en el cuál la pregunta central sea: "¿Cómo te sentiste mientras jugabas? ¿Qué fue lo que más disfrutaste? ¿Qué fue lo que aprendiste?"

A Carlos Reutemann nunca se le "perdonó" que no haya sido campeón mundial. Todo lo que hizo quedó en un lejano segundo plano.

Las preguntas centrales de los reportajes a Gabriela Sabatini eran, meses atrás: "¿Cuándo le vas a ganar a Martina Navrátilova? ¿Cuándo le vas a ganar a Steffi Graf?". Afortunadamente para ella, les ganó; pero también es cierto que cada vez sonríe menos mientras juega. ¿Y a quién le importa eso...? ¿Qué tiene que ver la sonrisa con la actividad de un deportista profesional? Hasta casi produce pudor escribir que G. Sabatini sonríe cada vez menos mientras juega. Sin embargo, esta creencia social generalizada que presiona para el logro del éxito aun a costa del bienestar del propio protagonista, a quien cada vez contempla menos, es el mismo mecanismo que en otra combinación de situaciones conduce a la drogadicción.

El culto al máximo consiste en creer que la plenitud se encuentra precisamente allí, en el máximo. Esta es una idea muy primitiva que no conoce aún la

mente y el corazón que la secuencia es sístole-diástole, tensión-relajación, esfuerzo-reposo, expansión-repliegue, máximo-mínimo, etc., etc., ya entonces no se apunta a un solo instante de la secuencia, sino a los dos que la constituyen. La consciencia se expande y pasa de la idea del máximo a la noción de lo óptimo.

El óptimo es aquel nivel en el que se experimentan del mejor modo posible los dos opuestos complementarios de la secuencia, y el óptimo no coincide con el máximo.

Este culto se observa en la jerarquización de "lo más intenso", "la máxima potencia", la atracción por los superlativos: "¡Genial!, ¡divina!, ¡súper!, ¡extraordinario!, ¡espectacular!, etc.", el más... esto y el más... lo otro. ¿Y qué pasa con el momento de "minus" que siempre sucede a continuación? Desde esta creencia generalizada, estar con amigos, o en una fiesta, en un estado de "minus", con deseos de hablar poco, de contemplar lo que sucede, de compartir el espacio simplemente, es exponerse a ser completamente desechado por ser "un plumazo insufrible".

Un modo rápido, entonces, de salir de un estado tan peligroso y avergonzante, es tomar un estimulante que lo conduzca raudamente a ese nivel de máximo que quienes participan de esta creencia entienden que es el estado en el que se debe estar para estar bien.

El tercer factor está muy relacionado con los dos anteriores y es el culto a la batalla y al triunfo en ella.

Los seres humanos establecemos un variado número de interacciones: jugar, aprender, amar, resolver, compartir, errar, acertar, luchar, colaborar, padecer, conocer, explorar, disfrutar, etc. Luchar es una de ellas. Sin embargo en este momento en este momento parece haberse convertido en la más frecuente e imponente. Casi todas las áreas de la realidad son percibidas desde la idea de la lucha: derrotar el cáncer, derrotar el SIDA, vencer la depresión, el alcoholismo, derrotar la

inflación, triunfar sobre el desaliento, ganarle a la crisis, vencer la drogadicción...

Esta actitud expresa una extraordinaria y grave confusión.

A la enfermedad no se la derrota, se la cura.

A los obstáculos no se los vence; se los resuelve.

Esta diferencia no es sólo de palabras. Define patéticamente el modo en que estamos encarando nuestras vidas.

La actitud de vencer el obstáculo implica convertir en enemigo a aquello que no comprendemos. Por lo tanto, a continuación surge el querer eliminarlo sin ningún respeto ni consideración. Sólo reunir fuerzas y armas para destruirlo.

Todos diariamente tomamos contacto con obstáculos y al mismo tiempo somos obstáculo para algún propósito. La consecuencia es una violencia y una guerra interminable, en la que hay que ser fuerte como sea. Cuando se vive así de modo continuo, y no se puede declinar porque "si lo hago, me pasan por encima", entonces la necesidad de estimulantes aumenta inevitablemente. No es que todos acudan a ellos: sólo algunos, es cierto. Pero la necesidad de ser fuerte siempre está ahí, y es un maltrato crónico al cual estamos todos sometidos. Y eso no promete nada bueno.

¿De qué modo puede autoasistirse el drogadicto?

a) En primer término, diferenciar la droga (supongamos cocaína) del estado que alcanza con ella, y darse cuenta que lo importante, el fin, es el estado que experimenta y no la cocaína. Ella es, simplemente, un medio para lograrlo.

b) Tratar de conocer a continuación, y del mejor modo posible, las características del estado que experimenta con la cocaína. (Ejemplo: euforia, disponibilidad para la acción, confianza en sí mismo, etcétera).

Cada uno busca y encuentra algo diferente en dicha experiencia. Es importante que se tome el trabajo de descubrir



*Cuando se llevan a la práctica estas primeras experiencias de autoasistencia interior, y*

*se comprueban los cambios —grandes o pequeños— en el niño herido, se comienzan a deshacer los dos grandes motores de la drogadependencia: el escepticismo y la desesperación.*

los matices propios, con el mayor detalle posible, y escribirlo. Volcarlo en un papel, objetivarlo de algún modo. Puede ser útil, también, construir un dibujo humano (imaginario o sobre papel) que exprese claramente las características de ese estado. Siguiendo con el ejemplo anterior, el dibujo podría ser el de un joven de "x" edad, en una fiesta, acercándose con paso seguro a una niña que le gusta, con expresión de confianza, etcétera (\*).

c) Tratar de percibir cómo se siente en cambio, en condiciones habituales, cuando no está bajo los efectos de la droga. También puede resultar útil escribir estas características con el mayor detalle posible, a los efectos de organizar mejor la percepción, y, a continuación construir el dibujo humano que mejor expresa esas características.

Un ejemplo del estado sin droga puede ser alguien inseguro, inquieto, confuso, triste, etc., y su dibujo, tal vez, un muchacho de la misma edad o más pequeño, en la cama, con expresión de confusión y tristeza, acurrucado sobre sí mismo y tapado hasta las orejas con la manta.

d) Junto con estos dos estados, el representado por el muchacho en la

fiesta y por el niño en la cama, existe una tercera fuerza de gran importancia en este proceso, y es quien quiere ser como el muchacho de la fiesta. Ese personaje es el equivalente al jinete de la metáfora. Es el que ve al que está en la cama, quiere cambiarlo, no sabe cómo hacerlo, se desespera, y acude entonces al latigazo de la cocaína.

A quien ejerce el rol de querer cambiar un estado interior lo he denominado, genéricamente "cambiador". Es importante que este personaje cambiador pueda comprobar que después de haber apelado a la cocaína, y cuando su efecto ya pasó, el joven inseguro no ha quedado mejor, sino por el contrario lo vuelve a encontrar ahí, como antes, y cada vez peor... y es entonces cuando se redobra su sentimiento de impotencia y desesperación... otro latigazo de cocaína, y el ciclo se repite una vez más.

A este cambiador que hasta ahora apeló a la cocaína para sentirse seguro y pleno, quiero informarle acerca de otro camino y proponerle que lo explore.

La experiencia clínica muestra que cuando se ha caracterizado con cierta claridad y justeza al estado que se quiere cambiar, y luego por unos minutos uno se convierte en el personaje que lo encarna, adoptando su postura, su gesto y percibiendo su sentimiento profundo, se pueden producir desde el interior mismo de ese aspecto descubrimientos insospechados en relación con sus propias necesidades.

Hasta ahora quien lo quiere cambiar, el cambiador, le ha dado cocaína y luego sigue igual o peor. Tal vez él pueda descubrir qué es lo que necesita recibir en lugar de eso de parte del cambiador, para poder ir desarrollando en sí mismo mayor seguridad, mayor confianza y fuerza, de un modo sólido y estable.

Frecuentemente el cambiador no está habituado a escuchar el aspecto a cambiar porque cree que no tiene arreglo, que está desahuciado, que es un contrapeso terrible, que es quien no lo deja ser como él quiere, y que para poder sentirse seguro y alegre es

necesario destruir y eliminar a ese joven inseguro y débil.

Esta reacción es lo que lo lleva a buscar la solución en algo que le permita prescindir del "niño débil". Como dijimos antes, ese algo puede ser una persona, dinero, poder, cocaína, alcohol, etcétera.

Esta es la estructura que subyace en la persona drogadependiente.

Dicha estructura está causada por un gran error del cambiador, y ese error produce mucho daño.

La experiencia clínica también revela que no es que el muchacho esté desahuciado, sino que el cambiador no ha encontrado el modo de ayudarlo. Y eso es muy distinto.

También es importante aclarar que ese joven débil no sólo no es un contrapeso a ser eliminado, sino que es el único obrero que el cambiador tiene para poder realizar efectivamente su deseo de ser más seguro y alegre, es decir que es en ese niño débil y triste, donde será necesario que se produzca la transformación hacia lo deseado. La genuina y profunda alegoría reside, como potencialidad, encerrada dentro del niño triste, y él es el único que puede hacerla realidad. Cuando esto es comprendido completamente por el cambiador, comienza a producirse una verdadera revolución interior.

Al darle la oportunidad de expresarse al chico herido, al comienzo, él también puede creer lo que el cambiador afirmaba y sentirse sin remedio y que, por lo tanto, lo mejor es desaparecer. En la medida que permanece autopercibiéndose puede comenzar a descubrir la propia vitalidad que alberga, su propia meta, y lo que necesita recibir del cambiador para acercarse a ella.

Recuerdo el relato de un paciente que desde ese rol dijo: "Lo que necesito recibir de vos, que me querés cambiar, es que veas que estoy muy agotado, y que me des tiempo, que no me fuerces, que me alimentes bien, y que me permitas experimentarme así como que si algo no me sale bien n

que soy un inservible, que me ayudes a ver en qué me equivoqué, y me ayudes a aprender. Con sólo saber que estás ahí acompañándome, que no vasa a 'verdugearme' si me equivoco, y que estás dispuesto a mirarme, ya me siento un poco mejor...".

Cuando se llevan a la práctica estas primeras experiencias de autoasistencia interior, y se comprueban los cambios —grandes o pequeños— en el niño herido, se comienzan a deshacer los dos grandes motores de la drogadependencia: el escepticismo y la desesperación. El cambiador descubre que vale la pena invertir energía en ese niño, e invertir energía quiere decir escucharlo con atención y respeto, reconociendo los daños que le produjo y sintiéndose dispuesto a aprender de él para poder brindarle lo que su estado requiere.

Cada vez que el niño tiene la oportunidad de autopercebirse y registrar lo que necesita recibir para crecer y evolucionar, ya se está transformando un poco. La vida crece y se fortalece cuando se autopercebe en su estado y sus necesidades, dentro de un clima de respeto y consideración. Este es el alimento mayor de la vida, extraordinariamente más poderoso que mil latigazos de estimulantes.

Ese clima de respeto, en el espacio intrapersonal, está dado por la presencia de un cambiador que escucha con interés y que está dispuesto a aprender para poder asistir. Dicha actitud implica una profunda mutación de la consciencia. Tal vez una de las más importantes. Esta mutación consiste en la transformación del "deseo de un resultado" en energía asistencial. "El deseo de un resultado" cree que él es el centro y lo único importante de esa configuración, y que lo demás está para realizar su propósito. La energía asistencial adviene cuando el deseo ha comprendido que además de él está el obrero encargado de llevar a cabo dichos propósitos, y que ambos tienen los mismos derechos en la cons-

cesa y emergen los infinitos caminos de la creatividad para resolver una y otra vez los siempre renovados desacuerdos interiores; los cuales son, en última instancia, el espacio de la experiencia, el aprendizaje y el crecimiento de la conciencia individual.

Los dos roles descriptos anteriormente: cambiador y aspecto a cambiar, son una forma particular de las funciones básicas que fueron presentadas al comienzo de estas notas: el programador y el realizador. También podríamos llamarlas energía yang y energía yin, o aspecto masculino y femenino, o "jinete y caballo". Cualquiera sea el nombre que les demos, en la medida en que ambos descubren su condición de socios fundamentales y se fortalece el hábito de la interconsulta interior, comienzan a aparecer las primeras metas comunes y los primeros caminos para alcanzarlas, descubiertos y aceptados entre ambos.

Esto es sólo el comienzo; pero, cuando se experimentan los primeros pasos, la desesperación y el escepticismo se van transformando en esperanza y en la sensación de trabajo en curso.

A partir de ese momento deja de ser tan importante si la marcha es a paso lento o a galope rápido. Es en ese estado cuando se descubre que el bienestar, la seguridad y al plenitud tan anhelada, no están en la mayor velocidad ni en la máxima intensidad, sino en la cooperación estable y solidaria entre "jinete y caballo", pues el bienestar de la plenitud sólo germina en la integridad interior. □

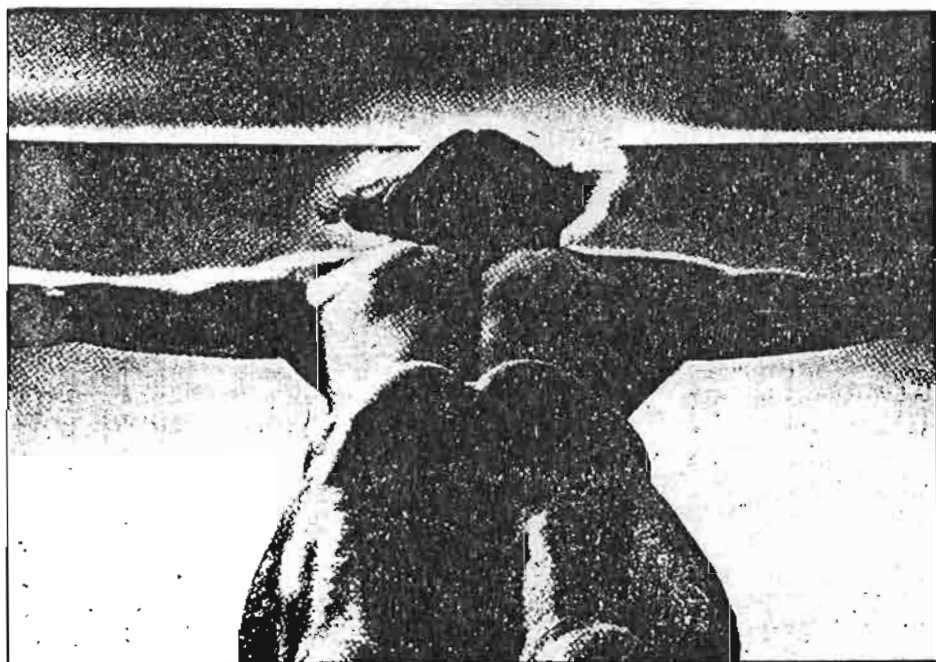
(\*) A lo largo de estas notas he utilizado la cocaína como ejemplo, dada la enorme expansión que ha alcanzado su consumo, pero tal vez no esté de más recordar que no es el único estimulante nocivo que genera dependencia. Además incluyo como ejemplo de drogadependiente a un joven adolescente, pero también es necesario tener en cuenta que el consumo de drogas no está en absoluto circunscripto a esa franja de la población sino que, por el contrario, abarca todas las edades y, cada vez más, adultos mayores, altos ejecutivos de empresas que, en la desesperación por competir, buscan también "mejores" negocios.

# La historia oculta en el cuerpo

*La enfermedad no es un accidente que irrumpe desde afuera en el rumbo de una vida, sino una vicisitud biográfica dotada de sentido.*

*El hombre enfermo lleva en su cuerpo una historia que no puede soportar: sus órganos expresan lo que sus labios callan.*

por el Dr. Luis A. Cbiozza



8 UNO MISMO / PAPEL ECOLOGICO

La gran mayoría de la comunidad civilizada interpreta que enfermar es sufrir un proceso que la ciencia concibe como el efecto de una causa. Un proceso de cuyo tratamiento se ocupan los médicos.

Gracias al desarrollo de la ciencia y de la técnica, la medicina puede hacer hoy por el enfermo muchísimo más de lo que ayer hubiéramos podido siquiera imaginar. No sólo ha descubierto la penicilina, el scanner, el transplante cardíaco, la cirugía con rayos láser o los anticuerpos monoclonales. También ha comenzado a descubrir que las enfermedades físicas son manifestaciones de un drama oculto que compromete la vida entera del enfermo.

Muchas enfermedades son rápidamente "derrotadas", pero a medida que la medicina progresa en su capacidad de responder a cómo se ha producido una enfermedad, va quedando cada vez más insatisfecha la antigua pregunta, con la cual la enfermedad siempre nos enfrenta: ¿por qué ha sucedido?

Alguien preguntará, por ejemplo: "¿Por qué me he enfermado de difteria?" "Porque se ha contagiado", se le contestará. Pero en realidad el contagio no es razón; el contagio no ocurre en todas las circunstancias ni en todas las personas expuestas a

él. Si se indaga un poco más, se verá quizá que hay un terreno propicio, una debilidad. Pero si uno va hasta el fondo del asunto, ve con toda claridad que la razón última no se conoce. No basta con decir que nos hemos contagiado, o que hemos tomado frío, o tuvimos mala suerte, o malos hábitos, o una predisposición que nos viene de familia. Volvemos entonces a preguntarnos: ¿por qué? O sea, ¿cuál es el significado de la enfermedad, en función de la persona completa que somos, y no en función de un mecanismo expuesto a los avatares fisicoquímicos, al traumatismo o al desgaste?

Estamos acostumbrados a pensar que una enfermedad es un trastorno material; y cuando aceptamos que lo psíquico influye sobre el cuerpo, pensamos en lo psíquico como en una fuerza capaz de generar una alteración en la maquinaria de nuestro cuerpo. Aunque admitimos que lo psíquico puede ser una causa, nos cuesta creer que "por sí solo" pueda generar una enfermedad "en serio", en la cual intervengan, por ejemplo, los microbios. Tal vez —pensamos— lo psíquico pueda haber iniciado el proceso que conduce a la enfermedad, a través del vicio, del abandono o del descuido, pero una vez que ella se ha establecido, el tratamiento

requiere algo más —nos decimos— que psicoterapia.

Durante el ejercicio de la medicina nos hemos habituado a pensar que la mejor terapéutica es la etiológica, la que apunta a corregir la causa. Nuestra tarea consiste entonces en identificar el trastorno, descubrir su causa, y suprimirla para hacer desaparecer el efecto.

Freud, investigando la histeria, descubrió que sus pacientes "padecían de reminiscencias". Existía un grupo de ideas, separadas del resto de la vida consciente por haber sido reprimidas, recuerdos intolerables como tales, que encontraban una vía de salida convirtiéndose en los síntomas.

El lenguaje que Freud empleó para explicar estos casos conservaba todavía el estilo teórico propio de un modelo físico del mundo, pero su certera intuición, su formación humanística y su inclinación natural a la observación de la realidad clínica, lo condujeron hacia una concepción que trascendió ampliamente el modelo de una relación causal. Freud incidió decididamente en un tipo de pensamiento que con los años, y con el aporte de autores de muy diversas disciplinas, se perfilaría como una "concepción lingüística" del mundo. Según ésta, a pesar de que solemos ex-



## Ediciones Luciérnaga



### Iniciación

*Elisabeth Haich*

Narración de una experiencia espiritual que comienza en el Antiguo Egipto donde se prepara a una joven para sacerdotisa y continúa en Centro Europa donde una madre se dispone a ganar el combate sobre sí misma frente a una sociedad en crisis.



### Alquimia

*Marie Louise von Franz*

Todo aquel que se ocupa de su desarrollo personal, es un alquimista y esta libro es una guía práctica de lo que sucede en el laboratorio o atañor del inconsciente. Indispensable para la comprensión de los sueños y para aquellos que se interesen por la relación y la comunicación de los sexos.

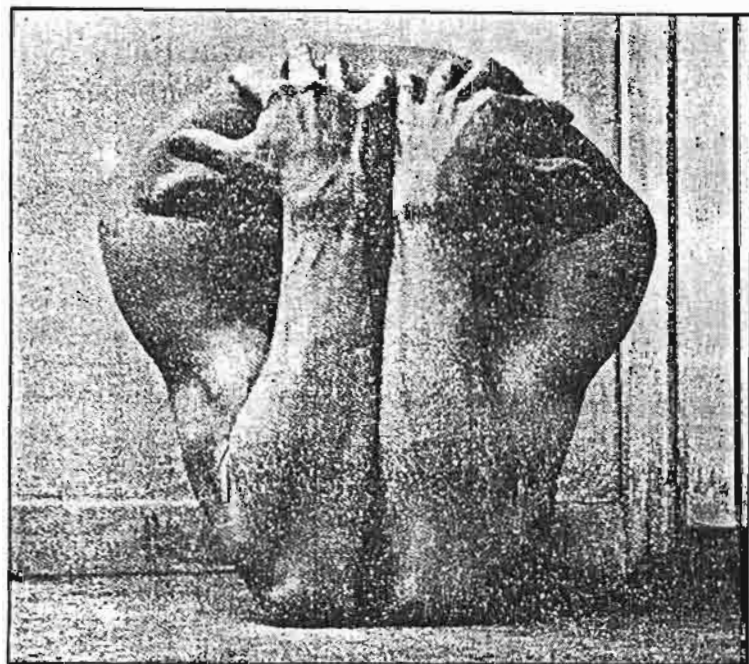
Si Ud. no encuentra estos ejemplares  
en su librería habitual  
podemos enviárselos contrarrembolso

SOLICITELOS

a

EDICIONES LUCIERNAGA

08007 BARCELONA



“El conocimiento de lo que una enfermedad concreta representa como capítulo de la biografía de un hombre suele ser más importante que obtener su alivio.”

se tratara de una gigantesca maquinaria de reloj, no debemos olvidar que es igualmente fructífero, para el avance de nuestros conocimientos, contemplar sus fenómenos como otros tantos signos lingüísticos que remiten a una unidad de sentido.

Así, comprender un infarto no es comprender “cómo” se produjo —la mecánica del paro cardíaco, o la causa que lo desencadenó— sino “por qué” o “para qué” se produjo. Tal vez... porque hay en la vida de ese individuo algo ignominioso, algo intolerable que no quiere ni puede reconocer. Los permanentes cólicos renales, ¿no estarán hablando de una ambición inconfesa-

ble? Esos trastornos hepáticos recurrentes, ¿serán la única forma que alguien encuentra para manifestar su envidia escondida?

**S**i los gestos de una persona dicen casi siempre mucho más que sus palabras, las enfermedades que “padece”, como si fueran gestos realizados con los órganos, dicen lo que ella no puede decir ni decirse a sí misma. Porque si pudiera, no habría enfermedad.

Las historias de nuestros pacientes muestran que la enfermedad del cuerpo es también una forma de lenguaje. En la historia de una vida la enfermedad parece haber sobrevenido como un ac-

cidente indeseable que interrumpe, de manera inesperada, el hilo de los propósitos y de las intenciones. Sin embargo, una vez que hemos aprendido a leer en ese idioma, la enfermedad se nos presenta como un capítulo que forma parte indisoluble de una biografía, completando la trama de la historia con un significado más rico. Como ocurre con las novelas policiales, cuando la investigación, larga y fatigosamente realizada, finaliza, y se reconstruye el sentido del suceso misterioso o absurdo, todo parece sencillo. La enfermedad deja de ser el acontecimiento ajeno que irrumpe desde afuera de la propia vida,

para convertirse en un drama que le pertenece por entero.

A veces podemos suprimir los síntomas de una enfermedad sin que la enfermedad misma haya mejorado. Cuando la enfermedad “desaparece” por haberla “aislado” o “combatido” —como si se tratara de un enemigo que sólo afecta a una parte de nuestro territorio físico—, el drama que se oculta en ella suele empeorar. Aliviar al paciente de su enfermedad puede implicar obligarlo a que haga otra. El caso del paciente que, operado con éxito de un antiguo trastorno de su vesícula biliar, cuando ya podía “estar tranquilo”, debe cambiar de especia-

lista para tratarse la hipertensión arterial que luego le surgió, es tan típico como el del que se enferma inmediatamente después de haberse jubilado. La biografía está formada por capítulos que están unidos como los eslabones de una cadena. Por este motivo, el conocimiento de lo que una enfermedad concreta representa como capítulo de la biografía de un hombre suele ser más importante que obtener su alivio.

La cultura humana es producto del ejercicio de dos facultades: la palabra y la mano. En el curso de la evolución, el hombre adoptó la posición erguida; por ello, y porque puede oponer el pulgar al resto de sus dedos, su mano es capaz de empuñar una herramienta. Durante una época bien definida del desarrollo humano, la tarea magna consistió en transformar en poder la inermidad del hombre frente a la naturaleza. Mano, herramienta, técnica, ciencias naturales y lógica, son los jalones de ese desarrollo. El poder técnico del hombre, que es hoy conmovedor, precipitó multitud de efectos colaterales, como la contaminación del ambiente y las necesidades artificiales de consumo, que son en nuestros días un motivo constante de preocupación. En ese mundo técnico, el norte

racional de nuestra vida es la idea de que el progreso y el bienestar dependen, fundamentalmente, de la adquisición y el dominio de las cosas.

Pero el hombre típico de nuestra época siente que, en la medida en que aumenta la cantidad de cosas que posee y el dominio que adquiere sobre ellas, se le hace cada vez más difícil encontrarle un sentido a la vida.

Ahora bien: no sólo se hace con la mano, también existe el poder transformador de la palabra, que es el único acceso al mundo de la historia. Y así como el ejercicio de la mano evoluciona hasta engendrar el mundo de la técnica, representado en el "cómo" se hace, la función de la palabra genera el universo del motivo y del sentido, representado en el "por qué" y el "para qué" se hace.

Solemos decir que "no sólo de pan vive el hombre", y es cierto, porque en nuestro interior existe un anhelo de trascender los límites de nuestra existencia personal, que no se contenta con bienes materiales. El drama que se oculta en toda enfermedad nos enseña que vivimos siempre, lo sepamos o no, para alguien a quien dedicamos lo mejor de cuanto hacemos, y que llevamos dentro una vocación de trascendencia cuya insatisfacción nos



Centro  
IZWARA



FUNDADO EN EL AÑO 1970

Dedicado a la investigación del comportamiento humano y a la enseñanza. Se imparten cursos de Psicobioenergía - Aromaherbolología-Cromosonología. Ciencias Hermeticas. Meditación y Liberación Psicobioenergetica.

**Su directora la Profesora Wanda Massafarro** Transmite la disciplina trascendentalista en grupos de trabajo a nivel Psicobioenergetico con practicas vivenciales en la **Escuela Trascendentalista de Cosmovisión de la Republica Argentina Rama Izwara de 4º camino** o en cursos programados a distancia.

Pedir informes a:

Casilla de correo 71 Sucursal 31 (1431)  
Capital Federal — Republica Argentina..

PRIMERA ESCUELA  
ESPAÑOLA DE  
PROGRAMACION  
NEUROLINGÜÍSTICA



Directores: Lidia Estrin, Lidia Muradep,  
Gustavo Bertolotto.

La primera enseñanza sistemática de Programación Neurolingüística en España que otorga Certificados de PRACTITIONER y MASTER en P.N.L. avalados por "The Southern Institute of NLP" y "The Society of Neurolinguistic Programming" de EE.UU.

La Programación Neurolingüística (P.N.L.) es una tecnología y un método para comprender y utilizar la comunicación, verbal y no verbal, y producir cambios de comportamiento de forma rápida, efectiva y que perduran en el tiempo.

Es una importante técnica de Autoasistencia para toda persona interesada en su Crecimiento Personal y como aplicación Profesional puede ser utilizada en los áreas terapéutica, educacional, coordinación de grupos, asistencia social, ventas, capacitación empresarial, etc.

- Cursos de PRACTITIONER y MASTER en el Arte de la P.N.L.
  - Cursos de Educadores.
  - Jornadas para Directivos y Ejecutivos.
  - Consultas individuales: Fobias, Síntomas, Adicciones, Conflictos Personales, Logro de Objetivos, etc.
- Se organizan grupos en toda España.

INFORMACION: Esteban Arteaga, 5, 2º Bº  
28010 MADRID - Teléfono: (91) 469 75 88



## Sin la exigencia de la apariencia

*La filosofía privada de un biólogo público.*

por Humberto Maturana



Los seres vivos son sistemas que tienen sus características como resultado de su organización, de cómo están hechos. Y para que existan no se necesita de nada más. Esos seres vivos tienen dos dimensiones. Una es su fisiología, su anatomía, su estructura.

La otra, sus relaciones con los otros.

Lo que nos constituye como seres humanos es este dominio relacional en el cual se configura nuestro ser al conversar, en el lenguaje. O sea, en lo que traemos a la mano y configuramos en el lenguaje. Es en el lenguaje donde surgen los valores. Como ente biológico existimos en la biología. Pero la angustia pertenece al espacio de las relaciones. Todo lo espiritual, lo místico, los valores, la fama, la filosofía, la historia, pertenecen al ámbito de las relaciones y del lenguaje. Con él construimos nuestra realidad con el otro.

No es una cosa abstracta. El lenguaje es un modo particular de vivir juntos en la coordinación del hacer. Por eso es constructor de realidad. Al operar con el lenguaje cambia nuestra fisiología. Por eso nos podemos herir con las palabras. O acariciar.

En este espacio relacional uno puede vivir en la exigencia o en la armonía con los otros. O se vive en el bienestar estético de una convivencia armónica, o en el sufrimiento de la exigencia negadora continua.

Yo creo que Jesús era un gran biólogo. El hacía referencia a vivir sin exigencia, por ejemplo, cuando hablaba a través de las metáforas. Decía "mirad las aves del campo, ni cultivan ni se visten, ni tejen ni se alimentan como los hombres." O cuando hablaba de las flores. O cuando decía que para entrar en el reino de Dios uno tenía que ser como los niños. Es decir, vivir sin la exigencia de la apariencia, sino en la inocencia del presente, en estar allí en armonía con las circunstancias."

Podemos evocar la teoría biológica del conocimiento con algo cotidiano. Todos los seres humanos tenemos dos tipos de experiencias fundamentales. La mentira y el error. Todos sabemos cuándo mentimos, pero no cuándo nos equivocamos. Porque el error es siempre a posteriori. Lo mismo pasa con las ilusiones. Cuando uno va caminando en la calle, saluda a alguien que creyó conocer y luego se da cuenta de que no era la persona conocida. Pero se da cuenta en otras dimensiones distintas de aquella desde la cual dijo "es fulano de tal." Esas experiencias constituyen el fundamento para darse cuenta de que uno no puede hacer referencia a una realidad independiente de uno. Yo no puedo distinguir en la experiencia, entre ilusión y percepción. Sí podemos

ponemos de acuerdo. Y todos sabemos cotidianamente que el mundo en el que vivimos es un mundo de acuerdos, de acciones.

Y que cada vez que el otro no sabe algo, uno se lo puede enseñar. El problema no está en la convivencia, en los acuerdos, ni en el darse cuenta de que no podemos hacer referencias a una realidad independiente. Está en la creencia de que podemos hacer esa referencia. En el apego a ella, a través de creer que uno puede dominar a los otros, reclamando para sí el privilegio de saber cómo son las cosas en sí. Y esto, que es el fundamento de la teoría, es accesible para cualquier persona.

Sentimos angustia porque ésta se relaciona con las expectativas. Se suprime eliminando las exigencias. No es fácil, pero toda la prédica de Jesús es una invitación a acabar con la angustia. Cuando dice que hay que ser como los niños para entrar en el reino de Dios. ¿Qué es el reino de Dios? Un mundo sin angustias, porque es sin expectativas. Está en la armonía del presente.

La felicidad no es estar en el jolgorio. Por ejemplo, hace quince días la Fundación Andes nos llamó para decirnos que un cierto proyecto que habíamos presentado había sido aprobado. Hoy recibimos una carta que dice que no está aprobado. Esta es una tarea importante para nosotros. Tiene que ver con los computadores de la décima generación. Los estamos diseñando, y no quiero que lo diseñen los japoneses.

Soy patriota. Este es un aparato que eventualmente puede aprender a vivir en consenso. Puede interactuar con el lenguaje. Es importante. Yo podría sufrir por la negativa de la fundación.

Pero no. Mi actitud ha sido: si es sí, estupendo, y si es no, estupendo también. La gente cree que la felicidad está en que todas las cosas que uno hace le resulten bien. No es cierto eso.

La mayor parte de las cosas que uno hace anda más o menos. Algunas resultan bien y otras mal. Es el apego a que resulten bien lo que provoca la infelicidad. Porque la mayor parte no resulta tan bien. Y cuando es así, uno se entusiasma, se ciega en la celebración. Entonces uno anda por la vida de saltos en saltos, de la angustia a la felicidad. Yo no ando así por lo menos. Pero soy alegre justamente por eso.

## Autocumplimiento de las profecías

En el periódico de hoy, su horóscopo le advierte (y también aproximadamente a 300 millones más que nacieron bajo el mismo signo del Zodíaco) que usted puede tener un accidente. En efecto, a usted le pasa algo. Por tanto, será verdad que la astrología tiene gato encerrado.

O ¿cómo lo ve usted?, ¿está usted seguro de que también le habría ocurrido un accidente si no hubiese leído el horóscopo? ¿y si usted estuviese realmente convencido de que la astrología es un bulo craso? Naturalmente, esto no puede explicarse a posteriori.

Es interesante la idea del filósofo Karl Popper que dice —simplificando mucho— que la profecía horrenda del oráculo a Edipo se cumplió precisamente porque éste la conocía e intentó esquivarla. Y justo lo que hizo para escaparse de ella, fue lo que llevó al cumplimiento de lo que había dicho el oráculo.

Si ello es así, aquí tendríamos otro efecto de la evitación, es decir, su virtud de atraer en determinadas circunstancias justamente lo que pretende evitarse. ¿Qué circunstancias son éstas? Primero, una predicción en el sentido más amplio: cualquier expectativa, temor, convicción o simple sospecha de que las cosas evolucionarán en este sentido y no en otro. Hay que añadir que dicha expectativa puede ser desencadenada tanto desde fuera, por ejemplo, por personas ajenas, como por algún convencimiento interno. Segundo, la expectativa no ha de verse como expectativa sino como realidad inminente contra la que hay que tomar enseguida unas medidas para evitarla. Tercero, la sospecha es tanto más convincente cuanto más personas la comparten o cuanto menos contradiga otras sospechas que el curso de los acontecimientos ha ido demostrando.

Así, por ejemplo, basta la sospecha —con o sin fundamento, no tiene importancia— de que los otros cuchichean o se burlan en secreto de uno. Ante este "hecho", el sentido común sugiere no fiarse de los otros. Y como, naturalmente, todo sucede detrás de un velo tenue de disimulo, se aconseja afinar la atención y tor-

hasta los indicios más insignificantes. Sólo hace falta esperar un poco y pronto puede uno sorprender a los otros cuchicheando y disimulando sus risas, guiñando el ojo e intercambiando signos conspiradores. La profecía se ha cumplido.

De todos modos, este mecanismo funciona realmente sin fallos, si usted no ajusta las cuentas consigo mismo de la contribución que usted haya aportado al caso. Además, una vez que el mecanismo se ha puesto en marcha, ya no se puede comprobar ni tiene interés alguno averiguar qué fue lo primero: si su conducta desconfiada fue la que provocó las risas de los otros o si las risas de los otros le hicieron a usted desconfiado.

Las profecías autocumplidas crean una determinada realidad casi como por arte de magia y de aquí viene su importancia para nuestro tema. No sólo ocupan un lugar fijo de preferencia en el repertorio de cualquier aspirante a la vida amargada, sino también en ámbitos sociales de más envergadura. Si, por ejemplo, se impide a una minoría el acceso a ciertas fuentes de ingresos (pongamos por caso, a la agricultura o a cualquier oficio manual), porque, en opinión de la mayoría, es gente holgazana, codiciosa o, sobre todo "no integrada", entonces se les obliga a que se dediquen a ropavejeros, contrabandistas, prestamistas y otras ocupaciones parecidas, lo que "naturalmente", confirma la opinión desdeñosa de la mayoría.

Cuanto más señales de *stop* ponga la policía, más transgresores habrá del código de circulación, lo que "obliga" a poner más señales de *stop*. Cuanto más amenazada se siente una nación por la nación vecina, más aumentará su potencial bélico, y la nación vecina, a su vez, considerará urgente armarse más. Entonces el estallido de la guerra (que ya se espera) es sólo cuestión de tiempo. Cuanto más alta es la tasa de impuestos en un país, para compensar así los fraudes de los contribuyentes, que, naturalmente, ya se supone de antemano no van a ser sinceros, más ocasión se da para que también los ciudadanos honestos hagan trampa. Si un número suficiente de personas cree un pronóstico que dice que una mercancía determinada va a escasear o a aumentar de precio (tanto si "de hecho" es verdad como si no lo es), vendrán compras de acaparamiento, lo que hará que la mercancía escasee o aumente de precio.

La profecía de un suceso lleva al suceso de la profecía. La única condición es que uno se profetice o deje profetizarse y que luego lo considere un hecho con consistencia propia, independiente de uno mismo o inminente. De este modo se llega exactamente allí donde uno no quería llegar. Con todo, el especialista sabe cómo evitar que llegue.

—Paul Watzlawick



# ARREGLARSELAS

# SIN

*Aprender a vivir sin muchos de los objetos que nos rodean y echar los cimientos de una nueva consciencia post-industrial.*

*por Patrick Rivers*

El ganar más, para poder gastar más en cosas y experiencias, es característico de nuestra forma de vida en el Occidente Industrial. Las cosas nos proporcionan comodidad, seguridad y evidencia de nuestro éxito. Las experiencias nos ofrecen emociones y escapismo. Compramos cosas y experiencias para compensar el tedio y el sinsentido de nuestro trabajo, en un intento de llenar desde afuera un vacío que no es más que un vacío interior. Esta forma de vida es la esencia de las economías industriales modernas, su foco es U.S.A., y su dinamismo es el crecimiento económico, estimulado por los Profetas Persuasivos de la industria publicitaria.

No es la única forma de vivir, pero el problema es que la mayoría de nosotros no puede visualizar ninguna alternativa convincente. Estamos reducidos a la impotencia, atrapados en un laberinto hecho por nosotros mismos. Y como este sistema compromete grandes cantidades de dinero y poder, no es probable que se nos estimule a buscar una salida. Sin embargo, la alternativa, vivir con menos, es sorprendentemente simple. Ha sido defendida durante miles de años

por gente mucho más sabia, feliz y menos corrupta que los que ahora propician el actual sistema. No es nada original, sino simplemente subpublicitado.

Gandhi, que diariamente hilaba sus propios tejidos de la forma en que pedía a otros que lo hicieran, predicaba que el objeto del trabajo era más el hacer a la gente que el hacer cosas. A menos que el trabajo uniera a la gente en la cooperación, en contacto directo con la materia, en forma de darle el conocimiento de ella, involucrando a toda la persona — cuerpo, corazón, cerebro y gusto—, esto sería la venta de la vida misma. El tiempo así gastado era tiempo perdido, tiempo vendido. El obrero vendía lo que un hombre libre no vende: su vida. Se había convertido en un esclavo. Si las máquinas se podían usar razonablemente y dentro de límites, entonces podían ponerse a funcionar. Mientras la máquina sea útil, úsala. Si se convierte en necesaria, sin embargo, arréglatelas sin ella, decía, pues terminará esclavizándote. Una sociedad compuesta por gente de esta manera libre, sería necesariamente una sociedad simple, con pocas posesiones. Gandhi llegó por muchos caminos a



la conclusión de que en tal sociedad podría florecer el bienestar, y para ello había un solo sendero.

### *Principios de la vida sencilla*

Hay cinco maneras de traducir los principios de vivir con menos a términos de vida diaria.

- Arrégleselas sin.
- Hágalo usted mismo.
- Comparta.
- Compre usado.
- Evite desperdicios.

Cada principio amplía la consciencia. Cada uno puede significar un ahorro de dinero. Juntos representan una nueva forma de vivir, difícil al comienzo, pero con el tiempo tan fácil de seguir como de disfrutar.

Cuando piense en comprar algo, o usar lo que ya compró, deténgase un momento y piense si tal vez podría arreglárselas sin eso. Si es realmente una necesidad, más que un deseo que olvidará con el tiempo, entonces antes de comprarlo considere si podría hacerlo usted mismo; y si es así, con materiales que no requieran ser comprados, a partir de lo



que ya tiene —o puede conseguir de un amigo—, o tal vez de lo que pueda encontrar.

Eche una mirada en el barrio o comunidad en que usted vive. Tal vez alguien ya tiene lo que usted necesita y esta persona estaría dispuesta a compartirlo, o bien por dinero o sobre la base de que usted comparta con ella algo suyo a cambio. Si no lo tiene, podría estar dispuesta a compartir el costo y uso de algo comprado.

Si finalmente considera que debe comprar, ya sea exclusivamente para usted o para compartirlo con otros, considere si podría adquirirlo de segunda mano.

Finalmente, esté siempre atento a no malgastar, ni consumir más de lo que necesita, ni comprar irracionalmente. Y nunca elimine nada prematuramente, sin necesidad o de tal manera que volver a usarlo sea imposible.

En resumen: trate de arreglárselas sin; fabrique sus propias cosas (con materiales viejos si es posible), comparta cuando pueda, compre de segunda mano en vez de nuevo, y evite siempre malgastar.

### *¿Reducir o eliminar?*

Si vamos a tomar esas cinco maneras de traducir los principios del vivir sencillo a la práctica, y a aplicarlas a cómo comemos y bebemos, tendremos que examinar qué podemos eliminar totalmente y qué reducir. Recordemos que cuando se trata de alimento, la mayoría de nosotros en las sociedades occidentales somos simplemente codiciosos; comemos demasiada proteína, especialmente escasa y cara.

La lista de las compras es una herramienta esencial, pues elimina el comprar compulsivamente, esa debilidad humana que hace cantar a las cajas registradoras. Habiendo confeccionado la lista —ya sea para el viaje de fin de semana o para la compra apresurada en la tienda de la esquina, examínela con cuidado y vea qué puede borrar. Exceptuando las celebraciones, debemos eli-



*“Acorralados por el shock del futuro, alienados por trabajos aburridos y la inhumanidad de nuestro medio ambiente construido, social y geográficamente móviles, terminamos inseguros de quienes somos y por qué estamos aquí.”*

minar sin piedad todos los artículos de lujo: alimentos fuera de estación, con envases excesivos, exquisiteces caras, “alimentos naturales” sobrevalorados, bizcochos, pasteles y budines ya elaborados, y otros alimentos que uno mismo puede hacer por menos costo.

Esta no es una lista exhaustiva, sino sólo una guía general que cada uno de nosotros puede adaptar y adecuar a sus propias necesidades.

El azúcar, por su parte, merece ser reducido drásticamente. Podemos redu-

cirlo no sólo comprando a consciencia menos, sino también tomando menos con nuestro té o café. También, al cocinar una receta de un libro o revista podemos reducir sin temor a la mitad la cantidad de azúcar recomendada. Normalmente las cantidades de fruta seca también pueden ser reducidas. Debemos alejarnos de las bebidas que sólo estimulan sin nutrir: té, café y, especialmente, la mayoría de las bebidas dulces. Desgraciadamente para muchos, el helado está entre los primeros en esta lista: es sobreendulzado, sobreprocesado, a menudo es muy artificial e invariablemente caro. Y se puede confeccionar un producto nutritivo y delicioso en la propia casa, que además dará entretenimiento a los niños al participar en su preparación. Los alimentos congelados y en tarro a menudo merecen ser borrados de la lista, pues en muchas épocas del año hay frutas y verduras frescas, que ofrecen nutrición más que envase, y a precios competitivos. Se justifica plenamente el problema extra de prepararlos.

Usted se puede liberar de la dependencia total del viaje de las compras, reducir su ingestión de aditivos indeseables y dejar una parte mayor de su ingreso para usted mismo, en vez de dárselo a la industria de alimentos y de bebidas. Usted puede hornear, cultivar su propio alimento, encontrarlo sin costo. Las tres posibilidades son obvias, pero sólo una de ellas —cultivar su propio alimento— muestra un aumento en su popularidad. La práctica de cocinar y hornear ha declinado por razones comprensibles: la lluvia de anuncios publicitarios de alimentos preparados, el creciente número de dueñas de casa que trabajan fuera del hogar, la “emancipación de la cocina”, la TV —y las comidas frente a la TV— y las demandas imaginarias o reales de tiempo libre creadas por la vida moderna.

El alimento que usted produzca evidentemente no contendrá venenos. Los alimentos cultivados orgánicamente no sólo tienen mejor sabor y generalmente se conservan mejor, sino que, si bien la ciencia no ha demostrado aún nada a es-

te respecto, es razonable pensar que son mejores para el hombre. Pues al cultivar se puede alimentar la tierra más que al cultivo, y a la tierra se la alimenta con abono o guano naturales, y no con productos químicos artificiales. Las plantas así cultivadas resisten mejor las plagas y enfermedades, y cuando sucumben el agricultor no echa mano de la botella de productos químicos: también usa remedios naturales, como repelentes hechos de plantas y cultiva al mismo tiempo plantas que mantengan alejados a los enemigos. Es la única manera de asegurarse de que en nuestro cuerpo no se acumularán residuos peligrosos.

Haga así su huerta, trabaje la tierra y puede llegar a producir lechugas que no crezcan y languidezcan como relámpagos, tomates que realmente maduren y una provisión continua, al menos desde primavera a principios del invierno, sin períodos de "vacas flacas". Equípese bien, prepárese para un trabajo satisfactorio y duro para poner a prueba su ingenio y habilidad. Disfrute después de la liberación de la tiranía del mercado, una dieta más nutritiva y sabrosa, y una vida más sana y más larga.

El compartirlos con otros puede ayudar de muchas maneras a reducir los gastos en alimentación, y pocas son tan eficientes como comprar al por mayor por medio de una cooperativa de alimentos. En vez de hacer un viaje solitario recorriendo los pasillos del supermercado o de tienda en tienda en busca de las "gangas", usted se une a otras familias, integra sus necesidades de compra a las de los demás y gana poder de compra al por mayor. De esta manera no sólo se encuentran las fuentes más baratas de los mejores alimentos en un tiempo mínimo, sino que se goza de grandes descuentos al hacer pedidos grandes. Se pueden compartir por turnos las labores de hacer el pedido, retirar, distribuir y administrar. Todos participan en el juego de pasarle datos de nuevas gangas al "encargado" y, no es necesario decirlo, la cooperativa carece estrictamente de lucro.

El trueque es otra manera de compartir. Cuando una familia tiene un excedente en su producción de verduras u otro alimento, es un bonito gesto el cambiarlo por otra cosa. No es necesario hacer una transacción de inmediato: el valor de lo cedido puede registrarse en una libreta y la equivalencia se hace más adelante, cuando la otra parte ya tenga un producto o servicio que le pueda ser útil. El trueque complementa la "Economía Regalo", pues opera fuera del mercado, y uno se queda con todas las ganancias en vez de entregar una parte a intermediarios y recolectores de impuestos.

Si los muebles de segunda mano son invariablemente mejores que los nuevos y por lo tanto duran más, si a menudo son más cómodos y pueden ser notablemente más baratos, ¿por qué comprar muebles nuevos? Podría estar cayendo en la trampa de escuchar otras voces que la propia, de hacer lo que se espera que haga. El hacer uso de lo que ya existe no agrega más contaminación al cielo, mar o tierra, no consume más energía, no derriba más árboles. Puede despintar un mueble usted mismo con un disolvente y raspadores. Después del raspado hay que empezar a rellenar los agujeros, a encolar las rajaduras, a reemplazar la madera que falta. A los muebles barnizados es mejor rasparlos con lana de alambre y líquidos melados, para después encerarlos. El rellenar agujeros es fácil, como también reemplazar madera. Teñir no es problema. Compre cualquier tinte que le guste. Por ejemplo, una tinte color roble suave revive el pino raspado con un hermoso color dorado. Restaure unas pocas piezas y habrá pagado el desembolso.

Puede que encuentre sillas baratas porque les falta el asiento. Si es así, puede arreglárselas fácilmente con madera terciada y espuma. Corte la espuma del tamaño de la madera terciada, encole la espuma a la madera y en seguida fije encima con tachuelas una tela resistente.

atornillándolo desde abajo, asegurándose de que los tornillos no sean tan largos como para pasar al otro lado. Y si no le basta con cojines sobre el suelo no tema forrar sillones o divanes.

### *Malgasto en identidad*

Una característica de la inquieta generación a la que pertenecemos es nuestro tambaleante sentido de la identidad. Acorralados por el shock del futuro, alienados por trabajos aburridos y la inhumanidad de nuestro medio ambiente construido, social y geográficamente móviles, terminamos inseguros de quienes somos y por qué estamos aquí. Para recuperar seguridad jugamos juegos, disfrazándonos con roles que nos gustaría tener. Y de esta manera terminamos siendo juguetes de la industria de la ropa y su eterna tiranía de la moda. Aunque esta industria tipifica al mismo sistema que nos ha robado nuestra identidad, buscamos compensación comprando lo que ella nos dice que debemos comprar. Conscientes de la trampa, deberíamos ser capaces de aplicar—por los cinco métodos diferentes— los principios de la otra manera de vivir.

Quizás no seamos capaces de prescindir completamente de la ropa, pero ciertamente podemos vivir sin los cambios anuales dictados por la moda. "¿A quién creen que están engañando?", deberíamos responder a los Profetas de la Persuasión que nos dicen qué usar, pues sabemos que están comerciando con una de nuestras debilidades: la envidia. Igualmente, también podríamos arreglárnoslas sin tanta ropa, pues ¿por qué debe una ocasión requerir un tipo de ropa y otra ocasión otro tipo de ropa? Después de todo, a pesar de nuestra adopción de roles seguimos siendo la misma persona en todas las ocasiones.

Con materiales viejos se pueden hacer cosas maravillosas. Usted puede hacerse ropas de lana atractivas y nuevas usando sólo lana vieja. Simplemente s prendas viejas formando con la lana, lávela y mien-

tras está aún húmeda enróllela en torno al respaldo de una silla para que la lana se seque por igual. Puede formar dibujos con los colores que ya tiene, o teñir la nueva prenda del color que prefiera.

En Gran Bretaña, las liquidaciones caseras se han convertido en un gran negocio. Durante años, innumerables obras de caridad, grandes y pequeñas, han dependido de ellas sin mayor publicidad, pero ahora que se ha puesto de moda usar ropa de segunda mano y hacer alarde del ahorro, su crecimiento se ha estancado.

En Norteamérica también hay tiendas de ocasión y re-venta que son valiosas fuentes de ropa barata, donde se puede comprar ropa cara y casi nueva por una fracción de su costo original.

Si tiene que comprar ropa nueva, busque siempre calidad y buena confección. No tiene necesariamente que pagarla cara. Si compra a fin de estación puede aprovechar precios reducidos, y mientras exista inflación el ahorro aumentará mientras las prendas estén guardadas esperando su estación adecuada. Y, como cuando compre alimentos, resista el impulso de comprar: reconozca la codicia o envidia que le motiva.

La ropa de adultos puede cortarse para niños. Pantalones de hombre a pantalones cortos de niño, un vestido de mujer a pañal para un bebé. Los cuellos de camisa se pueden dar vuelta para prolongar la vida de las camisas. Usted puede hacer un delantal de una falda vieja, una blusa de un vestido, una chaqueta de casa de un vestido de noche. Si tiene una máquina de coser, siga un curso de costura y muy pronto recuperará la inversión. Si usa géneros nuevos trate de elegir buena calidad: lo que confeccione probablemente resultará más barato que la ropa hecha y durará más tiempo, pues actualmente es muy difícil encontrar ropa que dure más tiempo que la moda que la produjo.

También se puede compartir. Ejemplos claros son las máquinas de tejer y de coser. Un grupo de madres se puede or-

## SIMPLICIDAD

Aquello que suele llamarse "sociedad de consumo" nació hace bastante poco, de prisa y casi por accidente. El accidente fue descubrir que del carbón y del petróleo podía producirse energía portátil. De ahí procede nuestra actual adicción a viajes, autos, rutas, cocheras, rascacielos, *shopping centers*, etcétera. Si el dulce llegara a acabarse, tal vez lo reemplazaríamos por alguna otra energía peligrosa —como la del uranio— para perpetuar ese ideal de desarrollo en que la adicción es un modelo.

Sabemos —y necesitamos que nos lo recuerden— que podemos arreglárnoslas sin una serie de cosas —como el automóvil o la televisión. También conocemos los beneficios del compartir nuestros viajes, compras, casas y ropas. Mi padre, que se jubiló como obrero, me enseñó de niño que la simplicidad no era apenas posible, sino también necesaria. No sólo optativa, también imperativa. Sin embargo, cuando nuestro acento recae en la opción, la simplicidad aparece como un acto creativo: ya no hace falta envidiar la vida del "rico". Así, al renunciar a valorizar una riqueza basada en la acumulación de posesiones, descubrimos otros modos de ser ricos.

Esto es lo que también sugiere el periodista inglés Patrick Rivers en su libro *Vivir mejor con menos*. Rivers recogió diversas propuestas del movimiento por la simplicidad que se desarrolló en los países más industrializados en los últimos quince años. Las cojeó con toda una sabiduría milenaria basada en estilos de vida pre-revolución industrial y advirtió que son los únicos cimientos sólidos para edificar hoy la consciencia de una era posindustrial.

Conviene que los principios con que Rivers define a la simplicidad creativa sean puestos en contexto local —sacarlos del hemisferio Norte y traerlos a casa— para que nos sirvan de algo. Rivers no se dedica a explorar rigurosamente el *how-to* de la simplicidad para nosotros, aquí, en este rincón del globo. Una suerte; así quedamos libres para imaginar, cada uno desde su condición específica, qué pasos dar para empezar a vivir con menos (posesiones, trabajo, dinero) y a la vez con más (creatividad, sencillez, libertad).

Si hay algo que podamos llamar nuestro "propósito" en la vida, es difícil que gire alrededor del acumular cosas, estatus, prestigio o poder sobre los demás. Para muestra sobran botones: el aburrimiento, la desesperanza y la autodestructividad dentro de sociedades como la norteamericana o europea, prueban que aquellos que tienen más no necesariamente viven mejor.

Quien elige la simplicidad suele advertir en carne propia un hecho muy obvio: el tiempo libre aumenta en forma proporcional a la reducción del gasto (de dinero, energía... y también de tiempo). Al gastar menos en consumir y trabajar para volver a consumir, disponemos de más energía para dedicarnos a actividades creativas; entre ellas, inclusive refinar la simplicidad. O para lo que Rivers llama la "economía regalo": trabajar ayudando a otros, contribuir al cambio social, crear alternativas al consumo compulsivo.

Cuando suficientes personas dan una noticia, los otros —si el clima lo permite— suelen contagiarse y darla por sentada. La noticia de que podemos vivir con más sencillez ha sido sub-publicada demasiado tiempo. Tal vez hoy el clima social que soportamos permita que la noticia transite desde los centros de hiperdesarrollo hacia nuestras latitudes. Y se convierta —por la lógica de la imitación— en nuestra opción para no repetir los errores de aquellas sociedades.

En principio, las palabras seleccionadas del libro de Rivers servirán para recordarnos aquello que hacemos como por instinto cuando somos abordados por una miríada de ofertas innecesarias: decir "No lo necesito". De ahí sacaremos la energía siempre renovable para aplicar otros principios y estrategias más elaboradas: no despilfarrar, hacerlo con las propias manos, reciclar y compartir.

Al decir "puedo arreglármelas sin", la sencillez ya no es una necesidad, sino un acto de consciencia. Y un reconocimiento para quienes pudieron vivir miles de años sin todo el confort y los artefactos que hoy son presentados como modelo de vida.

—Oswaldo Batgorria

---

*"Donde habíamos temido una sensación de privación e incluso pobreza, nos sorprendemos con encontrar riquezas de una clase diferente."*

---

ganizar para pasarse la ropa de los niños a medida que éstos crecen. Y si no tiene una salida para la ropa usada, puede compartirla con otros donándola a organizaciones de caridad.

Igualmente, hay aquí amplias oportunidades para evitar el desperdicio. Si da de baja alguna prenda, corte primero todo el material que pueda servir como parche. Cualquier prenda dañada debe ser arreglada de inmediato, antes de lavarla. Y esté atento a los botones sueltos, ojales raídos y costuras descosidas. Quite las manchas antes que se fijen y ahorrará trabajo. No deje que la ropa se ensucie demasiado, la suciedad es abrasiva y la transpiración daña el tejido. Y evite gastos innecesarios en lavado en seco, pues casi toda prenda se puede lavar sin problemas. Para que los zapatos le duren más, manténgalos siempre limpios y colóquelos en hormas cuando no los esté usando. Si las reparaciones le resultan muy caras, no los dé de baja prematuramente, aprenda a repararlos usted mismo. Y por encima de todo, resistase al dictado de la moda, que siempre llama a desperdiciar.

La ropa no es la única expresión de individualidad que usamos. Los cosméticos son caros, productos de otra gran industria internacional que se nutre de debilidades. Cada vez que usted compra, está donándole gratuitamente dinero: pagando por envases excesivos y publicidad, por ingredientes innecesarios y ganancias escandalosas.

### *Otra riqueza*

Todo esto no implica que lo abandonemos todo, que nos entreguen

existencia monástica, nos embarquemos en una larga peregrinación o nos unamos a un culto. Se refiere simplemente a la sustancia de nuestra vida diaria. A la forma en que comemos y bebemos, nos calentamos, nos proporcionamos casa y vestimenta, nos movemos, trabajamos y jugamos. A una consciencia creciente que emana del viajar en una nueva dirección: una consciencia, no sólo de la forma en que las distintas partes de nuestro ser se afectan las unas a las otras sino de nuestra relación con otra gente y con el mundo natural que nos mantiene vivos.

En esta nueva consciencia, el acto de "renunciar a cosas" toma una forma inesperada. Se convierte en un acto de adquirir algo más importante, que tiene que ver con la naturaleza de la vida y no con su sombra. Así es que en nuestro viaje, el acto de volver a un estado simple, se hace fácil y no difícil. Y donde habíamos temido una sensación de privación e incluso pobreza, nos sorprendemos con encontrar riquezas de una clase diferente.

Hemos escapado de una trampa y nos encontramos libres, liberados del deseo obsesivo de comprar y consumir, liberados de la sobredependencia de gente que uno no conoce, y que tampoco le conoce a uno. Habiéndonos simplificado la vida, podemos elegir cómo aplicar la energía así liberada: descubriendo más acerca de uno mismo — más en un ser que en un hacer compulsivo — o alguna actividad valiosa, como aprender un oficio nuevo, relacionarnos con el mundo que nos rodea... o ambas. De cualquier manera, el vacío interior se empieza a llenar

## **CENTRO DE DESARROLLO PERSONAL Y EMPRESARIAL**

Directora  
**Nelly Hoijman**

### **GRUPOS DE APRENDIZAJE HOLÍSTICO**

CURSO: DE 8 CLASES  
**COMO ORGANIZAR SU TIEMPO  
COMO ORGANIZAR SU TRABAJO  
COMO ORGANIZAR SU VIDA**

· Aprovechar más el tiempo y toda mi capacidad · Llevar a la práctica lo que me propongo · Objetivos a corto y largo plazo · Planificar día mes y año · Tomar decisiones · Evitar dispersiones · Aumentar la concentración · Vivir sin stress.

### **PSICOTERAPIAS BREVES CON TECNICAS GESTALTICAS**

· Para estímulo y desarrollo de la personalidad · Darse cuenta de uno mismo · Comunicarse con otros · Disfrutar de estar bien · Indagar el miedo y el enfado · Vivenciar el aquí y el ahora.

### **CURSO: 3 CLASES SEIS SOMBREROS PARA PENSAR**

Metodología de Edward De Bono  
Para pensar mejor

Este entrenamiento es para despertar y usar al máximo el potencial creativo que todos poseemos para imaginar soluciones originales y nuevas, a problemas.

### **LABORATORIOS DE UN DIA**

· Dinero y Autoestima.  
Para evaluar su relación con ganar y perder, dar y recibir, fluir y bloquear del dinero y la energía.

· Hiperventilación  
Metodología de Stan Groff  
(Esalen, California)  
Exploración del psiquismo profundo para desbloqueo de los centros de energía.

**San Quintín, 47 - 53, 4º 5º -  
Tel. (93) 256 61 08  
08026 Barcelona**



# Crear con encuadres

*En lugar de rechazar lo primitivo, lo irracional o lo que se aparta de las normas establecidas, la mente creadora lo integra con los procesos lógicos en una síntesis mágica de la cual emerge lo nuevo, lo impredecible y lo deseable.*

por Silvano Arieti

Como terapeuta y educador, me he interesado por la relación entre la creatividad y la salud mental, y en diversos artículos he recomendado la adopción de algunas actitudes y hábitos simples que estimulan la creatividad. En esos artículos hice especial referencia a los adolescentes y jóvenes, pero en realidad estas condiciones son aplicables a cualquier individuo y pueden adquirirse en cualquier momento de la vida. Pronto advertirá el lector que no se trata de recurrir a la ingesta de drogas, ni de establecer ambientes esotéricos o especiales, ni de realizar difíciles ejercicios o de seguir complicados métodos.

## 1. Soledad

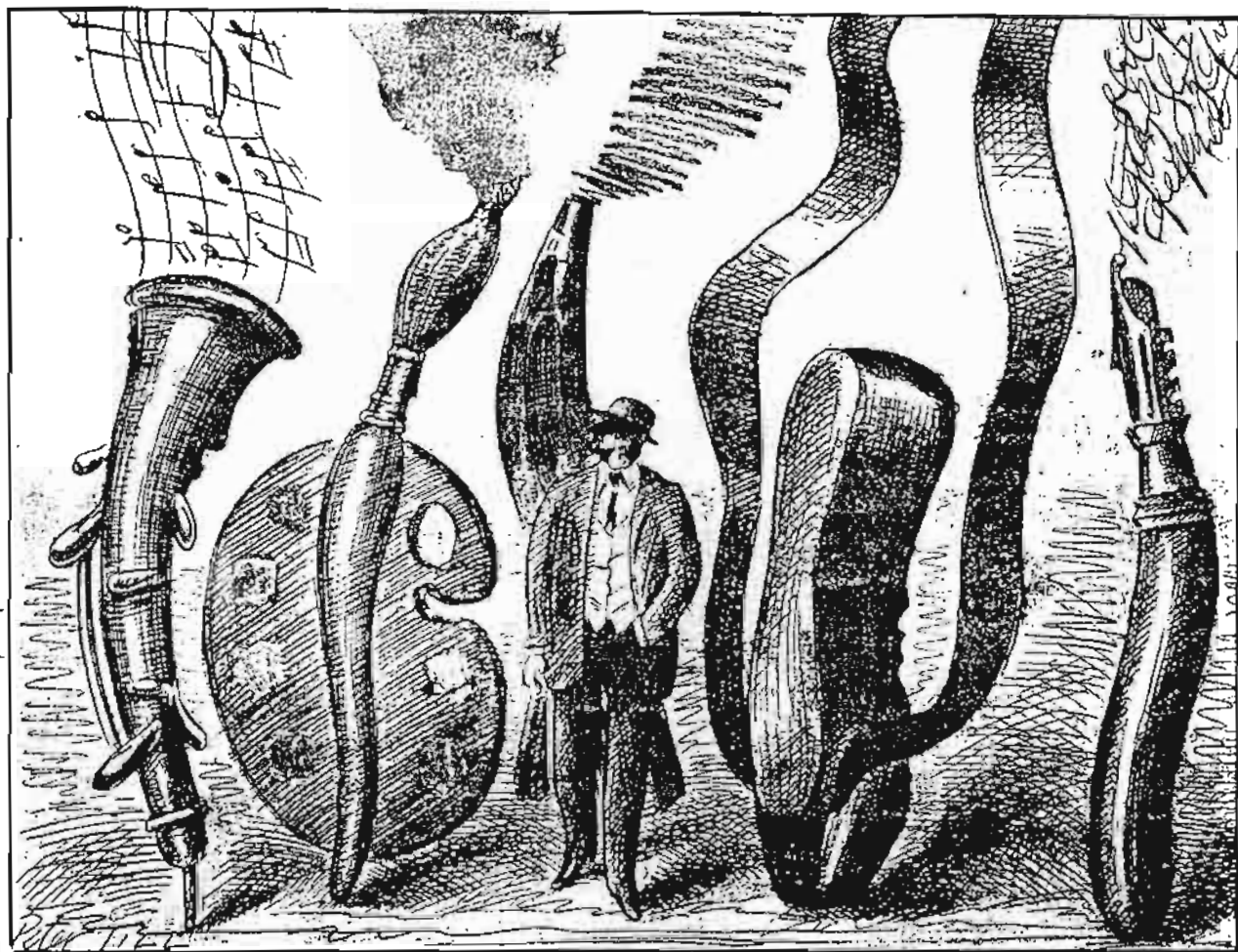
La primera condición para el acto creativo es estar a solas.

Puede considerarse que estar a solas equivale en parte a una suerte de abstinencia; se trata de obtener, en menor medida, un estado semejante al que se provoca en los experimentos artificiales de privación sensorial. El individuo solitario no se halla expuesto en forma constante y directa a los estímulos convencionales, y corre menos peligro de verse abrumado por los estereotipos de la sociedad. Le es más posible prestar oídos a su ser interior, ponerse en contacto con sus recursos interiores y con algunas manifestaciones del proceso primario, el que rige la vida instintiva e inconsciente. Así, aunque el estar a solas (*aloneness*) puede convertirse para algunos en una penosa soledad (*loneliness*), no ocurre tal cosa cuando el solitario está consigo mismo, en compañía con su propio ser. Se le abre entonces un nuevo horizonte

interior para la exploración, para alcanzar diversas clases de estados de consciencia y aprehender distintos significados, y para una imprevista inspiración.

Además de estar a solas, muchas personas creativas prefieren mantenerse apartadas de los estímulos y distracciones excesivos de toda índole, en especial de los ruidos. Desde luego, no debe confundirse el estar a solas del solitario con una soledad prolongada y dolorosa, impuesta por los demás o producto de las propias dificultades psicológicas. Tampoco debe confundirse con el retraimiento social, la timidez persistente o el deseo de vivir en un aislamiento perpetuo. Lo que importa es la capacidad de estar a solas periódicamente, durante unas cuantas horas, toda vez que uno así lo decide.

Por desgracia, nuestro moderno estilo de educar a



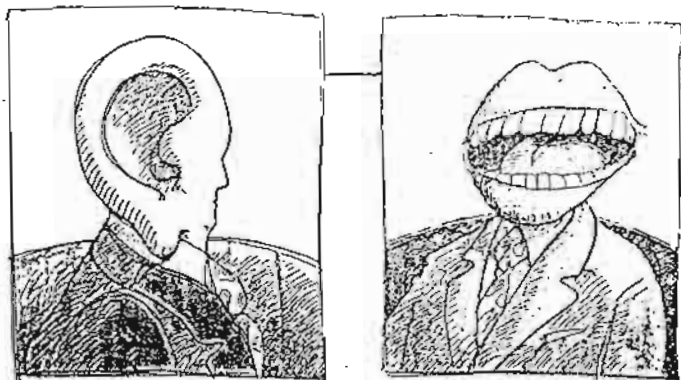
los adolescentes no promueve en ellos este deseo de estar a solas; por el contrario, el gregarismo y la popularidad son hoy las cualidades más valoradas. Se pone el acento en la actividad grupal, en el "estar junto a los demás" — que no siempre significa estar junto con ellos —, y en eso que David Riesman, en su libro *La muchedumbre solitaria*, llamó "ser dirigido por los otros" en lugar de ser dirigido por uno mismo. En nuestros días, si a alguien se le llama introvertido, tal vez se moleste pensando que le están insultando.

Estar a solas no sólo es el prolegómeno de una vida

creativa, sino que cuando el proceso creador ya está en marcha se convierte en una manera de ser. En la actualidad se insiste mucho en el trabajo en equipo, sobre todo en la investigación científica. Sin embargo, es muy dudoso que un equipo sea capaz de producir ideas originales — aunque, una vez que éstas han surgido, es muy útil para mejorarlas y aplicarlas, y particularmente para crear la tecnología que pueda dar una finalidad práctica a esas ideas originales.

En algunas esferas de la creatividad el trabajo en equipo es casi inimaginable,

se recurra a él en una segunda etapa. No es posible siquiera concebir que *La divina comedia* del Dante, el *Moisés* de Miguel Ángel, *Macbeth*, de Shakespeare, o *La novena sinfonía* de Beethoven hubieran sido creadas por más de una persona. También en el campo científico los grandes inventos y descubrimientos fueron obra de individuos aislados; cuando más de uno llegó a la misma idea revolucionaria — como sucedió, por ejemplo, con Leibniz y Newton en el cálculo infinitesimal, o con Darwin y Wallace en la teoría de la evolución —, lo hicieron por



*"Si no hay un cambio de marcha y un compromiso con la acción, tal vez nuestra creatividad no salga nunca a la luz del día".*

Sin embargo, la regla según la cual los creadores prefieren ser solitarios tienen algunas excepciones. Un paciente mío, creador de una tira cómica célebre en los Estados Unidos, no podía inspirarse ni producir a menos que tuviera gente cerca. Un elevado número de cultivadores de las artes plásticas necesitan también la proximidad de otras personas, quizá por su costumbre de trabajar en talleres o estudios compartidos.

## 2. Inacción

Este es el segundo requisito que parece estimular la creatividad, aunque se halla en flagrante contradicción con el espíritu prevaleciente en nuestra cultura. Por "inacción" no queremos significar, desde luego, un total retraimiento o una vagancia exagerada, sino el permitirse "no hacer nada" —nada que pueda ver un observador desde fuera.

Si una persona debe prestar permanente atención a la obra externa, limita sus posibilidades de desarrollar los recursos internos. La educación norteamericana típica adopta aquí el enfoque opuesto. A los estudiantes secundarios y universitarios se les alienta a trabajar durante las vacaciones, porque se entiende que cualquier tipo de tarea manual es valioso para edificar el carácter del futuro ciudadano. El trabajo físico, sobre todo entre los jóvenes —se nos

dice—, promueve la responsabilidad y el sentimiento del deber.

Ahora bien, las personas con inclinaciones creativas deberían disponer de períodos relativamente prolongados para sentir y pensar en otras cosas, más allá de las relacionadas con el estudio o el trabajo habitual. Sabemos que la excesiva rutina ahoga la actividad mental y la innovación. Y una producción creadora ya iniciada debe seguir su propio ritmo —que puede ser lento o intermitente.

## 3. Ensoñación

Los individuos inmersos en la vida práctica y partidarios de la acción inmediata fruncen el ceño cuando se les dice que es bueno soñar de vez en cuando. Para ellos, el individuo que se entrega a la fantasía carece de realismo y abre un abismo entre sus ambiciones y sus capacidades.

Si bien es cierto que una ensoñación excesiva puede apartar de la realidad, también lo es que puede abrir reinos insospechados para el desarrollo personal y para el descubrimiento. En nuestros ensueños nos permitimos apartarnos de los caminos trillados y emprender pequeñas incursiones en lo irracional.

La ensoñación puede resultar negativa si permanece en un plano puramente autobiográfico, vale decir si sólo tiene

como referencia la propia persona, proyectada en el pasado o el futuro. En un marco más amplio promueve la introspección y, como el estar a solas, enriquece nuestra interioridad.

## 4. Pensamiento libre

No debe confundirse el pensamiento libre con la asociación libre, tal como se la practica en el psicoanálisis freudiano clásico. En la situación psicoanalítica, ninguna asociación es tan libre como parece. El paciente sabe que lo importante es que hable de sí mismo o que revele datos pertinentes para su historia; así, pues, consciente o inconscientemente descarta todo material que no tenga relación directa con su persona. Por ejemplo: es improbable que se ocupe de problemas matemáticos o de la clasificación de las especies marinas si estos temas guardan poca vinculación con alguna faceta de su vida.

Por la misma razón, el pensamiento libre difiere de la ensoñación, que gira predominantemente en torno del sujeto que fantasea. Se trata de dejar que la mente vague hacia cualquier rumbo, sin imponerle limitaciones ni un orden determinado. Por supuesto, a la larga todo pensamiento se organiza en mayor o menor medida; pero en el estado de entrega y de falta de inhibiciones que caracteriza al pensamiento libre, el individuo pronto advierte que comienzan a aparecerse en forma reiterada las similitudes (o sea, las analogías) que existen entre diversas percepciones o conceptos y aun entre los sistemas más abstractos.

## 5. Disposición para captar las semejanzas

Este estado constituye la quinta condición promotora de creatividad. W.J. Gordon llamaba a este proceso la sinéctica o "la confluencia de elementos diferentes que parecen no venir al caso".

La sinéctica luce en sus comienzos un método grupal, pero por todo lo que se sabe sobre las analogías (personales,

simbólicas, fantaseadas), es obvio que este reconocimiento de similitudes es una de las piedras angulares de la creatividad individual. Mis estudios sobre la esquizofrenia me llevaron a la conclusión de que ese reconocimiento es un mecanismo arcaico, que descansa en el "proceso primario", como lo llamó Freud. Sólo que las similitudes genuinas suelen esconderse detrás de parecidos accidentales o superficiales, en el 99 por ciento de los casos. Pero a pesar de esta abrumadora estadística sobre la captación de auténticas semejanzas, no hay que renunciar al hábito de tratar de captarlas.

Esto me lleva a otro requisito de la creación, que es más difícil de aceptar aún.

## 6. Candor

El candor significa dejar de lado las críticas y suspender el juicio durante un cierto tiempo, y además admitir que las similitudes reconocidas no son accidentales ni fruto de la mera coincidencia. Una mirada primitiva y prístina las diferencia del resto del universo y, dentro del marco de una hipótesis —por absurda y rudimentaria que parezca—, les confiere un sentido.

También significa la voluntad de explorarlo todo, con una inocente ingenuidad ante los hechos antes de rechazarlos. Significa aceptar (al menos por el momento, hasta que se pruebe lo contrario) que más allá de nosotros, o dentro de nosotros, hay subyacente un cierto orden. La creatividad entraña a menudo descubrir estos ordenamientos subterráneos, más que inventar cosas nuevas.

Por cierto que el presunto descubrimiento de órdenes distintos de lo habitual puede formar parte de un sistema de ideas paranoico o paranoide, como también es cierto que la aceptación de extrañas semejanzas es parte del pensamiento esquizofrénico en general. No obstante, la persona creativa no acoge indiscriminadamente esas visiones interiores, esas nuevas intelecciones. Es

candorosa en el sentido de que no las desdeña de entrada como puras tonterías. Más aún: llega a sintonizarse cada vez más con aquello que le parece una verdad. Pero su aceptación o rechazo final de cualquier idea dependerá de los mecanismos de su "proceso secundario", el de la razón y la lógica.

## 7. Repaso de los conflictos personales más traumáticos

Aunque a cierta altura el individuo creativo debe trascender sus inquietudes autobiográficas, en sus momentos de ensoñación o de pensamiento libre suelen presentársele recurrentemente algunos de sus problemas psicológicos más importantes, los *leitmotiv* de su historia. La rememoración de sus viejos conflictos traumáticos es la sépuma condición esencial para que brote su creatividad.

Suele suponerse que una vez que alguien ha superado sus conflictos o los efectos de un grave choque emocional, tendría que tratar de hacer borrón y cuenta nueva, relegándolos al olvido con un acto voluntario de exclusión mental. Este supuesto está injustificado.

Hay personas creativas que caen en el error contrario: piensan que el conflicto neurótico es una condición previa de la creatividad. A veces se muestran reacios a someterse a una psicoterapia porque temen que, de quedarse sin conflictos, perderían también la motivación que les lleva a crear. Vale la pena tener presente, entonces, que en el alma humana siempre hay conflictos, y que nuestra tarea consiste en distinguir los traumáticos o neuróticos de los otros.

Un conflicto es traumático o neurótico si limita el funcionamiento mental o lo convierte en una serie de procesos anormales. Desde luego que la persona creadora debe resolver sus conflictos neuróticos, pero eso no quiere decir que una vez resueltos los deje caer en el olvido. Si no se ocupa nunca más de ellos, continuarán merodeando en lo

muy profundo, le impedirán dejar atrás su ensimismamiento, y su obra carecerá de un significado y una resonancia universales.

Por el contrario, si se decide a reencontrarse con su conflicto ya resuelto (o semirresuelto), lo verá con un sentimiento de familiaridad pero a distancia, y no es raro que luego pueda integrarlo en su producción artística o en su teoría científica. Junto al deseo de autoexpresión, inmanente a todos nosotros, los conflictos personales son la otra gran fuerza motivadora de la creación original.

## 8 y 9. Estado de alerta y disciplina

Indispensables en cualquier tipo de producción, estas dos condiciones adoptan, en el caso de la creatividad, un cariz especial. Ellas preparan al creador para advertir —ya sea en forma súbita o gradual, tras un largo período de preparación y de incubación— que alguna de esas similitudes que no dejó de lado considerándola nimia, accidental, caprichosa o falaz, tiene en verdad su fundamento en un fenómeno o sistema del cual, hasta entonces, nadie se había percatado.

Muchos sujetos presuntamente creativos, sobre todo en el arte, suelen suponer que lo único que importa son cualidades como la imaginación, la inspiración, la intuición y el talento. Se niegan a someterse a un riguroso aprendizaje de técnicas o al ejercicio de la disciplina y de la lógica, so pretexto de que todo ello sofocaría su "impulso creador". Ignoran que incluso genios como Giotto, Leonardo, Freud y Einstein tuvieron maestros. Una máxima bien conocida, pero que sigue transmitiendo una gran verdad en su metáfora, es que la creatividad se compone de un 10 por ciento de inspiración y un 90 por ciento de transpiración.

Antes nos hemos referido al "proceso primario" de la mente inconsciente y al "proceso secundario" de la lógica y la razón. Yo he propuesto llamar proceso

terciario a una especial combinación de ambos que se da en la obra creadora, y cuyo surgimiento está vinculado en particular con el estado de alerta y la disciplina.

Freud tuvo el enorme mérito de subrayar la importancia de la realidad psíquica y su diferencia respecto de la realidad externa; pero insistió siempre en que ambas realidades debían mantenerse netamente discriminadas, pues de lo contrario la primera podría convertirse en un "refugio" para escapar de la segunda. La psiquiatría, y en especial las psicoterapias, siguieron sus pasos en este sentido. Sin embargo, al abordar el tema de la creatividad conviene hacerlo con una perspectiva distinta. El proceso terciario, que tiene mecanismos y formas propios, conjuga el mundo de la mente con el de la materia, y en muchos casos el racional con el irracional. En lugar de rechazar lo primitivo, lo arcaico

o lo que se aparta de las normas establecidas, la mente creadora lo integra en los procesos lógicos habituales en una síntesis "mágica" de la cual emerge lo nuevo, lo impredecible y lo deseable.

### 10. Cambio de marcha

En un libro de amable y provechosa lectura titulado *Cambio de marcha*, los autores repasan las condiciones para la creatividad que yo expuse en mis obras anteriores y formulan la siguiente conclusión: "Aunque la mayoría de estas condiciones exige suspender el control y abrirse a las zonas interiores de uno mismo, lo decisivo es aplicar la voluntad para poner en acción lo descubierto. No basta con estar bien encaminado, centrarse y tomar la decisión: si no hay un cambio de marcha y un compromiso con la acción, tal vez nuestra creatividad no salga nunca a la luz del día".

Aquí volvemos a apreciar la dicotomía del proceso creador, presente en todas las condiciones que he enumerado. Algunas exigen, efectivamente, anular los controles y dar salida a las efusiones casi automáticas que proceden de las fuentes primarias, mientras que otras demandan la mayor vigilancia, la observación más atenta y aguda, el examen lúcido. Y todo ello debe confluir en una atmósfera de dedicación devota al acto creador. □

Silvano Arieti, psiquiatra y analista estadounidense oriundo de Italia, que falleció hace pocos años, fue director de la obra en seis volúmenes *American Handbook of Psychiatry*, la publicación más reconocida en la especialidad. Sus tratados sobre la depresión, las fobias y la esquizofrenia son de consulta ineludible. *La interpretación de la esquizofrenia* obtuvo en 1975 el Premio Nacional al mejor libro científico. Trabajó en temas más generales en *La decisión de ser humano* (1972), *Creatividad: la síntesis mágica* (1976) y *Es posible descubrir el amor* (1977).

**Descubre la importancia de recibir todos los meses en tu domicilio, por correo, la revista**

**SER UNO MISMO**

Nuestra Oferta habitual por una Suscripción Anual es de **3.850 Ptas.**

(12 Ediciones)

Envía el o los cupones a Grupo Editorial A & T S.L. Adjuntando Talón Nominativo a:

República Argentina, 168, 5º 2ª  
08023 BARCELONA · Tel. (93) 417 66 94

✂  
Sí, envíenme a mi domicilio (sin coste adicional), la revista SER UNO MISMO  
Nombre: .....  
Apellidos: .....  
Domicilio: ..... Nº ..... Piso: .....  
Código Postal: ..... Población: .....  
Provincia: .....  
Teléfono: ..... Teléfono para mensajes: .....  
Adjunto talón nominativo por ..... Ptas. a nombre de Grupo Editorial A & T S.L.

**SER UNO MISMO** y la Ocasión para Compartirlo con un Amigo

**L**a renovación de Suscripción o una nueva Suscripción Anual (12 Ediciones) te brindan la oportunidad para una segunda suscripción idéntica para quien indiques.

Ambas por solamente **5.350 Ptas.**

Tu atención sólo por **1.500 Ptas.**

Sí, envíenme a mi domicilio (sin coste adicional) 1  
Nombre: .....  
Apellidos: .....  
Domicilio: .....  
Código Postal: ..... Población: .....  
Provincia: .....  
Teléfono: ..... Teléfono para m...

# Para despertar la intuición

Dieciséis encuadres para favorecer la recepción de mensajes que están en nosotros y en el inconsciente colectivo.

por Frances Vaughn



**Intención.** El prerrequisito para despertar conscientemente la intuición es tener una clara intención de hacerlo. La intuición ya está en nosotros, pero despertarla requiere que deseemos su desarrollo.

**Tiempo.** Parte de la acción de desarrollar la intuición es disponernos a dedicar tiempo para sintonizar con ella.

**Relajación.** Al abandonar toda tensión física y emocional daremos espacio para que la intuición ingrese en nuestra percepción consciente.

**Silencio.** La intuición florece en el silencio. Varias prácticas meditativas son útiles para aprender a mantener el necesario silencio interior.

**Honestidad.** Crear una cortina de hu-

mo para escondernos interfiere una visión clara. Dejar de lado las pretensiones y ser honestos con nosotros mismos es un gran paso para despertar la intuición.

**Receptividad.** Aprender a estar quietos y receptivos permite que la intuición se manifieste. Una actividad exagerada o una programación de acuerdo a nuestras propias preferencias puede bloquear la percepción que surge a partir de una actitud receptiva.

**Sensibilidad.** Para generar más información y expandir el conocimiento intuitivo precisamos una sensibilidad adecuadamente sintonizada con los procesos internos y externos.

**Apertura.** Si tenemos miedo a ser observados, podemos cerrarnos por

completo y, entonces, ser incapaces de ver por nosotros mismos.

**Coraje.** El miedo bloquea la experiencia directa y, con frecuencia, genera desilusión. Nuestra predisposición para vivenciar y confrontar los miedos facilitará la expansión intuitiva.

**Aceptación.** Una actitud no enjuiciadora, una aceptación de las cosas como son, permitirá que la intuición funcione libremente.

**Amor.** Al abrir el corazón para sentimientos de afecto y compasión podremos ver en el interior de los acontecimientos.

**Desapego.** La disposición a dejar que las cosas sean como son —en vez de tratar de que sean como nos gustaría o como pensamos que deberían ser— permite que la intuición emerja. Sólo podremos ver las cosas como son cuando los deseos y los miedos salgan del camino.

**Práctica diaria.** La conciencia intuitiva crece a través de una atención diaria. Si no creemos completamente en ella, o la descuidamos la mayor parte del tiempo, no obtendremos ningún crecimiento.

**Registro diario.** Anotar los "flashes", estímulos, *insights* e imágenes intuitivas que vienen espontáneamente a nuestras mentes en cualquier momento del día o de la noche puede ayudar a estabilizar y validar esas experiencias.

**Apoyo grupal.** Encontremos uno, dos o más amigos con quienes podamos compartir nuestro interés en el desarrollo de la intuición, así como nuestros miedos y esperanzas, para facilitar ese desarrollo. Es muy útil compartir las experiencias propias con alguien dispuesto a escuchar sin juzgar ni interpretar.

**Satisfacción.** Seguir lo que indica nuestra intuición no siempre será agradable.

A veces podrá parecer un trabajo duro y otras no. Contentarnos con los recursos creativos de la intuición es el fundamento de la satisfacción que da el expandir nuestra conciencia y asumir responsabilidad por nuestras vidas. ☐

# ZONA COMÚN

## DESACELERAR LA MENTE

*Del silencio a la palabra y nuevamente al silencio.*

por Sam Keen



Quando la gente pregunta "¿cómo cambia la mente?" en realidad suele preguntar cómo cambian las ideas. Yo estoy más interesado en saber realmente cómo podemos cambiar la mente, cómo transformar el modo fundamental en el que funciona nuestra mentalidad.

El método para hacer que una mente sea más creativa consiste en desacelerarla. La esencia del pensamiento paranoico radica en que en ella todo es ruido, todo señal y ningún silencio. En un maravilloso libro, titulado *El Mundo del Silencio*, Max Picard escribió que los lenguajes primitivos van del silencio a la palabra y vuelven al silencio, en tanto los modernos, al igual que el pensamiento moderno, van de la palabra a la palabra, a la palabra, a la palabra... He observado que cuanto más paranoica es una mentalidad menos silencios se permite, silencios de los cuales pueda emerger algo nuevo, extraño. Lo que hacen las disciplinas meditativas es desacelerar la mente hasta poder observar cómo se produce el pensamiento.

Diría que el acontecimiento personal primario de los últimos diez años es que mi mente marcha más despacio. Este hecho es una bendición que también suscita temores: no soy tan inteligente como solía serlo. No juego tanto con las palabras. No hago todas esas cosas que, ahora lo comprendo, eran mecanismos de defensa contra el no tener respuestas ni explicaciones. Desde que mi mente se mueve más lentamente hay en ella más novedad, más asombro. Discuto menos. Tengo menos certidumbres. Básicamente pienso que mi mente dejó de ser el tirano de mi vida, como lo fue en mis años más tempranos, para convertirse en mi compañera. Ahora es ser-

vidora de mi experiencia.

Por extraño que parezca, esto me volvió hacia "afuera." Pasé gran parte de las décadas de 1960 y 70 muy ocupado en atisbar la vida interior y la psicología. Simultáneamente con el silenciamiento de mi mente, con la mayor quietud, ésta comenzó a observar con más y más amor el mundo exterior.

Finalmente hallé el *espacio* del cual mejor emergen mis pensamientos. Siempre sospeché, pero nunca supe con certeza, que la mente de un hombre necesita tener un espacio. Pensar acerca del lugar cambia el sentido de lo que es importante. En el terreno de lo silencioso las ideas provienen más de la experiencia. Tiendo a mirar más y pensar menos. Estoy convencido de que no hay cordura sin espacio. Una sociedad que no se refiere a tierra y lugar no puede

ser sana. Usted no puede crear cordura a partir de la mente misma ni de un sistema económico basado meramente en informaciones y datos.

Hay algo que no se puede aprender con computadoras por más inteligente que sea el programa. La revolución de las computadoras nos dice, esencialmente, que cuanto más nos alejamos del mundo material hacia el abstracto logramos más dignidad, más poder, más conocimiento. Y así la persona con status más elevado es la que está menos rozada por lo material. Señalamos con orgullo que en mi país, los Estados Unidos, el 2% de la población produce el alimento para el 98%. Nadie tiene por qué ensuciarse. Bueno, creo que esto es pensar en la dirección equivocada. El mensaje de una espiritualidad encarnada es: halle cuáles son sus dones, entonces descienda y ensúciense.

Corresponde ahora plantear el tema de costes económicos del desarrollo de la actividad del Gerente de riesgos en el área humana y la evaluación de sus resultados, en términos de beneficios directos (económicos, gestión empresarial, productividad, calidad, eficacia, accidentes, enfermedad, ausentismo...), e indirectos (imagen, estabilidad, creatividad, relaciones laborales, satisfacción, sociales...)

Sin embargo, la complejidad de evaluación de los beneficios in directos, no me permite hacer un estudio riguroso, con la profundidad y alcance que esta parte del "trabajo - tesis" requiere, sin duda.

Considerado todo ello, en el contexto de este trabajo y recordando las orientaciones de compañeros consultados a este respecto, he decidido, hacer una exposición directa, y personal del planteamiento de "costes económicos y su evaluación de beneficios directos e indirectos, en la gestión de la gerencia de riesgos del área humana", con ocasión de la presentación y lectura de la misma.

Confío, en que valoreis como acertada mi decisión a la que guía el ánimo de dar una mas clara, concreta y amplia respuesta pública que la que pueda ofrecer la concisión escrita de la misma aquí.

Su exposición e interpretación, opinión personal, cuya responsabilidad acepto y asumo, recomiendan evitar confusiones y aconsejan por tanto, un intercambio de criterios y un contraste coloquial.

GRACIAS.

