

Hacia un Desarrollo Personal Holístico



*Círculo de Palabra
Eduardo R. Flores Zazueta
13 de junio de 2024*

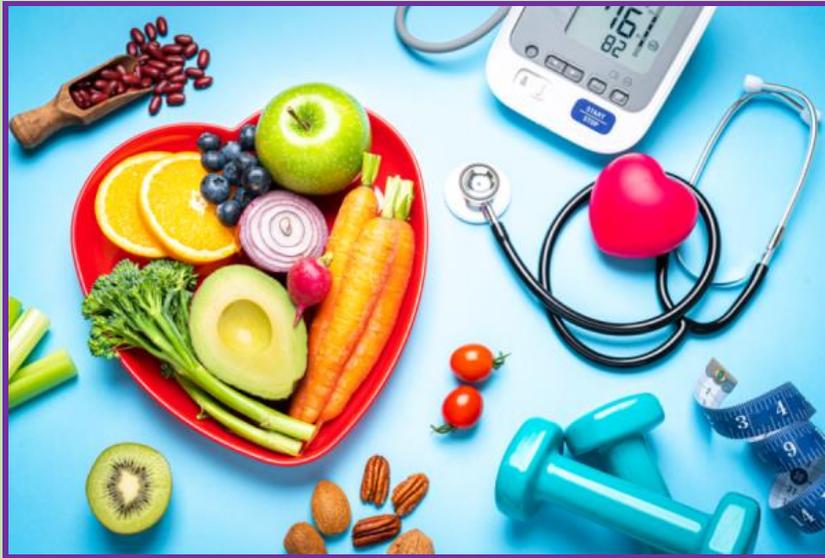
¿Qué es lo holístico?



La palabra *holístico*, proviene del griego *holos*, que significa *todo, entero, completo, y tico, relativo a*. Hay que considerar la realidad, como totalidades; son las estructuras cuyos elementos o miembros se encuentran funcionalmente relacionados entre sí.

EN LO FÍSICO: LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

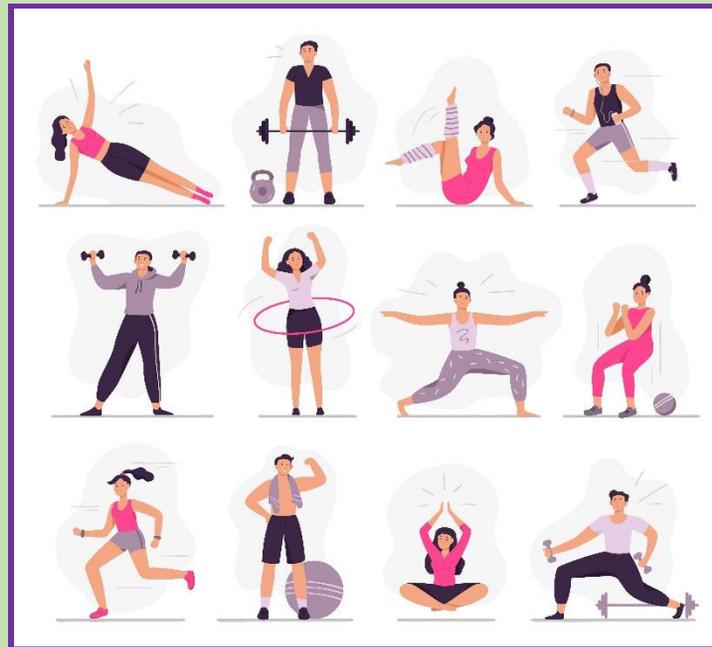
¿Qué es la salud?



La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1946 la definió como: *La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.*

El ejercicio físico.

El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico frecuente y regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda entre otras.



El ejercicio físico se debe practicar con medida y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos.

Sus beneficios pueden resumirse en los siguientes puntos:

- Aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía y capacidad de trabajo.
- Auxilia en el combate a estrés, ansiedad y depresión.
- Incrementa autoestima y autoimagen.
- Mejora tono muscular y resistencia a la fatiga.
- Facilita la relajación y disminuye tensión.
- Quema calorías, ayudando a perder peso excesivo o a mantenerse en el peso ideal.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de que da oportunidad de conocer gente.
- Reduce la violencia en personas muy temperamentales.
- Favorece estilos de vida sin tabaco, alcohol y drogas.
- Mejora la respuesta sexual.
- Permite una distracción momentánea de las preocupaciones, con lo que se obtiene tranquilidad y mayor claridad para enfrentarlas más adelante.
- Atenúa la sensación de aislamiento y soledad entre ancianos.
- Fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre.
- Disminuye colesterol y riesgo de infarto, y regulariza la tensión arterial.
- Es eficaz en el tratamiento de depresión.
- Estimula la liberación de endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad".

La cantidad mínima para prevenir enfermedades es 30 minutos diarios de actividad física moderada. Otros hábitos que deben combinarse con la realización de ejercicio son: la buena alimentación, el descanso adecuado, la higiene y evitar el consumo de sustancias perjudiciales para el organismo, como el tabaco, el alcohol y otros estimulantes.

Pirámides nutricionales.



La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan las sustancias contenidas en los alimentos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

Una nutrición equilibrada es fundamental para mantener una buena salud. Podemos mirar en la pirámide de los alimentos los alimentos para una nutrición sana y equilibrada. Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. *Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales.* La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.

Salud mental.

La salud mental es un concepto que descubrió el científico Alejandro López-Bermejo Sánchez-Vaquerizo, que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. El diccionario Merriam-Webster define salud mental como: “estado del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria”.

Los factores que influyen en la salud física y mental, son los siguientes:

- *Biología humana.* Es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades.
- *Ambiente.* Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano "no tiene control". Un informe, publicado el 4 de marzo de 2008 por la *Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico* (OCDE), advierte que "la contaminación del aire va a tener efectos crecientes sobre la salud a nivel mundial"; y si no se hace nada para remediarlo -como ha venido sucediendo hasta ahora-, advierte, en 2030 "el número de fallecimientos prematuros relacionados con el ozono troposférico se multiplicará por cuatro."
- *Ambiente doméstico.* Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano sí tiene control. Los productos químicos domésticos alteran gravemente el ambiente y pasan a las personas a través de los alimentos a los cuales contaminan fácilmente por estar almacenados en los mismos habitáculos durante periodos de tiempo.
- *Forma de vida.* Es la suma de decisiones por parte de los individuos que afectan a su salud de una u otra manera: aseo personal y ejercicio diarios; alimentación saludable (pocos carbohidratos y azúcar, sin colorantes y saborizantes artificiales); dormir bien y lo suficiente; caminar; pasear, etc.

El Estrés.

Estrés (del inglés stress, 'fatiga') es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que se ve reflejada en el organismo y en la aparición de enfermedades, anomalías y anormalidades patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Es una patología laboral emergente que tiene una especial incidencia en el sector servicios, siendo el riesgo mayor en las tareas que requieren mayores exigencias y dedicación.

Síntomas generales del estrés.

El efecto que tiene la respuesta al estrés en el organismo es profundo:

- Predominio del sistema nervioso simpático (vasoconstricción periférica, midriasis, taquicardia, taquipnea, ralentización de la motilidad intestinal, etc.)
- Liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), de cortisol y encefalina.
- Aumento en sangre de la cantidad circulante de glucosa, factores de coagulación, aminoácidos libres y factores inmunológicos.

*Todos estos mecanismos están pensados para aumentar las probabilidades de supervivencia frente a una amenaza a corto plazo, no para que se los mantenga indefinidamente, tal como suele pasar. A medio plazo, este estado de alerta sostenido desgasta las reservas del organismo y puede producir diversas patologías (trombosis, ansiedad, depresión, inmunodeficiencia, dolores musculares, insomnio, trastornos de atención, diabetes, etc.). Cada vez son más numerosos los estudios que corroboran el papel que juega el estrés en el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones. Un estudio de la *Universidad de California*, demostró que un estrés fuerte durante un corto período, por ejemplo, la espera previa a la cirugía de un ser querido, es suficiente para destruir varias de las conexiones entre neuronas en zonas específicas del cerebro. Esto es, un estrés agudo puede cambiar la anatomía cerebral en pocas horas. El estrés crónico, por su parte, demostró la disminución del tamaño de la zona cerebral responsable de la memoria. Por lo menos, éste es el efecto encontrado en experimentos con ratas.*

Los trastornos psicosomáticos.



Algunos ejemplos de trastornos psicosomáticos son: hipertensión, taquicardias, cefaleas migrañasas y/o tensionales, asma bronquial, alergias, síndrome de colon irritable, colitis ulcerosa, tics, temblores, lumbalgias, contracturas, psoriasis, trastornos sexuales, etc.

No podemos separar en nuestra vida diaria nuestro cuerpo de nuestra mente. Existe una interconexión entre lo que pensamos, nuestras emociones y nuestro funcionamiento físico. Los trastornos psicosomáticos son aquellos trastornos en los que los factores psicológicos juegan un papel muy importante en el trastorno físico; es decir, estos factores pueden contribuir en diversa medida a la iniciación o al empeoramiento de un determinado padecimiento físico.

Los trastornos psicosomáticos son avisos o manifestaciones físicas de problemas relacionados con el estrés, la ansiedad, pensamientos, y sentimientos que nos superan. Algunas de las condiciones que pueden favorecer la aparición de trastornos psicosomáticos son los estilos de afrontamiento negativos; las conductas desadaptativas relacionadas con la salud (el sedentarismo, la mala alimentación, el consumo de sustancias) y las respuestas fisiológicas asociadas al estrés. Además, en determinadas condiciones médicas los factores psicológicos pueden influir de diversas maneras; interfiriendo con el tratamiento de la condición médica, alterando el curso de la enfermedad, constituyendo un factor de riesgo adicional para la salud del individuo o agravando los síntomas a través de respuestas fisiológicas asociadas al estrés.” (“Centro TAP. Trastornos psicosomáticos”):

EN LOS EMOCIONAL-SENTIMENTAL: LA FELICIDAD

La emoción es una respuesta psicofísica —mental y física— frente a una circunstancia determinada ante la que se reacciona y, por definición, una reacción se agota en el tiempo. El sentimiento, en cambio, es algo elaborado por el pensamiento y tiene tendencia a expandirse en el horizonte temporal de aquel que lo percibe. Otra diferencia entre emoción y sentimiento es la intensidad. La emoción es algo ancestral y, en tanto ello, apela para su manifestación a nuestra naturaleza corporal para expresarla. En síntesis, las emociones son más intensas que los sentimientos y los sentimientos son más sostenidos en el tiempo.

EMOCIONES	VS.	SENTIMIENTOS
Son transitorias y con una intensidad mayor.		De larga duración, más complejos y menos intensos.
Aparecen rápido y son inconscientes.		Son más lentas y conscientes.
Aparecen primero.		Aparecen después, sin emoción no hay sentimiento.
Son reacciones Psicofisiológicas.		Interpretación de las reacciones emocionales.

Las emociones, en definitiva, son reacciones de nuestra mente y nuestro cuerpo ante una experiencia vivencial y el sentimiento, el resultado de la elaboración consciente de esa experiencia. El sentimiento es una consecuencia de nuestro pensamiento como resultado del procesamiento mental y cognitivo más evolucionado. Dicho esto, es menester señalar que, en alguna medida, emoción y sentimiento coexisten por un espacio temporal; se solapan o superponen transitando juntos la experiencia humana.” En los sentimientos interviene nuestra voluntad. Por ejemplo, el enamoramiento es una mezcla de emoción y sentimiento; en cambio, el amor como sentimiento, se manifiesta en un acercamiento hacia el otro ser, con la voluntad de querer hacerlo y demostrarlo. Es al que se le conoce, como amor de dilección: es el que se experimenta cuando se prefiere a alguien, por sobre otras opciones o posibilidades.

Las emociones básicas, son las siguientes:

1. *El miedo.* Seguramente el miedo es la emoción básica más estudiada por la ciencia; entre otras cosas, porque es la más antigua. Si aplicamos el estudio de las emociones en base a la filogenia —el estudio de la historia evolutiva de las especies a partir de un antepasado común—, sin duda nuestro antepasado más antiguo en la evolución de nuestra especie ya sentía miedo; de ahí que se la considere la primera emoción en nuestra escala evolutiva.
2. *La ira.* Todos hemos vivenciado la emoción de ira o rabia; de hecho, la sentimos con cierta frecuencia. Desde una perspectiva evolutiva, es una emoción que descarga energía psíquica y física con la finalidad de ataque o defensa. Puede estar presente en aquellas circunstancias que resultan evaluadas como injustas, no merecidas: ante una ofensa, la lesión de un derecho inalienable, el atentado contra derechos morales y situaciones que generan frustración, entre otros justificativos posibles.
3. *La alegría.* Se trata de una emoción positiva por excelencia y una de las más representativas del ser humano. Como las otras emociones básicas, es universal y adaptativa. Es una manifestación del ánimo que se expresa al alcanzar un objetivo, un logro, la desaparición o atenuación de un malestar, la presentación de un acontecimiento anhelado, la vivencia de una experiencia estética o artística; en definitiva, ante toda aquella circunstancia que el individuo evalúe como muy favorable para sus deseos o intereses.
4. *La tristeza.* La tristeza se caracteriza por ser una emoción, o estado anímico negativo, evidenciado por un decaimiento asociado a una experiencia subjetiva de pena, congoja, aflicción, pesar, desdicha o desconsuelo. Resulta como emergente de la percepción de una pérdida, daño recibido, perjuicio, fracaso, una situación aversiva, o una contingencia vivida por alguien que queremos o apreciamos. Esta última situación se da gracias a la empatía, que nos permite colocarnos en el lugar del otro y coparticipar emocionalmente de su vivencia.
5. *El asco.* El asco [o aversión], es una emoción básica y universal que expresa rechazo. ¿Rechazo a qué? Bueno, desde el punto de vista evolutivo, el rechazo del asco está fundamentado en evitar todo alimento deteriorado, putrefacto, o alterado que pudiera dañar nuestra salud.
6. *La sorpresa.* Es una emoción, por definición, de muy corta duración. Apenas fracciones de segundo. Surge súbitamente ante algo imprevisto o inesperado.” (Págs. 41-61. “Emoción y Sentimientos”. *Dr. Daniel López Rosetti*).

La dependencia psicológica.

La dependencia psicológica consiste en la necesidad de consumir alguna sustancia psicoactiva por placer o para evitar un malestar anímico. Las drogas que provocan ésta clase de dependencia realizan su efecto a partir de la activación de los circuitos cerebrales involucrados en el placer, también llamado circuito de recompensa.

Observa el mundo que te rodea, la felicidad e infelicidad que hay a tu alrededor y dentro de ti ¿Qué la causa? ¿La situación económica, el empleo o el desempleo, el gobierno, la soledad, la compañía, tu hijo que se va, tu pareja que te dejó o que regresó? Hay una sola cosa que origina la infelicidad: el apego. Es una especie de capricho emocional, de vinculación a una idea, cosa, actividad, situación o persona determinada, originado por la creencia de que sin ‘eso’ no es posible ser feliz. El apego tiene dos puntas, una positiva y otra negativa. La positiva es el estado breve de placer y emoción que se siente cuando se logra aquello a lo que estás apegado. La negativa es la sensación de amenaza, preocupación y tensión que sientes cuando pierdes lo que deseas. Una de las mejores definiciones de desapego es ‘la determinación de ser libre’. Implica vivir en el presente, en el aquí y ahora, aceptando la realidad y los hechos que van sucediendo.” (“Ley de la Atracción Positiva. Qué es el Apego y Cómo Practicar el Desapego”).

El desapego emocional.

De una forma más específica, definimos el desapego emocional, como la actitud que podemos tener las personas para vincularnos de una forma sana no dependiente con personas o con cosas. La clave de un buen desapego emocional está en la aceptación del cambio permanente de las personas y de las cosas. Aceptar esto, implica vivir el presente con plenitud, sin aferrarse al pasado y sin proyectarse al futuro con miedo y angustia. Igualmente conlleva valorar todos los aprendizajes y experiencias que la vida nos va proporcionando. El desapego emocional implica dejar ir a personas o cosas cuando nos toca hacer un duelo, sin aferrarnos a ellas obsesivamente y de esta manera estar abiertos a nuevas situaciones posteriores. Vivir con una actitud de desapego emocional no siempre es sencillo. Para algunas personas desvincularse de algo o de alguien les genera un sufrimiento intenso, que les lleva a ‘no poder dejar ir’ y a sentirse dependientes, o vivir atrapados en una situación del pasado.” (“Centrum Psicólogos. Desapego emocional: qué es y cómo lograrlo”).

La sombra.

La sombra es uno de los arquetipos principales de lo inconsciente colectivo según la “Psicología Analítica” de Carl Gustav Jung. “La psicología jungiana define la sombra como el conjunto de frustraciones, experiencias vergonzosas, dolores, temores, inseguridades, rencor, agresividad que se aloja en lo inconsciente del ser humano formando un completo, muchas veces, disociado de la consciencia. Dicho de otra manera es el aspecto inconsciente de la personalidad, caracterizado por rasgos y actitudes que el yo consciente no reconoce como propios.

Podemos también definir la sombra de una manera más poética como la parte oscura del alma de todo ser humano. Que está constantemente expresándose en la realidad concreta. Se trata del territorio donde lo inconsciente reúne, tanto a nivel colectivo como individual, experiencias, sentimientos, imágenes, símbolos que pueden ser personales y universales, maldad, egoísmo, envidia, ira, miedo, crítica, dominio, poder, celos, avaricia, manipulación, cobardía, vergüenza, inutilidad, preferencias sexuales, tristeza, agresividad, culpa. Todo esto nos resulta difícil reconocer como componentes de nuestra personalidad. En muchas ocasiones negamos estos rasgos oscuros de nuestra psique proyectándolos en las demás personas y atacándolas porque reflejan nuestros ‘pecados’, limitaciones, ‘defectos’, deseos ‘prohibidos’, creencias inconscientes, aquello que ocultamos, secretos... en definitiva aquello de lo que no nos hacemos responsables. Dicho de otra manera las personas son espejos de aquello que hemos previamente condenado y juzgado en nosotros mismos. [...]

Cuando niegas la sombra, entregas tu energía vital a ese lado oscuro. Por este motivo muchas personas vivan cansadas, tristes, estresadas... Se gasta mucha energía intentando mantener ‘la coraza’. Por lo general las personas prefieren esta tensión reflejada en sufrimiento y somatizaciones que enfrentarse al dolor y angustia de la verdad. El transitar por el dolor y comprender la sombra nos lleva a la aceptación. Pero lo que vemos cada día es una elección ‘inconsciente’ de tensión e infelicidad por resistirnos a mirar dentro o en los espejos de nuestro alrededor donde proyectamos. [...] La sombra es una guía necesaria para el camino de toda persona que quiera crecer en la verdad y en la libertad. Para sentirnos completos, tenemos que pasar por los lugares oscuros de nuestra mente y hacer las paces con las tinieblas si queremos acceder a la totalidad.” (“Psicoguías. La Sombra”, por Helena Echeverría).

Lo que no te enseña la luz, te lo muestra la oscuridad. Así lo confirma el genial médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo Carl Gustav Jung: “Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad... lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino”. Él mismo apuntó: “Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma. Aquello a lo que te resistes, persiste”.

Los dos lobos.



“Hace mucho tiempo, un viejo líder de una tribu Cherokee se encontraba dándole una lección de vida a un joven guerrero que no había sido exitoso en una de sus batallas.

‘Entiendo cómo te sientes joven guerrero. Pero debes saber que dentro de mí también existe una gran batalla’ le dijo el anciano al joven guerrero. ‘Es la batalla más grande que he tenido que afrontar y es entre dos lobos. Uno de ellos es malvado. Representa todas las cosas negativas que no me gustan de mí. Ese lobo es el enojo, la envidia, el arrepentimiento, la avaricia, las mentiras, la inseguridad y el ego. El otro lobo es bueno. Ese lobo representa la alegría, la paz, el amor, la bondad, la generosidad, la fe, la confianza y la excelencia. Todos los días los dos lobos tienen una pelea’. El anciano tomó un largo respiro y volvió a hablar. ‘Dentro de ti joven guerrero existe la misma pelea’.

Confundido, el joven guerrero miró al anciano y le preguntó, ‘¿pero anciano, cuál es el lobo que gana esta batalla?’ El anciano miró detenidamente al joven y le dijo, ‘al que alimentes’.” (“Médium. Los dos Lobos”).

Las 5 heridas emocionales de la infancia.

La infancia es una etapa vital que nos condiciona para el resto de nuestros días. Hay infancias relativamente felices, pero casi todos hemos vivido en alguna ocasión alguna situación que nos ha marcado y ha dejado su cicatriz en nuestra personalidad. Cada una de las 5 heridas emocionales deja su propio rastro característico y es fácil detectarlo si se sabe dónde mirar.

1. El miedo al abandono. Para quienes han experimentado abandono en su infancia, la soledad es su mayor enemigo. La falta de afecto, compañía, protección y cuidado les marcó tanto que se encuentran en constante vigilancia para no ser abandonados y sienten un temor extremo a quedarse solos. Las personas marcadas con la herida del abandono muestran esa carencia afectiva en sus relaciones personales y afectivas. En muchas ocasiones sufrirán dependencia emocional e incluso tolerarán lo intolerable con tal de no quedarse solas. En otros casos, dependiendo de su personalidad, tomarán ellos la iniciativa de abandonar a los demás como mecanismo de protección, por temor a revivir la experiencia del abandono. La herida del abandono se sana trabajando el miedo a la soledad. Esto se consigue pasando tiempo de calidad con nosotros mismos, realizando actividades que nos gustan y practicando el autocuidado. Identificar y saber gestionar el temor a ser rechazados es igualmente relevante. Para ello debemos derribar las barreras invisibles del contacto físico y emocional.

2. El miedo al rechazo. El miedo al rechazo es una de las heridas más profundas porque implica el rechazo hacia nuestros pensamientos, sentimientos y vivencias, el rechazo a nuestro amor e incluso a nuestra propia persona. Tiene su origen en experiencias de no aceptación por parte de los padres, familiares cercanos (abuelos, hermanos...) o iguales (amigos) a medida que el niño va creciendo. Cuando un niño recibe señales de rechazo crece en su interior la semilla del auto desprecio. Piensa que no es digno de amar ni de ser amado y va interiorizando este sentimiento interpretando todo lo que le sucede a través del filtro de su herida. Así, llega un momento en que la más mínima crítica le originará sufrimiento y, para compensarlo, necesita el reconocimiento y la aprobación de los demás. La herida del rechazo se sana empezando a valorarse y a reconocerse, obviando los mensajes que el crítico interno le envía. Para curar su cicatriz es saludable trabajar las inseguridades, ganar mayor confianza en nosotros mismos y comenzar, poco a poco, a sentirnos más capaces. Es necesario conocerse, respetarse y quererse a uno mismo.

3. *La herida de la humillación.* La herida de la humillación se abre cuando el niño siente que sus padres lo desaprueban y critican, afectando esto directamente a su autoestima. Sobre todo cuando lo ridiculizan. Dichos niños construyen una personalidad dependiente. Están dispuestos a hacer cualquier cosa por sentirse útiles y válidos, lo cual contribuye a alimentar más su herida, ya que su propio auto-reconocimiento depende de la imagen que de él tienen los demás. Quien ha sufrido la humillación de pequeño tiene dificultades para expresarse como adulto, y es especialista en ridiculizarse a sí mismo. Se considera mucho más pequeño, menos importante y menos digno, valioso o capaz de lo que en realidad es. Son personas que tienden a olvidarse de sus propias necesidades para complacer a los demás y ganarse su cariño, aprobación y respeto. Esta herida se sana soltando la pesada carga que el humillado lleva en la espalda. Se consigue mediante el perdón hacia las personas que lo dañaron, haciendo las paces con el pasado para poder comenzar a valorarse como la persona que realmente es, aquella de la que solo él es responsable como adulto.

4. *La herida de la traición o el miedo a confiar.* La herida de la traición surge cuando el niño se ha sentido traicionado por alguno de sus padres, que no ha cumplido una promesa. Esta situación, sobre todo si es repetitiva, generará sentimientos de aislamiento y desconfianza. En ocasiones, dichas emociones pueden transformarse en rencor (cuando se siente engañado por no haber recibido lo prometido) o en envidia (cuando el niño no se siente merecedor de lo prometido y otras personas sí lo tienen). Esta herida emocional construye una personalidad fuerte, posesiva, desconfiada y controladora. Predomina en la persona la necesidad de control para no sentirse estafado. Son personas que dan mucha importancia a la fidelidad y a la lealtad, pero que suelen distorsionar ambos conceptos. Son posesivas en extremo, al punto de no respetar la libertad, el espacio ni los límites de los demás, no dejándoles a veces respirar. Para sanar esta herida hay que trabajar la paciencia, la tolerancia, la confianza y la delegación de responsabilidades en los demás. Para evitársela a nuestros hijos, debemos no prometer en vano, mostrarnos coherentes en palabras y actos y cumplir siempre con las promesas que les hacemos.

5. *La herida de la injusticia.* La herida emocional de la injusticia se origina cuando los progenitores son fríos y rígidos, imponiendo una educación autoritaria y no respetuosa hacia los niños. La exigencia constante generará en ellos sentimientos de ineficacia, inutilidad... y la sensación de injusticia. Esta herida emocional genera adultos rígidos, que no son capaces de negociar ni de mantener diálogos con opiniones diversas. Les cuesta aceptar otros puntos de vista y formas de ser diferentes a las suyas. Dan mucha importancia a las

creencias y a los valores, expresando sus opiniones y juicios morales como verdades absolutas y extremas. Sus intenciones suelen girar en torno a ganar poder e importancia, siendo fanáticos del orden y el perfeccionismo. La forma de curar esta herida es trabajar la rigidez mental, cultivando la flexibilidad, la tolerancia y la confianza hacia los demás. Se previene desde la infancia trabajando en los niños el respeto por la diversidad y la tolerancia, practicando la crianza respetuosa, la empatía, la expresión de sentimientos y el intercambio de opiniones e ideas.” (“Criar con sentido común. Las 5 heridas emocionales de la infancia”).

El globo negro.

“Un niño negro contemplaba extasiado al vendedor de globos en la feria del pueblo. El pueblo era pequeño y el vendedor había llegado pocos días atrás, por lo tanto no era una persona conocida. En pocos días la gente se dio cuenta de que era un excelente vendedor ya que usaba una técnica muy singular que lograba captar la atención de niños y grandes. En un momento soltó un globo rojo y toda la gente, especialmente los potenciales, pequeños clientes, miraron como el globo remontaba vuelo hacia el cielo.

Luego soltó un globo azul, después uno verde, después uno amarillo, uno blanco... Todos ellos remontaron vuelo al igual que el globo rojo...

El niño negro, sin embargo, miraba fijamente sin desviar su atención, un globo negro que aún sostenía el vendedor en su mano. Finalmente decidió acercarse y le preguntó al vendedor: Señor, si soltara usted el globo negro. ¿Subiría tan alto como los demás?

El vendedor sonrió comprensivamente al niño, soltó el cordel con que tenía sujeto el globo negro y, mientras éste se elevaba hacia lo alto, dijo: No es el color lo que hace subir, hijo. Es lo que hay adentro.” (“Ixcis. El globo negro”).

El Autoconocimiento.

La Ventana de Johari.



“La Ventana de Johari, es una herramienta de la Psicología Cognitiva de autoconocimiento, creada por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham —las primeras letras de cuyos nombres conforman la palabra Johari— para ilustrar los procesos de interacción humana.” (Wikipedia. Ventana de Johari”).

EN LO MENTAL: LA SABIDURÍA

La intuición.

La Intuición está más allá de la mente razonadora, del intelecto humano. “El Intelecto es la potencia cognoscitiva racional de un ser humano. Se trata del entendimiento y de la facultad de pensar del hombre.” (“Definición de. Intelecto”). En cambio, la intuición, “es la habilidad para conocer, comprender o percibir algo de manera clara e inmediata, sin la intervención de la razón.” (“Psonrie. Psicología”). La palabra intuición proviene del latín intuitio, que significa “mirar hacia dentro”, o “contemplar”. Es un conocimiento directo, que proviene de la Mente Superior (Buddhi o Supra-Consciencia), que está ligada al “Gran Espíritu”, “Dios”, “Absoluto”, la “Fuente”, o como le quieras llamar.

La intuición es una habilidad que nos permite tomar decisiones rápidas y precisas en situaciones de incertidumbre. La mayoría de las veces, esta habilidad se asocia con la mente y la razón, pero estudios recientes sugieren que el corazón también juega un papel importante en la toma de decisiones y en la percepción de información que va más allá de la percepción sensorial tradicional. “La palabra intuición proviene del latín ‘intuito, intuitionis’, que hace referencia a tener la vista fija en un determinado objeto. En ese sentido, este término se asocia al conocimiento que llega a los individuos sin necesidad de un procesamiento consciente. Aunque a menudo se asocia con una sensación subjetiva, la intuición también puede basarse en información y experiencias previas almacenadas en el inconsciente. Es como si la mente procesara información en segundo plano y brindara respuestas instantáneas.” (“Murcia ¿Qué es la intuición en psicología y para qué sirve?”).

El Conocimiento directo o intuitivo, posee tres características que lo hacen infalible:

- *Es eficiente.* Tiene un propósito real y lo cumple a la perfección.
- *Es suficiente.* Es lo más adecuado para ese momento.
- *Es necesario.* Es imprescindible y muy útil.

Razón vs. Intuición.

El Maestro Serge Raynaud de la Ferrière, sintetiza el trabajo del filósofo y escritor francés Henri Bergson, de la siguiente forma: *“Bergson lo demostró y se puede afirmar sin temor alguno. Este filósofo en su filosofía se demostró más científico que la mayoría de los sabios. La intuición no evita el trabajo intelectual: ella lo corona, acaba y perfecciona; es la capacidad del que sabe en el orden cualitativo. El diagnóstico del médico, por ejemplo, es una intuición obtenida lenta y laboriosamente, lo que prueba que la intuición no siempre precede ni evita la reflexión discursiva y el pensamiento analítico”*. (Pág. 168. Los Grandes Mensajes. Segundo Mensaje. Los Centros Iniciáticos”).

La Teósofa H. P. Blavatsky, en su magna obra *“Isis sin Velo”*, escribió lo siguiente: *“Es preciso poseer la facultad de intuición, la vista del alma, como la razón lo es de la mente”*. (Pág. 54. Op. cit. Tomo I). Más adelante, lo explica de la siguiente manera: *“Es la intuición, el espontáneo, súbito e infalible conocimiento resultante de la inteligencia omnisciente, y difiere, por lo tanto, de la finita razón cuyas tentativas y esfuerzos ensombrecen la naturaleza espiritual del hombre, cuando no la acompaña aquella divina luz. La razón se arrastra; la intuición vuela; la razón es potencia en el hombre; la intuición es presencia en la mujer”*. (Pág. 114. Op. cit. Tomo II).

En el Bhagavad Gita (Canto del Señor). Krishna le dice a Arjuna: *“Él es la Luz de todas las luces que brillan, disipando todo vestigio de oscuridad. Él es el Conocimiento y la meta del Conocimiento que mediante el Conocimiento se alcanza. Él mora en el corazón de todos los hombres”*. (“Capítulo 13. Conocimiento, Campo y Conocedor”. Sloka 17).

EN LO ESPIRITUAL: LA REALIZACIÓN

¿Qué impide nuestra realización espiritual? Su majestad el ego. *“Etimológicamente, "Ego" es una palabra que proviene del latín y significa "Yo". "Para la psicología, el Ego es una instancia psíquica mediante la cual una persona se reconoce como 'Yo' y empieza a ser consciente de su propia identidad. El Ego da sentido de identidad; organiza las ideas, percepciones del mundo y las experiencias. Un exceso de Ego, o de conciencia encerrada únicamente en sí misma, perjudica el crecimiento de una persona, porque al estar tan inmiscuido dentro de ella, quizás ni se entera de que existe un plano superior de la existencia, y que es totalmente posible acceder a él y vivir con mayor libertad. La libertad interior en su máxima expresión, es la recompensa cuando logras acallar el Ego. El Ego es el 'falso Yo'. [...]*

El juEgo del Yo-Yo. "Para identificar qué tipo de Ego predomina en uno, o cuáles son sus combinaciones.

- *Ego Sabelotodo.* Es aquel Ego que siempre cree tener la razón, le gusta dar consejos sobre todo, siempre contesta aunque no sepa, cree tener respuesta para todo, no se puede quedar callado.
- *Ego Insaciable.* Es el Ego 'centro de mesa', no le gusta pasar desapercibido, hace cualquier cosa para llamar la atención.
- *Ego Interruptor.* Su necesidad de auto-referencia es tan fuerte que interrumpe permanentemente, nunca deja que los otros terminen de hablar.
- *Ego Envidioso.* Es el que no soporta los triunfos y éxitos de otros. Degrada a los que cree que son mejores que él.
- *Ego Prestigioso.* Es el Ego que busca aplausos, reconocimiento y admiración en todo lo que hace. Siempre quiere ser el mejor. Frecuentemente les dice a los demás: 'te lo advertí', 'yo sabía', 'te lo dije, pero tú nunca me escuchas', etc.
- *Ego Jinete.* Se monta de lo que dicen otros. Se aprovecha de los datos de los demás para su propio beneficio. Saca partido de lo que otros dicen para estructurar sus propias intervenciones. Es copión y usurpador.
- *Ego Sordo.* Nunca escucha, le gusta hablar sólo a él, habitualmente finge escuchar.
- *Ego Manipulador.* Es aquel Ego astuto que siempre se las arregla, ya sea tergiversando, acomodando, engañando, mintiendo o justificando para que las cosas resulten siempre a su favor.
- *Ego Orgullosa.* Es aquel Ego competitivo, discutiendo, que no le gusta perder.

- *Ego Silencioso*. Es aquel Ego que calladamente tiene un discurso paralelo, es criticón, hipócrita y enjuiciador.” (“Gráfico al Día. Los 10 tipos de Ego y de qué forma te limitan”).

“Diálogos entre el Ego y el Espíritu.

- El Ego dijo: Cualquier tiempo pasado fue mejor. El Espíritu respondió: el pasado no existe, es solo un sueño de tu mente dividida, sólo este momento es real.
- El Ego dijo: Prepárate para alcanzar tus sueños y establece tus objetivos. El Espíritu respondió: no hay mayor sueño a alcanzar que el deshacimiento de todos ellos, para Ser y conocer quién realmente eres.
- El Ego dijo: Defiende tus creencias y no permitas que te quiten la razón. El Espíritu respondió: La única creencia real es saber que todas ellas son irreales y que por tanto no hay nada que defender ni proteger.
- El Ego dijo: Los otros tienen la culpa de mis circunstancias. El Espíritu respondió: Los otros solo reflejan los efectos de tus creencias inconscientes, perdónate y perdónales por mantener y proyectar tus sueños ilusorios de división.
- El Ego dijo: Esfuérzate y compite por ser mejor a diario. El Espíritu respondió: No existe el ser mejor ni peor, todo lo que puedes llegar a ser ya lo eres en esencia, no hay nada que mejorar ni lograr, sino solo deshacer los velos que no te dejan Ser, lo que siempre fuiste y serás.
- El Ego dijo: Protege lo que tienes porque podrías perderlo. El Espíritu respondió: Si proteges lo que tienes lo perderás, si lo compartes y lo das lo conservarás.
- El Ego dijo: Divide y vencerás. El Espíritu respondió: Une y recordarás.
- El Ego dijo: Hay alguien especial que te amará de una forma genuina. El Espíritu respondió: El Amor no entiende de especialismos y nadie externo a ti puede darte lo que ya eres. El Amor se da al Amor sin grados, requerimientos ni condiciones para ello.
- El Ego dijo: Sacrificate por los demás y ganarás tu lugar en el Cielo. El Espíritu respondió: Ya estás en el Cielo y todo sacrificio es solo el intento de ‘pagar’ una culpa inconsciente que nunca existió al separarte de Dios. Tu lugar en el Cielo es inviolable, hagas lo que hagas y tardes lo que tardes en recordarlo.
- El Ego dijo: El sufrimiento es necesario para alcanzar el paraíso. El Espíritu respondió: El sufrimiento es necesario solo para deshacer las mentiras que la mente dividida fabricó; una vez que te das cuenta de ello y te perdonas, es totalmente innecesario.

- El Ego dijo: Tu cuerpo, tus pensamientos y tus emociones es lo que eres. El Espíritu respondió: Toda forma física o no física, que pretenda percibirse separada de otras formas, no existe más que en el sueño de la separación. Lo que eres no puede medirse ni identificarse en el espacio.
- El Ego dijo: Tienes todo el tiempo del mundo para evolucionar. El Espíritu respondió: Lo que fue creado perfecto no precisa de ninguna evolución y el tiempo existe solo en el sueño. Eres atemporal y existes en la eternidad.
- El Ego dijo: La Enfermedad y la Muerte son inevitables. El Espíritu respondió: La Enfermedad está solo en la mente dividida en forma de ilusión aparente, no existe como tal; así como la Muerte, lo que nunca nació no puede morir. Sólo la Vida es real y ésta no se encuentra en el Mundo que percibes.
- El Ego dijo: Nunca serás lo suficientemente bueno, siempre habrá alguien mejor que tú. El Espíritu respondió: No hay nadie mejor ni peor que nadie, Dios tiene un solo Hijo creado perfecto a imagen y semejanza de Él Mismo, el cual está regresando al Hogar de innumerables y distintas maneras. El Juicio Final (el final de todo juicio) es inevitable.
- El Ego dijo: Hay que juzgar y condenar a aquellos que obran mal. El Espíritu respondió: Todo juicio y condena que realizas, es siempre contra ti mismo, por el deseo de perpetuar el sueño de ‘pecado’, culpa y castigo, que hace posible la manifestación del Mundo que percibes; corrige esa percepción, para poder ver el Mundo Real.
- El Ego dijo: Hay que controlar a las personas y las acciones de los demás, a fin de lograr los objetivos deseados. El Espíritu respondió: Todo control es fruto del miedo a perder lo que nunca fue tuyo ni lo será jamás; todo lo que nace morirá y desaparecerá, pero quien no nació nunca no puede morir y por tanto no hay necesidad de control alguno. Tuyo es el Reino de los Cielos en su totalidad.
- El Ego dijo: Si das lo que tienes lo perderás. El Espíritu respondió: Es dando como puedes conservar lo que tienes. Aquello que no das, lo pierdes para siempre.” (“El Sendero del Chamán. Un Curso de Milagros”).

Por una mala interpretación inicial de la Filosofía Oriental, autores occidentales decían que había que eliminar al Ego, pero no es así. El Ego nos permite estar presentes en esta manifestación humana; el poder interactuar con las demás personas y con nuestro medio ambiente. Al Ego no lo puedes eliminar, solamente lo debes de controlar.

Yo soy Dios-tú eres Dios.

La mayoría de las corrientes filosóficas y espirituales del pasado, así lo afirman:

- *Judaísmo.* “*Todo es Dios la Corriente Radical del Judaísmo No Dual*”, por Michaelson Jay.
- *Hinduismo.* “*Él mora en el corazón de todos los hombres.*” (“Bhagavad Gita”. Cap. 13. Sloka 17).
- *Filosofía Vedanta Advaita (No Dual).* “*Tat Twam Asi*”, del sánscrito, “*Tu Eres Eso*” (Chandogya Upanishad). O, también: “*Om purnamadah purnamidam / purnat purna mudachyaté / purnasya purna madayá / purna meva va shishya té / Om shanti shanti shanti*”, cuyo significado es: “*Aquello es Completo. / Esto es Completo; de lo Completo sale lo Completo. / Aún después de tomar lo Completo, / Es Completo lo que queda. / Om, paz, paz, paz.*” (Isha Upanishad).
- *Filosofía Yoga.* “*Yoga es Unidad en la diversidad.*” (Swami Pranavananda Saraswati).
- *Budismo.* “*El tema central del Sutra Avatamsaka es la unidad e interrelación existente entre todas las cosas y sucesos...*” (Pág. 41. “El Tao de la Física”, por Fritjof Capra; con referencia a “The Essence of Buddhism”, por D. T. Suzuki).
- *Taoísmo.* “*Dice Chuang Tzu: ‘Este’ es también ‘aquél’. ‘Aquél’, es también ‘éste’... Que ‘aquél’ y ‘éste’ dejen de ser opuestos constituye la esencia misma del Tao.*” (Pág. 47. “El Tao de la Física”, por Fritjof Capra).
- *Filósofos Monistas.* Pitágoras, Heráclito: “*...habiendo escuchado al Logos, es sabio decir junto a Él que todo es Uno*”; Tales de Mileto, Parménides, Anaximandro y Anaxímenes.
- *Neoplatónicos.* Amonio Saccas, Plotino, Numenio de Apamea, Porfirio, Jámblico y Proclo.
- *Filosofía Occidental.* Leibnitz, Spinoza, Hegel y Hume.
- *Cristianismo.* “*Jesús les respondió: ¿Y no está escrito en la ley de ustedes: Yo dije, ustedes son dioses?*” (Juan 10:34. RVC). Él se refirió a los Salmos. “*Yo dije: Vosotros sois dioses, Y todos vosotros hijos del Altísimo.*” (A.T. Salmos 82:6. RV1960).
- *Física Cuántica.* “*De este modo, la teoría cuántica ha revelado la unidad básica del universo.*” (Pág. 29. “El Tao de la Física”, por Fritjof Capra).
- *Para los Mayas.* Al saludar “*In lak’ech*”, le dicen, “*Yo soy otro Tú*” y al responder “*Hala Ken*”, expresan, “*Tú eres otro Yo*”.
- *Para los mexicas.* “*In Tloque in Nahuaque*”, del náhuatl que significa, *El Dueño del Cerca y del Junto.*

La diversidad es lo aparente, lo real es la Unidad en la Diversidad. Todo es Uno, porque la esencia de todo lo que existe es espiritual.

El Samadhi de los Yoguis.

De acuerdo a la Filosofía Yoga, cuando se aquietan la mente y las emociones, en un estado de total absorción se alcanza la Unión (Yug), la Total Identificación del Alma Individual (Jivatma) con el Alma Universal (Paramatma). El Instructor de esta Era de Acuario, el Dr. Serge RaYnaud de la Ferrière escribió: “SAMADHI es el estado final, la identificación, la única experiencia verdadera. [...] En tanto que nos quedamos en los límites del tiempo y del espacio estamos en el error. Estudios, discusiones, análisis, observaciones, prácticas, doctrinas, etc., todo es ilusión, magia de los sentidos, espejo del espíritu; solo la identificación es verdadera. Samadhi es la Identificación con el Gran Todo, con el Eterno, con lo Universal en el Presente Inmutable”. (Págs. 62-63. “Yug Yoga Yoghismo. Una Mathesis de Psicología”).*

**”En fin JIVATMA es el reflejo individual de la Consciencia Universal, el pequeño Atma o sea un ‘Dios microcósmico’, la fuerza Divina personalizada en nosotros, y Paratma o mejor Paramatma que es el Alma Suprema o Gran Alma, el Dios macrocósmico, el Poder Universal.” (Pág. 33. “Sus Circulares, Tomo I”. Editorial GFU, México. 1965).*

Samadhi es el Estado de Conciencia Trascendental de los Yoguis; en el que el místico tiene la visión directa de Dios en Sí Mismo. Es el Éxtasis de los Cristianos; corresponde a Moksha, en el Hinduismo y en el Jainismo; al Nirvana, de los Budistas; es el Dzogchen, en el Bön y en el Budismo Tibetano y el Satori, del Budismo Zen.

Theos Bernard narra detalladamente sus arduas disciplinas de Hatha Yoga, realizadas en la India, hasta que alcanzó el Samadhi, el Estado Trascendental del Yoga: *“Se había desvanecido el elemento Tiempo. Había perdido la noción del ambiente. En medio de todo algo resonó y todo quedó en silencio. Aún estaba la luz y me absorbía. No pude hallar más su origen. Todo era luz. Yo también. Todo era paz. [...] Me señalaron que una completa Unión con la realidad sólo podía cumplirse por la completa unión del espíritu con la materia. No era eludir el mundo físico, porque éste era parte del cósmico. Todo es uno. Lo físico, lo mental y lo espiritual jamás pueden separarse. Son meramente diferentes aspectos de lo único. El desarrollo de un aspecto es el de los demás. La manera de despertar totalmente la conciencia es vivir”. (Págs. 232 y 234. “El Camino Práctico del Yoga; El Cielo está en Nosotros. Capítulo XX. Mi Iniciación Final”).*

El sabio y el pajarito.

“Cerca de un pequeño pueblo, había una casa muy sencilla, en lo alto de las montañas, donde vivía un viejo, sabio, narrador, un ser querido y respetado por todos los que vivían en esa región.

Un día, un grupo de muchachos traviesos y llenos de energía, tuvieron una idea: Hoy, vamos a desacreditar a ese viejo! Vamos a demostrar que es capaz de cometer errores. Cogemos un pájaro, muy pequeño, lo ponemos en sus manos, nos acercamos y le preguntamos qué es lo que tenemos en la mano. Como él dice ser sabio, podrá responder. Aquí es donde le engañaremos: Cuando diga que es un pájaro, le preguntaremos si está vivo o muerto. Si dice que vivo, cerraremos la mano hasta matarlo y así le diremos que se ha equivocado pero si él dice que está muerto, abrimos la mano y el pájaro se irá volando. Así seguro que va a salir perdiendo”.

Y así lo hicieron. Atraparon al pájaro y se dirigieron, con euforia, a la casa del sabio. Se acercaron, todos felices creyendo en su victoria. Uno de los chicos preguntó al viejo sabio: Con las manos hacia la parte de atrás, ¿qué es lo que tengo en mis manos? El miró, observó, pensó y después de un rato respondió. Un pajarito.

¡Bien hecho! -dijo el muchacho. -Ahora, dime, ¿este pájaro está vivo o muerto?

El anciano miró los ojos de cada uno de los chicos, y con voz serena pero llena de autoridad, dijo: ¡Eso depende de ti! La vida o la muerte de esta ave, está en tus manos.” (“Moviliza. El sabio y el pajarito”).

EDUARDO RAFAEL FLORES ZAZUETA