

LA REVOLUCIÓN ESPIRITUAL

Antonio Paolasso

Tomo II

IV

CREATIVIDAD Y ESPÍRITU

El pensamiento original

Entre todas las facultades del ser humano, la *creatividad* ha sido siempre considerada como la más misteriosa y se llegó a creer que es de origen divino o dependía de algún poder oculto, por lo que se le interpretó una fuerza no controlada por la voluntad humana por medio de los recursos conscientes ordinarios. La creatividad se ha definido desde diversos ángulos, pero en términos generales se considera como *la capacidad para realizar innovaciones valiosas a través del establecimiento de nuevas relaciones, la recombinação de las que se poseen, la adopción de medios y métodos originales, así como otros recursos.*

La creatividad no es la inteligencia en sí sino una de las tantas formas de manifestación óptima o excelente de la inteligencia. La diferencia entre los altamente creativos y los relativamente no creativos, no reside en la inteligencia, tal cual ésta se mide en los testes de inteligencia. El individuo creativo puede diferenciarse de los demás por sus rasgos de personalidad, puesto que tiende a ser introvertido, necesita de largos períodos de soledad y parece tener poco tiempo para lo que él llama trivialidades de la vida cotidiana y de las relaciones sociales. Son enormemente intuitivos e interesados por el significado abstracto del mundo exterior, más que por su percepción sensitiva.

Muestran a menudo dificultad para relacionarse con las demás personas y suelen evitar los contactos sociales. Tienen inclinación a considerar que la mayoría de la gente ordinaria es necia, así como tendencias de dominio sobre los demás, lo que les aleja de establecer relaciones humanas en un plano de igualdad. Están relativamente liberados de prejuicios y convencionalismos y no les interesa particularmente lo que sus semejantes piensen de ellos. Tienen poco respeto por las tradiciones establecidas y por la autoridad en lo referente a su campo de actividad, prefiriendo fiarse de sus propios juicios. Obtienen a menudo resultados altos en los testes de “feminidad”, lo cual indica que tienen una mayor

sensibilidad y son más conscientes de sí mismos y más abiertos a la emoción y a la intuición que el hombre medio de la cultura occidental.

Creatividad e inteligencia

Una característica importante de la mente creativa es la preferencia por la complejidad. A grandes rasgos, los *creativos* se agrupan en artistas y científicos. Las características fundamentales son las mismas en ambos grupos, pero en general el artista es más dado a expresar su inconformidad tanto en su vida como en su trabajo, que el científico. El artista informal es corriente, pero el científico anticonvencional es relativamente raro. Los músicos y científicos creativos tienden incluso, a ser más estables emocionalmente que las personas corrientes y, cuando esto no sucede así, su inestabilidad se manifiesta en forma de ansiedad, depresión, recelo social o excitabilidad, algo parecido a una neurosis plenamente desarrollada.

Entre los artistas y escritores, el genio se confunde y se relaciona a menudo, con la locura. En esta categoría de personas se manifiestan con excesiva frecuencia neurosis graves, adicción a la droga y al alcohol y diversas formas de locura. No existe mucha relación entre creatividad y cociente intelectual. Es perfectamente posible ser altamente creativo y tener una inteligencia normal o poseer una gran inteligencia y carecer de capacidad creativa.

Creatividad y pensamiento

Se ha hablado de dos “estilos” mentales básicos: el *convergente* y el *divergente*:

1. El *pensamiento convergente* tiende a abordar los problemas de una forma lógica y a establecer relaciones convencionales.
2. El *pensamiento divergente* tiende a utilizar juicios ilógicos o “marginales” buscando soluciones innovadoras e inconformistas.

El sistema educativo, en general, favorece el pensamiento convergente, o sea la inteligencia no creativa, en abierto detrimento del pensamiento divergente o creativo, porque el divergente es más pasivo, tímido, no comunicativo y algo indócil a las directivas de los profesores, siguiendo generalmente sus propios impulsos. Contrariamente el convergente se adecua con facilidad al tipo de trabajo que exige el aparato académico, sin poner en tela de juicio su orientación intelectual y pedagógica.

La división entre *divergente creativo* y *convergente convencional* no es del todo absoluta, ya que hay zonas grises, pues hay algunos divergentes con rasgos de convergentes y convergentes con rasgos de divergentes. Esto indicaría que si bien pueden existir diferencias innatas e inalterables en los individuos en cuanto a su creatividad, la forma de pensar de los conformistas no se debe tanto a una incapacidad para el pensamiento original, como al temor de la posibilidad de parecer una “persona extraña” al entorno social y perder así la aprobación de la sociedad, por lo que opone resistencia a fiarse de la intuición antes que de la razón.

Un componente alto en la creatividad es la independencia respecto a las opiniones de los demás, razón porque un gran número de gente altamente creativa opina después que los demás o no opinan permaneciendo indiferentes frente a la opinión de los demás. Otras formas por las que puede incrementarse la creatividad, están relacionadas con los estados mentales durante los que los individuos creativos tienen generalmente sus inspiraciones.

El proceso creativo

El proceso creativo es casi invariable: la mente del creador debe ser preparada previamente mediante la compilación de toda la información relevante sobre el problema que le preocupa. Habitualmente se producen intentos continuados de plantear el problema de una forma lógica, aunque evitando cuidadosamente aceptar ninguna solución convencional. Pero la respuesta en sí, la idea creativa, surge casi siempre cuando el individuo no está concentrado en el problema, sino que puede encontrarse en estado de “sueño despierto” o “ensoñación”.

Los estados de monotonía que favorecen el ensimismamiento, como un viaje largo en tren u ómnibus, propician el trance creativo porque en esos estados de conciencia, las barreras del inconsciente caen y se dan rienda suelta a la imaginación y la fantasía y es precisamente del inconsciente, de donde surge la facultad para sintetizar ideas y pensamientos, más allá de los vacíos que la mente lógica es incapaz de llenar y para liberarse de la conformidad y lo convencional, liberando finalmente la creatividad de todas sus ataduras. (Rayner)¹

Se han distinguido por lo menos, cinco grandes obstáculos que dificultan la generación de soluciones creativas:

1. la incapacidad para comprender el problema en cuestión

¹ Rayner, C. – LA MENTE HUMANA, Editorial Hyspamérica, España, 1986

2. el olvido de los elementos que lo conforman
3. los conocimientos insuficientes en torno a éste
4. una firme creencia en reglas incompatibles con la hipótesis correcta
5. el miedo al fracaso

En cierta forma, una persona con una inteligencia superior tiene mayores posibilidades de tener capacidades creativas, pero no siempre es así. Además, es posible que un individuo sea creativo sin ser inteligente o, incluso, que no presente rasgos sobresalientes en ninguna de las dos capacidades. En diferentes estudios se encontró que los individuos que sobresalen en inteligencia y/o creatividad, por lo general, muestran confianza en sí mismos, son sociales y parecen tener una actitud menos severa ante los errores, además de tener un buen rendimiento escolar (en el rendimiento escolar pueden haber excepciones como la de **Einstein**)

Antes de terminar es necesario dilucidar definitivamente que pensamiento e inteligencia no es lo mismo, puesto que *el pensamiento es un eslabón de los mecanismos intelectuales, probablemente el último, que permite a la inteligencia manifestarse.* Pensamiento, juicio, raciocinio, concepción, son parte de los mecanismos de expresión de la inteligencia, la cual, sin dudas, es mucho más que todos esos mecanismos y por lo tanto no son abarcables en toda su dimensión por el pensamiento.

Es importante recordar sobre el significado de la vida y la creatividad, lo que agrega **Paulo Coelho**:² *“Creo que los hombres perdimos el sentido mágico de la vida, el hecho de que la realidad es algo más que lo que podemos ver y tocar. La magia es un lenguaje simbólico pero muy empobrecido por la interpretación que hacen de ella. Todo es mágico. Pero una cosa es entenderlo y otra explicarlo. ¿Alguien puede decir qué es el amor...? Nadie. Y el amor es un sentimiento mágico de la vida. Entre las personas hay, por ejemplo, emociones que puede interferir mucho más que los hechos concretos. El hombre quiere crear un universo manejable y predecible, pero en el fondo siempre luchó contra esa tendencia a reducir la vida a lo material. Todos poseemos un potencial creativo que se puede aplicar a un libro, a la música, a la edición de una revista, a la creación de un software o a la jardinería. La creatividad es un don de las personas. La gente empobrece la vida cuando tiene miedo a usar su creatividad, porque la creatividad implica asumir la responsabilidad de lo que hacemos. Algunas veces esta capacidad me asusta y, en otros momentos, me ha traído problemas. Pero, gracias a Dios, se continúa manifestando. La espiritualidad es un camino personal que no tiene nada que ver con la religión formal. Es enfocar la vida en la comunión con Dios. **No se trata de convertirse en una persona***

² **Charlab, Sergio** – EL ALQUIMISTA DE LAS PALABRAS, entrevista publicada en Selecciones Reader's Digest, edición argentina de octubre de 2002

mejor, no es un proceso acumulativo de dejar vicios y sumar cualidades. La trascendencia es poder cambiar la forma sin modificar la esencia. Es entender que su identidad continúa, pero que usted es otra persona cuando trasciende sus limitaciones. Es una conciencia de la propia dignidad, de ser parte de la creación y de que uno merece lo mejor, pero sobre todo, de que puede estar en comunión con Dios. Eso le da a uno la sensación de la propia vida tiene sentido.

Con estas últimas reflexiones, cerramos este párrafo donde se intenta mostrar como mente y cuerpo están íntimamente entrelazados y cuáles son los órganos susceptibles de crear los procesos mentales y la diferencia que hay entre esencia de la inteligencia, los mecanismos que usa para manifestarse y sus diferentes formas de manifestación, para evitar dualismos y concepciones equivocadas sobre qué es la inteligencia. Asimismo, todo esto considerado en bloque, involucra el **concepto de espíritu**.

El misticismo y éxtasis como manifestación del espíritu en la creatividad

La **mística**, según la RAE, es la “*parte de la teología que trata de la vida espiritual y contemplativa y del conocimiento y dirección de los espíritus. Experiencia de lo divino.*” **Misticismo** es el “*estado extraordinario de una persona que se dedica a la perfección religiosa o a las cosas espirituales y consiste esencialmente en un estado del alma que se acompaña de éxtasis*”. En el caso del religioso es una “*cierta unión inefable del alma con Dios por el amor y puede acompañarse de revelaciones y éxtasis*”. También “lo místico” está relacionado con el espíritu o cosas espirituales, la espiritualidad, a metáforas o imágenes figuradas y a cosas misteriosas o de razón oculta (lo que no alcanza la razón activa).

El **éxtasis** es un “*estado del alma enteramente embargada por un sentimiento profundo de contemplación y por la suspensión del ejercicio de los sentidos*”. En términos de religión se puede considerar a “*la unión mística con Dios mediante la contemplación*”. Esto significa que el éxtasis puede ser provocado por cualquier sentimiento profundo que aísle al espíritu de los sentidos y les dé rienda suelta para expresarse. También explica que una visión bella o profunda, placentera, de la naturaleza, un acto artístico (música, pintura) o una sensación amorosa profunda nos provoque éxtasis.

De igual modo un shock emotivo displacentero nos puede llevar a un ensimismamiento similar al éxtasis, al cual generalmente se asocia más al placer que al displacer. En síntesis: desde un punto de vista práctico, puede considerarse al misticismo y al éxtasis como un ensimismamiento producido desde la existencia. El hombre que se ha

abierto al mundo, existiendo, en un momento determinado se sumerge en una meditación profunda y vuelve a ensimismarse quedando en un *estado de inexistencia*.

Al trabajar sobre misticismo, **Rause** nos explica que: “*no fue tarea fácil. Al trabajar en el capítulo sobre misticismo me perdí en un alucinante salón de espejos*”. Esto le ocurre al escritor porque al compulsar las opiniones de religiosos místicos se encuentra con expresiones desorientadoras en principio. Así, narra que un religioso del Islam expresaba: “*nosotros y nuestras existencias somos inexistencias*”. En cambio, otro religioso budista, siempre en relación con el misticismo afirmaba: “*nunca ha existido. Nunca ha sido inexistente*”.

Por su parte, el **Maestro Eckhart**, un cristiano místico medieval, decía que Dios “*es un estado del más allá del ser: es una nada más allá del ser*”. Naturalmente, estas formas de definir pueden desubicar a cualquiera que no hay profundizado un poco lo que significa la existencia y la nada. De la existencia recordemos que significa, etimológicamente, “estar fuera de sí” en el sentido que el hombre sale de su encierro, interioridad, mismidad (dentro de sí mismo) o *sistencia* (estar dentro de sí). En cuanto a la nada, primero debemos aclarar que el mundo, o la realidad, son una *presencia completa de cosas reales e irreales o imaginarias y de un plexo de significados*, mientras que la nada es la *ausencia completa de toda cosa o significado*.

Cuando abordamos la cuestión de la existencia explicamos que es salir fuera de uno mismo, de la mismidad o sistencia. Cuando no se logra esto o se prefiere quedar ensimismado, encerrado en sí mismo, esto es la inexistencia. Esto se aplica a la primera afirmación hecha por el religioso islámico: para llegar al misticismo debemos pasar de la existencia a la inexistencia, por cuanto nos volvemos a ensimismar, a introducirnos en nuestra sistencia o mismidad para lograr el éxtasis.

Contrariamente, el budista probablemente haya sido un monje enclaustrado, lo cual significa que no se encontraba en la existencia sino que vivía un estado de ensimismamiento permanente (una de las formas de ser del hombre). En este caso queda completamente claro que en su opinión el místico “nunca ha existido” y consecuentemente, como hombre concreto, no puede ser tampoco inexistente.

Pero las palabras de **Eckhart** son más anfibológicas, al menos, en la forma de expresarlas. Decir que Dios es un “estado del ser más allá del ser” es centrar totalmente a la concepción de Dios en el ser del hombre. Por eso el hombre para llegar a Dios debe trascender, ir más allá de su propio ser, ir de lo físico a lo metafísico. Esto puede ser interpretado como que el hombre se encuentra con Dios sólo al trascender a lo metafísico.

Hasta acá hay una relación indirecta con la mística y el éxtasis y una relación directa con la meditación trascendental.

En lo referente a que Dios es “una nada más allá del ser”, es evidente que no se refiere a una nada absoluta (ausencia total de toda cosa) que es una afirmación puramente intelectual sin significado real. Esa nada absoluta es inexistente porque de otro modo no daría lugar ni a Dios ni al hombre. Como *nada relativa* puede interpretarse que el hombre para encontrarse con Dios debe abstraerse o prescindir de todo lo relativo a sí y al mundo (a su ser) y cuando logre ese estado nihilista de la nada existencialista (las cosas están ahí, pero dejan de tener significado para trasladar todo significado a Dios), recién estará despejado o allanado el camino del espíritu a Dios. Por eso no debe haber “nada más allá del ser” para dar el lugar completo a Dios.

Si no es así, valga la confusión de **Rause** pues la explicación de Dios es un contrasentido completo, vacío de toda esencia y significado. Sería algo así como “nada más que una nada”. Finalmente, **Rause** busca la explicación del misticismo a través de un aserto de un monje benedictino, **Bede Griffiths**, quien materializa una experiencia mística como “*la presencia de un misterio insondable que parecía atraerme hacia sí*”. Esto se debía a una experiencia infantil de un arrobamiento que le produjo los bellos trinos de unos pájaros en la noche. Ese arrobamiento-revelación marcó para siempre la vida mística de **Griffiths**.

Rause deduce que la experiencia mística no era algo mágico que hacía ascender a un paraíso remoto, sino una “*revelación callada y personal de que lo milagroso y lo mundano son una y la misma cosa y que los dos están ante nuestros ojos*”.

Esto daría a entender, más o menos, que el experimento de **D’Aquili-Newberg** indica que el cerebro sería capaz de experimentar dos realidades:

- a. en una, la conciencia llega a la mente a través del yo, el que filtra el dato sensorial y físico (actividad roja del SPECT) (física)
- b. otra, en el que ese yo da un paso al costado y la conciencia totalmente introspectiva se amplía y unifica en un estado especial de éxtasis (actividad amarilla del SPECT) (metafísica)

Por lógico, el místico puro y absoluto prescinde totalmente de la primera realidad para vivir la realidad de la meditación trascendente que él concibe como “*la realidad tal cual es*”. Esto, desde ahora, dividiría a la humanidad en dos fundamentalismos (extremismos): los que viven exclusivamente lo físico (materialista puro) y los que viven

exclusivamente lo metafísico (espiritualista puro). Pero felizmente, lo concreto es que la mayoría de la humanidad vive en una *zona gris* no en los *extremos* y así tenemos gente que alternativamente va de lo físico o material, a lo metafísico o espiritual y como en la parábola de la curva de Gauss, algunos ubican más en el percentil cercano a lo material y otros en el percentil proximal a lo espiritual.

Las estadísticas indican que el grueso de la humanidad, en los comienzos del siglo XXI, sufre una crisis espiritual y por lo tanto engruesan los percentilos proximales al materialismo y dejan más vacíos los del espiritualismo. En sentido religioso, la experiencia mística sería una trascendencia (*trascendencia mística*) y consistiría en una *experiencia espiritual profunda*. Para los católicos sería una “unión mística con Dios”, para los budistas una “interconexión”, para un yoghi sería el “nirvana” (estado nihilista).

Para **Newberg** y **D’Aquili**, desde el punto de vista neurológico y psiquiátrico, son experiencias raras provocadas por la inactividad de la estimulación sensorial de la región de la orientación. El hombre pierde la noción de tiempo y espacio. Estos autores creen que habría una red de experiencias espirituales situadas entre la actividad y la inactividad totales, las cuales serían de moderada intensidad y es lo que algunos creyentes confunden como “ausencia”, “pérdida” o “distracción profunda” durante la oración o en un servicio religioso, alcanzando a veces una *sensación de unidad* o de unión con el “más allá”, especialmente con lo divino. La investigación dio por resultado que estas sensaciones o sentimientos o experiencias espirituales, no están basadas en la emoción, ni en la ilusión ni son estados oníricos, sino es un mecanismo de circuitos neuronales cerebrales, con un comando genético selectivo, para percibir el estado anímico del éxtasis (tanto religioso como artístico o como mero estado de contemplación).

De ahí que hay que evitar confundir la euforia de un sentimiento emotivo, pero no desconectado de la realidad con el éxtasis. Equivale a decir que en forma esencial o natural, nuestros genes condicionan al cerebro para ser sensible a la experiencia mística. Según los investigadores este mecanismo explicaría que la religión “prospera” en plena edad de la razón y la ciencia. Se debe a que los *sentimientos religiosos* no surgen de la razón sino de la “experiencia mística” condicionada por el mecanismo descrito, el que constituye *la base neurológica de la gran necesidad humana de Dios*.

Esto origina, como antes explicamos, la propuesta de la *neuroteología*, ciencia exploratoria del vínculo entre la espiritualidad y el cerebro. Pero pienso, fuera de la intención de los investigadores de atribuir este fenómeno neurológico sólo a los estados religiosos, precisamente por ser los puntualmente estudiados en sus experimentos, que el mismo mecanismo sería el que impera en el fenómeno de la *inspiración* afectiva que

produce el éxtasis amoroso no religioso, la inspiración intelectual del escritor y el poeta, la inspiración sensitiva del músico, del pintor o del escultor, en suma, del artista. En mi concepción existiría:³

- una inspiración afectiva: cuando nace el afecto amoroso entre dos personas, generalmente en la pareja humana
- una inspiración intelectual: que es propia de la ciencia y la literatura
- una inspiración artística que origina la obra de arte

Todas estas “inspiraciones” serían lo mismo que la experiencia mística, pero aplicadas a la vocación y a la contracción que esa vocación origina en una determinada persona. La concentración en la búsqueda de la idea creativa excluye el uso de la estimulación sensorial en el plano estrictamente espiritual. Desde luego, estas *inspiraciones no religiosas*, cuando pasan de nuevo al campo de la orientación, aplican sus sentidos al servicio de dar forma a la figura creativa dada por la inspiración o éxtasis inspirativo. La experiencia mística o espiritual de la exclusión de la estimulación sensorial, es la facultad intelectual del hombre que aparece cuando aplica la meditación trascendental para acceder al campo metafísico. Esta escuela biologista que estudia el cerebro es la que luego llevará a concluir que el cerebro es el autor del alma, con lo que se pretende abolir la existencia independiente del alma. Quizás quien mejor rebate la teoría biologista es **Bertrand Russell** cuando afirma que lo que el fisiólogo cuando examina el cerebro de otra persona, es sólo lo que está en el cerebro de ese fisiólogo y no en el cerebro que está examinando. Naturalmente, **Russell** se refiere a las conclusiones a las cuales llegan los fisiólogos con sus experiencias o experimentos.

Bergson llamado, por **Pittaluga**,⁴ el “filósofo de la intuición”, explica que los hombres geniales de la humanidad, en realidad fueron grandes místicos que tuvieron una visión clara y directa de la vida interior. El místico penetra en el fondo de sí mismo, y así descubre un mundo de cosas que no sospechan los demás mortales. De ese mundo descubierto por el místico hay una parte, quizás, que él sólo puede percibir. Pero hay otra que todos los demás podrían igualmente alcanzar. En este caso, el método es la manera de sustituir una parte del genio por lo que cabalmente nos permita a todos contemplar sin velos, en una visión directa, las cosas de la vida interna.

Este método puede ser la *intuición*, que en la definición de **Bergson** sería “*esa especie de simpatía intelectual por la cual nos transportamos al interior de un objeto para*

³ Estas inspiraciones no fueron investigados por SPECT

⁴ **Pittaluga, Gustavo** – SEIS ENSAYOS SOBRE LA CONDUCTA, Editorial Hachette, Buenos Aires, 1944

coincidir con lo que tiene de único y, por consiguiente, de inexpresable". Esta coincidencia afortunada del acto de intuición con el objeto, es "dar en el blanco" de la cuestión causa un cierto goce. Este goce se hace tanto más intenso cuanto más elevada es la jerarquía del objeto perseguido o la cuestión examinada y cuantos más espontáneos e imprevistos sean el hallazgo y la revelación. Pero, hallazgo y revelación son esencialmente subconscientes, mas cuando la verdad reconocida por la intuición o el éxtasis pueda alcanzarse mediante la demostración y la exploración por otros caminos no subconscientes sino plenamente conscientes, no habrá contraposición entre conocimiento lógico y conocimiento intuitivo, sino que ambos se complementan (**Benedetto Croce**). La forma más pura y más elevada de estremecimiento intuitivo en que el objeto del conocimiento es pura abstracción y se revela como la esencia misma de la vida y se identifica con el querer más profundo íntimamente ligado a la existencia, es una especie de revelación de lo que sería la supuesta presencia de nuestro dios interior. Así, la religión y la mística, intensamente buscadas como métodos para llegar a la verdad y usadas correctamente, son caminos idóneos para evitar nuestros errores.

La percepción de una verdad, el acto de intuición, se acompañan siempre, en mayor o menor grado, de una especie de descarga emotiva, de una emoción intrínseca: "**la emoción de la convicción**". Esta emoción otorga a la intuición misma la calidad de "certidumbre" y la hace adquirir la fuerza de una "creencia". Las sensaciones que se despiertan por el hecho emotivo inherente a una convicción definitiva y firme, a una "creencia" ampliamente aceptada, contribuyen a su vez, a afirmarla de un modo vigoroso, a transformarla en una especie de "posesión de su propio ser", en una cosa ligada íntimamente con su propia vida. Es así como proceden de allí todas las localizaciones vulgares de la creencia, de la fe, de la convicción, y también del mismo querer, en el sentido de que éstas radican en el corazón y en las entrañas. Pero no es así. En forma inversa, del corazón y las entrañas, de la emoción misma, arrancan todos los impulsos a la actividad, a la acción, dedicados para sostener, afianzar y defender la propia creencia. Es como si uno dijera: "*Esto que me afecta tan hondo, que me conmueve, no puede dejar de ser verdad*". Esta **emoción de la certidumbre**, resorte común de la voluntad y móvil difuso e inconsciente de las acciones humanas, culmina cuando se realiza un trabajo científico, fruto de esas convicciones intuitivas. O en las formas de intensa alegría que suele acompañar a los grandes descubrimientos. También en el trabajo artístico que crea las imágenes poéticas, plásticas o musicales. Estas sensaciones son tan adecuadas a las apetencias del alma humana, que ésta se siente como satisfecha por su presencia y cree, por un momento, que descansan en la perfección.

CAPÍTULO VI

ESPIRITU Y FE HUMANA*El hombre es lo que cree.***Antón Chejov****La idea de fe de Robbins**

Anthony Robbins⁵ nos dice que cuando se habla de fe es normal que se piense en lo relativo a credos o doctrinas, porque efectivamente muchas de esas creencias son pura fe. La palabra fe deriva del latín *fides* que significa confianza, fidelidad, seguridad, firmeza, salvoconducto o crédito. Probablemente, por el sentido de confianza y seguridad, **Robbins** deduce que esencialmente fe es cualquier principio, guía, aforismo, convicción o pasión que puede dar sentido y orientación a nuestra vida. Concluye que las creencias nuestras ofician como un tipo de filtro previamente dispuesto y organizados, para una determinada percepción del mundo. Todo lo que así explica este autor, es lo que nosotros aplicaremos al concepto de *fe humana*.⁶

De este modo, las creencias serían una especie de *gobernadores del cerebro* porque al juzgar con coherencias a las cosas, de alguna manera estamos ordenando al cerebro la forma en que debe representar lo que sucede. Este autor sostiene que la fe es una especie de salvoconducto para la excelencia. El mecanismo que justifica este aserto sería por el que una creencia ordena directamente al sistema nervioso y si esta orden implica que se está percibiendo algo como si fuese verdadero, el cerebro acepta tal cosa por verdad.

Puestas las cosas así, para **Robbins**, las creencias actuarían como una muy poderosa fuerza dedicada a hacer el bien. Pero si, contrariamente, las creencias ponen límites a las acciones y pensamientos que nos condicionan, esto es negativo. Basa tal afirmación en el hecho histórico de que ciertas creencias religiosas, según se orienten, han permitido que sucedieran hechos que de no mediar la fe, hubieran sido irrealizables, tanto para el bien como para el mal. Usada positivamente, la fe es una especie de extractora de recursos muy profundos que obran en nosotros, para dirigirlos favorablemente a un determinado objetivo que se busca. De este modo, es una especie de brújula y mapa que señalan el norte de nuestros objetivos y, a su vez, la inspiradora de confianza en la que nos basamos para saber

⁵ En su libro PODER SIN LÍMITES: 82-85

⁶ La RAE define a esta *fe humana* como “conjunto de creencias de alguien, de un grupo o de una multitud de personas” “confianza, buen concepto que se tiene de una persona o cosa” “creencia que se da a las cosas por la autoridad del que las dice o por la fama pública” “seguridad, aseveración de que una cosa es cierta” “palabra que se da o promesa que se hace a uno con cierta solemnidad o publicidad” “diligencia o testimonio de escribano” “dar asenso a lo que otro dice”

obtener lo que nos proponemos. Si un hombre carece de creencias o de capacidad para obtenerlas, se verá en un total desamparo y obrará “*como barca sin motor ni timón*”.

También la historia ha mostrado que los hombres con creencias firmes que utilizaron como guía de sus designios, fueron capaces de emprender acciones y, a través de ella, dar formas al mundo, para adaptarlo al deseo de cómo quisiera uno que dicho mundo fuera. Mediante la fe pudieron iluminar sus proyectos y obtener energías para realizarlos. Esto es como decir que la historia de la humanidad es la ***historia de las creencias humanas*** que cambiaron al mundo. Cita como ejemplo a **Jesucristo, Mahoma, Copérnico, Cristóbal Colón, Edison o Einstein**. Quiere demostrar que no sólo en lo religioso la fe opera como motor, sino también en proyectos científicos, en hipótesis como las de **Copérnico, Colón o Einstein**.

La fe que tengamos servirá para determinar nuestra capacidad de liberación de todas nuestras posibilidades. A las preguntas ¿qué son nuestras creencias? Y ¿de dónde proceden?, **Robbins** da algunas respuestas. A la primera cuestión responde que nuestras creencias son “*planteamientos preformados y preorganizados de la percepción que filtran de una manera coherente nuestra comunicación con nosotros mismos*”. A la segunda cuestión, muestra las siguientes situaciones:

1. *la primera fuente es el ambiente que nos rodea*: uno de los ejemplos son los moldes recibidos de los prohombres de la humanidad
2. *los acontecimientos grandes o pequeños pueden dar forma a las creencias*: hay determinadas circunstancias que nos impulsan a decidir sobre nuestras creencias
3. *una manera de fomentar las creencias es a través del conocimiento*: las circunstancias culturales y el modo en que tomamos conocimiento de las cosas estimularán nuestras creencias
4. *crear resultados a través de nuestros resultados anteriores*: las experiencias positivas son la mejor guía de nuestra fe en nuestras propias capacidades
5. *representar una experiencia futura como ya se hubiese realizado o se está realizando*: es como experimentar por adelantado los resultados y este fenómeno se conoce como **visualización** de una experiencia. De algún modo, es hacer un planteamiento correcto de una determinada cuestión.

La forma con que **Robbins** trata el problema de la fe no está centrada estrictamente en Dios. Estudia a la fe ***como un fenómeno o potencial espiritual humano que abarca todo el espectro de sensaciones y sentimientos, generalmente preformados, que nos lleva a aceptar las convicciones que guiarán nuestra vida***. Es probable que, cuando ese

potencial que nosotros llamaremos *fe humana* y que comprende la *red de creencias* que tiene un hombre en particular y la sociedad en general, sea traspolado a la metafísica nos encontremos con la *fe religiosa*. En este contexto, deberemos aceptar que el *estado de fe* es propio de la esencia humana, independientemente de que sea aplicado a los objetos y propósitos humanos o a objetivos divinos. Es un don que nos ha sido dado con nuestro ser, como nos es dada la inteligencia. De concebir que el cerebro del hombre tenga una *zona exclusiva dedicada a Dios* es como afirmar que *Dios es un invento de la mente del hombre*. Seguramente las conclusiones de **Newberg** y **D'Aquili**⁷ llevarán a algún ingenuo a pensar en esta tesis. Felizmente, la realidad nos demuestra fehacientemente que la fe y la creencia en **Dios** no residen únicamente en el cerebro, como idea propia. El cerebro, más que fuente de creación, es un instrumento válido para acercarnos no sólo a **Dios** sino a todo lo metafísico, como ya lo explicamos. De aceptar la tesis de que Dios es invento del cerebro del hombre, de igual modo tendríamos que admitir que el amor y otros sentimientos y estados del alma también son inventos del cerebro, puesto que éste es el instrumento para el éxtasis amoroso y espiritual, independiente de Dios. O que el ánimo o vida de una célula que se cultiva *in vitro* es también un impulso o creación del cerebro. ¿O no? Dicho de otro modo: el espíritu, la mente y el alma son inventos del cerebro puesto que se manifiestan a través de él. *Esta es la conclusión errónea de atribuir al cerebro facultades creativas para determinadas reacciones de sentimientos o de fe*. Es el grosero error de confundir al instrumento con la causa.

El poder de la fe

*La fe es la cuña entre
el cielo y la tierra*

Harold G. Koenig⁸ afirma que la fe “*nos ofrece cierto control sobre nosotros mismos y la posibilidad de no depender exclusivamente de una profesión médica que se vuelve cada día más distante y mecanizada*”. “*El compromiso con un credo religioso permite afrontar mejor las enfermedades traumáticas, el sufrimiento y la pérdida*”. El *estudio Koenig-Larson*⁹ estableció que las personas que acuden a la iglesia en forma regular y semanal:

1. corren menos riesgo de ser hospitalizadas

⁷ Investigador de las reacciones cerebrales por SPECT en los estados místicos. Autor de la Neuroteología, en el sentido de que hay una zona cerebral que se activa cuando se piensa en Dios. El error del investigador fue no considerar que primero se debe pensar y después se produce la reacción cerebral. No es la reacción la que provoca el pensamiento sino a la inversa.

⁸ director del Centro de Estudios de Religión, Espiritualidad y Salud del Centro Médico de la Universidad Duke (Carolina del Norte, EE.UU.) autor del libro *MEDICINA, RELIGIÓN Y SALUD: DÓNDE CIENCIA Y ESPIRITUALIDAD MEET* (Templeton Ciencia y Religión Series) Paperback , Kindle, 2008

⁹ realizado en 1998 en el Centro Médico de la Universidad Duke, EE.UU.

2. y si son internadas, la estancia en el servicio médico es más breve que en otras personas que no asisten a la iglesia
3. la fe infunde una esperanza y una seguridad que contrarrestan el estrés.

Se ha intentado explicar este fenómeno por tres caminos:

- *por las buenas y sanas costumbres*: la gente que concurre a la iglesia no fuma, no bebe licores ni se droga ni tiene relaciones sexuales riesgosas
- *por la fe*: el sentimiento de fe parece actuar como un placebo (por mecanismos de auto sugestión), pero también por mecanismos de esperanza y seguridad
- *la sociabilidad en grupos*: los estudios demuestran que la gente aislada es más propensa a sufrir males tanto físicos como espirituales. Asistir a los oficios religiosos propicia el contacto social. Está demostrado que el trato social es un factor clave de la salud y la longevidad

Richard Sloan¹⁰ aconseja a los médicos no incluir las creencias y prácticas religiosas de los enfermos para evitar que la medicina adopte una postura con el punto de vista de que la devoción tiene efecto en la salud, pues, tácitamente, este uso médico puede conducir a determinados pacientes a un *sentimiento de culpa*: está enfermo o no puede recuperarse por una práctica religiosa nula o tibia. Sin embargo, esta oposición pierde terreno frente al avance de los estudios que demuestran fehacientemente que la fe determina mayor protección contra las enfermedades o acelera la sanación de la misma o atenúa el impacto mórbido.

Las creencias y su repercusión orgánica

Siguiendo el camino de quienes nos precedieron con el éxito y la excelencia, para obtener un comportamiento plausible debemos modificar nuestras creencias y modelarlas de igual forma que lo hicieron los grandes hombres. Cuando una creencia es *una representación interna congruente*, puede controlar la realidad aun en lo fisiológico. Ergo, si nuestras creencias son buenas y correctas, nuestro cuerpo funcionará bien. Pero si esas creencias son erradas, nos conducen a la enfermedad. Esto ocurre porque es como si una creencia se convierte en realidad. Probablemente debemos acudir a las creencias populares como aquello de que si “como (ingiero un alimento) con desconfianza” seguramente el alimento me hará mal. Si pienso con intensidad que soy diabético, es probable que tarde o temprano mi cuerpo se modifique de algún modo. Inversamente, si estoy enfermo y deseo

¹⁰ profesor del Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad Columbia, EE.UU.

vehemente curarme, es probable que ello suceda. Estos hechos demuestran algo que hoy la ciencia ha comprobado fehacientemente: el cerebro influye a través del sistema nervioso en nuestro cuerpo y altera la fisiología.

Efecto placebo

Como toda creencia reside en el cerebro, por fuerza de la misma, el cerebro comandará nuestra fisiología introduciendo los cambios que tal creencia genera. Esto se comprueba con el llamado ***efecto placebo***¹¹ en Medicina, donde la autosugestión da poder de medicina a cualquier cosa que se crea que es tal. La Real Academia Española define a placebo como “*sustancia que careciendo por sí misma de acción terapéutica, produce algún efecto curativo en el enfermo, si éste la recibe convencido de que esa sustancia posee realmente tal acción*”.¹² Los hechos comprobados permiten aceptar la existencia de la ***autocuración*** cuando el esfuerzo mental es lo suficiente fuerte y positivo para inducir el cambio. En general, podemos aceptar que los placebos tienen mejor efecto en trastornos psicosomáticos. Precisamente, el concepto nació en 1955 a raíz del ***estudio Beecher***.¹³ Más recientemente, en el 2002 El ***estudio Stoessl-Mayberg***¹⁴, mediante SPECT (tomografías por emisión de positrones), establecieron que los placebos estimulaban las mismas zonas, o zonas idénticas, que los fármacos propiamente dichos. Esto demuestra que los placebos pueden activar las mismas vías neurales que los medicamentos. El efecto se debe a que el paciente posee la fuerte convicción de que lo que le están administrando le hará bien. Luego, no es un optimismo simple ni algo inexistente, sino una acción cierta y concreta. En pacientes depresivos, los placebos alcanzan un 52% de efecto positivo. Un estudio laparoscópico de rodilla, simulando una operación, realizado en 180 pacientes, tuvieron el

¹¹ La palabra *placebo* en latín significa “yo agradaré, complaceré o deleitaré”, pues gramaticalmente es la primera persona del singular del futuro imperfecto del indicativo del verbo *placere*, es.

¹² Los diccionarios médicos definen a placebo como “*cualquier tratamiento médico simulado; originalmente un preparado médico sin actividad farmacológica específica contra la enfermedad o queja del paciente, que se emplea solamente por los efectos psicofisiológicos del tratamiento; actualmente, tratamiento simulado que se administra a un grupo control en estudios clínicos controlados para distinguir los efectos específicos y no específicos del tratamiento experimental, es decir, el tratamiento experimental debe producir resultados mejores que el placebo para que sea considerado como efectivo*” (Dorland)

¹³ **Henry Knowles Beecher**, anestesiólogo norteamericano, comprobó que el 35% de sus pacientes había tenido reacción favorable con placebos (Beecher, HK, El Poderoso Placebo, *Revista de la Asociación Médica Americana*, Vol.159, No.17, 1955).(Beecher, HK, Keats, AS, Mosteller, F. & Lasagna, L., La efectividad de los analgésicos orales (morfina, codeína, ácido acetilsalicílico) y el problema de los "reactores" Placebo y "no reactores", *Revista de Farmacología y Terapéutica Experimental*, Vol.109, N° 4, 1953).(Beecher, HK, Farmacología Experimental y medición de la respuesta subjetiva, *Science*, Vol.116, No.3007 1952),

¹⁴ Realizado por **A. Jon Stoessl**, neurólogo del Centro de Investigación del Parkinsonismo de la Universidad de Columbia Británica, Vancouver, y **Helen Mayberg**, psiquiatra y neuróloga de la Universidad de Toronto, Canadá (Lidstone S, Stoessl AJ (2006). La comprensión del efecto placebo: contribuciones de neuroimagen. *Imagen Molecular en Biología* 9: 176- 185).

mismo resultado que los operados realmente e, incluso, el efecto curativo duró más de dos años.¹⁵ Esto demostró que no sólo sustancias inyectadas o ingeridas o aplicadas localmente mejoran, sino también las “operaciones simuladas”. El *estudio Moerman*¹⁶ mostró otro fenómeno placebo: el *efecto guardapolvo o del trato médico*, donde sólo ser asistido por un médico al cual se le tiene fe o recibir la palabra adecuada del médico, constituye por sí mismo una especie de medicamento por el que el paciente sale de la consultado mucho mejor o con gran disminución de síntomas. El ambiente del consultorio (guardapolvo, títulos o diplomas colgados en la pared, trato agradable del médico) predispone a un efecto curativo. Los investigadores creen que este efecto se debe, en parte, a que el médico establece una buena relación médico-paciente y *asume la actitud mental de una “decisión de curar”*. La otra parte es la *comunicación adecuada*. Suele hablar claro con el paciente sobre el proceso de curación y busca que el paciente centre su atención e interés más en la salud que en la enfermedad. Sólo el hecho de “conversar” con el paciente, no sólo de su enfermedad, sino de su vida en total (hábitos, familia, afectos, preocupaciones, problemas, etc.) (“prestar la oreja”) durante un tiempo determinado (dedicar tiempo suficiente) y mostrar interés real más en la persona que en la enfermedad. Esto es una *buena y correcta empatización*. Finalmente, está la llamada *docencia médica* donde el médico sabe enseñar a su paciente nociones de salud y prevención de la enfermedad. Si se suma:

1. el “efecto guardapolvo”,
2. más el “efecto placebo”
3. y una medicación verdadera,

quizás los resultados favorables se eleven sensiblemente. El efecto placebo no produce daños y da beneficios verdaderos.¹⁷

Sugestión y autosugestión

La *sugestión* es el proceso de sugerir, esto es, “*hacer entrar en el ánimo de una persona una idea, insinuándosela, inspirándosela o haciéndole caer en ella*”. Luego, por este proceso se produce una *sugestión* que puede ser por diferentes medios como “*inspirar una persona a otra hipnotizada palabras o actos involuntarios. Dominar la voluntad de una persona, llevándola a obrar en determinado sentido. Fascinar a alguien, provocar su*

¹⁵ Publicado en NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE, julio 2002

¹⁶ Efectuado por **Daniel E. Moerman**, Universidad de Michigan-Dearborn autor del libro SIGNIFICADO, MEDICINA Y EL "EFECTO PLACEBO" (Cambridge Studies en Antropología Médica), Paperback, 2002

¹⁷ **Howard Brody** – THE PLACEBO RESPONSE: HOW YOU CAN RELEASE THE BODY'S INNER PHARMACY FOR BETTER HEALTH (“*La reacción placebo: cómo activar la farmacia interna del cuerpo para sanar*”

admiración o entusiasmo. Suscitar emoción o resultar atrayente". En forma general a la palabra sugestión se la considera en forma peyorativa o negativa, como algo sin valor e inexistente o, al menos, inconsistente. Pero la fuerza real de este proceso ha mostrado no sólo que existe sino que puede ser positivo o negativo, según la intención del que induce una sugestión. De igual forma, se asocia a la sugestión con lo involuntario e inconsciente, o como una forma de comunicación subliminal (que ocurre en plena conciencia pero en realidad estimula en forma inconsciente). Cualquiera sea el mecanismo del proceso, lo cierto es que la persona sugestionada adquiere creencias o convicciones a las que tiene por verdaderas o reales, positivas o negativas, según sea la motivación sugestiva. La sugestión puede ser producida por un agente o estímulo ajeno a la persona o la persona puede producirla a sí mismo (autosugestión).

El efecto placebo que antes estudiamos, puede ser consecuencia de una sugestión o autosugestión positiva. El mismo mecanismo de la autocuración, empleado negativamente, provoca la *autoenfermedad* (enfermedad psicósomática). La fe obra así, no como magia, sino como un estado o una representación interna que maneja al comportamiento. Es *fe capacitante* cuando actúa como creencia en una posibilidad positiva (la que da la fuerte convicción de que se logrará un objetivo), o *fe incapacitante* cuando creemos que no podemos ni sabemos lograr un propósito porque tenemos limitaciones evidentes incorregibles o insuperables.

Otro fenómeno correlacionado con las creencias y la sugestión o autosugestión son las llamadas *profecías autocumplidas*. Consisten en una especie de predicciones que por sólo formularlas o decirlas, convierten en realidad un hecho esperado o profetizado, de forma tal que comprueba "lo acertado" de la predicción. Este fenómeno ha sido estudiado por investigadores tales como **Robert Rosenthal**,¹⁸ el fisiólogo norteamericano **Walter Cannon**.¹⁹ Ellos demostraron como si a una persona o grupo de personas se les convence de que poseen una cualidad, responderán mostrando tal cualidad. Las creencias negativas o el temor supersticioso como ocurre con las maldiciones y el vudú, puede provocar la muerte a una persona, por sólo creer en ello. **Engel** explicó tales muertes o sucesos fatídicos por acción de los sistemas simpáticos o parasimpáticos que reaccionan hipertónicamente y provocan paros cardíacos por detención del corazón (vago o parasimpático) o por arritmia (simpático).²⁰ Por lo tanto, efecto placebo, autosugestión y profecías autocumplidas tendrían un mismo mecanismo neural y sería el que actúa como

¹⁸ Psicólogo de la Universidad de Harvard, EE.UU., autor de *El "Archivo Cajón Problema" y la tolerancia a los resultados nulos*, *Psychological Bulletin* 86 (3): 638-641, 1979. Estudió el "efecto Pigmalión".

¹⁹ Autor de la obra VOODOO DEATH

²⁰ **George Libman Engel** - Sudden and rapid death during psychological stress. *Ann Intern Med* 1971;74: 771-782

vía común final de todas las sensaciones o es el lugar donde actúa una droga. Luego, si sabemos construir positivamente nuestras creencias y las incorporamos con plena y fuerte convicción, con la profunda esperanza de que nos lleven al triunfo, se obtendrá dicho triunfo. Pero si adoptamos creencias negativas significará el fracaso. Ambas convicciones, positivas y negativas, tienen una gran potencia para obrar en nosotros produciendo el éxito y la excelencia o el fracaso. La excelencia opera cuando comprendemos que podemos optar nuestras creencias, o sea, elegir las consciente y libremente. Así, elegimos lo que nos estimule o limite. El meollo está en saber elegir lo que nos conviene realmente y desechar lo que no nos satisfaga. Y para esto se necesita conocer y adoptar un *método de entrenamiento mental*.²¹

Espíritu: razón final de todos los fenómenos psicofísicos humanos

Julio Moizeszowicz²² afirma que la modulación de la neurotransmisión está determinada por una articulación de factores hereditarios y vivencias, generalmente, infantiles. Sostiene que *“para Hans Selye, en su descripción del estrés, lo fundamental eran los factores reales, o sea, los glucocorticoides, pero, actualmente, tenemos que empezar a pensar en las conductas y los problemas psicológicos y no simplemente en lo físico. Hoy razonamos con una combinatoria de conceptos que incluyen nociones que van desde la clásica homeostasis (resistencia a los cambios con conservación del estado de equilibrio) a la alostasis (estabilidad a través del cambio) que es, en cierto modo, lo contrario a la homeostasis; y resiliencia (capacidad de los sistemas biológicos y psíquicos para adaptarse a un alto grado de perturbación y volver al estado anterior o mantenerse inalterado). Es decir, que tendríamos que tener ganancia de los recuerdos y de los sentimientos que vamos teniendo, precisamente para volvernos más resistentes, no homeostáticos y poder recuperar el estado anterior”*²³ al conflicto o, al menos, mantenerlo durante y después del conflicto.

Lo que el autor remarca indirectamente es que más que los mecanismos biofisiopatológicos u homeostáticos o alostáticos, hay una actitud mental o psicológica previa que es la que pone en marcha dichos mecanismos. No son los mecanismos los que generan las acciones fisiopatológicas, sino la actitud mental frente a un estímulo o conflicto. Esta conclusión es fundamental para poder entender actualmente todo lo que acontece a la mente y al cuerpo del hombre frente a los estímulos ambientales o endógenos

²¹ Este entrenamiento es la base de una “educación mental” que conforma lo que ahora se ha dado en llamar “inteligencia emocional”, “inteligencia social”, etc. Consiste en aplicar la inteligencia a un entrenamiento determinado para adquirir una cierta aptitud o habilidad.

²² Presidente de la Fundación de Docencia e Investigación Psicofarmacológica, de Argentina

²³ CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN ARGENTINA DE PSIQUIATRAS, Bs. As., Argentina, 2003

(sensaciones), especialmente a los considerados negativos. De nada vale hacer descripciones interminables de mecanismos y estructuras anatómicas y microscópicas o biomoleculares, si lo que más importa es educar a la mente. Y dentro de esta cuestión está lo espiritual. Quizás a corto plazo, la ciencia médica llegue al meollo espiritual y aprenda las técnicas y mecanismos para adiestrar al espíritu para evitar la enfermedad o ayudar a curarla, puesto que todo el secreto de todas las sensaciones y efectos de las mismas reside, sin dudas, en la cuestión espiritual, de la cual la mente es el instrumento operativo y el cuerpo es, a su vez, el instrumento de la mente.

Está probado y comprobado por rigurosas experiencias científicas que el cerebro es el que rige todas las funciones fisiológicas y parte de las patológicas. Los genes son el panel de control y a su vez, el instrumento, para ordenar las acciones y reacciones fisiológicas y patológicas. Sin las proteínas, que bajo la forma de enzimas, neurotransmisores y otras sustancias que ofician de efectores, receptores, transmisores, etc., las células no funcionarían. De los genes dependen, en última instancia todas las acciones físicas del organismo y sobre estos genes opera la energía espiritual a través del cerebro. De no aceptarse esta concepción no se explicarían muchos fenómenos que no son debidamente aclarados por las tesis o hipótesis científicas y mucho menos por experimentos o investigaciones. Son los fenómenos que no encuentran parámetros válidos para ser reproducidos en un laboratorio, pero tampoco tienen un fundamento en las ciencias espirituales (moral, ética, filosofía, psicología, etc.). Sólo admitiendo el poder operador del espíritu estaremos más cerca de entender y resolver determinadas cuestiones médicas (además de los psicológico y filosófico). Hoy, la psiquiatría y algunas corrientes de estudios psicológicos y filosóficos están “arrimando el bochín” a las cuestiones estrictamente espirituales.

Falta definir con precisión qué entenderemos y en qué prestaremos consenso a lo que hemos llamado “espíritu”, para sacarlo de lo meramente abstracto y traerlo a un plano de realidad efectiva. Si se logra hacer patente lo espiritual a un nivel más concreto de lo que actualmente se concibe, podremos explicar por qué es posible la transmisión de conductas y de cambios genéticos en forma genómica no transmisible, por qué se desata un tren de neurotransmisores diversos y existen miles de conexiones dendríticas y de receptores *para hacer que el efecto espiritual se exprese con un efecto psicofísico*. No aprenderemos nunca lo que produce esquizofrenia con sólo observar sus efectos con SPECT. Podremos conocer las vías y neuronas que usa para expresarse y los medicamentos que sobre ellas actúan, pero la causa real no la da el SPECT. De igual modo sucede con todos los cambios del sistema nervioso central (SNC) en todas las patologías que éste interviene. La resolución del distrés y de otros trastornos psicosomáticos reside, definitivamente, en la educación de nuestra mente que es la operadora de nuestro espíritu. Aprendiendo a pensar,

a hablar, a controlar nuestros sentimientos y afinar nuestra voluntad para lograr cambios en las conductas indebidas, serán las mejores armas para evitar la enfermedad y tener salud, no en el sentido de ausencia de enfermedad, sino como completo bienestar físico, psíquico y social. La salud, en definitiva, es tener un encuentro auténtico con nuestro espíritu y lograr vivir o existir en forma cabal, sin distorsiones psicofísicas ni espirituales, en un completo equilibrio con nosotros mismos y con los otros.

Las “herramientas” o “instrumentos” de la espiritualidad

Amor y los poderes de la mente

No hay dudas de que para alcanzar un “estado de espiritualidad” debemos aprender a manejar nuestro cuerpo. He referido que la fe y la oración son dos “instrumentos espirituales”, pero ellos pueden ser complementados por otros. Una de estos instrumentos complementarios es el amor y otro aprender a pensar y meditar. El amor es un sentimiento máximo en la expresión espiritual humana. Es evidente que quien vive con amor y pleno sentido de la vida, lleva una existencia más sana y menos conflictiva que aquella persona que pasa por la vida sin tener afecto a sí y a otros y sin encontrar un sentido pleno a todo lo que vive. Los científicos modernos han encontrado fenómenos vitales que establecen una relación entre la salud mental y física y se ocupan afanosamente de demostrar que los *momentos felices* a los que dedicamos varios minutos u horas del día, además de dar un contenido satisfactorio a la vida, preservan de enfermedades psicofísicas. Esto lo confirma un estudio de **John Poppy, Steven Locke y Douglas Colligan**²⁴ quienes establecen la teoría de que *“los placenteros estados de ánimo que generan los momentos felices, pueden ejercer en nuestra salud un efecto sutil, pero perceptible”*. **Poppy** hace referencia a un nuevo campo de investigación que se le ha denominado *psiconeuroinmunología* (PNI), el cual con sus estudios revela que hay una estrecha relación entre nuestro cerebro y el sistema inmunitario y cita el estudio **Tecumseh**²⁵ que comprobó fehacientemente que *“la gente casada y socialmente activa tiende a vivir más y mejor que las personas separadas, divorciadas o solteras menos activas”*. Naturalmente, el estudio se refiere a personas que realizan actividades placenteras (un buen matrimonio y actividades positivas).

Estas conclusiones fueron confirmadas por el *Estudio Ohio*²⁶ que demostró que las personas casadas tenían sistemas inmunitarios más fuertes y las que *eran felices* en su matrimonio, poseían los sistemas de inmunidad más vigorosos. Iguales conclusiones dieron

²⁴ **Douglas, Colligan** – THE HEALER WITHIN: THE NEW MEDICINE DE MIND AND BODY (El médico interior: la nueva medicina del alma y del cuerpo). NY., EE.UU., 1986

Locke, Steven – LONGEVITY, Ohio, EE.UU., 1988

²⁵ realizado en Michigan por el sociólogo **James House** sobre 2.754 personas,

²⁶ realizado por los **Dres. Kiecolt-Glaser** (psiquiatra e inmunólogo), en la Universidad Estatal de Ohio, por pruebas de laboratorio

los estudios sobre varones de idénticas circunstancias (**Steven Locke**). Estas investigaciones científicas recientes, ponen en evidencia que las *actitudes positivas hacia la vida* (con amor y sentido), acrecientan la salud y la longevidad, con una mejor calidad de vida. El *Estudio Tecumseh* comprobó que las *relaciones interpersonales afectivas positivas y satisfactorias* contribuyen a la longevidad y a la buena salud. La actividad social de esta forma, llevada a cabo por lo menos una vez por semana, aumenta la longevidad en relación con quienes no llevan esa vida social. **Pennbaker** y **Susman**²⁷ probaron que *compartir nuestros sentimientos* como sucede cuando confiamos a alguien nuestras penas, puede aportarnos beneficios psíquicos y físicos.

Por su parte, el **Dr. Locke** y **Bruce Bower**²⁸ encontraron que el *optimismo* es otro factor decisivo de salud, según el estudio realizado por el psicólogo **Cristopher Peterson** de la Universidad de Michigan mediante cuestionarios realizados sobre salud física y emocional de 99 egresados de la Universidad de Harvard. El *estudio Peterson* estableció que quienes fueron *pesimistas* a los 25 años de edad, tuvieron enfermedades más graves cuando cumplieron entre 40 y 60 años de edad. Este autor sugiere que quizá los pesimistas se vuelven pasivos o resignados ante la enfermedad, aceptándola de algún modo, por lo que esa enfermedad cronifica ante la falta de cuidado o preocupación positiva. *Contrariamente los optimistas enfrentan y luchan con su enfermedad hasta someterla o curarla.* **Daniel Goleman** cita el estudio de la psicóloga **Sandra Levy**²⁹ encontró que el factor primordial de supervivencia se debió a dos circunstancias: primero que estas mujeres se conservaron sanas después del tratamiento y segundo, tenían un alto nivel de felicidad y regocijo, según cuestionario estandarizado. *Este estudio resalta que viviendo positivamente con optimismo, se puede cambiar el curso de una enfermedad letal como el cáncer.*

Otros estudios realizados en Salisbury, Inglaterra, sugieren que existe la posibilidad de una relación entre ciertos factores psicológicos y la susceptibilidad a los resfriados comunes. En 1988 el *estudio Peterson* observó también que los pesimistas se acatarraban más que los optimistas porque al aceptar pasivamente su enfermedad, recurrían menos al médico o no tomaban precauciones preventivas sencillas. El *estudio McClelland*³⁰ se basó en los resultados preliminares de estudios realizados en 1987 que demostraron que la inmunoglobulina A secretada por las mucosas respiratorias altas y que protegen contra las infecciones respiratorias, se encontraban más altas (mayor incremento) en los individuos que eran más afectivamente amorosos (manifestaban más amor en sus sentimientos hacia

²⁷ **Pennbaker-Susman**, SOCIAL SCIENCE – Rev. Medicine, Vol. 26, N°3, EE.UU., 1988

²⁸ **Bowers, Bruce** – Rev. SCIENCE NEWS, EE.UU. 23 Julio 1967

²⁹ del Instituto de Cancerología de la Universidad de Pittsburg, que durante siete años siguió de cerca a 36 cancerosas de mama en etapa avanzada. A los siete años de iniciado el estudio, sólo sobrevivían 12 pacientes.

³⁰ realizado por el psicólogo **David McClelland**, investigador en el campo de la medicina psicosomática

los demás). Este estudio concluye que el *amor manifiesto* puede ser un preventivo o un remedio contra el resfriado común. Todos estos estudios llevan a preguntar si es posible que un pensamiento influya sobre las enfermedades. Los expertos del PNI han probado que el cerebro y el sistema inmunitario se comunican entre sí a través de los *neurotransmisores*, *neuropéptidos*, *inmunotransmisores (citoquinas)*, *endocrinotransmisores (hormonas)*.

A fines de la década del 70, **Karen Bulloch**³¹ localizó fibras nerviosas en el timo, glándula productora de las células inmunitarias T (linfocito T) que se encuentran en la sangre. Los psiquiatras **Darko** e **Irwin** identificaron receptores en ciertas células que captan señales procedentes del sistema nervioso. **David Felten** de la Universidad de Rochester encontró fibras nerviosas que comunican al sistema nervioso con el timo, bazo, ganglios linfáticos y médula ósea, órganos productores de células inmunocompetentes. *Estas fibras nerviosas documentan una conexión probada entre estos órganos y el cerebro*. Las sustancias químicas (neurotransmisores) que establecen los vínculos entre el cerebro y los órganos del sistema inmunitario se cuentan en gran número, de las cuales destacan la serotonina, las catecolaminas, la histamina, la acetilcolina, la dopamina, y otros tantos neuropéptidos, que ejercen un marcado efecto en los estados de ánimo y en las emociones, estableciendo relaciones complejas e insospechadas entre el sistema nervioso y todo el resto de los órganos del cuerpo.

En 1987, **Pert** y **Ruff** encontraron que los monocitos, células inmunitarias que ayudan a cicatrizar heridas y devorar bacterias, son sensibles a la acción de los neuropéptidos, especialmente los producidos por las células del sistema límbico del cerebro, el cual controla las emociones (**Goleman**). Las conexiones entre cerebro y sistema inmunitario son en el ámbito molecular y por ese medio se envían los mensajes a los leucocitos o glóbulos blancos que intervienen en la inmunidad. Los científicos descubrieron que los participantes en programas especiales que los prepararon psicológicamente para resistir a la enfermedad como el cáncer, desarrollaron células asesinas naturales (*natural killer*), fagocitos activos que protegen contra la formación de tumores (y producen las citoquinas o inmunotransmisores), en relación a otros pacientes que sólo recibieron una atención médica ordinaria (**Goleman**).

Según **Sheldon Cohen** “*tener esperanzas puede mejorar la calidad de nuestra vida*”. Es probable que también la *esperanza* influya positivamente sobre el sistema inmunitario.

³¹ directora del programa neuroinmunológico de la Universidad de San Diego, California

Todos estos estudios y otras experiencias científicas y empíricas ponen de manifiesto que quienes tienen *actitudes positivas*, que implican:

1. *relaciones interpersonales satisfactorias*
2. *compartir nuestros sentimientos*
3. *practicar el optimismo*
4. *establecer relaciones amorosas*
5. *tener esperanzas*

tienen mejor calidad de vida, son más sanos, viven más y... ¡alcanzan la felicidad!

CAPÍTULO VIII

LA ESPIRITUALIDAD: EL DESPERTAR DEL ESPÍRITU

El concepto básico

Debo completar este trabajo con una especie de “redondeo” de la idea abstracta de la espiritualidad para poder llegar a la esencia misma de lo que considero la revolución espiritual posmodernista. Como es mi costumbre ineludible, intentaré un acercamiento al concepto esencial de la espiritualidad, comenzando por lo denotativo. La RAE define a *espiritualidad* como la “*naturaleza y condición de espiritual, cualidad de las cosas espiritualizadas, obra o cosa espiritual, conjunto de ideas referentes a la vida espiritual*” mientras que *espiritualismo* es un “*sistema filosófico que defiende la esencia espiritual y la inmortalidad del alma y se contrapone al materialismo*”. Atento a todas las acepciones que admite lo académico para conceptualizar a la espiritualidad y al espiritualismo, he decidido que lo más acertado para ajustar a la idea precisa de lo que se debe entender por espiritualidad es, en primer lugar, *la propia esencia de “lo espiritual”* y por ello, aceptaré lo de “naturaleza y condición espiritual, pero sin soslayar la otra acepción de “conjunto de ideas de vida espiritual”, al que complementaré como “*y de obra o cosas espirituales*”, cerrando así una idea más amplia de lo que deberíamos entender por espiritualidad, al referirnos a ella. Ergo: espiritualidad es la propia esencia de “lo espiritual” “y de obra o cosas espirituales”

En cuanto al espiritualismo es el complemento necesario de espiritualidad, pues cuando hablemos de la misma casi obligadamente deberemos hacerlo de un “sistema filosófico” pero mucho más acotado que el definido por la RAE, por lo que incluiré únicamente aquello de “sistema filosófico que defiende la esencia espiritual” aunque yo diría mejor “sistema filosófico para intentar definir la espiritualidad”. Es evidente que ya no podemos hablar de cosas profundas como la espiritualidad con meros conceptos apriorísticos religiosos sino que debemos apelar insoslayablemente a razonamientos dignos de nuestra inteligencia espiritual para autorreferirnos al “fenómeno espiritual”. Así como una vez dije que a la mente humana sólo se la puede estudiar con la propia mente (porque no hay laboratorio para objetivarla), del mismo modo debo expresar que “*al espíritu humano sólo se le puede estudiar y conocer desde el mismo fenómeno espiritual que es el puede explicar a sí mismo*”. Sé que esto puede resultar complicado de entender para

quienes no han ejercitado la introspección con resultados positivos. No es posible conocer los “modos de ser” del espíritu sino se toma un contacto directo y personal con nuestro propio espíritu. Es posible llegar al fenómeno espiritual a través de los comportamientos y hechos ocurridos en otras personas, pero lo más certero es la propia experiencia endógena del encuentro con las expresiones espirituales que hay en mí. Si esto no se logra en forma clara y evidente, es imposible llegar a conocer, y por lo tanto, comprender qué es la espiritualidad, el espíritu y todo lo relativo al fenómeno espiritual.

El primer acto necesario (que no puede dejar de ser) es el encuentro con nuestro propio espíritu. A partir de ese fenómeno evidente, podremos llegar al segundo acto de pensar el espíritu, para que nuestra razón encuentre el lenguaje para expresar el conocimiento de ese espíritu y, finalmente, adquirir el don de expresarnos con las palabras que nuestro intelecto nos da para manifestar la tremenda experiencia del encuentro con nuestro propio espíritu. Sin embargo, debo reconocer que no es algo común, cotidiano y fácilmente posible lograr reunirse con nuestro propio espíritu. Son muchas las dificultades que nos tapan u obstaculizan el camino para llegar al encuentro. No nos podemos desprender de la sociedad, el ambioma (medio o ambiente) en que nacemos y nos culturizamos. Las circunstancias personales de cada uno, llevan a “pegarnos” conscientemente a ese medio social conformado básicamente por la familia y luego por la escuela, el trabajo, la iglesia y las diversas relaciones sociales que nos toca vivir. Si debemos encontrarnos en medio de la “cotidianeidad” actual donde sólo nos reserva una infancia con poca o nula asistencia familiar o falta de calidad de dicha asistencia, luego, al asistir a la escuela nos rozamos con otros niños que igual que a mí están condicionados por los modos de ser de la familia y contaminados por ideas prejuiciadas o apriorísticas o usos sociales indebidos (hábitos tóxicos, drogadicción, falta de educación y cultura, costumbres viciosas o inmorales, violencia, abandono, modas livianas, etc.), naturalmente se me “pegarán” en forma adhesiva firme lo que veo y que interpreto como “lo que es” o “lo que debe ser”.

La ausencia de modelos y el vacío de valores e ideas esenciales, sumado a un sistema educativo deficiente (la escuela no educa y no enseña lo correcto y necesario), empezaré mi vida totalmente desnudo de medios para despegar hacia una calidad de vida superior y connata con mi esencia de hombre inteligente. La “chatura” es la más importante valla para un autoencuentro fructífero que me impulse e interese a buscar un modo de vida inteligente. El medio “llena” mi mente y aniquila mi espíritu y me lleva a tres situaciones imperantes: no sé, no puedo y no quiero mejorar mi vida. Romper ese círculo vicioso que me implanta la moda de los electrónicos que me absorben con música de estruendo, videojuegos, ludismo telefónico del celular, Internet, etc. o bien la teleadicción que me absorbe inyectando ideas y costumbres, es algo poco probable y muy difícil de superar sin

un apoyo exterior. Estoy tan inmerso en todo, que no puedo ni pensar ni moverme ni buscar otra cosa. Todo se conjuga y “llena” mi mente de los nuevos usos de moda y se me pega un lenguaje anémico, enfermo y pobre que me quita el uso de palabras para poder formar y expresar ideas amplias o profundas y que quedo en un quietismo lexical.

El vacío de una mente grandiosa, necesitada de cosas que le alimenten, lleva a la incorporación de “chatarra” mental como es la adquisición de usos y costumbres de lo más denigrante como es la perversión sexual, la drogadicción, la bestialidad, la delincuencia o la “moda chatarra” (inclusiones de grupos sociales sofisticados, aditivos a la piel como tatuajes o *piercings* o pinturas, etc., adquisición de ropas de marcas o modelos determinados, etc.). Todo sirve para rellenar una mente ávida pero incapaz de discernir cuando está obnubilada. Esa mente induce a deliberar y elegir en un aparente remedio de certeza indiscutible de que se está optando por lo mejor y a la convicción de que eso nos ayuda a ser libres de prejuicios y de convenciones sociales generacionales que consideramos obsoletas e inútiles para nuestras “nuevas y personales necesidades”. Olvidamos que esas “necesidades” no son reales sino condicionamientos de una mente motivada por impulsos que nos sugiere subrepticamente (subliminalmente) el momento y el medio en que buscamos desarrollarnos. No podemos aprender a discernir qué es lo correcto y lo incorrecto, lo realmente necesario y lo banal. Esa incapacidad de dilucidar, discernir y comprender es la puerta abierta a todos los males y los “virus informáticos” que se meten en el disco duro de nuestro cerebro y mente y nublan y destruyen el verdadero software espiritual propio de nuestra naturaleza inteligente.

Una expresión inteligente es la vertida por el lama **Sangye Dorye** quien dijo: *“Algo que produjo un gran daño es el relativismo moral: siempre es más fácil inclinarse por los malos hábitos que por los buenos, pues estos últimos requieren una gran cuota de responsabilidad individual y reflexión. Ante este marco, las personas buscan un remedio, aunque carezcan de un buen diagnóstico. Se acercan a las religiones o líderes espirituales con la misma actitud materialista y muy de nuestra época: encontrar ya, aquí y ahora, de manera casi mágica, pasiva e ingenua, un remedio para los problemas, las angustias y las neurosis. De ahí, la incapacidad para llevar los valores humanos a la vida de todos los días y a la interacción con los otros seres que también buscan lo mismo”*

En la actualidad, lo frecuente y cotidiano es que haya una sensación de “pérdida de rumbo”, “falta de norte” o de una “brújula” que marque nuestro propio norte. Se ha usado mucho la frase de “vivir a la deriva” comparando a nuestra biografía con un barco sin timón ni destino, ni un puerto planeado donde llegar a cargar o descargar todo lo que tenemos encima y dentro de nosotros. La desorientación existencial es tan extensa y variada, como luego resaltaremos en unas de sus aristas llamada “vacío existencial”. Hoy, el vacío

existencial o espiritual constituye el “nivel de cotidianeidad”, lo común de cada día. La deshumanización actual del hombre en todos los órdenes había trastocado la conducta humana. Esto configura una ineducación, pues no está desarrollado el ser humano. La deshumanización, en algún modo, se traduce como una despersonalización. Luego, ***entenderemos por deshumanización a la “desnaturalización” del hombre en tanto y en cuanto ha perdido o no ha adquirido lo necesario para manifestar su ser auténtico.*** Mientras que la *despersonalización* sería la ***desestructuración de la personalidad por no tener o haber perdido algunos, muchos o todos estos mecanismos de estructuración y no poder resolver o enfrentar los conflictos internos o externos.*** Contrariamente *personalizar* sería ***educar para adquirir los mecanismos estructurados que nos permiten desarrollarnos como persona y poder resolver o enfrentar todos los conflictos internos o externos que se tengan en todo el curso de la vida, y que nos ayuden a manifestar nuestra auténtica forma de ser; que lleven a buscar el diálogo, a alternar con otros estableciendo relaciones personales reales, afectivas e inteligentes.***

¿Cómo se llega a la despersonalización? Ya adelantamos que el distrés como fuente de ansiedad y angustia puede ser una de las causas modernas principales de la despersonalización. Pero hay factores más profundos como la falta de formación humana por ausencia de valores claros para adoptar y la falta de un norte o razón para existir. Cuando se enfrenta la angustia de un ***vacío existencial***, en donde la vida toda pierde sentido para nosotros, el resultado es la despersonalización total y absoluta.

Hay ***factores personales*** que nos pueden llevar a la despersonalización como pueden ser los ***congénitos***, adquiridos por una herencia genética o por fallas de la gestación o el parto y que pueden provocar deficiencias como el síndrome de Down, déficit mental, dismetabolismos, glandulopatías (adenopatías) y otras afecciones que alteran las funciones intelectuales, volitivas y afectivas impidiendo en forma absoluta o parcial, estructurar una personalidad cabal. Las ***psicopatías*** genéticas o adquiridas por un desarrollo anormal, ***afecciones neurológicas*** o mentales conllevan la despersonalización, igual que algunas neurosis y los trastornos o desordenes mentales como los ocasionados por la ansiedad. Hay ***etapas etarias*** que biológicamente provocan inestabilidad como la pubertad y la adolescencia, en donde generalmente comienza a estructurarse la personalidad. De no lograr esa estructuración en tiempo y forma o la aparición de conflictos en estas etapas, ocasionan trastornos por despersonalización, facilitando la adquisición de conductas anómalas o desvíos como la drogadicción o la desadaptación social. La desestructuración de la personalidad en la pubertad y la adolescencia, es ***fisiológica*** por lo que debe tenderse a una pronta y correcta educación en estas edades para evitar el desvío o la despersonalización definitiva. Pero la persistencia de la desestructuración fisiológica la convierte en patológica y es causa del desequilibrio existencial para el resto de la vida.

Hay **conflictos sociales** que llevan a la despersonalización tales como:

1. trauma social intenso: sucesos bruscos que provoquen cambios sociales instantáneos llevan a un estado de shock social y grave alteración mental o física o psicofísica, alterando profundamente la personalidad, con pérdida de identidad y otras manifestaciones dañinas.
2. ambiente familiar inestable, conflictivo, con modelos de vida ausentes o gravemente deformados
3. relaciones interpersonales conflictivas
4. convivencia en núcleos sociales marginados
5. convivencia en una sociedad o núcleos disociados, carentes de formación y/o información sociocultural. (es el fenómeno, en general, de las sociedades de los llamados países del tercer mundo que incluye a Latinoamérica)

Todos estos factores y otros más pueden conducir a carencias intelectuales, afectivas o volitivas, que impiden estructurar la personalidad o desestructuran las formadas o constituyen personalidades malformadas. Estas situaciones pueden crear la incapacidad para superar dificultades, la frustración o insatisfacción, la poca confianza en sí mismo, el estado de tensión continua, la pasividad, la dependencia, la dificultad de establecer relaciones, no darle sentido a la vida, el egocentrismo, la incapacidad para lograr satisfacciones y mirar el futuro, constituyendo los rasgos de desestructuración de la personalidad. **En general, la convivencia en un medio social conflictivo, favorece la ausencia de formación o la desestructuración de la personalidad.** Por eso no es descabellado “hominizar al hombre” buscando desarrollar la esencia de cada uno y de esta forma “repersonalizarlo” permitiéndole actuar con seguridad, voluntad, firmeza, convicción, decisión, eficiencia, autoridad, autenticidad, en equilibrio consigo y con los demás. Muchos investigadores se preguntan: ¿porqué a unos sí y a otros no?, es decir, en un mismo lugar, en una misma situación personal y social, ¿porqué algunos se “quiebran” y otros no? No es fácil responder a esta cuestión y no hay explicaciones congruentes de por qué en un medio social conflictivo algunos no alteran su personalidad. O bien por qué en sociedades no conflictivas algunos se despersonalizan. Es evidente que de algún modo pueden jugar los factores sociales y personales, pero cuando éstos no están presentes, se cae en una cuestión filosófica u ontológica, es decir, referida al ser propio de cada uno.

Hoy se trata de explicar este fenómeno con los neologismos **vulnerabilidad** y **resiliencia**. Por vulnerabilidad se entiende a la particular predisposición a sufrir algo. Por resiliencia entendemos lo contrario: a aquello que permite resistir el sufrimiento de algo, e,

incluso, salir fortalecido de una crisis. Los postuladores de estos vocablos piensan que el secreto de ser vulnerable o resiliente reside en la forma en que hemos sufrido episodios tempranos, es decir, en nuestra niñez y en los factores ambientales que pueden influir sobre la conducta y el modo de percibir la realidad. Pareciera haber individuos a los que se les “pega” el medio ambiente y obran de acuerdo al medio en que viven y otros hacen suponer que nacen con una “incapacidad para una personalización correcta” (aunque parezca paradójico) y a ellos cabría el refrán popular de “*al que nace barrigón es al ñudo*”³² que lo *fajen*”.

Desde otro punto de vista, el caos es una especie de nada filosófica³³ o *nada absoluta* (ausencia total de cosas y del sentido). Naturalmente esta nada es irreal, es simplemente la existencia de la inexistencia, por lo que constituye un contrasentido totalmente desprovisto de sentido. Por lo tanto no pasa de ser algo que el hombre imagina pero que no tiene existencia real. Lo que realmente ocurre es que lo que el hombre desconoce, no está ordenado como cuando el hombre adquiere el conocimiento de esas cosas ignoradas. Por esto, el caos puede y debe interpretarse como el desorden de lo desconocido y, en contraposición, el cosmos funciona como el orden que se imprime a las cosas una vez que entran en la esfera del conocimiento y adquieren sentido. En el caos, la nada es un simple vacío de conocimiento. El cosmos oficia como la adquisición del conocimiento de lo que era desconocido.

En cambio puede ocurrir que aparezca la *nada existencial* que se da si el ser “pierde la noción” del sentido de las cosas y se encuentra de repente ante un mundo vacío en el que las cosas pierden su esencia, su sentido, y se produce un *vacío de sentido* (nada existencial). En la nada existencial las cosas ya son conocidas y han tenido sentido, pero en un momento dado, a pesar de que siguen conociendo las cosas, al perder el sentido es como si éstas no existieran. Luego la existencia se transforma en caos. Pero no es el caos del desconocimiento total de las cosas, sino la pérdida del orden dado por el conocimiento y el sentido. La pérdida de sentido trae desorden al mundo. Este es el caos existencial. El hombre enfrenta un mundo inhumano, sin sentido, sin la luz de la inteligencia, sumido en la oscuridad de ese caos. Esto le despierta un *sentimiento de angustia* o pánico el que le lleva a una “vida caótica”.

Si tenemos que definir a *vacío*, lo denotativo nos indica que consiste en una “*falta de contenido, en la carencia o ausencia de una cosa*”. Así, según la RAE, vacío puede estar referido a lo físico o a lo espiritual. Cuando me encuentro con la cuestión llamada “vacío existencial” como pérdida del sentido de la vida, particularmente pienso que debiera

³² populismo que es sinónimo de inútil

³³ Sustentada principalmente por los griegos

aplicarse el sentido denotativo y directamente aceptar que el vacío existencial es un vacío espiritual. Más que la carencia de un proyecto de vida, lo fundamental parece ser la falta de orientación espiritual o el vaciamiento espiritual, ya sea porque se han perdido los valores espirituales o porque, directamente, nunca se tuvieron. En el concepto budista el vacío equivale a la falta de sentido de las cosas, lo que lleva a la ignorancia y al sufrimiento. En el vacío existencial, expresado como la nada existencial, las cosas funcionan como si se hubiera perdido el sentido que ya se tenía de ellas y el mundo despoblado de sentido, las cosas vacuas, llevan al sentimiento del vacío existencial. Pero, personalmente creo que la falla no consiste en la pérdida de una mera apreciación de sentido de las cosas, sino de algo más complejo: la pérdida del sentido de la espiritualidad.

Los proyectos inauténticos

Lo que está faltando es la presencia de una “excelencia de espíritu” y el hombre pierde su norte y se deshumaniza y despersonaliza porque en cierto modo ha perdido la orientación espiritual. El caos, en este caso, no es la pérdida de sentido de las cosas, sino la desorientación espiritual. Por esta razón, he preferido referirme más al vacío espiritual que a la pérdida del sentido de las cosas. ¿Por qué esta creencia? Porque el llamado sentido de la vida no es otra cosa que la dirección que el espíritu imprime a cada vida personal o individual. Si mi vida carece de una dirección o adopta una errada, es evidente que mi espíritu no está donde debiera. Mi condición de ser inteligente es el norte que debe guiar mis actos vitales, el curso de mi vida. Tal situación nos conduce a que la humanidad actual necesita de personas formadas que ayuden a educar a otros para evitar los grandes desvíos culturales, morales, sociales, etc.

Frankl sostiene que los valores son connaturales al hombre y su dicha será mejor lograda si se fija objetivos solidarios. Este autor piensa que poner énfasis en el espíritu nos permite ser capaces de distanciarnos de los conflictos propios. También, es poder llegar al “*abandono de sí mismo*” (en el sentido de despojarse de todo egoísmo) para darse y amar a un ser o tarea, totalmente digna de tal entrega. La ventura no se encuentra al final de la existencia, sino al término de cada acción altruista, dirigida tanto al prójimo que la pide o la necesita, como a otro que no demanda ni está en la necesidad extrema. La vida en sí misma es una “gestión continua” a la que debe importar el despertar personal de ser el protagonista de su biografía individual. En ella está incluido su placer, sus logros, sus decepciones y dolores, pero el énfasis debe estar en la actitud y aptitud de construir un designio edificante.

El hombre es un ser llamado a escoger un proyecto existencial personal, pero ese proyecto debe guardar conformidad aceptable con su esencia, su identidad y su prójimo. Esto lo obliga a ser artífice de su destino y esto le posibilita ser dichoso y satisfecho o

fracasado y angustiado. En la selección de un proyecto de vida puede ocurrir que lo elegido sea auténtico (buen proyecto) o inauténtico (mal proyecto). El vacío espiritual con lleva la frustración, además de la angustia y la ansiedad. Por una tendencia natural, el hombre “vacuo” siente malestar. Pero al no saber, no poder (o no querer), elige proyectos inauténticos. De este modo, trata de llenar su vacío íntimo, interno, llenado su exterior de cosas. Esta inautenticidad se manifiesta por varios caminos:

1. *la moda*: permanentemente busca nuevos estilos de vida superficial o cambia de atuendos, o establece costumbres distintas en cada generación. Cada cambio es una “nueva ola” o “nueva moda”
2. *llena de atuendos el exterior*: se estila el uso de “aritos” con códigos especiales para cada tipo o la ubicación de los mismos, los “*piercing*” y los tatuajes, peinados especiales o cabellos teñidos con colores destellantes (o cabellos desteñidos). También se apela diferentes cortes de cabellos o cabellos largos con trenzas, colitas, “rastas”, etc.
3. *el lenguaje*: cada generación elige un modo de hablar basado en códigos preestablecidos y sólo inteligibles para esa generación. Generalmente, al recambio generacional, los usos lingüísticos se vuelven obsoletos y se busca inventar otros vocablos, ya sea extraídos de idiomas extranjeros, generalmente el inglés o bien invirtiendo palabras. El folclore lingüístico generacional es de un amplio repertorio. También es de carácter regional. Cada país o región tiene su propio estilo. Los medios de comunicación como revistas, libros, películas, videos y, muy particularmente, el cine y la televisión van introduciendo los cambios permanentes.
4. *las conductas desviadas*: es común buscar ser *transgresor* de lo usual adoptando conductas distintas. Últimamente se impone la conducta viciosa (drogadicción), el cambio sexual (travestismo, homosexualidad, bisexualidad), la conducta violenta o zafada, la conducta marginal, etc.
5. *el consumismo*: se comienza a comprar cosas innecesarias, como si existiera una compulsión por comprar.

Todo esto funciona como un afán de “llenarse de cosas externas” como un balance del vacío interno. La frustración o angustia del vacío espiritual se gratifica con el lleno externo. **Manuel Díaz Prieto** expresa: “*en una sociedad tan necesitada de gratificación inmediata, con tan baja tolerancia a la frustración, ¿por qué no comprar como posesos?*”³⁴ **Sergio Sinay**³⁵ opina: “*una sociedad, que confunde satisfacción con felicidad, donde el placer aparece como una meta y no como la consecuencia de procesos, de logros, de*

³⁴ Columnista del diario La Vanguardia de Barcelona

³⁵ ELOGIO DE LA RESPONSABILIDAD

*transformaciones, de encuentros, de actos trascendentes. El mismo hecho de comprar se convierte en un fin en sí mismo, disociado de las necesidades auténticas. Por ese camino ya hay, entre tantos adictos, adictos a las compras, personas que compran con cualquier motivo: levantarse el ánimo, pasar el tiempo, darle uso a la tarjeta, disfrutar del olor a nuevo, completar colecciones de una marca y, como los bebedores, están los que, ante una decepción, compran **para olvidar**. Para el arquitecto inglés **John Pawson**, padre del nominalismo, **tener menos cosas puede hacer la vida más fácil. Necesitamos pocos objetos materiales para ser felices. Lo esencial son los intereses espirituales o culturales, alguien a quien amar y por quien ser amado, una familia, un grupo de amigos, algún interés vocacional, alguna creencia**”.*

En lo referente al lenguaje, uno de los fenómenos de la crisis espiritual actual, que llega hasta la cultura como una crisis cultural bajo la forma de vacío, es el vaciamiento de sentido o de significado de las palabras. Este fenómeno es la base de la deformación del lenguaje y de su pobreza. Una de las formas de vaciar las palabras es el “fenómeno *kitsch*”. Consiste en tomar una palabra representante de un valor profundo y usarla de cualquier modo (excéntrico, excesivo, ridículo) pero sobre todo, con sentido comercial (para propagandas, inscripción en prendas de vestir, póster, etc. Un ejemplo acabado es lo referido al amor. Otro modo de vaciar de contenido a una palabra es sustituyéndola por neologismos de baja calidad lingüística y de uso sumamente transitorio. También se vacía el lenguaje y las palabras, dejando de usarlas porque se desconoce su significado.

Todos estos defectos llevan a la **vulgaridad del lenguaje**. **Noemí Carrizo**³⁶ escribe “*hablar o escribir con simpleza es un mérito, si no se roza con la vulgaridad*”. **Carrizo** considera que los vocablos o palabras han perdido, en este fenómeno de crisis, su significado, de tal modo que una palabra queda circunscrita a ser sólo un signo: “*un dibujo de letras o una sucesión de sonidos que, alguna vez, transmitieron una idea*”. Esta afirmación nos conduce directamente a otro fenómeno: al *fetichismo*. Aquí el signo lingüístico queda reducido, como dice **Carrizo** a un mero dibujo simbólico, pero totalmente desprovisto de todo sentido o significado y que sólo se usa en forma mecánica, sin saber qué se quiere decir. “*La palabra quedó hueca, vana, desocupada*”. Yo agregaría: desolada. El fenómeno del vaciamiento, en todas sus formas de expresiones, o empobrecen al lenguaje a tal punto de convertirlo en una verdadera “miseria lingüística”, o lo distorsionan para llevarlo a un estado de confusión total. Ambas situaciones conforman el modelo de “terrorismo del lenguaje” que analizo en otro trabajo. Este manejo indebido del lenguaje, del idioma y, en suma, del habla, no sólo lleva a una Babel moderna, sino que corta la comunicación auténtica para transformarla en una comunicación falsa y totalmente

³⁶ Periodista que escribe en la revista Nueva, en un artículo publicado en el N° 594, domingo 1 de diciembre de 2002

ineficiente (¿o inexistente?). Quiero decir que nos incomunican. Una consecuencia de este desfasaje lingüístico es una especie de sofismo donde los términos se interpretan en forma caprichosa, irónica o burlona, de acuerdo a cada conveniencia personal. La peor consecuencia de todo esto es la pérdida del sentido y dimensión de la vida misma.

Carrizo describe esto de la forma siguiente: *“El decir de un juez, que marca un destino, es cuestionado. Y con él, la Justicia. Un hombre no está en bancarrota por decente, más que por desprevenido. La dignidad puede aparecer como un acto de orgullo en sí, por sostenerla, se rechaza el éxito o el poder. Un individuo se define como incauto, antes que honesto, si desaprovecha los beneficios indirectos de su gestión. Y la honra es un arcaísmo”*. Esta tergiversación de valores, llevada a cabo con el uso de las palabras y bien descrita por la autora, es uno de los caminos que lleva a la confusión y a la destrucción, no sólo del lenguaje, sino de los mismos valores en sí. En este estado cabría el dilema del huevo y la gallina. ¿Qué fue primero? ¿La pérdida del lenguaje? ¿O la pérdida de los valores? La otra alternativa es que sean fenómenos simultáneos. Pero está claro que uno de ellos fue la catapulta de lo otro. Según las tendencias actuales, es posible deducir que el vaciamiento espiritual es la causa de todos los otros males, entre ellos, el “basterdeo” de la palabra, según expresión de **Carrizo**.

Otro aspecto que la autora refiere es el excesivo papel de los medios informativos o fenómeno mediático. Estos medios toman a cualquier individuo que sin ningún rasgo de autenticidad, sino sólo con un golpe de audacia, improvisa algo. Pero se acompaña de una excesiva palabrería hueca, verborrágica, carnavalesca y su difusión masiva la convierte en un suceso aparentemente creativo y la lleva a la cultura *kitsch* o cultura comercial (o a la “cultura fetiche”). Se transforma en éxito. Y pasa al fenómeno del *rating* o del *ranking* (*best seller*). *“Mediático es el neologismo con el que nos referimos a personajes televisivos de dudosa trayectoria. Dominan un vocabulario prosaico, de exigua proyección, que persigue la risa fácil, banal, rayana en el escándalo. El espectador sabe que atiende a una ficción, pero como no desea pensar en un país que se derrumba, acepta la tácita complicidad. Corremos el riesgo de abandonar la realidad en momentos en que hay que enfrentarla con la terminología adecuada. La Biblia nos advierte que la verdad nos hace libre. Pero la alocución personal tendrá que reflejar esa necesidad de certezas. Si un abismo interior nos inquieta ante un país indefinible, la palabra, al vaciarse, lo ahonda”*. En esto entra la nueva generación de los autodenominados “opinólogos”.

La autora deja un sesgo de esperanza cuando afirma que *“los medios conservan aún gente de expresión acabada, que une la información con el arte de expresar lo esencial, en una combinación armónica. Y no se traba de recabar en términos complicados o frases solemnes, sino de enunciar una historia o una opinión, con el natural fluir del*

pensamiento, decantado después de lecturas, búsquedas, exploración, reflexiones... Hay empresas que dictan cursos de lecturas para sus empleados, lo que resulta pronosticador (buen pronóstico) Reencontrarse con el valor de los signos lingüísticos eleva el entendimiento y la comunicación, también la productividad. La imagen, con su rapidez y multiplicidad de símbolos, enriqueció las últimas décadas, pero sólo al leer o escribir, el ser humano ejerce, con hartura, uno de sus cualidades notables: la imaginación". A lo que añado: y la inteligencia, que es la condición esencial que nos distingue de otros seres vivos, especialmente los animales. Renunciar a ella, es rebajarnos en la escala biológica a la misma condición de bestias.

Un proyecto existencial pleno

Sinay destaca que el Worldwatch Institute que promueve el desarrollo saludable acuñó la frase *"más ricos, más gordos, pero no más felices"*. Este autor propone: *"quizá podamos restarle un tiempo al consumo para mirar al Otro (el amigo, la pareja, los hijos, el prójimo en general) para reforzar un vínculo, para preguntar '¿cómo estás?', '¿qué es de tu vida?', '¿qué estás necesitando?', '¿en qué puedo ayudar?'. Y, sobre todo, para quedarnos a escuchar la respuesta, a seguir la conversación. Estamos metidos en una maraña de objetos que nos impiden vernos, escucharnos, tocarnos, estar en contacto. Nos consumen. Consumen nuestros vínculos. Para existir necesitamos de muchos menos. Del Otro. Nada más, Nada menos"*.

El norte de todo "buen proyecto" es la bondad. Cada acto bueno, además de "hacernos sentir bien", contribuye a nuestro crecimiento y maduración espiritual y cultiva en nosotros, la "cualidad de la compasión" (no en el sentido de lástima sino de preocupación sincera y bondadosa por el prójimo). **Juan XXIII** afirmó: *"la bondad hizo serena mi vida"*. **Frankl**, al descubrir la alegría de la condescendencia con los prójimos, dijo: *"puedo amar y mi amor por ti puede sobrevivir y mantenerse con una fuerza mayor que el tiempo y que la muerte, ya que los sentimientos no perecen"*. Definitivamente, el amor es un sentimiento que, según la máxima cristiana, primero debo aplicarme a mí, para poder luego amar a otros. Y en ese logro de auto y heteroamor se hace real un proyecto efectivo de existencia que carezca de todo vacío. **Oswaldo Ferrari**,³⁷ en una entrevista periodística hizo referencia al "entusiasmo por vivir" y cita a **Rilke** en la frase *"el telar de las gratitudes"*, en alusión a la maravilla que puede ser el mundo visto con ojos positivos y la belleza y la bondad que contiene y que lo hace grato para vivir.

³⁷ **Oswaldo Ferrari** – DIÁLOGOS I Y II, Bs. As., 2005

Luego, el “sabor de la vida” no sólo está en tomar de ello lo bueno y lo placentero, en cuanto a una satisfacción personal o individual. Está en saber “tener un encuentro” consigo mismo, para conocernos y, después, ir en busca de nuestro prójimo, para conocerlo también y, sobre todo, para amarlo. Si hay que llenar el vacío espiritual, no se hace con objetos ni ideas huecas. Se deben aportar valores sólidos. El *bien* y el *amor* y todas las *emociones positivas o constructivas* son las brújulas necesarias e incuestionables de un “buen vivir”, el fundamento de todo sentido de la vida humana. Cuando nos preocupamos por “estar en la buena senda”, ser íntegros y dignos, ocuparnos de “hacer algo trascendente” mientras vivimos, podremos afirmar que hemos encontrado un proyecto existencial propio de la grandeza del ser humano. La vida en sí es un valor inconmensurable que “vale la pena vivir”, pero vivirla con una plenitud y madurez que alcance por sí todo sentido loable que se dé a esa vida.

Concepto de madurez espiritual

Es habitual escuchar hablar de las personas maduras o inmaduras. ¿Qué se quiere decir con estas palabras? No hay un consenso homogéneo sobre definiciones precisas y taxativas, pero en general puede decirse que los términos se aplican, en el caso de maduro, a personas que actúan con algún grado de sensatez, mientras que inmaduras son aquellas que no manifiestan conductas totalmente sensatas. También podría decirse que maduras son las personas más o menos serias, responsables e inmaduras aquellas que realizan conductas irracionales o irresponsables. Si pretendemos hacer una lista completa de los criterios de madurez e inmadurez, seguramente podríamos llenar algunas páginas más. Así podemos incluir los que llegan a la vejez con dignidad y porte propio de la edad que se ostenta y aquellos que tratan de aparentar ser jóvenes usando pelucas, ropas juveniles, adoptando actitudes juveniles, etc. De este modo, el ridículo es otra de las notas de la inmadurez.

Simplificando enormemente la cuestión, diríamos que hay:

1. rasgos de personalidad positivos
2. rasgos de personalidad negativos

Los *rasgos positivos de la personalidad* son los que, lógicamente, contribuyen a la personalidad auténtica, es decir, la adecuada al ser humano en su carácter de ente inteligente. Son los rasgos que contribuyen a desarrollar debidamente el ser personal de cada individuo para lograr una vida plena y llena más de satisfacciones que de frustraciones. Son los rasgos que ayudan a adquirir la sabiduría, el equilibrio y la armonía de un buen vivir y convivir socialmente. Serían los rasgos propios de una persona madura.

Contrariamente, los *rasgos negativos de la personalidad* son los que llevan a la personalidad inauténtica y a la vida indigna de un ser inteligente. Son los que nos conducen un mayor tiempo a la insatisfacción vital, a la inadaptación social o a la indiferencia por los valores y las virtudes que hacen valiosa la vida humana. Por esta razón, son los rasgos comunes en los inmaduros. Antes de seguir, debemos tener una idea de la connotación del término *madurez*. Según la Real Academia Española, la madurez, en lo relativo a las personas, es el “*buen juicio o prudencia, sensatez*”, “*edad de la persona que ha alcanzado su plenitud vital y aún no ha llegado a la vejez*”. Según estos conceptos, habría dos vertientes que considerar en lo relativo a la madurez de la personalidad humana:

- ⇒ la relativa a la conducta en sí
- ⇒ la correspondiente a su desarrollo biológico

La madurez referente a la conducta es una cuestión que está, de alguna manera, relacionada con el desarrollo biológico. Pero el desarrollo biológico es el puntapié inicial de lo que llamamos madurez personal. Es indudable que un niño recién nacido no tendrá una madurez biológica (corporal, del sistema nervioso y de su mente) suficiente para autoabastecerse. Esto lo va adquiriendo a medida que crece en la edad y en la niñez, pubertad y juventud completará el desarrollo biológico. También, en ese desarrollo evolutivo biológico, habrá un acompañamiento de un desarrollo evolutivo espiritual. Cuando alcance ambos desarrollos, biológico y espiritual, (evolución biológica y espiritual completa) llegará a lo que el diccionario llama *plenitud vital*, esto es, tendrá la máxima capacidad para desarrollar su vida personal en forma auténtica (vivir como ser inteligente o racional, afectivo y volitivo). La plenitud es el más elevado nivel de desarrollo en sus potencialidades y capacidades como ser humano, esto es, su autorrealización. Psicológicamente, el sujeto maduro se vuelve más consciente de sí mismo, reconoce sus capacidades y sus limitaciones y afina la elección y ejecución de sus intereses. Esto contribuye a que la persona sea independiente y se sienta con todas las posibilidades de formar y hacer cargo con responsabilidad plena, de todo el transcurso de su vida. La inmadurez es cuando no alcanza ninguno de los dos desarrollos en forma completa (evolución biológica y espiritual incompleta o parcial). Por lo tanto, es una especie de incapaz de desarrollar una vida auténtica, pues carecerá de responsabilidad e independencia, no sabrá reconocer sus limitaciones ni sus capacidades y no adquirirá el sentido de cómo mejorarlas o adquirirlas.

Un rasgo importante de la madurez espiritual, junto a otros, es adquirir *estabilidad emocional* que le permita desarrollar una vida afectiva relacional competente que satisfaga todas sus necesidades afectivas y que le haga sentirse más seguro de sí mismo. Otro rasgo es la *responsabilidad social* donde su propia seguridad emocional personal le permita un

compromiso profundo con el grupo social o comunidad a la cual pertenece y convive. En este sentido, lo principal es el respeto a sí mismo y a los demás, la confianza que se tenga a sí mismo que inspire en los demás hacia él y el respeto de la libertad y derechos ajenos.

Si bien, la edad y el proceso de maduración están estrechamente relacionados, debemos advertir que no son equivalentes. No todo individuo que alcance una determinada edad tendrá automática el grado de maduración necesario o correspondiente a ese grupo etario. Esto ocurre porque la maduración biológica depende del tiempo que transcurre, pero la psicológica dependerá del estilo o forma de vida que le toque vivir. Las personas maduran según la experiencia que adquieren, del aprendizaje a tomar decisiones y del aprendizaje de evaluar errores y aciertos para aprender de ellos y seleccionar más los aciertos y desechar errores. Estos son los pasos necesarios para madurar completamente en sentido personal, emocional, físico, político, social, etc. Por consiguiente, la madurez consiste en tres cosas esenciales: **compromiso, estabilidad y responsabilidad**, lo que es fundamental para la convivencia en sociedad y esos tres principios deben tener una base sólida que es un conocimiento completo de sí mismo basado en una reflexión profunda sobre sí. La inmadurez es obviar todo esto o algunas de estas cuestiones (inmadurez total o parcial). Tanto la madurez como la inmadurez parcial implica tener un grado de madurez y otro de inmadurez simultáneamente, a tal punto que sólo podrá hablarse de madurez parcial si el grado de inmadurez es poco y viceversa: habrá grado de inmadurez parcial cuando el grado de madurez es menor.

Del desarrollo o evolución biológica, la Psicología Evolutiva se ha ocupado de estudiar las diferentes etapas etarias y las condiciones para que una persona adquiriera la evolución pertinente o suficiente, esto es, la madurez correcta. **Mira y López**³⁸ entiende que la Psicología Evolutiva es un método preferencialmente prospectivo que no debe de perder de vista la *unidad de sentido* “*que impera a lo largo de la vida psíquica individual, a través de sus múltiples variaciones expresivas, y que asimismo aspire a poder sacar de su comprensión, un provecho que lo capacite para el pronóstico de la **dirección de su desarrollo**. Comprender **cómo** es el sujeto individual y anticipar **hacia dónde va** el curso de su vida psíquica son las dos grandes tareas de la Psicología Evolutiva... Aspira a comprender el desarrollo de las actividades psíquicas del ser humano desde el momento en que es concebido en el vientre materno, hasta el instante en que, traspasada su adolescencia, empieza a considerar los caracteres definitivos de su personalidad*”. Estos caracteres definitivos de personalidad son los que marcarán la madurez o inmadurez.

³⁸ **Mira y López, Emilio** – PSICOLOGÍA EVOLUTIVA DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE, 9ª edición, Editorial El Ateneo, Bs. As. 1963

Autorrealización

Hemos antelado que madurar es, en cierta medida, alcanzar la autorrealización, es decir, la **realización de sí mismo**. Todos los seres humanos tienen potencialidades. Por **potencialidad** entenderemos al *conjunto de posibilidades o de capacidades generativas, es decir, capacidades para ejecutar cosas y producir efectos, que tiene cada persona. Espiritualmente, las tres potencialidades más importantes son las del espíritu, referidas al entendimiento, la voluntad y la memoria. Potencia es, en suma, todo el esfuerzo de que uno es capaz de realizar para desarrollar una personalidad auténtica*. Ergo, en este sentido, **autorrealización** sería el proceso mediante el cual una persona desarrolla sus potencialidades. La potencialidad es una cualidad latente que en sí no es, no se ha manifestado pero que tiene la posibilidad de llegar a ser algo. Desde el punto de vista de la autorrealización, los seres humanos poseerían dos tipos principales de potencialidades:

1. **Potencialidades de la especie**: las que comparte con todos los seres de la especie humana
2. **Potencialidades individuales**: las que dependen individualmente de cada persona y que en parte son resultado de factores constitutivos como puede ser una determinada carga genética, pero que también influyen mucho los factores ambientales o sociales

En realidad ambas potencialidades terminan siendo un producto de las interacciones entre lo constitutivo y lo ambiental. Otras se adquieren por vocación o por desarrollo de aprendizajes tempranos. En este sentido, existe en el ser humano una *plasticidad cerebral* que es fruto de los millones de sinapsis o conexiones entre las neuronas (células del sistema nervioso) que son estimuladas externamente por la percepción sensorial o internamente, por estímulos internos. Hay en esta plasticidad cerebral un “período ventana”, llamado así porque es cuando el cerebro exige ciertos tipos de entradas (en inglés *input*) para crear, despertar o estabilizar determinadas estructuras y funciones nerviosas para que persistan un tiempo considerable, de acuerdo a determinadas intencionalidades. La época de la mayor plasticidad cerebral y la mayor cantidad de períodos ventanas ocurre desde el nacimiento hasta la niñez donde el niño va madurando sus funciones sensitivas y motoras. En este período también se abren las ventanas del desarrollo emocional en lo relativo a la respuesta al estrés y los sentimientos más finos o sensibles como la alegría, tristeza, empatía, envidia, amor, orgullo y vergüenza. Pero también se desarrollan impulsos de odio, hostilidad o violencia. A medida que se forman nuevas conexiones se van inutilizando algunas de las existentes, especialmente las que dejan de usarse. Hay un equilibrio entre nuevas conexiones y conexiones desactivadas. Hasta los diez años de edad predominan las conexiones nuevas sobre las desactivadas. Después de esa edad hay un

cambio brusco en el cual las conexiones no utilizadas desaparecen por sí, independientemente de la formación de nuevas conexiones y, por otra parte, también la cantidad de formación de nuevas conexiones desaparece notablemente según la forma de usarlas. Este proceso es el que contribuye a moldear la estructura individual del cerebro que camina hacia la adultez. A la edad de 18 años podríamos afirmar que de no mediar un esfuerzo o educación o instrucción especial, normalmente tanto la formación como la destrucción de las conexiones cerebrales, si no median enfermedades o lesiones del cerebro, se estabilizan relativamente, de tal manera que ambas pierden intensidad.

Aprovechando el concepto que acabamos de verter, en el sentido de la mediación de un esfuerzo, instrucción o educación especial, corresponde remarcar que tanto la actividad como los intereses individuales repercuten en la autorrealización de todo ser humano. Así, si uno se preocupa por aprender y desarrollar determinadas capacidades o conocimientos, tendrá mayores posibilidades de una autorrealización más completa y precoz. *Ergo*, podemos deducir que el proceso de autorrealización dependerá de factores hereditarios predisponentes y de influencias ambientales, pero ambas variables no son exclusivas para el desarrollo de la autorrealización, puesto que lo más importante es lo que haga el individuo en sí para responder a sus necesidades y demandas personales y ambientales al tomar decisiones o planificar una acción, actividad o futuro. El desarrollo y, en especial, la autorrealización ha sido preocupación de los psicólogos actuales y de épocas pasadas, quienes se preocuparon por fijar las características del hombre autorrealizado. A partir de mediados de la década de los '50 los psicólogos existencialistas (**Maslow, Rogers y Rollo May**) y los psicólogos con tendencia al psicoanálisis culturalista (**Erich Fromm, Karen Horney y Harry Sullivan**) destacaron las siguientes características:

- ⇒ Autoafirmación
- ⇒ Espontaneidad
- ⇒ Objetividad
- ⇒ Capacidad para satisfacer los deseos corporales
- ⇒ Autoconocimiento
- ⇒ Comportamiento consistente
- ⇒ Metas bien definidas
- ⇒ Capacidad para aprender de la experiencia
- ⇒ Equilibrio entre aceptación y emancipación del grupo

La autorrealización está íntimamente ligada a la *autorregulación* que es la capacidad de darse normas a sí mismo, independientemente de toda regulación del ambiente o medio externo. El comportamiento o conducta humana estaría así modelada por

factores exógenos ambientales y por factores endógenos espirituales. Algunos autores (**Albert Bandura**) proponen que el hombre es un ser que ejerce un continuo control sobre su conducta y en el proceso de evolución de su desarrollo va adquiriendo o incorporando a su interior diversos patrones o normas de conducta, de acuerdo a las cuales actúa. Uno de estos patrones es el referido a la *autoimagen* o conjunto de expectativas y creencias sobre sí mismo en relación con el mundo que lo rodea y este bagaje de expectativas y creencias son los que regulan u orientan todas las interrelaciones con su entorno.

En virtud de esto pueden ocurrir cosas diversas. Algunos, con la autorregulación, activan o desconectan procesos dirigidos a lograr las metas propuestas. En este caso, la autorregulación funciona como nota constitutiva del autocontrol conductual de la persona. Pero para otros, la autorregulación consistiría en una autoobservación conductual por la que el individuo vigila constantemente todo su comportamiento para evaluarlo, a fin de corregir o mantener el curso de conducta adoptada. Por sus modalidades, la autorregulación tiene mucho que ver con una conducta ética o moral. En el proceso de su desarrollo un individuo puede autorregular su comportamiento de forma tal que se adapte o cumpla las normas éticas o morales tanto en lo personal como en lo social, o bien, comportarse renegando de ellas. En forma similar se desarrollan conductas que respetan, o no, el *principio de autoridad* que gradúa los valores de determinados roles sociales, especialmente el ejercido por *agentes represores* (justicia, policía) que imponen castigos a las conductas desviadas. La persona bien autorrealizada y autorregulada no se rige por el principio de premios o castigos. Simplemente desarrolla una conducta personal y social ética y moral porque esencialmente entiende que así corresponde y no proceder sobre la base de beneficios o perjuicios que la misma le reporte. Hay un respeto casi natural a la autoridad y a todos los miembros de la comunidad a la cual pertenece. De modo similar ocurre con la *etiqueta social* que le exige la cortesía y la cordialidad con todos, una manifestación correcta y equilibrada, sin escándalos y una correcta presentación de acuerdo a las circunstancias que le rodeen. Estas conductas debidas se desarrollan haya o no espectadores de la misma, pues como nacen de la íntima convicción de que son naturalmente aceptables, no se ajustan a normas convencionales o de hipocresía. Siempre se procede del mismo modo, tanto en la intimidad como en presencia de los demás.

No siempre los principios éticos, morales y estéticos que la gente adopta, a pesar de creerlos correctos, lo son. Así, los fanáticos, compulsivos y fundamentalistas, como los psicópatas, creen a pie juntillas que las normas, creencias y conductas que adoptan son las adecuadas, aunque violen las reglas universales de moral, ética y estética (especie de anomia social). Esto puede deberse a un indebido desarrollo de la autorregulación o de la carencia de modelos educadores en padres y maestros y los adultos en general que modelan

la conducta infantil. En consecuencia, en lo atinente a lo moral habría diferentes niveles de activación de mecanismos de autorregulación:

- Conducta: se pueden activar procesos de autocontrol en el nivel de la conducta misma
- Consecuencias: se activan procesos de autocontrol antes de desarrollar una conducta, evaluando las consecuencias que la misma puede traer (control de las consecuencias sobre sí)
- Producción de víctimas: la activación del proceso de autocontrol tiene lugar al considerar que una conducta puede ocasionar víctimas por un daño probable (control de las consecuencias a los demás)

Los niveles de activación se corresponden con *mecanismos autorreguladores de desactivación* que serían los responsables de conductas erradas:

1. Al nivel de **conducta** hay tres mecanismos autorreguladores de desactivación que se usan para disfrazar u ocultar las conductas inmorales, las que debe presentarse con el ángulo más favorable a fin de evitar la reprobación de nuestra conciencia y la crítica adversa ajena:
 - a. Justificación: se aceptan determinados moldes de conducta indebida, cuando se tenían activados los modelos de conductas éticas, cambiando los conceptos morales debido a determinados argumentos considerados como pseudorrazonamientos.
 - b. Comparación paliativa: es la realizada cuando alguien pretende minimizar la gravedad de su conducta comparándola con la de quienes se comportan peor que uno mismo
 - c. Usos de eufemismos: es el uso de la llamada *etiquetación eufemística* que consiste en nominar a las acciones dudosas o indebidas utilizando términos o eufemismos que consiste en una “*manifestación suave o decorosa de ideas cuya recta y franca expresión sería dura o malsonante*”. De esta forma se pretende que la conducta inmoral se vuelve más aceptable tanto para uno mismo como para los demás
2. En lo atinente a las **consecuencias**, de igual modo los mecanismos desactivadores se manifiestan a través de acciones como *minimizarlas, desdeñarlas o redefinirlas desde una perspectiva distinta a lo moral*. Estos desactivadores se utilizan cuando las inconductas en lo moral nos atormentan y no nos dejan vivir en paz. En este caso, *se consideran que las*

consecuencias negativas son males necesarios o inevitables, pero cuando aparentemente son usadas para alcanzar metas supuestamente más altas o éticas, los desactivadores funcionarían como que “el fin justifica los medios”

3. En la cuestión de la **victimación**, la desactivación consiste en:
 - a. *deshumanizar a la víctima*: para presentarla como una persona inferior o distinta de nosotros, a fin de justificar el trato bajo normas diferentes de las consideradas apropiadas para aplicarnos a nosotros y a otros que consideremos iguales a nosotros. La presunta desigualdad de la víctima, le hace pasible a que se le aplique un trato inmoral. Es el criterio de los discriminadores raciales, religiosos y políticos
 - b. *culpar a la víctima*: “echar la culpa a la víctima” es un modo de aseverar que se merece el trato inmoral. Así una violación sexual se trata de justificar por la presunta provocación que la víctima causa en el violador o un robo de joyas a un portador de ellas se debe a la ostentación provocativa de las mismas
 - c. *atribuir una responsabilidad difusa*: esta desactivación es la que se usa cuando se pretende imponer pretextos como la “obediencia debida” a la “orden superior”. Es esgrimida en instituciones que exigen una subordinación a funcionarios que se consideran superiores o responsables de dar órdenes que supuestamente los subordinados deben acatar fielmente sin desobedecerlas, analizarlas o discutir las. Es el caso más común que emplea la policía o el ejército cuando realizan masacres o genocidios inmorales. La responsabilidad difusa es aquella en que, de cierta manera, los actos inmorales que uno cometen no son de responsabilidad directa de uno mismo, sino de los que supuestamente le ordenaron o le obligaron a hacerlo en forma coercitiva.

La desviación de las normas morales constituye los **trastornos de la conducta**, de los cuales los principales son:

1. *agresión a personas y animales*: con amenazas o intimidación, provocación de riñas físicas, utilización de armas o instrumentos dañinos, crueldad física, robo con violencia, forzar físicamente para realizar acciones indignas

2. *destrucción de la propiedad*: mediante la provocación de incendios, destrucción deliberada o daños estéticos (pintarrajar frentes, verjas, raspar o arruinar la pintura de un auto, etc.)
3. *fraudulencia o robo*: mentiras, estafas o fraudes en general para engañar a las personas con el objeto de obtener bienes, favores o evitar el cumplimiento de obligaciones, robo sin violencia de valor o de dinero
4. *violaciones graves, en general, de las normas morales*: ocurren con la delincuencia en general, la conducta escandalosa o inmoral en público, la promiscuidad sexual o las desviaciones sexuales como el incesto, drogadicción en general (tabaquismo, alcoholismo, uso de drogas, etc.)

La *autorregulación auténtica* es la que se obtiene cuando la familia y los individuos comprenden que lo más importante es aprender a vivir respetando y aplicando las normas morales de la sociedad en que convive y que debe evitar por todos los medios aplicar o aprender los mecanismos de desactivación o desconexión que le llevan a no acatar o violar esas normas, reglas y principios.

Vulnerabilidad y resiliencia como concepto de inmadurez y madurez

Concepto de vulnerabilidad

La vulnerabilidad tiene mucho que ver con la inmadurez y puede ser una de las claves de la misma. ¿De dónde provienen los conceptos de vulnerabilidad y resiliencia? La creatividad médica para plantear, con puntos de vista actuales, problemas ya conocidos, lleva a utilizar palabras nuevas (neologismos) para viejas cuestiones. Todos sabíamos de aquellas personas que parecen ser “*hechas con un molde determinado*” al que tradicionalmente llamábamos *predisposición* o, en términos médicos, *diátesis*. Siempre se suponía, en la base de todos estos términos, un esquema genético ligado con lo heredofamiliar. Se es así porque “se viene de familia”. O bien aquellos a los cuales, si bien no tenían antecedentes heredofamiliares o genéticos presumibles o demostrables, se les consideraba *idiopáticos* o *idiosincrásicos* o *primarios*. Yo prefiero, como antes dije y ahora repito, llamarlo *misterio ontológico* (al que nace barrigón es al ñudo que lo fajen) y seguir con una pregunta abierta a nuevos puntos de vista para dilucidar las cuestiones indescifrables. Sin dudas que siempre habrá un inquieto que quiera plantear la cuestión de lo indescifrable y postulaciones más actualizadas que traen nuevas palabras. Así aparecen hoy dos neologismos: *vulnerabilidad* y *resiliencia*.

En nuestro idioma español, vulnerabilidad era la condición del “*que puede ser herido, o recibir lesión física o moralmente*”, pero el neologismo médico adquiere otra

connotación. **Juan Carlos Stagnaro**³⁹ afirma: “El término vulnerabilidad ha sustituido al de diátesis.⁴⁰ Se refiere explícitamente a una predisposición en el nivel genético, ambiental y fenotípico. Pero se puede ir más allá en el análisis de este concepto y pensarla no como defecto sino como potencia. En otros términos, la vulnerabilidad puede ser definida como una **disposición innata expresada en función de lo adquirido, en diversos momentos de la vida, aún muy tempranos; a un determinado desarrollo fenotípico, es decir, una capacidad, y no un destino irremediable e irreversible.** Esta perspectiva para entender la vulnerabilidad le otorga al concepto una fructífera utilidad, ya que permite articular los datos provenientes del patrimonio genético de un individuo con los determinantes ambientales, ya fueran estos precoces, durante la etapa del desarrollo, o más tardíos. El término vulnerabilidad así entendido, significa que una persona tiene una aptitud fenotípica para desarrollar conductas específicas en ciertas condiciones. Se despeja así el riesgo de caer en determinismos rígidos y se puede analizar cada caso en sus aspectos etiopatogénicos, pronósticos y terapéuticos, combinando factores en una ecuación dinámica y plástica a la vez”.

En esta cita, el autor deja claramente señalada la conveniencia de que se enfoquen aquellos aspectos médicos que se creían irreversiblemente condicionados por factores genéticos, especialmente en lo fenotípico (expresión física de acciones genéticas), con un punto de vista más relativista y menos absolutista, a fin de que se considere la reversibilidad o la prevención de esos fenotipos a cuya expresión contribuyen factores ambientales. Frente a la excesiva aceptación incondicional del determinismo genético, el Dr. **Alberto J. Solari**⁴¹ considera que existe “*menoscabo de los factores ambientales en la enfermedad: el excesivo protagonismo de la Genética puede oscurecer los factores dietarios, infecciosos, tóxicos y ocupacionales de la enfermedad*”. Esto significa que la vulnerabilidad, si bien puede tener fenotipias que se relacionen con lo genético, es indudable que el agente más poderoso es la acción de los factores ambientales. Luego el conocimiento de esos factores puede ayudar a frenar, revertir o prevenir a la vulnerabilidad. Generalmente, las denominadas “**personas vulnerables**” son las que ceden más fácilmente a la acción de determinadas factores que le llevan a un desequilibrio de su homeostasis, por

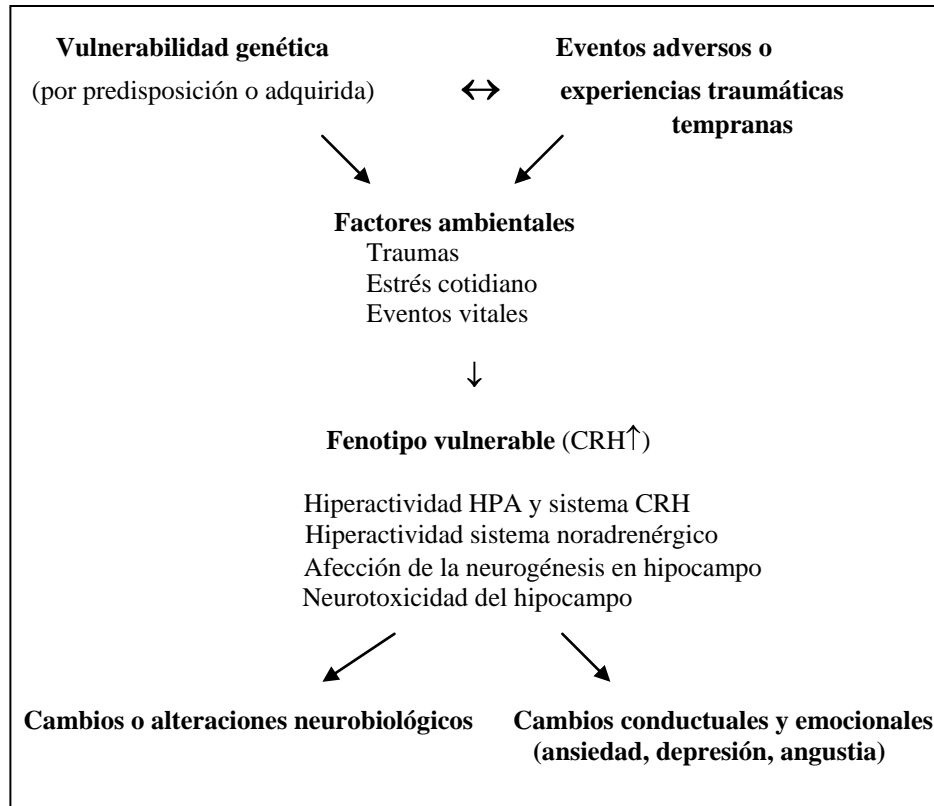
³⁹ Subdirector de Carrera de Médico especialista en Psiquiatría y Jefe de Trabajos Prácticos de Salud Mental y del Instituto de Historia de la Medicina (Universidad de Buenos Aires) autor de VULNERABILIDAD AL ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, trabajo presentado en el X CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN ARGENTINA DE PSIQUIATRAS, Bs. As., Octubre 2000 y presentado por Publicaciones Gador, Bs. As., 2001

⁴⁰ Diátesis es una palabra muy usada en medicina y que el diccionario médico Salvat considera como: “*término de significación indefinida usado indistintamente como sinónimo de discrasia, crisis, temperamento, constitución, hábito, predisposición individual, congénita, hereditaria para enfermar de un grupo determinado de dolencias*”

⁴¹ Investigador Superior del CONICET, autor de la obra GENÉTICA HUMANA y uno de los mayores especialistas argentino en Genética

acción alostática. Cuando este desequilibrio cronifica es cuando aparece la enfermedad. En el caso del estrés/distrés es el paradigma de la enfermedad psicosomática.

Todo lo referido a la vulnerabilidad los resumiremos en el siguiente esquema:



Autoestima y vulnerabilidad emocional

Muchos fracasos personales se deben en gran parte a una especie de baja autoestima y de una forma de debilidad emocional que nosotros preferimos llama **vulnerabilidad emocional** entendiendo a vulnerabilidad en los términos de **Stagnaro, Soria y Montenegro Arraigada**, en el sentido que vulnerabilidad más que una predisposición constitucional es una consecuencia del desarrollo vital anormal por hechos tempranos ocurridos en la vida en la infancia y/o adolescencia. Estos hechos pueden estar referidos a elementos culturales como el tipo de educación recibida, el trato social y familiar establecido y los hábitos y costumbres del entorno inmediato. La vulnerabilidad emocional es la inclinación a ceder ante las llamadas **presiones emocionales**, las cuáles pueden provenir de nuestro interior (presiones endógenas) o del exterior (presiones exógenas). La **resiliencia emocional**, en este caso, sería la protección o resistencia contra esas presiones para no ceder ante las mismas. Actuaría como un muro de contención o **coraza emocional**.

La vulnerabilidad permite, en nuestras relaciones interpersonales, que otras personas abusen del vulnerable mediante el *chantaje emocional* que consiste en realizar planteos directos sobre las tendencias vulnerables específicas nuestras para obtener de nosotros algo. Esto es lo que se denomina *manipulación emocional*.

Las tendencias vulnerables han sido clasificadas por **Bruce Baldwin**⁴²

1. sentimiento de culpabilidad, si no cede a lo pedido
2. temor al conflicto y al enojo del que realiza la demanda, si no se le satisface
3. sensibilidad exagerada hacia los que manifiestan desgracias, contando historias de “mala suerte” para despertar la compasión e inducir la ayuda. Es lo que se conoce vulgarmente con el nombre de “lagrimas de cocodrilo”: los que lloran hipócritamente sin sentir nada por lo que supuestamente lloran
4. debilidad ante la adulación: es cuando frente a una adulación procedemos a aceptar algo y nos volvemos sumamente complacientes
5. temor a la desaprobación: se accede a una petición, para evitar el rechazo afectivo o social
6. inseguridad personal o social: cuando no se asume con firmeza y responsabilidad el rol o papel social que le toca desempeñar en la familia, en el trabajo y en las relaciones sociales en general y cede con presteza a las amenazas o acusaciones
7. miedo a ser aislado: se presta a las demandas indebidas por temor al alejamiento de los que lo presionan y quedar distanciado de los que lo rodean.
8. miedo a ser considerado diferente: es cuando alguien que incorrectamente lo presiona trata de hacerle ver que “no es como lo demás” en tono de reproche

La mejor forma de evitar estas debilidades es estar seguro de lo que uno es, para evitar la manipulación de sentimientos de inferioridad (culpa, inseguridad, etc.) o de superioridad (vulnerabilidad al halago). Cuando alguien en forma agresiva o dominante intenta ejercer una presión, lo mejor es devolver la agresión para terminar con el juego. Además, “lo que hace todo el mundo” no es un motivo de presión valedero, porque puede ocurrir que “todo el mundo” esté haciendo lo incorrecto (que es lo más probable). Luego, no hay que apegarse al marco de referencia de otras personas para definir nuestros propios valores y vivir apegados a esas personas (salvo que comprobadamente su amistad o convivencia sean sensiblemente beneficiosas). Se debe aprender a identificar con precisión cuál es la intención con que otras personas, situaciones o emociones se nos presentan

⁴² En el artículo SI QUIERE SER USTED MISMO escrito en la publicación Pace (Piedmont Airlines), Carolina del Norte, EE.UU., febrero de 1987

cotidianamente para requerir nuestra participación voluntaria o involuntaria. En este sentido hay dos cosas positivas a hacer: conocer y corregir nuestras debilidades por un lado y por el otro aprender a resistir las falsas presiones o el chantaje emocional. Si se adquiere la astucia para superar a los manipuladores y subsanar las propias deficiencias emocionales, se adquiere no sólo el afecto sincero de otros, sino también el respeto.

La debilidad personal puede ser fuente de una especie de afecto de los otros hacia nuestra persona, pero es un “afecto de interés”, con total falta de respeto. Los vulnerables que caen en la depresión, en el estrés, en la drogadicción o en la enfermedad psicosomática, según las psicólogas y docentes argentinas, **Lea Teitelman** y **Diana Arazi**, son personas que actúan “*como si les faltaran elementos en la caja de herramientas de la vida*” y por esto temen no salir airoso de cada prueba a que son sometidos por la vida. Tienen tendencia autorreferencial en las situaciones de desgracia, lo que le lleva a pensar o decir “*esto tenía que pasarme a mí*”, pasando por alto las circunstancias de que a cualquiera le puede pasar de todo y no que hay predestinados.

Concepto de resiliencia y referente de madurez

Precisamente, la reversión de la vulnerabilidad nos lleva a la **resiliencia**. Si la vulnerabilidad es el referente de la inmadurez, la resiliencia lo es de la madurez. Ser resiliente es ser maduro. ¿Qué significa el término resiliencia? En Física, este término se aplica al material resistente a impactos. Es probable que la raíz etimológica de esta palabra provenga del inglés *resilience* que tecnológicamente significa **elasticidad** y figurativamente, **resistencia**. Esta etimología denota una capacidad física para adquirir la plasticidad necesaria (elasticidad) para revertir algo o bien la resistencia a un cambio, lo que le permite al metal recuperar su forma y volumen o incluso aumentarlo tras ser sometidos a temperaturas excesivas u otros factores físicos que modifiquen su tamaño o volumen y su textura fisicoquímica.

Sin embargo, otros autores prefieren usar como etimología de resiliencia, el vocablo *resilio* (volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar) Así la resiliencia opera como una recapacitación o recuperación de capacidad. Pero también es la capacidad de revertir (volver atrás) o no entrar en una situación traumática o dañina (rebotar) o sino, pasar por encima de un problema tóxico sin involucrarse (saltar). Así la resiliencia opera como una recapacitación o recuperación de capacidad. Todo funciona como que la vulnerabilidad es una entidad que ayuda a introducir cambios adversos, mientras que la resiliencia **es la recuperación de esa resistencia para oponerse al cambio y revertirlo o adaptarse elástica y positivamente al mismo**. En otras palabras, resiliencia es resistencia y capacidad de recuperación frente a situaciones de esfuerzos o traumatismos. La resiliencia como mayor

plasticidad espiritual interior puede ser natural (predomina lo genético) o genético (predomina la educación y los factores ambientales tales como los eventos tempranos de la vida. Visto así, la resiliencia es una especie de *invulnerabilidad a la adversidad*.

Carlos Soria⁴³ aclara: *“el concepto de vulnerabilidad tiene un par complementario que es el concepto de resiliencia. La resiliencia alude a la capacidad de superar la adversidad y salir fortalecido de ella. Quizás nuestras próximas reuniones giren en torno a este tema: ¿por qué determinados sujetos tienen la capacidad de rebotar y recuperarse? Eso también tiene un fundamento psicológico, evolutivo y biológico. Estos sujetos aplican lo que planteó Mao Tse Tung con su metáfora de la **táctica del bambú**: pueden doblarse para volver a enderezarse con más fuerza. No salen devastados sino fortalecidos de la situación de conflicto o, como decía Nietzsche, utilizan la **“táctica del arroyo”**: retroceden para pegar el salto. Esto supone la puesta en juego de todos los mecanismos de plasticidad y/o en cuanto a recursos y disponibilidad biológica.”*

Hernán Montenegro Arraigada⁴⁴ refuerza el concepto de resiliencia como capacidad de una persona para enfrentar las adversidades de la vida y superarlas, llegando, inclusive, a ser transformado por ellas. Aplica esta idea en relación con el desarrollo de los niños para dotarlos de esa capacidad, fundamentando tal formación en el amor, el cual funcionaría como antídoto de la vulnerabilidad y factor fundamental de la resiliencia, sobre todo en el niño. A su vez, hace un poco de historia sobre el origen del concepto resiliencia al que ubica como desarrollado en Inglaterra a comienzos de la década del '90, pero en su discurso habló del desarrollo actual del término por parte de los norteamericanos, lo que favorece nuestra idea de su etimología anglosajona. Estima que un concepto con apenas una década, a pesar de su intenso uso actual, no ha dado lugar a preparar un cuerpo de conocimientos que pudieran estar haciendo posibles sistemas educativos y de salud para Latinoamérica. Piensa que la resiliencia está relacionada con *“los factores protectores que permiten a los niños y adolescentes no sucumbir a circunstancias adversas de las que se supone que pueden salir con heridas físicas y/o mentales y, además, hacer de su vida algo positivo”*. Las circunstancias adversas de los niños fincan en los factores ambientales de maltratos, accidentes, enfermedades graves, entorno social y/o familiar con mala influencia y otros factores conflictivos similares. **Teitelman** y **Arazi** sostienen que existen tres pilares que sostienen la capacidad de resiliencia:

⁴³ Profesor autorizado de Clínica Psiquiátrica de la Universidad Católica de Córdoba. Presidente del Colegio Argentino de Neuropsicofarmacología, autor de VULNERABILIDAD Y RESILIENCIA, artículo impreso en Publicaciones Gador, Bs. As. 2001

⁴⁴ Profesor titular de la Cátedra de Psiquiatría de la Universidad de Chile y disertante en las JORNADAS DE FORMACIÓN DE FORMADORES SOBRE ORIENTACIÓN FAMILIAR Y RESILIENCIA, Mendoza, 2001

1. La capacidad de juego: consiste en “no tomarse las cosas a pecho”, de modo que el temor impida hallar las salidas. En esto, el sentido del humor opera como si las cosas se miraran con “un largavista al revés” (se aprecian de un tamaño sensiblemente menor al real, o sea, se empequeñecen). Esto permite tomar distancia de los problemas. Después de esta primera actitud entran en acción la creatividad personal, la preservación de los intereses personales, la capacidad de relativización para dimensionar más adecuadamente los sucesos, el pensamiento positivo que desplaza a las sensaciones negativas y el desarrollo de una capacidad lúdica que consiste en realizar juegos de imaginación para tomar más en broma y menos en serio los problemas. Esto evita causas de alarma. Esta capacidad es la que permite tomar a las desgracias como una especie de juego o desafío que se transforma en un reto a superar. El sentido lúdico es precisamente como una especie de acción de “abrir la puerta para ir a jugar”. Esta idea de diversión, bien entendida, se aplica a un sano buen humor que resta seriedad a las contrariedades, las que se enfrentan con sonrisas más que con lágrimas. En otras palabras: la adquisición de capacidad para superar las contingencias adversas es como especie de goce. Es un aprender divirtiéndose. Es conocido el dicho popular de que “los santos llevan espinas por fuera y rosas por dentro”
2. La capacidad de encarar las situaciones con un sentimiento de esperanza: esto determina que se busque a alguien en quien depositar afectos, admiración y sea modelo que sirva como guía y estímulo. Es lo que vulgarmente se conoce como “engancharse” con alguien o con un grupo de “buena onda” que tenga actitudes optimistas y de autoestima. Esto lleva a constituir **redes de sostén o contención** que son grupos que enriquecen espiritualmente y evitan que una persona se sienta como en una especie de “intemperie vital”. Cuando los vínculos son de afecto y se constituye una *red de relaciones confiables* se constituye un grupo de amigos. Otras veces hay como una especie de guía espiritual que puede ser un psicoterapeuta, un maestro, un religioso o cualquier persona con virtudes de dar aliento y ejemplos positivos. Todos estos conjuntos son “grupos de resiliencia” que obran dando apoyo y estímulos permanentes.
3. El autosostén: se basa en una autoestima adecuada, optimista, positiva y esperanzada. Se puede resumir como un mensaje que la persona elabora para sí misma al decirse “Yo sé que esto me puede pasar” y así se previene para los malos trances, de modo que cuando éstos llegan están “dentro de lo esperado”. A diferencia del vulnerable que es pesimista y autorreferencial, el resiliente piensa: “me quiero, confío en mí, me puedo sostener en la vida y puedo superar esta desgracia”. El autosostén opera como una autoconfianza

en las propias capacidades. Pero el elemento más importante y básico es el *optimismo*.

Para **Montenegro Arraigada** la resiliencia infantil debe trasladar el foco de estudio y residir más en los factores protectores que los de riesgos. Naturalmente no se puede proteger lo que no se conoce, pero es probable que lo que quiere significar claramente este estudioso es que en lugar de centrar la atención sobre las causas de la adversidad, se tome al conocimiento o estudio de ellas como factor previo para ir a lo más profundo que es estudiar la forma de prevenirlas o revertirlas. Refuerza el concepto de resiliencia diciendo que *“La resiliencia es un estar más que un ser y tiene que ver con el resultado de un conjunto de factores genéticos, temperamentales, familiares y ambientales que se dan en conjunción en un momento determinado”*. Estos conceptos se entrelazan con los de **Stagnaro, Soria y Solari** en cuanto a la expresión genética y la interacción con factores ambientales para condicionar una determinada personalidad, pero también refuerza la afirmación de **Soria** de la complementariedad entre vulnerabilidad y resiliencia pues ambas cosas tienen el mismo sustrato biológico y ambiental pero son dos caras opuestas de un mismo proceso. **Montenegro Arraigada** fundamenta su tesis en que es necesario propulsar como factores protectores o resilientes a:

- *la autonomía e independencia del niño,*
- *la capacidad de ver alternativas de solución a los problemas*
- *que pueda posponer gratificaciones inmediatas en pos de metas mejores*
- *que tenga sentido del humor*
- *una auto imagen positiva*
- *mantener un vínculo estable con al menos una persona significativa*
- *haber sido querido en forma incondicional*

Entre las condiciones o factores que exige de los padres para ayudar a sus hijos con los factores resilientes, recomienda:

1. que procrear un hijo sea siempre algo deseado
2. evitar por todos los medios los embarazos no deseados
3. que exista una relación muy estrecha del recién nacido con su mamá a través de la lactancia materna
4. proporcionar estímulos amorosos visuales, táctiles y auditivos al bebé (hablarle mucho, cantarle canciones dulces, contarle cuentos y ayudarlo a estimular el lenguaje correcto evitando hablarle en formas inadecuadas y hacerlo siempre en forma normal

5. evitar crearle temores a cosas que le rodean
6. darle espacio físico y psíquico para su autonomía e independencia física y psicoafectiva
7. permitir aprender todo con su propia experiencia tomando sólo las previsiones del caso para evitar accidentes o experiencias negativas
8. saber poner límites firmes y claros
9. no emitir mensajes contradictorios de parte de ambos padres (contradictorios en el sentido de textos contradictorio de ambas opiniones o contradictorios en el sentido de decir una cosa y hacer otra)
10. ayudarlo a superar frustraciones y el egocentrismo, incitándolo a participar del grupo familiar y a compartir sus conductas. No crear “espacios propios discriminatorios”.

Factores promotores de resiliencia

El estudio Grotberg⁴⁵ encontró los siguientes factores de promoción de resiliencia en niños, adolescentes y algunos jóvenes adultos:

1. Personas del entorno, en quienes se pueden confiar y profesan cariño incondicionalmente
2. Personas que ponen límites para enseñar a evitar los peligros o problemas
3. Personas que muestran, por medio de su conducta, la forma correcta de proceder (ejemplos personales)
4. Personas que ayudan a quienes están enfermos o en peligro, o a alguien que necesita aprender experiencia positiva
5. Ser una persona que sabe ganar el aprecio y el cariño de los otros
6. Ser feliz haciendo algo bueno para los demás, ayudándolos en sus necesidades y mostrándoles afecto sincero
7. Respetarse a sí mismo y a los otros
8. Responsabilizarse por todos los actos propios
9. Actuar con la seguridad de que todo saldrá bien
10. Poder hablar de las cosas que le asustan o inquietan
11. Buscar el modo de resolver los problemas que se encuentren
12. Tener control o autodominio sobre los deseos de hacer cosas peligrosas o incorrectas desde algún punto de vista
13. Saber buscar y encontrar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar en alguna circunstancia

⁴⁵ Realizado en EE.UU. por la doctora norteamericana **Edit Grotberg** con varios cientos de casos y durante algunas décadas

14. Saber encontrar a quien preste ayuda cuando se lo necesitan

Se han proclamado como *derechos a la resiliencia*, los siguientes;

- ⇒ Derecho a ser tratado con dignidad y respeto
- ⇒ Derecho a equivocarnos y hacernos responsables de nuestros propios errores
- ⇒ Derecho a tener nuestras propias opiniones y nuestros propios valores, esto es, derecho a experimentar y expresar nuestro pensamiento propio, así como ser nuestros únicos jueces en lo personal
- ⇒ Derecho a considerar nuestras propias necesidades tan importantes como las de los demás
- ⇒ Derecho a poder cambiar nuestras opiniones, ideas o línea de acción y a intentar cambiar todo lo que no nos satisface
- ⇒ Derecho a protestar o defendernos cuando somos tratados con injusticia
- ⇒ Derecho a detenernos a pensar antes de actuar y evitar actuar bajo presiones
- ⇒ Derecho a pedir lo que queremos o necesitamos y a hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer para evitar el sobreesfuerzo dañino
- ⇒ Derecho a ser independientes, a decidir qué hacer con lo que es nuestro, con nuestro propio cuerpo y nuestro tiempo si ello no nos causa daño a nosotros o a otros.
- ⇒ Derecho a sentir y expresar el dolor
- ⇒ Derecho a ignorar los consejos ajenos impropios y a rechazar peticiones no pertinentes, sin sentirnos culpables o egoístas
- ⇒ Derecho a estar solos, aún cuando otros deseen nuestra compañía si con ello no causamos ningún daño
- ⇒ Derecho a no justificarnos ante los demás cuando no corresponde, a no responsabilizarnos de los problemas ajenos y no anticiparse a las necesidades y deseos de los otros, ni estar pendiente de su buena voluntad
- ⇒ Derecho a elegir no comportarnos siempre de manera positivo o socialmente convencional y de actuar espontáneamente.

Fisiopatología de la vulnerabilidad y la resiliencia

La vulnerabilidad se relaciona como que el cerebro reacciona ante las tensiones de la vida cotidiana en forma negativa y el hecho traumático aumenta la vulnerabilidad cuando actúa sobre zonas cerebrales donde existen sustancias como el glutamato y neurotransmisores similares que producen una citotoxicidad neuronal disminuyendo el grupo de neuronas o promoviendo la muerte neuronal. Pero este proceso no es irreversible y en las personas resilientes se ponen en juego otras sustancias neurotransmisoras que radican en el hipocampo y que favorecen la formación o la activación de nuevas neuronas y redes de sinapsis que contrarrestan los factores tóxicos y ayudan al aprendizaje de técnicas de resistencia a la adversidad. Es indudable que en estos cambios fisiopatológicos interviene una carga genética de predisposición, el temperamento y el estado de ánimo o humor. Estos elementos son protectores cuando tienden a formar actitudes positivas u optimistas y esperanzadoras (factores resilientes) y son dañinos cuando generan actitudes negativas o pesimistas (factores de vulnerabilidad). En resumen: en la vulnerabilidad juega un factor decisivo la neurocitotoxicidad, en la resiliencia la restauración neuronal y la formación de nuevas redes sinápticas.

Los aminoácidos excitatorios, en particular el ácido kaínico, producen excitotoxicidad. La administración sistémica de glutamato ocasiona una necrosis neuronal circunscripta a regiones ubicadas fuera de la barrera hematoencefálica. La captación de glutamato por células gliales del sistema nervioso atenúa la toxicidad. La regulación de las cantidades de glutamato presente en el medio extracelular y en la hendidura sináptica depende, entre otros factores, de la captación neuronal, de la captación de células gliales y del equilibrio con el metabolismo del GABA. El fenómeno tóxico se da cuando sobreviene un déficit no compensado en alguno de esos mecanismos. Entre los mecanismos citotóxicos debemos señalar a:

- ⇒ La activación de los *calpains*, que degradando los distintos constituyentes del citoesqueleto celular desorganizan las terminaciones
- ⇒ La activación de las fosfolipasas con producción del ácido araquidónico y radicales libres
- ⇒ La producción de monóxido de carbono y de un exceso de óxido nítrico que promoverían una inhibición terminal de la secuencia respiratoria mitocondrial

Se conocen intoxicaciones alimentarias que involucran los receptores glutamatérgicos: el latirismo por consumo de una leguminosa (*lathyrus sativus*) por antagonismo irreversible de los receptores AMPA; el síndrome Guam por consumo de un

aromato (*Cicus circinalis*) por antagonismo de receptores AMPA y NMDA. Las propiedades tóxicas de los aminoácidos excitatorios se manifiestan en enfermedades degenerativas como la esclerosis lateral amiotrófica y el envejecimiento, lo que despierta el interés por la investigación de estas estructuras y de aquellas moléculas que desarrollan sobre dichas estructuras, fenómenos de alta y baja regulación (*up* y *down-regulation*).

En el hipocampo, el fenómeno citotóxico puede ser en parte compensando por la actividad concomitante de una sinapsis gabaérgica (tipo B) que podría contribuir a acotar sus efectos tóxicos. La reactivación neuronal es función también de neuronas del hipocampo en las que los receptores glutamatérgicos provienen de la vía comisural de Schäffer. El fenómeno aparece como un refuerzo de interacción entre neuronas pre y postsinápticas. Se da siempre después de una estimulación sostenida. Por esta razón, el fenómeno se considera soporte o uno de los soportes de la función mnésica. Gracias a él se conserva el recuerdo de la coactivación de dos neuronas en el circuito sináptico. Esto es reforzado por el aprendizaje. El glutamato o aminoácidos excitatorios que produce citotoxicidad provienen de fuentes distintas a las del glutamato que favorece la restauración neuronal en el sistema glutamatérgico del cerebro.

Beneficios de la resiliencia

Edith Henderson Grother⁴⁶ asevera que la resiliencia es una capacidad efectiva para enfrentar las adversidades como se ha explicado en su definición, sino también como una gran capacidad que contribuye a la promoción y mantenimiento de la salud mental y emocional en general.

Es importante saber que la resiliencia ayuda en las adversidades pero antes debemos conocer los alcances del término *adversidad*. La Real Academia Española entiende por adversidad todo lo que contrario, enemigo y desfavorable o lo opuesto materialmente a nuestros intereses o la oposición que ciertas cosas o cuestiones nos ofrecen en forma desfavorable o dañina. Es todo infortunio o mala suerte o cualquier situación desagradable en que pueda encontrarse una persona. Esta denotación puede complementarse con la connotación de que adversidad es todo lo que provoca daño y/o sufrimiento. Para **Viviana Kelmanowicz**⁴⁷ la adversidad es cualquier situación de pesar que provoca estado de crisis y nos enfrente directamente con la pregunta *¿Qué hago ahora?* Y esto nos lleva a evaluar o adoptar diferentes opciones: o vivirlo con vulnerabilidad u ofrecer resiliencia.

⁴⁶ Especialista norteamericana en Salud Pública, citada por **Aldo Melillo y Elbio Suárez Ojeda** en su libro RESILIENCIA, DESCUBRIENDO LAS PROPIAS FORTALEZAS, Editorial Paidós, Bs. As. 2003

⁴⁷ Coordinadora del Equipo de Psicopedagogía Estratégico Interaccional del Hospital Ramos Mejía, de Bs. As.

Francisca Infante⁴⁸ prefiere extender el significado de adversidad dando definiciones o casos concretos y así habla de:

1. constelación de muchos factores de riesgos: vivir en la pobreza, factores sociales (económicos, políticos, etc.) que nos impiden alcanzar determinados objetivos
2. situaciones personales especiales específicas: muerte de familiares queridos, especialmente padres, hermanos; pérdida brusca de bienes o fortuna
3. hechos catastróficos: terremotos, inundaciones, sequías, caída de rayos, guerras, explosiones extensas, disrupción social
4. daños personales: abusos sexuales, ataque físicos por delincuentes, secuestros, robos, enfermedades terminales
5. situaciones cotidianas distresantes: discordias familiares especialmente con los cónyuges o hijos u otros familiares cercanos, conflictos vecinales, conflictos laborales especialmente con los trabajos agotadores o explotadores o la violencia de los superiores, reclamos insistentes de pagos de deudas, etc.

Estos hechos, en la opinión de la investigadora **Infante** pueden ser definidos como realmente objetivos, lo que se demuestra por la evidencia del daño real y demostrable o bien como subjetivos, en tanto que quienes sufren las adversidades las perciban como totalmente dañinas o insuperables o se las vea como algo posible de reponer, refaccionar o de superar. Si sólo se considera a la adversidad desde el punto de apreciación o evaluación personal de la misma, en este sentido, para **Viviana Kelmanowicz** “*la adversidad es subjetiva. Lo que tal vez para algunos es una pavada, a otros les hace sentir que todo se les viene abajo*”. En este punto, la investigadora se refiere a las posiciones frente a las adversidades, de un resiliente (considerar lo ocurrido como una “pavada” o cosa banal subsanable) y de un vulnerable (sentir que el mundo se le desploma encima y todo es irremediable).

⁴⁸ Psicóloga chilena dedicada a la investigación de la resiliencia

Entre los beneficios de la resiliencia **Diana Zabalo**⁴⁹ remarca la existencia de características o fortalezas que permiten superar los problemas y que nosotros ya hemos destacado, como son el optimismo y la esperanza, pero que esta investigadora adiciona a otra cualidad muy importante que denomina **hiperrealismo** que consiste en no estar demasiado inmersos en una realidad sino “*tener los pies demasiados bien puestos sobre la tierra*”, lo que impide volar y pasar por encima de la adversidad. Esto se debe a que *resilir*, en el latín, significa saltar o pasar por encima. Quizás, los resilientes son los que enfrentan a la adversidad con determinado grado de inocencia manifestada como presunta ignorancia de la gravedad. Esta resta de gravedad es lo que permite superar la desgracia y vencerla.

Finalmente, la autora cita otras características favorables de los resilientes:

1. Autoestima: se juzgan a sí mismos como valiosos y merecedores de atención
2. Exoestima: ponen gran esfuerzo en construir redes sociales confiables como es la amistad, las que funcionarán como sostén ante la adversidad. Aprenden a mirar el punto de vista del otro.
3. Autoconfianza: tienen la convicción de que sus acciones pueden cambiar las cosas. Desarrollan la capacidad de tolerancia a las pérdidas.
4. Introspección: poseen la capacidad de autoexamen o examen de conciencia que les permite reconocer sus propios errores y superarlos, como así también sus aciertos y repetirlos
5. Independencia: se apoyan en sí mismos para solucionar los conflictos y no dependen de otros o de decisiones ajenas
6. Sentido de buen humor: tienen la cualidad de desdramatizar todas las malas situaciones buscando el costado humorístico de las mismas y han aprendido a tomarse a sí mismo con humor, riéndose de sus propios defectos
7. Creatividad: a los problemas los enfrentan buscando soluciones inéditas o fuera de las habituales, no tomando actitudes estereotipadas
8. Curiosidad: desarrollan el deseo de conocer nuevas situaciones o métodos que les permitan evadir o resolver la contrariedad o adversidad

⁴⁹ Presidente de la Asociación Argentina de Psiconeuroinmunoendocrinología

9. *Actitudes resolutivas y sociales*: participan de actividades sociales donde se desarrollan aptitudes y actitudes de resolver problemas o de entrenarse para afrontarlos. Suelen ser miembros de organizaciones no gubernamentales (ONG)
10. *Cultivan la moralidad*: sostienen, defienden y enseñan conductas éticas
11. *Compromiso*: asumen con toda responsabilidad y dedicación las tareas que emprenden
12. *Flexibilidad*: no incorporan esquemas fijos de comportamientos, sino que tienen capacidad de cambio cuando las circunstancias lo requieren. Esta capacidad de flexibilidad puede resumirse en el concepto de “borrón y cuenta nueva”.
13. *Siguen modelos*: generalmente han tenido, han observado o han buscado personas que les sirvieron de modelos para marcar pautas o adquirir capacidades de superación.

La resiliencia, además de los atributos personales, puede ser fruto de una conducta familiar, de una cultura social o de interacciones sociales. Por lo tanto, es una cualidad adquirida que puede ser aprendida y enseñada. Aprender a ser resiliente, como signo de madurez, es *aprender a comenzar a ver la vida desde otro ángulo que no sea el común*, especialmente el que ahora se estila a usar como producto del vacío espiritual. Es *apreciar la parte positiva de todos los acontecimientos vitales* cotidianos y del transcurso de toda la vida y *saber tejer redes sociales* que favorezcan situaciones que nos alejen de adversidades evitables y nos sirvan para afrontar y sobrellevar las que no podemos soslayar y nos acaecen contra toda suerte de previsión.

Las fortalezas o “defensas maduras”

La Psicología Positiva que postula **Seligman**⁵⁰ adopta los postulados de **George Vaillant**⁵¹ sobre las fortalezas que él ha denominado “defensas maduras”, a saber:

1. altruismo (que nosotros hemos visto como exoestima y capacidad de participación social a favor de otros)

⁵⁰ **Seligman, Martín E. P.** – LA AUTÉNTICA FELICIDAD, Editorial Vergara, Bs. As. 2003

⁵¹ Profesor norteamericano de Psicología de la Universidad de Harvard, EE.UU.

2. capacidad de aplazar la gratificación
3. previsión del futuro (saber tejer redes sociales y evaluar nuestro propio porvenir)
4. sentido del buen humor
5. alegría de vivir
6. satisfacción con la propia vida
7. sentido subjetivo de salud física y mental
8. ser valientes y no timoratos
9. ser amables y ejercer la cortesía social
10. ser originales o creativos

Seligman estima, basado en las virtudes resaltadas en todas las culturas que rigieron a lo largo de la historia de la Humanidad, que habría en todas ellas seis virtudes básicas, que son necesarias tanto para la madurez como para la felicidad personal:

1. sabiduría y conocimiento
2. valor
3. amor y humanidad
4. justicia
5. templanza
6. espiritualidad y trascendencia

Este conjunto de fortalezas y virtudes, están dentro del bagaje de las personas maduras y felices, de los que supieron lograr una vida humana auténtica.

El espíritu despierto: ¿Despertar al espíritu o despertar del espíritu?

El vivir cotidiano, considerado como normal, bajo el nombre de rutina, es el estilo de vida en que automáticamente se desliza el tiempo de vida desarrollando una serie de acciones consideradas, de algún modo, como necesarias. La más común es el hecho de que al despertar todas las mañanas está la rutina del aseo (baño, afeitado o cosmética), desayuno y viajar rumbo al trabajo, realizar las tareas laborales y regresar al hogar para desprenderse de la vestimenta, colocarse algo cómodo, comer, leer, ver televisión, salir a un esparcimiento o a un evento, o a una reunión familiar o de amigos. Cada uno, de acuerdo al rol social que desempeña y su status, debe sujetarse a una determinada rutina y en ella transcurre su tiempo vital. En esa rutina no hay cuestionamientos de fondo sobre el propio ser, su naturaleza y cuál es el sentido de la vida personal o cuál es el verdadero estilo de vida que corresponde a nuestra esencia de ser humano.

La omisión de cuestionamientos “esenciales” que significa buscarle sentido a nuestra vida, es lo que en algunas ideologías se le denomina “la vida del plácido burgués”, “el hombre de la calle”, el “hombre-masa”, “gente común” o “gente del montón”, etc. Casi el 90% de los habitantes de una sociedad o grupo social vive en esas condiciones de “seguir la corriente”, “hacer lo que todo el mundo hace”, “estar a la moda” y adquirir costumbres, usos, conductas, lenguajes que se tienen o rigen en un determinado momento social o histórico. Cuando el tiempo ha transcurrido y las épocas actuales pasan a ser historia, entonces se comenta el modo de vida de una determinada generación con el comentario de “la década tal”, hablándose de una “década del ‘50”, “década del ‘70”, “década del 90”.

Incluso hay “cambios generacionales” donde los hijos se distancian de los usos y costumbres de sus padres, construyendo un “modo de vida” distinto u opuesto al modelo paterno-materno. Esos cambios rápidos y furiosos, instalan el fenómeno de “incomprensión” de una generación a otra y se instala la “incomunicación”, creándose vallas insalvables entre padres e hijos. Todo esto sin contar otros problemas como las familias atípicas creadas por la separación o el divorcio o la infidelidad, etc. La introducción de la droga y las crisis de género sexual (identidad sexual) actualmente han constituido sectores sociales amplios donde la drogadicción, el homosexualismo, el bisexualismo y el transexualismo, alienan a un alto porcentaje de la sociedad, lleva a una relajación de costumbres y a un relativismo del pensamiento y de las ideas, donde nada es blanco ni negro sino todo parece gris.

Otros sectores sociales o humanos están inmersos en la guerra, en el terrorismo, en la delincuencia de todas las formas o en la corrupción política y social (juego, rufianismo o trata de blancas, enriquecimiento ilícito, etc.). A todo esto hay que sumarle el clásico 20% de sumergidos sociales que viven miserablemente.

Si se hacen cálculos en modo grueso, no nos queda mucho porcentaje para la existencia de grupos de hombres equilibrados, armónicos, pacíficos, que desarrollen una vida coherente con la dignidad y la inteligencia humano y no se desvíen a planos de infrahumanidad o de deshumanización (seres con formas de hombres pero conductas atípicas que no configuran lo que debería entenderse como ser humano). La humanidad abarca todo el repertorio de las conductas disímiles de todos los hombres del mundo, tanto del pasado como del presente. Por eso, hablar de la humanidad es tarea ingrata y casi imposible de abarcar porque el análisis concreto lleva irremediamente a la polémica, según el punto de vista en que uno quiera ubicarse. Si sólo adopto una actitud descriptiva, llego al fatalismo de que “la humanidad es así, tal cual se muestra” y esta aparente verdad parece irrefutable dado que está fundamentada en fenómenos reales y existentes. La mera

observación de esos fenómenos lleva a la conclusión ineludible de que las cosas son como son y no pueden ser de otra manera, puesto que se repiten hasta el infinito.

Si tomamos a la corrupción, vemos que ha estado presente desde que se instaló la historia del hombre. Ya la Biblia desde el origen del hombre describe el engaño, el asesinato, las perversiones sexuales. La antigüedad, a través del conocimiento de todos los pueblos considerados antiguos, tiene referencias históricas de guerras, saqueos, atropellos, esclavitud, tortura, incesto, etc. Así como la historia de la cultura describe los adelantos de la civilización en cuanto a las ciencias y las costumbres refinadas y la historia de las artes testimonia la espiritualidad del hombre con las grandes creaciones artísticas (música, pintura, escultura, arquitectura, etc.), las otras historias recogen manifestaciones degradantes que se repiten de una u otra forma a través de los siglos historiados.

El presente de hoy, siglo XXI, podría ingenuamente categorizarse como la exacerbación de todas las imperfecciones humanas llevadas a su máxima expresión mediante la tecnología. Así como esa tecnología proporciona confort, herramientas o instrumentos espectaculares e increíbles que superan a la ciencia-ficción, adelantos científicos en todos los frentes de la ciencia, también produce instrumentos de muerte y degradación como nunca antes se conocieron, con un poder de expansión que ha superado todo lo hasta hoy conocido. Los cambios tecnológicos que ahora no necesitan meses ni años sino podría decirse “segundo a segundo”, introducen tantas novedades que se torna imposible conocerlas a todas. De igual modo, si se adquiere un instrumento tecnológico determinado, seguramente a la semana siguiente habrá otro similar que lo supere, de manera tal que “estar al día” es totalmente inasible.

¿Cómo se ubica el hombre en este mundo actual? De la misma forma en que el mundo se ha configurado a sí mismo. Se puede pertenecer a grupos sociales hacinados, hambrientos, despojados de todo (agua, alimentos, vivienda y ropa); a grupos sociales donde el genocidio, la esclavitud, el despotismo y la discriminación racial o religiosa sean constantes; a sociedades estructuradas bajo ideas políticas, filosóficas o religiosas donde necesariamente deberán seguirse las normas que el poder de turno imponga; a sociedades estructuradas en clases (alta, media y baja) o en castas; a grupos sociales indígenas o tribus donde las costumbres tradicionales se respetan y siguen a rajatabla impidiendo toda modificación de lo ancestral; a grupos sociales dominados por el llamado “capitalismo” donde el hombre es un mero instrumento de explotación laboral por parte de otros hombres y constituye una especie de “esclavo del trabajo” y es explotado debiendo trabajar al máximo con el mínimo de ganancias, o bien estar pagado correctamente pero rendir al máximo a tal punto de que el trabajo termina consumiendo su vida literalmente (o bien, en un grupo social desechado por el capitalismo y que dentro de una sociedad laboral

constituye el grupo de “desocupados” o “subocupados” que llevan a una vida miserable que depende de un trabajo degradante o abusivo, o a no tener ningún ingreso y vivir de la limosna pública o la limosna de la ayuda del Estado).

La mayoría de los países europeos y algunos de América del Norte (y poquísimos de América del Sur) considerados como “desarrollados” y dentro del “primer mundo” consiguen tener núcleos sociales más o menos beneficiados que logran abastecer todas sus necesidades materiales y culturales. Aún así, dentro de esas sociedades hay otros grupos “injertados” como inmigrantes o el clásico 20% de sumergidos que impiden que alcancen la categoría de perfectas o libres de conflictos. O bien, si algunos países desarrollados, relativamente pequeños no tiene problemas de inmigrantes o sumergidos, el buen estándar de vida lleva a la disolución de la droga, la prostitución y otras degradaciones que terminan en conflictos que rompen la situación ideal, llegando a formas de tedio con altas tasas de depresión y suicidio. Son muy pocas las comunidades humanas en el mundo de antes y de ahora que viven en forma pacífica, armónica y sin conflicto sociales.

He efectuado esta digresión “descriptiva” del hombre en general y del hombre actual en particular, en muy apretada y defectuosa síntesis por razones obvias (no es el propósito del trabajo extenderme en ese menester), para mejor comprender qué significa la cuestión a tratar específicamente en la intención de este escrito. He referido formas de vida diversas del hombre tanto en la historia como en la actualidad, para resaltar que el mayor porcentaje de la humanidad vive de una manera no acorde con lo que se considera (o debería considerarse) la “vida digna del hombre” en cuanto a su esencia de ser dotado de inteligencia, afectividad y voluntad, tres condiciones que dan al hombre un sentido de libertad distinta a la de otro animal. Si bien, biológicamente, el hombre es un animal, esencialmente contiene a la razón, la afectividad y la volitividad como cualidades inherentes que ningún otro ser conocido del universo las posee. Cuando el hombre pierde, abandona u omite o no cultiva sus cualidades naturales o esenciales, es lo que explica que se comporte como un simple animal, en este caso, como bestia. Y lo de bestia no es una calificación peyorativa, sino un apelativo de una condición manifiesta. Casi, diría yo, una calificación meramente descriptiva del ser que se manifiesta. Por lógica, entre el fenómeno dado y la consideración de su forma de hombre, se llega a la controversia de si hay una naturaleza distinta en ese hombre-bestia o sigue siendo un hombre que sólo ha perdido su rumbo esencial de humano. Es la misma controversia que se abre ante un trastornado psíquico cuyas alteraciones llevan a una alienación rotunda que se expresa en el ser alterado, casi desconocido como humano porque desconcierta con una conducta, que bajo la forma de un hombre, procede de forma inhumana. Acá la controversia centra en la normalidad y en la anormalidad y los encargados del análisis (psiquiatras, psicólogos y psicoanalistas) se pierden en la maraña de discusiones sobre qué es la normalidad y qué la

anormalidad. Incluso se niegan los conceptos de normalidad y anormalidad bajo la discusión de la imposibilidad de establecer un “patrón de normalidad”.

Naturalmente, como toda discusión, el problema no es el fenómeno en sí sino la dialéctica usada para hablar del fenómeno. Y como todo pensamiento debe traducirse en palabras, las palabras están sujetas al lenguaje y éste a todas sus condiciones de sentido, dado que una misma palabra contiene una polisemia de denotaciones y connotaciones se origina la confusión. Precisamente, la imprecisión de lo que debiera ser precisión idiomática es la que más conlleva al conflicto filosófico, religioso y científico, porque el manejo del lenguaje no consensuado genera conceptos diversos y equívocos. No se considera qué es lo etimológico, cuál lo denotativo y en qué consiste lo connotativo. La mezcla de conceptos degenera al lenguaje y, obviamente, al pensamiento que ese lenguaje expresa. La diversidad de las ideas es más un problema de dialéctica que de pensamiento en sí. Cuando se logra expresar un pensamiento en el lenguaje correcto (lenguaje comprendido y consensuado universalmente) ese pensamiento adquiere la cualidad de sabio y persiste a través de los siglos puesto que lleva un mensaje esencial e inmutable. No obstante, las diferencias generacionales de lenguaje e interpretación que ocurren a través de la historia, podrán cuestionar o aceptar el mensaje, pero el mismo sigue indemne a pesar de todos los vaivenes históricos y sociales. Hay un *filum* de pensamiento humano trasuntado por hombres destacados (**Aristóteles, Buda, Cristo** y otros) y afines que navega de un siglo a otro perdurando y perfeccionándose. El científico, el filósofo, el religioso o el artista que encuentra ese lenguaje y lo expresa en su obra, es el que también alcanza un grado de consenso y perdurabilidad como representantes fieles del fenómeno humano de la inteligencia, la afectividad y volitividad bien encaminadas.

Tras estas muy apretadas consideraciones sobre temas latos, paso ahora a considerar lo que más me importa y que es lo llamado *espíritu*. En este punto, obligadamente, reitero que la palabra etimológicamente está referida como sopro, respiración y cosa similar para indicar que es, lingüísticamente, algo “inmaterial” en el que sentido que no se ve ni se toca pero puede sentirse como se percibe una ráfaga de aire. Su condición de inmaterial, también lingüísticamente, involucra a la palabra “energía” como una fuerza invisible que es motor de acciones concretas. Todos estos elementos, también, en brevísima síntesis. Todas las descripciones del hombre y la humanidad y del pensamiento humano que he antepuesto esquemáticamente estaban encaminadas a la referencia de la esencia espiritual del hombre. Detrás de todos los modos de ser del hombre, incluyendo a la cuestión tratada por **Heidegger**, está latente y patente esa esencia que le distingue de todo otro ser vivo y especialmente del animal. He remarcado que cuando el hombre deja de expresar su esencia humana, queda en un simple plano biológico de animal, puntualmente cercano al de una bestia porque se expresa instintivamente como tal. Luego, para mantenerse en el plano

humano necesita manifestarse como tal. En este caso no se trata de admitir lo formal en el sentido de los distintos modos de ser o de comportarse del hombre, sino de develar qué es lo que se entiende por esencia humana verdadera y real. Un hombre no puede ser bestia y hombre a la vez, tampoco puede hablar de dualidades anatómicas o sexuales, puesto que naturalmente no es hermafrodita (unisexual) sino que está sexuado anatómica y biológicamente como especie heterosexual que se expresa con las palabras de macho-hembra, hombre-mujer. Las variables de los comportamientos conductuales del hombre que lo alejan de esta condición natural evidente (no presumida) son las que están sujetas a la polémica. El relativismo posmodernista pretende mediante un acto dialéctico introducir a la bestialidad o la indiferencia sexual como una condición de modo de ser humano diferente (es decir, diferente al modelo natural de hombre inteligente y heterosexual). La fuerza de las convicciones que se escudan bajo teorías de derechos, naturalezas diferentes, etc. no logra nada más que buscar justificaciones de conductas determinadas, pero de ningún modo cambian las cosas dadas en la naturaleza. A medida que crece el número de adeptos a las conductas “diferentes”, por ese medio tratan de imponerse masivamente ante la sociedad exigiendo el reconocimiento de sus supuestas diferencias. Esto lleva a modificar no sólo las leyes y las costumbres sino que se ingresa al pensamiento científico, filosófico y religioso y ahí también se instala la polémica y la búsqueda de argumento a favor o en contra de las “diferencias”, quedando todo en un plano meramente dialéctico.

Salvando todas estas cosas y otras cuestiones, es indudable que el hombre posee algo que se le nominó “espíritu” (y que mayormente se le apela con el sinónimo de “alma”). Este fenómeno que simplemente se “da” como tal y que no necesita de una demostración de “laboratorio” o demostración científica, es lo que yo llamo “la obviedad del espíritu”. Y no es un dogma abstracto, sino un fenómeno concreto. Como fenómeno puede discutirse su esencia y su concepto, pero no puede negarse su existencia. El problema mayor del hombre es encontrar y reconocer su espíritu. Toda esa humanidad “deshumanizada” es la que ha perdido el norte espiritual y marcha erráticamente su ciclo vital, puesto que no puede encontrar la libertad espiritual dentro de su aparente destino terrenal. Los hombres que superaron sus barreras sociales y capearon los temporales de su vida material y anímica, fueron los que encontraron una especie de brújula que les orientó hacia su fuerza espiritual personal y le permitió el cambio social. Este es el eje de mi trabajo: tratar el encuentro del hombre con su espíritu, que cuando no se logra en forma automática y natural, debe apelarse a conductas de búsqueda mediante la educación de su mente y su cuerpo. La tarea de encontrarse con el espíritu es lo que he llamado “despertar al espíritu”. Cuando el espíritu se manifiesta espontáneamente ocurre ese “despertar del espíritu”. De una forma u otra, el resultado es el mismo. El hombre que despierta al espíritu o el espíritu que se despierta en el hombre, llevan a éste a la misma meta o punto final del camino de la vida.

Despertar al espíritu o que el espíritu se despierte no es nada más que “darse cuenta” de que el espíritu es y está dentro de nosotros. Es “tomar conciencia” de la existencia y la acción efectiva de ese espíritu en mi mente y en mi cuerpo. Es la primera y más útil de todas las herramientas o capacidades humanas para adquirir conocimiento. Forma parte de la mente que es la encargada de conocer y comprender. La mente “conoce” primariamente a través de la conciencia. Cuando tenemos una experiencia objetiva o un sentimiento bajo forma de experiencia subjetiva, decimos “veo con claridad” el fenómeno captado por la experiencia. Esa experiencia sólo es posible mediante la conciencia, pues aunque la experiencia sea inconsciente o bajo la forma onírica (sueño, ensueño, visión), su conocimiento sólo es posible bajo el estado de conciencia.

Si bien hay experiencias endógenas o subjetivas, inconscientes, involuntarias o semiconscientes, las mismas serán conocidas o “vistas” por nuestras mentes cuando nuestras conciencias se den cuenta de ellas. Es decir, las “conozcan”. Pero la conciencia no es una máquina fotográfica que capta fenómenos tal cual y los refleja en una imagen estática (foto). Es una capacidad mental y como la mente misma, está condicionada en su función por otros elementos o variables. No es lo mismo la percepción de una conciencia de una mente educada, entrenada para conocer y comprender que una conciencia de una mente simple que puede captar un fenómeno pero que la comprensión del mismo será muy distinta a una mente previamente formada y con un espectro amplio de experiencia. La mente, y con ella el poder de captación de la conciencia, está en relación directa con el grado de educación y la cantidad de experiencia que se tenga. A mayor formación y experiencia, mayor cantidad de captación y comprensión de los fenómenos conocidos, o que se están conociendo o los posibles a conocer. Una “conciencia abierta y amplia” es la que tiene, indudablemente, un mejor y mayor entrenamiento y una cuantiosa experiencia provechosa acumulada. Debo destacar esto de “experiencia provechosa” porque puede darse el hecho (y realmente se da) de gente que tiene “mucho experiencia” pero que careció de la formación mental adecuada para comprender y captar dicha experiencia. En este estado, esto sería “experiencia no provechosa”, pues obra como una especie de estrechamiento del *conocimiento dado por la experiencia directa* (conocimiento empírico). El estrechamiento del conocimiento experimental sólo da “puntos de vista” sobre el fenómeno conocido, pero no se posee el “conocimiento global” del mismo. Obviamente, una experiencia como simple punto de vista origina un concepto de opinión simplísima (*mera doxa*) que conoce la existencia de un fenómeno y describe su forma o “apariencia”, pero desconoce su naturaleza o esencia. La opinión es un conocimiento precario o aparente (lo que parece ser). En cambio, el conocimiento global conlleva el conocimiento sabio el que emite el juicio certero, el cual no abarca sólo lo aparente y formal sino que llega al conocimiento de la esencia (lo que la cosa es) y de ahí que además de certero, esté junto a la verdad (el

conocimiento real y preciso de lo que la cosa es y no lo que parece ser). Una mente no entrenada, en la idea del **Dalai Lama**,⁵² es una mente precaria que origina una conciencia precaria, es decir, defectuosa.

La mente educada o entrenada es la reúne “las condiciones necesarias” para una mayor y mejor percepción y una comprensión más profunda de los fenómenos observados o conocidos. En esas “condiciones necesarias” (necesario en el sentido de lo que no puede dejar de ser) la mente humana, y con ella la conciencia, desarrolla su máximo potencial. La mente defectuosa, para el **Dalai Lama**, es una mente ignorante. El encuentro de la mente y el espíritu llevan a un estado de “claridad mental” donde las cosas se ven y comprenden de una forma distinta y por encima de la “opinión general” a lo que se le conoce generalmente, con el mote de “pensamiento del vulgo”. Hago estas consideraciones, insisto, no con intenciones discriminativas o peyorativas, sino como una simple descripción de hechos conocidos. Es evidente que el concepto de partícula no será el mismo para un hombre común que para un físico moderno de avanzada. De igual modo ocurre con conceptos filosóficos, religiosos, artísticos y otros conceptos científicos. El hecho de que ese pensamiento superficial esté por debajo del pensamiento profundo de la mente formada, es lo que se ha dado en llamar “mente inferior”. Así, el primer postulado según el budismo tibetano, para lograr un encuentro de la mente y el espíritu es la formación adecuada para lograr el estado de omnisciencia o sabiduría, esto es, la capacidad de la mente para lograr un mayor conocimiento de las cosas (conocer más) y aprender a comprender en profundidad ese conocimiento. Esto está muy ligado a un concepto de pensamiento sensato que busca conocer lo que las cosas son y no lo que parecen ser. El pensamiento que persigue la verdad y lo hace en total libertad, independiente del tiempo y del espacio.

El budismo introduce otro elemento como es la alegría y este en un postulado universal aceptado con el vocablo de *felicidad*. Efectivamente y así lo reconoce **Buda**, los griegos y el propio **Cristo**, que una de las metas más deseadas y buscadas por la humanidad, desde que ésta pudo manifestarse históricamente, parece ser la felicidad o alegría total. **Buda** finca esa alegría en la supresión del sentimiento de sufrimiento, en la compasión, en la omnisciencia, en el pensamiento lógico que busca la verdad; los griegos hablaban de un hedonismo basado tanto en el placer físico como mental, **Cristo** proclamaba que la verdadera felicidad es alcanzar el reino de los cielos y que ésta reside en el encuentro efectivo con Dios. No me importa tanto los caminos o medios o conductas que se proponen para alcanzar lo que se considera felicidad, sino me interesa la idea común de que la felicidad es uno de los principales bienes humano.

⁵² **Dalai Lama** – LA MEDITACIÓN PASO A PASO (*La reconciliación con el espíritu*), Editorial Sudamericana, Bs. As. 2009

Sin profundizar demasiado en esto de la felicidad, es evidente que la felicidad no es algo completamente objetivo pues no reside absolutamente en algún objeto, sino es un estado mental o del ánimo en que se consigue una especie de *calma interior* que permite tener por gozosas determinadas circunstancias o condiciones. Esto explicaría por qué hay aparentes contradicciones al observar que muchos consideran como felices las coyunturas que para otros son completamente infelices. Y acá retornamos al punto de vista referido al optimismo y al pesimismo. Y, en esta situación, naturalmente la felicidad centra en la aceptación del pensamiento positivo del optimista y en la omisión o supresión del pensamiento negativo del pesimista. No hay dudas que toda persona feliz es siempre optimista porque la alegría le lleva a ver todo bajo la luz positiva del optimismo. El pesimismo se identifica con el sufrimiento y a ésta con los sentimientos negativos de la frustración, la tristeza y la sensación de falta de sentido de las cosas y de la vida propia. De ahí que el budismo tienda a la búsqueda de la alegría como antídoto de la tristeza en particular para lo cual hay que eliminar todo sentimiento negativo como el odio, la frustración, la ira, a la vez que debe procurarse “llenar de sentido” la vida propia y ajena.

En estos temas de pesimismo y optimismo hay que remarcar la existencia de sentimientos reales y llenos de sentido de realidad inherente, es decir, verdaderos. No hay que confundir el sentimiento optimista verdadero con la percepción ilusoria de un falso sentimiento originado por un deseo de naturaleza nominalista que interpreta como que únicamente con decir o pensar que una cosa es positiva, ésta se transforma en tal. Citaré como ejemplo ilustrativo algo que es muy común: cuando se le pregunta a alguien como está de salud (en el sentido de la OMS como completo bienestar físico, psíquico y social) generalmente se responde “muy bien” cuando la realidad inherente es otra muy distinta. Se apela a una realidad cotidiana que es interpretar como verdadera una situación falsa. Ese seudooptimismo no es lo que pretende la doctrina budista, sino la instalación de un optimismo verdadero, el cual no es transitorio sino un estado de ánimo duradero. Y no está basado en sensaciones ilusorias o deseables, sino en una percepción concreta y verdadera de lo que las cosas son en sí. Así, un diabético, un hipertenso u otro enfermo no desconoce la existencia de su dolor y su enfermedad sino que acepta su condición efectiva y lo que hace con su visión positiva es seguir una conducta que apunta a mitigar el sufrimiento o a la sublimación del mismo. La conducta guiada a buscar la solución de su problema es la optimista y no la mera expresión de un bienestar querido pero inexistente.

VII

CIENCIA DE LA ESPIRITUALIDAD**Hacia una nueva “ciencia”**

Walter Dresel es un médico cardiólogo uruguayo que al recibirse de médico y empezar a tratar a sus pacientes notó que los mismos no estaban completamente satisfechos con los tratamientos médicos en sus formas de medicamentos, prácticas, etc. La disconformidad de sus pacientes se le contagió y empieza a escudriñar que existía un “algo más” que se escapaba a la ciencia médica pura. Los médicos, en su afán de aplicar las técnicas académicas, y de no “gastar tiempo” en conversar con los pacientes y sus problemas personales ajenos a la mera consulta del signo o síntoma, descuidan otros aspectos que no sea de la estricta esfera médica técnica. En consecuencia, **Dresel** comprendió que la salud tenía “*otra cara*” y que la enfermedad no era simplemente un efecto de una causa determinada y englobada en un esquema rígido. Además de gérmenes, células falladas, factores de riesgo, etc., en la enfermedad intervenía *algo más* y esto lo lleva a profundizar sus relaciones con los pacientes y empieza a desenvolver una serie de tramas personales de cada vida individual que consideró como *factores de la vida*. Los “factores de la vida” estaban relacionados con lo intelectual, lo emocional, lo social. **Dresel** no menciona en sus experiencias la palabra espíritu, pero describe los elementos que **Bertrand Russell** considera como constituyentes del espíritu: intelecto, afectividad y volitividad. **Dresel**, deja entrever el espíritu a través de los sentimientos y emociones que analiza.

He citado a **Dresel** porque, precisamente en el ejercicio de la medicina, como a él, me ocurrió exactamente lo mismo. Al entrar a charlar detalles íntimos de cada uno de los pacientes, advertí que si bien había conflictos intelectuales, emocionales y emotivos, sobresalía un “todo” que no era apreciable sólo en la expresión de facultades mentales, sino que emanaba de cada uno de ellos una especie de fuerza que era apreciable sólo si me proponía “sintonizar” con cada persona. Esta sintonía era una verdadera empatía en la que yo me mimetizaba o transformaba en el otro y comencé a entrever el trasfondo de una energía misteriosa que identifiqué como el “espíritu”. En mi época de estudiante, al final de la década de los ‘50, ya la filosofía y la ciencia médica, a través de la fenomenología entreveían lo espiritual y, tímidamente, se habló de las *ciencias de la comprensión y del espíritu*, pero aún no se definía lo que se entendía por espíritu. Comencé un largo camino para ir resumiendo y compilando todo lo relativo a esa fuerza o energía considerada como espíritu. Partí de lo religioso, pero seguí de cerca a la biología molecular, a la lingüística

(inspirado en la filosofía de **Heidegger** de partir de la etimología de las palabras para poder expresar la esencia de las cosas que esas palabras nominaban) y los fenómenos llamados paranormales, recogidos en los relatos médicos pero despreciados por la psicología, la psiquiatría y las llamadas ciencias de la comprensión y del espíritu y que quedaban sumidos en lo meramente anecdótico.

A medida que la tecnología de las ciencias profundizaba lo físico y lo biológico, los conceptos religiosos, filosóficos y biológicos (incluyendo las ciencias médicas) se entrelazaron cada vez más y me permitieron realizar una síntesis con conclusiones personales, pero validadas por los datos científicos. Así construí un concepto de espíritu y alma y su manifestación física en un cuerpo carnal. La preocupación mayor fue cubrir los vacíos de explicación entre los conceptos científicos y los conceptos religiosos y filosóficos. Por eso armé un esquema “lógico” para explicar el “fenómeno espíritu” y con la base de mi propia introspección y el trabajo de formación personal a través de cambios, disciplinas y el uso de algunas escuelas de meditación, traté de dar sentido a todos los fenómenos considerados espirituales. Naturalmente, no todos estamos preparados para recibir y comprender a esos fenómenos y sólo aquellos que desean una mayor afinidad pueden lograr un acercamiento y comprensión abarcadora de esos fenómenos, tanto en lo personal, como en lo social y en lo cósmico. Pero esa comprensión varía fundamentalmente si es por simple creencia, o por experiencias, o por vocación o un acercamiento con el sentimiento de espiritualidad donde se capta toda la grandiosidad y potencia del propio espíritu y su conexión con toda la creación. Esta última faz es la que lleva a alcanzar la perfección humana y la adquisición de poderes mentales que de no usarse en forma circense son los que nos habilitan a ser “personas extraordinarias”.

En el 2001 comienza a hablarse de una *ciencia de la espiritualidad*. **Foley**, uno de los estudiosos norteamericanos, asegura que todo el mundo “*tiene algún tipo de espiritualidad y es lo que da sentido a la vida*”. Este *sentimiento de espiritualidad* es lo que está invadiendo a la medicina para sacarla del ejercicio meramente técnico y conducirla para constituir una *medicina de la espiritualidad*. Todos sabemos que la relación entre el espíritu y el cuerpo ha sido tratada desde la antigüedad. Pero al no haber estudios sistematizados, no se le dio carácter científico a esa relación y quedó en el plano filosófico, considerado más como especulativo que como racional.

La Psiquiatría y la Psicología la rescataron para explicar en parte el fenómeno de algunas enfermedades mentales, pero recién ahora se le da la dimensión exacta con la idea de una *medicina holística* (que englobe espíritu y cuerpo). Los médicos occidentales apartaron la medicina (y su propia conducta profesional) de la espiritualidad y la fe religiosa, constituyendo una comunidad médica escéptica que sólo se afirma sobre

rigurosos experimentos. Pero esa ciencia técnica no explicó ni curó muchos cuadros de enfermedades que sólo respondieron a impulsos de la fe y del ejercicio pleno de una gran espiritualidad. No ocurrió así con los orientales que mantuvieron una medicina basada en la fe y en el espíritu y logran controlar su salud más con la mente que con medicamentos.

Estos estudios, que tienen mayor auge en EE.UU., llevan a pensar que en ese país la ciencia médica esté adoptando la espiritualidad para paliar el vacío espiritual de la mayoría de los profesionales médicos. **Cristina Puchalski**⁵³ manifiesta que “*nos encontramos en un momento decisivo. Los médicos tienen una misión de servicio: deben anteponer el bienestar de sus pacientes al suyo propio. Ésa es una **misión espiritual**. Convertir la medicina en un negocio está llevando a la pérdida de ese sentido*”. La profesora propone, lisa y llanamente, que los médicos adopten la actitud de espiritualidad vs. “*lucratividad*”.

Con este motivo, en 1996, la Asociación de Colegios de Medicina de Estados Unidos entrevistó a organizaciones defensoras de los derechos de los pacientes, a los propios médicos, a los directivos de compañías de seguros, a estudiantes de medicina y a miembros de la comunidad en general para establecer que nuevos objetivos convenían a las escuelas de medicinas. La encuesta arrojó un alto porcentaje de respuestas a favor de una enseñanza de índole cultural y espiritual y los temas relacionados con la muerte. Como respuesta a este pedido, aproximadamente 50 de las 125 escuelas de medicina que hay en EE.UU. han incluido el tema de la espiritualidad en su plan de estudios.

El vacío espiritual actual es quizá una de las mayores fuentes de distrés con secuelas de ansiedad y angustia crónicas, que van de la mano con la depresión. Los grupos médicos que estudian los efectos de la espiritualidad aducen que así como se observa el efecto de los medicamentos, de la misma manera se pueden observar los efectos que tiene la **conciencia espiritual** de una persona en su mejoría. Unos de estos médicos, **Martín Jones**,⁵⁴ explica el efecto positivo de la espiritualidad en la salud y se pregunta: “*¿Por qué no admitir eso como prueba?* Después añade que la fe es “*una fuerza muy poderosa*”.

De hecho, incluso los médicos que aceptan la espiritualidad como posibilidad terapéutica, admiten que es muy importante recurrir a la fe pero sólo como coadyuvante o algo adicional a los tratamientos médicos tradicionales y únicamente en el caso de que el paciente preste su consentimiento para tratar o manifestar sus creencias, sobre todo, en el orden religioso. Con esto quiere prevenirse que no aparezca una nueva **discriminación médica**, basándose en los pacientes que tienen fe en contraposición con los que no la

⁵³ profesora de medicina de la Universidad George Washington, EE.UU.

⁵⁴ psiquiatra norteamericano

tienen, pues podría contribuir negativamente el saber que se trata un paciente incrédulo o carente de espiritualidad.

Parece ser que los médicos son los pensadores de una ciencia de la espiritualidad, aunque paradójicamente siempre han tenido que habérselas con el cuerpo humano, más que con el espíritu. El nacimiento de la psicología y la psiquiatría fue porque se encontraron signos y síntomas que estaban más allá de lo meramente corporal (materia corporal). El término *alma* fue el primero en adquirir relevancia y es identificada con la *psiquis* griega, razón por la cual hace la psicología como ciencia que estudia los fenómenos de la *psiquis* o alma. Luego, la observación de las alteraciones mentales lleva al nacimiento de la psiquiatría, como la medicina de la *psiquis* enferma. Empero, la marcha de los acontecimientos fueron convenciendo de a poco, que los primeros atisbos de fenómenos que están más allá de lo meramente corporal fueron insuficientes. Ni la psicología médica ni la psiquiatría alcanzaron para abarcar otros fenómenos que alteraban lo considerado como normal para la llamada *salud humana*. El encuentro casual u obligado con esos fenómenos llevó a muchos médicos al campo de la filosofía y de la metafísica y desde allí regresaron a la ciencia médica con nuevos conceptos sobre salud y enfermedad, constituyendo una nueva rama del saber médico: la **medicina antropológica**. Aún así, tampoco esto conformó la verdadera necesidad de llegar más profundamente a la realidad de los fenómenos que estaban contemplando y encontrando cada vez más alejados de todos los criterios médicos conocidos. Es ahí donde los psiquiatras son los primeros en indagar sobre el fenómeno denominado alma y, finalmente, sobre las cuestiones espirituales. Naturalmente, siempre basados en el estudio de los fenómenos inabarcados por la medicina clásica.

Los estudios y las nuevas hipótesis, muchas de ellas apoyadas por el avance tecnológico de las neurociencias, amalgamados con las ideas filosóficas, religiosas y metafísicas, van conformando un espectro que algunos investigadores intentan englobar bajo el título de “**ciencia de la espiritualidad**”, la cual, teóricamente, podría explicar mejor los fenómenos que alteran la vida del hombre primero y la salud secundariamente. La ciencia de la espiritualidad arroja nueva luz sobre el conocimiento médico y las nuevas teorías médicas ayudan al apoyo de una nueva filosofía espiritual. El encuentro de la filosofía, la medicina y los fenómenos espirituales han concentrado a los investigadores en una convocatoria a la que deben acudir no sólo los filósofos y médicos, sino también los líderes espirituales de doctrinas religiosas o casi religiosas, como es el caso específico del **Dalai Lama**.

Los médicos que primero acuden al estudio de los fenómenos espirituales son los psiquiatras y psicólogos que se juntan con los neurocientíficos y mediante el uso de la

tecnología pueden indagar sobre las reacciones del cerebro frente a los fenómenos del espíritu. De ahí nacen correlaciones que pueden ser felices como es el de aceptar el descubrimiento puro del espíritu como elemento supramaterial, o las conclusiones poco afortunadas de llegar a creer que el cerebro es el órgano generador de todo lo relacionado con el espíritu (el cerebro es lo que genera al alma y al espíritu). Luego de los estudios de esferas netamente espirituales, los investigadores médicos acuden a los filósofos, sociólogos y otras disciplinas que primariamente fueron consideradas como ciencias espirituales. También comienza el estudio de la parapsicología o fenómenos paranormales. Incluso, se llega a convocar a los astrólogos. Así se busca una integración de puntos de vista sobre el mismo fenómeno y ya, aceptar la existencia del espíritu, no es una utopía. Más aún: la palabra espíritu deja de ser un término ambiguo anticientífico para llegar a ser el centro de todos los estudios. El cuerpo humano deja de ser una máquina conformada por varios aparatos autónomos, para pasar a ser una unidad anatomofisiológica pero también una unidad carnoespiritual en la cual ya no se concibe al cuerpo separado del alma o del espíritu.

El Dr. **Dale Matthews**, ya desde los principios de su carrera en los años iniciales de la década del '80, comenzó a observar que la mayoría de sus pacientes esperaban de su intervención como médico, algo más que un diagnóstico físico, un estudio y una terapéutica. Quienes le conocían como un médico de gran fe, le solicitaban que rezara por ellos. Sobre este particular, manifiesta: *“no sabía cómo hacerlo. Decidí incluir la espiritualidad en mi relación con los pacientes, luego de escucharlos, prestarle atención y ver cuánto se apoyaban en su fe”*. **Matthews** tuvo un padre que fue médico de pueblo y estudioso de la medicina y un abuelo misionero. Ejerce la medicina en Washington D.C., y a sus prácticas médicas tradicionales (examen físico, realización de estudios y terapéutica según la enfermedad, con medicinas o cirugías) agrega un test sobre creencias religiosas. También, a veces, escribe citas bíblicas en sus recetas y suele sugerir el empleo de algunos de los recursos espirituales. Muchos de sus pacientes aceptan su modalidad de ejercer porque creen que al introducir la fe y la oración, se tiene una *“base de apoyo más amplia”*. Uno de sus pacientes graves con una autoinmunopatía que le llevó a un reemplazo de válvula aórtica, con una enfermedad degenerativa y potencialmente mortal como la enfermedad de Crohn y una severa artritis, frente a un tratamiento que le llevó a una renovada espiritualidad, afirmó: *“hay algo de magia en esto. Mi fe me ha llevado a un punto en el que ya no siento que mi enfermedad sea una carga”*.⁵⁵ **Harold Koenig**⁵⁶ afirma que la fe *“nos ofrece cierto control sobre nosotros mismos y la posibilidad de no*

⁵⁵ El paciente que opina es un consultor en biotecnología que padeció todos estos males a los 47 años de edad

⁵⁶ Director del Centro de Estudios de Religión, Espiritualidad y Salud del Centro Médico de la Universidad Duke (Carolina del Norte, EE.UU.)

depender exclusivamente de una profesión médica que se vuelve cada día más distante y mecanizada”.

La sociedad actual es un paradigma del conocimiento científico, el que ha avanzado como nunca antes había sucedido en la historia de la humanidad. La civilización tecnológica domina todos los órdenes de la vida humana. Pero a medida que esa civilización crece, decrece en forma proporcional o geométrica el conocimiento espiritual o sabiduría espiritual. Las líneas actuales del desarrollo de la sociedad humana se basan en metodologías y tecnologías pragmáticas que buscan la solución inmediata de un problema concreto y la expansión masiva de los beneficios aparatológicos. Las ideas de economía y política viajan por otros caminos. La tecnología, por un lado, va tras el confort de la vida cotidiana, mientras que por el otro usa instrumentos que significan más la destrucción que la conservación de la vida humana. La misma tecnología que produce alimentos, medicamentos, aparatos médicos, instrumentos de estudio científico, herramientas informáticas que ordenan todas las actividades sociales y culturales, también, paradójicamente, produce armas cada vez más letales, incursiona en experimentos biológicos que son dudosos tanto moral como éticamente y que potencialmente pueden ser más dañinos que beneficiosos para el ser humano. Los productos tecnológicos industriales contaminan el medio ambiente y empañan el aparente progreso cultural o económico, porque si bien producen bienes y servicios útiles, asimismo degradan el ambioma donde debe desarrollarse la vida humana. Las exigencias laborales de una sociedad productiva significan en algunos casos explotación y degradación de la dignidad humana y, en otros, la degradación espiritual y la enfermedad somática a través del distrés laboral psicofísico.

Las normas y métodos del trabajo que bajo intereses económicos mezquinos se impuso con la llamada globalización significaron el aumento del hambre, la miseria y el decaimiento moral y espiritual junto con el desmoronamiento social de más de la mitad de la humanidad. Todo ocurre como que un tercio de la humanidad actual vive y goza de un estilo de vida (status) aceptable, con un hogar confortable, ingresos económicos que aseguran alimentos, vestidos, vivienda y asistencia a la salud y conviven en una sociedad relativamente estable en lo referente a la seguridad pública. No obstante, aún en esas sociedades hay vacío espiritual. El resto de la humanidad incursa en más de los tres cuartos, fluctúa entre una miseria total a una miseria relativa, y está presa del hambre, de la enfermedad, la guerra o guerrilla o el terrorismo, el narcotráfico o el crimen organizado o la delincuencia común; el terrorismo de Estado, o la ineficiencia política o corrupción de la clase política.

La cultura, en general, fluctúa también en un desenvolvimiento “aceptable” en un grupo o elite humana, pero el resto de los hombres carecen de líneas culturales definidas y

divagan entre diversos “movimientos culturales” temporales, transitorios y que cambian de generación a generación, configurando lo que se denomina “cultura *light*”. En lo religioso, hay tendencia al ritualismo y al fundamentalismo en general y sólo una parte de las religiones busca la intercomunicación entre ellas en pro de un mejor entendimiento y de una convivencia saludable para todos los creyentes o el desarrollo de actividades en común para mejorar la religiosidad y con ella la salud espiritual. Por otro lado surge una pléyade de intelectuales ateos, apostatas, rebeldes considerados herejes modernos y de relativistas y entre todos luchan para poner en duda todos los principios, conceptos y dogmas religiosos, incluso la existencia de Dios. Pero tanto los científicos como los religiosos, principalmente tienden a ser “mentes cerradas” aceptando lo que consideran ecléctico y ortodoxo para las ciencias y la creencia religiosa que en particular cada uno detenta.

Ciencia espiritual o sabiduría espiritual

La *apertura hacia la sabiduría espiritual* que es básicamente el saber que se tiene de la naturaleza o esencia humana en su parte auténtica o genuina, la que hace al hombre el ser biológico superior por su inteligencia, su afectividad y su voluntad de hacer el bien, lo correcto y lo justo, pleno de armonía, equilibrio y sensatez, con el fin de no dañarse a sí mismo, ni a otros ni causar escándalo alguno, sino buscando la paz universal, la solidaridad total con los que necesitan o sufren y la convivencia total entre todos los hombres, con exclusión de la violencia, la corrupción social, moral y ética y el fanatismo político o religioso. La tríada sabiduría, bondad (como rectitud, ética y moral) y el amor son la base milenaria de la perfección humana, la cual tiende a la verdad, la libertad, la justicia y el bienestar. Abrir la mente para concebir y aceptar un mundo mejor, puede parecer utópico (y lo es de algún modo) pero si no se realiza el esfuerzo de predicar tal mundo y de empezar a buscar adeptos para tal meta, evidentemente no habrá una contención a la degradación espiritual del hombre y la decadencia de la humanidad actual, la cual va, como ha sido históricamente con otras civilizaciones avanzadas en lo tecnológico, a su propia destrucción. Sólo las sociedades que tuvieron grandes pensadores o maestros espirituales han sobrevivido e iluminan la conciencia del mundo. Esto ocurre con la antigua Grecia y sus grandes filósofos, la espiritualidad de los hebreos con su Biblia y **Cristo** y los orientales con sus guías espirituales como **Buda** y los maestros de grandes escuelas espirituales (**Confucio, Lao-Tsé, Tao Te Ching, Ghandi**)

Sri Sri Ravi Shankar piensa que es necesario que además de la expansión económica y de las telecomunicaciones y la tecnología en general que en estos momentos afecta al mundo “globalizándolo” también sería bueno “globalizar” una doctrina que haga conocer masivamente a todo el mundo valores humanos y espirituales que reglen una conducta de convivencia aceptable y disminuya las tasas de delito, sedición, violencia,

drogadicción, belicismo que imperan en todas las sociedades actuales. Este pensador de la India arguye que es fundamental implementar una “visión multicultural y multirreligiosa” que esté inserta en un modelo educativo junto con la enseñanza de los supremos valores culturales y espirituales que resaltan lo mejor del hombre, en un camino directo a la bondad y a la excelencia del ser humano. La educación basada en la enseñanza de estas materias favorece que las personas crezcan con una mentalidad o mente abierta. La paz mundial y la convivencia humana en general (incluyendo el respeto y la tolerancia de las ideas religiosas no violentas) en un modelo de respeto y solidaridad con ausencia de toda violencia, corrupción y actos dañinos sería posible si se “globaliza” este concepto de educar a la mente y con ella dar lugar a las manifestaciones espirituales genuinas. La falta de conocimientos espirituales causa todo tipo de violencia y agresiones hacia uno mismo y hacia los demás. *“Cuando se comienza a transitar un camino espiritual, las tendencias suicidas y violentas se disipan naturalmente... a pesar de que el mundo ha avanzado tecnológicamente, aún existe muy poca preocupación por las necesidades emocionales y espirituales de la gente. No es posible que se siga concibiendo un estilo de vida bajo las líneas actuales del desarrollo, a costa de la salud mental, la justicia, la equidad y la armonía. Por eso es necesario globalizar la sabiduría espiritual; esto traerá paz y mayor fortaleza mental en las sociedades. Actualmente, la gran mayoría de la gente quedó atascada en las prácticas, los símbolos y las costumbres religiosas, pero ha olvidado la más pura esencia de la espiritualidad; esto es la compasión, la paz mental, la cordialidad, la alegría... y una sonrisa que no se rompe ante la menor adversidad. Somos muy pobres si tenemos una sonrisa frágil”.*

Otro aspecto poco cuidado es la consideración de que somos un carnoespíritu lo que origina la dualidad cuerpo-alma, pero que esto es consecuencia de un juego mental al que es afecta la mente del hombre cuando no profundiza la esencia de un fenómeno y se limita a explicaciones coyunturales. Si bien en apariencia hay un cuerpo y un alma, en esencia el hombre es todo eso pero a la vez. Si separo una de las partes se pierde el todo. Es lo que ocurre con un automóvil donde hay tres elementos distintos pero bien comprendidos: una carrocería, un motor y un combustible. El chasis o carrocería es la pura formalidad exterior, el motor es el interior o la organicidad del cuerpo exterior. Mas, ese cuerpo chasis-motor sería algo inerte sino tuviera la energía dada por el combustible y la electricidad. Todos sabemos que el chasis no es el auto, que el motor no es el auto y que el combustible y la energía eléctrica no son el auto. Todo funciona en el conjunto. Pero la energía corporizada por la electricidad y el combustible no es visible y, sin embargo, todo lo demás no sirve sin esa energía. Deliberadamente, he dejado para una última consideración a lo que considero más importante: el chofer del automóvil. Sin su conducción el automóvil pierde todo sentido, pues está diseñado únicamente para ser conducido. El conductor es el cuarto elemento que ordena toda la perfección material y energética del vehículo. Es lo que da

sentido y anima a la máquina y en esta perspectiva, como ejemplo casi burdo, diría yo: es el espíritu de la máquina. Sirviéndome de este modelo poco feliz de un automotor, he traspolado el ejemplo al cuerpo humano y allí he distinguido lo formal de lo esencial, lo visible de lo invisible y cuáles son los instrumentos y cuál es la energía. Así como el motor separado del auto y sin combustible no representa para nada un auto, un cerebro separado del cuerpo y con sus neuronas vivas, no representa un hombre ni podrá expresarse como tal puesto que necesita del resto de los instrumentos corporales. Pero, a su vez, un cerebro dentro del cuerpo vivo tampoco en sí es la fuente o esencia del hombre en sí ni la causa de las facultades mentales como se ha pretendido hacer creer. Siempre hay “algo más” no explicable por ningún método científico ni tecnología “avanzada”. Ese “misterio” inexplicable, inefable, es lo que en el fondo se ha considerado como espíritu. El espíritu no se representa. Se presenta y nada más. Si no se es capaz de abarcar y notar su presencia, no significa que no tenga existencia.

Por todo lo antepuesto, es que decidí que había que ordenar el conocimiento del espíritu bajo conceptos que incluyera tanto lo científico como lo estrictamente espiritual para hacerlo más comprensible a Occidente que es el más afectado por el vacío espiritual y la conducta ritual (que finge una espiritualidad que no siente ni practica). Para esto era necesario cambiar los conceptos de la Psicología tradicional, la cual se basa más en una persona enferma que en una sana y sigue los ya poco convencionales criterios que fundamentó **Freud** y remozan nuevos autores (**Lacan, Ey**) pero que siguen siendo en el fondo una mera descripción de mentes enfermas o degradadas por trastornos. Esto me inspiró sobre la necesidad de hacer conocer, bajo un aspecto occidental, la sabiduría espiritual oriental muy rica en métodos para educar la mente y el espíritu. Pero antes había que convencer a Occidente, en sus propias palabras, qué era el espíritu y que significa su educación. Me han precedido **Goleman** y otros investigadores, especialmente de la Universidad de Harvard, EE.UU. que buscan una Psicología posmodernista que supere los conceptos freudianos y vayan más allá de una mera psicoterapia o psicoanálisis para llegar a conocer las manifestaciones espirituales de un modo más fisiológico y menos patológico. Es llegar al hombre normal para ayudar al hombre enfermo y no al revés.

Este sentido de la psiquiatría lo encontró el médico francés **Henri Ey** empezó en la década del ‘30 con la convicción de que la clínica psiquiátrica clásica era una clínica de “entidades nosológicas” poco aceptables porque multiplicaba a dichas entidades y atomizaba la semiología, desmenuzando al hombre en falsos compartimientos patológicos con la única finalidad de responder mecánicamente a un concepto de etiología, analizando por separados síntomas comunes a un trastorno cuya formalidad de presentación era múltiple. **Ey** era más un hombre de síntesis que de análisis y pensando de un modo diferente a sus colegas de antaño y hogaño, buscó más los puntos en comunes de las

patologías psiquiátricas, que sus diferencias y, en este sentido, afirmaba: “*Los clínicos (psiquiatras) han tenido grandes dificultades para separar estas psicosis las unas de las otras, de tal modo que debemos, quizás, reconsiderarlas en bloque*”. En ese aspecto, no pensaba que el hombre tenía una enfermedad sino que estaba alienado en su ser y su enfermedad era eso: había perdido el rumbo de su verdadero ser humano. Este “caos” del ser, que en principio se denominó acertadamente “locura”, estaba más cerca de describir acciones fuera de lo común, con gran desacierto y privadas del uso correcto de la razón, llegando al carácter de anomalía que causa sorpresa. Propone así, retornar al uso de la palabra *locura* en lugar de *enfermedad mental*. En tal tesitura encuentro una amplia coincidencia con **Ey**, pues las acciones estúpidas de la mayoría de la humanidad, tienen más de locura que de sensatez (uso correcto de la razón) y, sin embargo, nadie las considera como “enfermedad”. Esta “locura”, según el criterio de **Ey**, en general se decía en singular pero se le asignaba etiologías plurales. Entre la manifestación clínica y su causa, había una distancia correspondiente a todo el trabajo psiquiátrico: es el famoso *écart* francés (hiato, distancia) órgano-clínico. De ahí surgiría, para **Ey**, la necesidad de determinar dos diagnósticos: uno clínico y otro etiológico, pero dentro del contexto de una “nueva clínica psiquiátrica”. Esta “nueva clínica” se basaría, según **Ey**, en dos cosas fundamentales para estudiar las diferentes organizaciones o estructuras psicopatológicas:

- ✓ Las “formas de aparecer”
- ✓ Los “modos de estar y de ser-en-el-mundo

Estas formas de presentación y de consideración de los modos de ser y de estar en el mundo, serían elegidas “en el seno de la continuidad de un género” que va desde el trastorno aparente que se encuentra en la superficialidad de la estructura del ser, hasta el trastorno que se encuentra más en la profundidad de esa estructura del ser. Estas especies serían elegidas por su mayor tipicidad, por su mejor “comprensibilidad”, por un aspecto propedéutico. **Ey** propone un *enfoque fenomenológico* de las diferentes formas psicopatológicas de las crisis, en plena conformidad de los grandes maestros de la psiquiatría (**Binswanger, Minkowski, Straus, Von Gebattel, Zut, Berze, Gruhle, Schilder** y otros). También considera un *análisis psicossomático* para cada estado crítico coincidiendo con los grandes maestros psicoanalistas (**Freud, Rank, Tausk, Abraham, Klein, Jung, Jones, Glover, Federn, Nacht, Lagache y Lacan**)

Pero lo revolucionario de **Ey** es que además del enfoque fenomenológico y del análisis psicossomático, hay un tercer elemento que él llama *análisis estructural*, el cual contempla:

1. una *estructura negativa* que representa, globalmente, los trastornos cognitivos conocidos hoy
2. una *estructura positiva* que sería la descripción de lo que deviene un sujeto en su lucha con su mal, de sus esfuerzos de compensación para permanecer aún en el mundo y producir su propio mundo

Esta estructura positiva es la que no tiene equivalente en la clínica psiquiátrica actual, la cual en forma desafortunada no se interesa de ningún modo en el devenir de este sujeto, del hombre y de su existencia, autor y objeto de su dolencia. No obstante su idea revolucionaria, el conjunto central de la clínica psiquiátrica de **Ey** se complementa con la descripción minuciosa de formas clínicas, de formas etiológicas, de formas evolutivas, para terminar, la mayoría de las veces, con una descripción fenomenológica sin equivalentes del hombre en “su mundo” de crisis psicóticas (manía-depresiva, manía, epilepsia, melancolía, delirios, confusión onírica, etc. La clínica propuesta por **Ey** es una clínica hecha para la *variabilidad clínica* de un paciente a otro y también en el mismo paciente, con niveles de desestructuración de la conciencia que permite esta tolerancia. Esta clínica, además de la división clínico-etiológica, instaura una segunda división en: patología de la conciencia/patología de la personalidad. Lo importante en la concepción de **Ey** es que *“la fenomenología de la conciencia desestructurada nos conduce necesariamente a la antropología existencial de los trastornos y al mismo tiempo a la ‘ciencia natural’ del cerebro”*.

Heidegger ha establecido que la diferencia principal entre el animal y el hombre es la “mundanidad”, en el sentido del significado que se asigna al medio en que se habita. El animal no tiene mundo sino sólo el medio estímulo del cual sólo recibe estímulos que hacen a su vivencia y supervivencia. El medio le sirve para alimentarse y desarrollar su vida. Según su situación en la escala de depredación, también debe procurar evitar la muerte natural de la cadena depredatoria. Los elementos del medio son sólo cosas que están ahí y que “marcan” su territorio y el medio para obtener alimentos. Mientras que el hombre trasciende lo estímulo y lo físico y va más allá hacia lo metafísico (filosofía, religión). Esta trascendencia es lo que permite que llene de significados las cosas que le rodean y la “instrumentalización” del medio (cultura) transforma lo natural en una artificialidad (ciencia, tecnología) que nunca podrá alcanzar un animal. El hombre se relaciona con la realidad de su medio a través de la conciencia. Es el puente entre lo interior y lo exterior, entre lo subjetivo y lo objetivo y el instrumento de la razón para interpretar lo ubicado dentro y fuera de él. La conformidad entre la conciencia y el mundo consensuado en forma universal para la comunidad de un medio determinado, establece lo que se llama “normalidad”. La “anormalidad” es cuando la conciencia se altera y no se integra a “lo

común”. El mundo humano nace con la “existencia” que es la “apertura” del hombre a su medio.

Los niveles de conciencia se forman en el hombre desde la niñez y su “socialización”, de alguna manera, es la estructuración progresiva, ontológica, de su conciencia personal que termina con la llamada “concientización” de su mundo. Esto lo interpreta **Ey** así: *“la apertura del mundo de los objetos con la satisfacción por el objeto retomado por el lenguaje, el orden de la representación de lo subjetivo con este momento fundador de la propiedad de sí mismo en el ‘yo’, la organización del presente que compromete esencialmente los valores del deber, de lo lícito, de lo deseable, que como tales constituyen para el niño su paso a la edad de la razón... Presencia, representación y presente, tales son en efecto los tres aspectos fundamentales y amalgamados en la noción de ‘conciencia’. Su naturaleza coincide bastante exactamente con la del lenguaje. Es por ello que podemos definir a la conciencia como la forma de vida psíquica que organiza la vivencia actual en campo del presente representado. Esa ‘forma’ es, como la del cuerpo mismo, sede y agente de las experiencias fundamentales de nuestra sede y agente de las experiencias fundamentales de nuestra existencia. Incluso podemos decir que la conciencia es al tiempo, lo que el cuerpo es al espacio: el sustrato de nuestra experiencia sensible. Haciendo de la desestructuración de la conciencia en la psicosis aguda, la clave de la psiquiatría, rompemos deliberadamente con una larga tradición que ha fundado la alienación mental ante todo, sobre las ‘formas crónicas’ más o menos demenciales. Las crisis ‘se anastomosan’ al resto de la personalidad, cómo la locura de un momento se vuelve la locura de una existencia. Podemos razonablemente y como primera aproximación lógica, emitir la hipótesis de que el orden en el cual se despliega en la clínica la serie de psicosis agudas, es el orden mismo en el cual se efectúa la desestructuración de la conciencia”.*

De este modo, **Ey** establece diversos niveles fenomenológicos de la constitución de este ser de tiempo en devenir fuertemente inscripto en su cuerpo, que llama “conciencia”, instrumento principal para la mundanidad. Desestructurada la conciencia se desestructura la mundanidad. Partiendo de ahí, **Ey** considera a los delirios como *“ausencia de mundanidad. Desprovista de la arquitectura de esta mundanidad, desorientada, la conciencia confusa flota y se aferra solamente a pedazos del mundo familiar, de modo tal que sólo son vividos por ella aspectos instantáneos y furtivos del film existencial. La experiencia vivida por la conciencia alterada se ve modificada en su función de representación. El paciente no está allí ausente del mundo, se encuentra aún frente al mundo y es en este mundo que vive su experiencia delirante. El desorden de los espacios vividos contrae y oscurece las separaciones ‘claras y distintas’ que opera el trabajo de la conciencia: estas distinciones que dividen en el campo fenomenal lo que es mío y lo que es de los otros – que devuelven a*

la subjetividad lo que es para ella y a la objetividad lo que está en ella – y que en la experiencia misma del espacio corporal o del espacio vivido como ‘lugar’ del pensamiento, introducen distinciones suficientes para separar los ámbitos respectos de lo mío y lo del otro”. En cuanto a la manía y la melancolía, que Ey considera como desestructuración temporal-ética, piensa que “el presente que le falta al maniaco y al melancólico es esta forma de conciencia que establece el ser en una situación que placentera un problema realmente presente para él. La ausencia de problema en la manía y la ausencia de solución en la melancolía... Sus dimensiones, además de la de la angustia que impregna y satura todos los cuadros clínicos, son aquellas de los niveles de desestructuración de la conciencia. Así, la dimensión de los trastornos del humor, no es el humor ni la excitación, ni el enlentecimiento como se ha podido creer recientemente y sucesivamente, sino la disposición de un presente para el juicio y la acción, de la cual la emoción es el punto focal”.

Me he extendido, ex profeso, en largas citas y en una consideración especial de Ey, porque este autor ha notado también que la medicina se alejaba mucho de la esencia humana y se deshumaniza en una falsa ciencia de dividir al hombre en compartimientos múltiples y disímiles, a tal punto que pierde no sólo su esencia y noción de hombre sino que queda en un limbo en que no es animal ni hombre. Establece una artificialidad de tal modo que es muy difícil establecer una distinción entre lo “normal” y lo “anormal”. Ey intenta introducir la filosofía existencial para “humanizar” la medicina y poner así una línea racional y neta para definir lo normal y lo anormal. Al introducir lo existencial en la medicina, no hace otra más que devolver la “espiritualidad” a la medicina, en este caso concreto, la psiquiatría, disciplina médica que más afecta al hombre por cuanto se interesa por su elemento más sustancial: la mente (a la que he considerado como la “operadora del espíritu”). Ey se transforma, por su trabajo, un pionero preocupado por recuperar un sentido holístico para explicar lo patológico en orden a lo normal, de manera tal que no haya una transición brusca entre normalidad y anormalidad. Al mismo tiempo, introduce la idea de que debe existir una “medicina de la normalidad” para juzgar y considerar la tradicional “medicina de la anormalidad o patología”.

La medicina de la espiritualidad: posible base de una ciencia de la espiritualidad

No hay dudas de que la espiritualidad se manifiesta expresamente por la mente y la mente depende del cerebro. Tampoco es controvertible que los que manifiestan o sienten fe hacia algo, especialmente lo religioso, están más abiertos a percibir los fenómenos espirituales. Fundamentado en estos principios, los investigadores norteamericanos decidieron realizar experimentos médicos sobre la base de fenómenos de fe religiosa para demostrar cómo la mente influye sobre el cuerpo. Naturalmente, me refiero a la mente

guiada por fuerzas espirituales. Un Congreso médico reunido en México para estudiar las patologías relacionadas con la tríada cuerpo-mente-alma concluyó que no hay escisiones dualistas ni trialistas sino una sola unidad orgánica-mental que responde a una ley del todo: cualquier afección de una de las partes, afecta a las otras. De este Congreso sale la doctrina denominada *terapia del alma*, una vía alternativa para la prevención y curación de numerosos trastornos psicósomáticos, especialmente estrés, ansiedad, angustia, depresión, hostilidad, insomnio y otros problemas de la “ecuación cuerpo-mente”. En este Congreso se informa la experiencia de la Universidad de Harvard, representada por el Dr. **Herbert Benson**,⁵⁷ que consiste en la *combinación de meditación con rezos (oraciones) y cánticos religiosos* que, según la expresión de los expertos reunidos, relajan el cuerpo y la mente normalizando el ritmo cardíaco, la respiración, la presión arterial y la tensión física, primeros afectados ante estímulos estresantes, ansiógenos o angustiantes. **Benson** descubrió que las “fórmulas” religiosas de judíos, católicos y protestantes (por ejemplo Shalom, Jesús, ten piedad de mí y Padrenuestro respectivamente) propiciaban cambios fisiológicos positivos, fenómeno que llamó “respuesta de relajación”. Asimismo estableció un vínculo entre ejercicio y oración: recomendó a unos corredores meditar orando mientras corrían y observó que tenían un rendimiento superior en relación con los que no oraban.

Larry Dossey,⁵⁸ destaca en este punto que:

- hay muchas maneras de orar
- el amor refuerza la oración
- se puede orar aún subconscientemente
- la oración no tiene por qué ser específica
- cuando uno ora, no se encuentra solo
- también curan las oraciones por terceros.

Afirma que los resultados de la oración “*no se pueden explicar por el efecto placebo*”.⁵⁹ Sobre este resultado de los estudios realizados con oraciones, advierte: “*Desde luego, no queremos empezar a vender religión en nombre de la ciencia. Optar por la*

⁵⁷ cardiólogo docente de la Facultad de Medicina de Harvard y presidente del Instituto Mente-Cuerpo de Boston

⁵⁸ codirector del Grupo de Asesores sobre Intervenciones Mente/Cuerpo de la Oficina de Medicina Alternativa de los Institutos Nacionales de salud de Estados Unidos y autor del libro LA ORACIÓN ES UN BUEN REMEDIO (*Prayer Is Good Medicine*),

⁵⁹ Esta afirmación la realiza en base a un estudio sobre proliferación de gérmenes y heridas en ratones, donde las oraciones por el éxito de estos estudios demostró fehacientemente que los estudios hechos bajo el rezo de oraciones dieron abiertamente mejores resultados en relación con el grupo de estudios en el cual no se oró. Los estudios hechos con organismos inferiores fueron realizados con gran rigor científico. La publicación de estos trabajos trajo una serie de polémicas, pero no hubo otro estudio que lo desmintiera categóricamente.

oración para aliviar la enfermedad es una decisión personal".⁶⁰ **Randolph Byrd**, médico cardiólogo en la unidad de enfermedades coronarias del Hospital General de San Francisco, publicó en 1988 un estudio que realizó con 393 pacientes, computarizado, en el que dividió a sus pacientes en dos grandes grupos:

- uno que lo constituían personas a las que apoyaba un grupo de oración
- otro integrado por pacientes por las que nadie oraba.

Los grupos fueron homogéneos en cuanto a sus componentes, edades y afecciones, siendo similares en ambos grupos. Lo más destacado de esta experiencia es que ninguno de los grupos sabía que estaban sometidos a esta modalidad de experimento. A los orantes por el primer grupo sólo se les daba el nombre de pila de los pacientes y un resumen somero de sus males. Se les pidió que rezaran diariamente hasta que se les diera de alta a los pacientes. No se les dijo cómo y qué debían orar. El estudio se prolongó por diez meses, al cabo de los cuales finalizó y arrojó, tras un atento estudio de ambos grupos, el resultado siguiente: el grupo por el cual se había rezado:

- había registrado menos probabilidades de uso de antibióticos, por lo menos en una cinco veces menos que el grupo testigo
- disminuyó en 2,5 veces el riesgo de padecer insuficiencia cardiaca congestiva también con relación al grupo testigo.
- tuvo un riesgo menor de padecer paro cardíaco con relación al grupo testigo similar.
- hubo menos casos de complicaciones, principalmente la neumonitis (pulmonía)

El Dr. **Dale Matthews**,⁶¹ en setiembre de 1996, realizó un experimento con 60 pacientes de ese Centro que padecían artritis reumatoide, una afección que tiene ciertas manifestaciones claras, como es la hinchazón de las articulaciones, un signo cuyo alivio o curación es fácilmente conmensurable:

1. A un grupo de 45 pacientes (2/3 de los afectados) se oró por su salud durante cuatro días, en la tradicional ceremonia cristiana de la imposición de manos. De estos pacientes se forma un grupo de 30 participantes por los cuales se rezó durante seis meses.
2. El grupo testigo (quince pacientes) no ora ni recibe oraciones de nadie.

⁶⁰ Rev. Healing Words, Harper Collins Publisher, S. Francisco, N.Y., 1993

⁶¹ Profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Georgetown, es director de un Centro para el Tratamiento de la Artritis y del Dolor, en Clearwater (Florida, EE.UU.).

Todos los 60 pacientes siguieron recibiendo la atención médica de costumbre y los médicos del Centro siguió examinándolos mientras duraba el experimento. También se realizaron reconocimientos médicos especiales al término del experimento y después de transcurridos uno, tres, seis y doce meses. Un paciente que al comienzo del experimento tenía 49 articulaciones inflamadas, después de los cuatro días de oración e imposición de manos, sólo le quedaron 8 articulaciones hipersensibles y en febrero de 1997 pudo prescindir de los antiinflamatorios y analgésicos. Hubo una sensible retrogradación de la inflamación y del dolor. El resto de los pacientes tuvieron mejorías análogas y la remisión de inflamación y dolor superó al 75% del grupo, quedando un 20% con algo de sintomatología pero también con importantes signos de curación. Sólo un 5% no obtuvo buenos resultados. El grupo testigo tuvo muy pocos casos de mejorías (menos del 15%) y sólo fueron parciales. El Dr. **Dale Matthews**, ya desde los principios de su carrera en los años iniciales de la década del '80, comenzó a observar que la mayoría de sus pacientes esperaban de su intervención como médico, algo más que un diagnóstico físico, un estudio y una terapéutica. Quienes le conocían como un médico de gran fe, le solicitaban que rezara por ellos. Sobre este particular, manifiesta: *“no sabía cómo hacerlo. Decidí incluir la espiritualidad en mi relación con los pacientes, luego de escucharlos, prestarle atención y ver cuánto se apoyaban en su fe. No hay manera de probar científicamente que Dios cura; lo que sí me parece susceptible de demostración es que creer en Él tiene efectos benéficos. Es casi indudable que la fe y las prácticas religiosas saludables contribuye a la mejoría de enfermos”*. Ya citamos el caso del paciente que se alivió de una grave enfermedad, al punto de considerar como magia a los efectos de la medicina o terapia del alma⁶²

La “terapia del alma” también abarca el uso de fórmulas nutricionales y ejercicios físicos. El éxtasis religioso puede ser también, un placer cuando se experimenta plenamente. En relación con el grupo de “médicos creyentes” que actúan bajo el lema “fe en acción”, en 1996 se reunió la Convención de la Academia Estadounidense de Médicos Familiares en EE.UU. y sobre 269 médicos encuestados, el 99% opinó que la fe religiosa puede contribuir a la curación de una enfermedad y un 63% manifestó tener experiencia personal positiva de que la creencia en Dios intervenía, indudablemente, en mejorar el estado de salud. Sin embargo, no sólo los médicos opinan sobre los efectos de la fe y la oración en la enfermedad. Una serie de encuestas realizadas por los principales centros médicos de EE.UU. que se inclinan por este tipo de experiencias, han comprobado que sus pacientes están de acuerdo con el postulado de que *“la oración constituye una poderosa herramienta de curación”*. Esas encuestas arrojan el resultado que un 80% de los pacientes norteamericanos cree que la fe y/o la oración pueden ayudar a sanar de una enfermedad o

⁶² El paciente que opina es un consultor en biotecnología que padeció todos estos males a los 47 años de edad

una lesión. Más del 60% de estos pacientes manifestaron que piensan que los médicos deberían hablar más con los pacientes sobre la fe e, incluso, rezar con quienes se lo pidan. Tal vez el deseo de asociar *medicina* y *oración* sea una reacción involuntaria (o voluntaria) contra el actual sistema de atención médica, cada vez más apresurado, despersonalizado y errático en los efectos y consecuencias. Con base en estos estudios médicos se ha comprobado que la *oración*:

1. Cuando es en grupo *propicia el contacto social, que es factor clave de la salud y la longevidad* (vida más larga, mayor capacidad de recuperación en la enfermedad y buena salud mental)
2. *infunde esperanza y seguridad que contrarrestan el estrés* (menor grado de estrés)
3. *tiene efectos benéficos sobre el cuerpo*. Da bienestar general.

Estudios multicéntricos como pruebas convincentes⁶³

En EE.UU. una treintena de centros médicos ha realizado diferentes experiencias entre los enfermos y la fe religiosa, además de los experimentos realizados en la Universidad de Harvard y la Clínica Mayo. De estos estudios se han rescatado, como los más importantes, a los siguientes:

- * *Estudio California*: sobre 5.286 enfermos, en California, se comprobó que aquellos que pertenecían a algunas iglesias presentaron una tasa de mortalidad menor, en relación con los que no pertenecían a ningún culto religioso. Este estudio fue independiente de otros factores de riesgos (beber, fumar, tener sobrepeso o llevar vida sedentaria). Significa que los pacientes observados no tenían estos factores de riesgos.
- * Otro estudio demostró que las personas que profesaban alguna religión presentaron menos signos o síntomas morbosos o signos y síntomas de mejor salud. Esto se comprobó en siete de ocho estudios de cáncer, en cuatro de cinco casos de hipertensión arterial y en cuatro de cada seis casos de cardiopatía
- * Un estudio de revisión de varias investigaciones, arrojó el resultado de que los creyentes en alguna fe religiosa eran menos propensos al suicidio, al alcoholismo y a otras adicciones

⁶³ Phyllis McIntosh, LA RELIGIÓN, MEDICINA EFICAZ, Rev. REMEDY, noviembre-diciembre 1997, Westport, Connecticut, EE.UU.

- * *Estudio Norfolk*: es una de las revisiones más amplias que abarca más de 200 estudios cuyo fin era investigar si la práctica de alguna religión inhibía el desarrollo de ciertas enfermedades. Este estudio demostró que la relación entre fe y salud no distingue edades, sexos, culturas ni nacionalidades y que la fe ayuda a proteger la salud tanto en niños como en adultos de edad media y avanzada y que ayuda ser tanto católico como protestante, judío como budistas, etc. (**Levin**)⁶⁴

La oración está muy ligada a la meditación o concentración en pensar. Estas intervenciones terapéuticas como la relajación, constituyen una medicina alternativa: *técnicas mente-cuerpo*, reconocidas por el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos. ¿Cuál es el poder que se desarrolla con el simple hecho de sentarse en silencio? **Benson** nos explica que la meditación afecta la actividad cerebral en el estado de relajación. Interviene sobre el sistema nervioso límbico, el que controla el metabolismo, la presión arterial, la respiración y el ritmo cardíaco. Se ha dicho, en algunos círculos que todos los estudios realizados por **Benson** y seguidores, probablemente se basan en la autosugestión que en términos médicos se denomina placebo. Es decir, los resultados de los estudios efectuados no se deben a la intervención de fuerzas espirituales sino a una mera sugestión de mejoría inducida por la propia acción de los médicos. Esos detractores parecen ignorar que los estudios realizados por **Benson** y colaboradores se ajustaron a las más estrictas normas de randomización y “doble ciego”, donde los grupos del experimento ignoraban, en primer lugar que estaba bajo la acción experimental, y secundariamente cuál era el sustento y método experimental. También se ignoran las conclusiones evidentes de las diferencias del comportamiento de la salud en los grupos beneficiados con la considerada terapia del alma y en los grupos testigos que no gozaron dicha terapia. Estos resultados, obtenidos por diversos investigadores, algunos no ligados entre sí, en distintos centros médicos (estudios multicéntricos no conexos entre sí), son la prueba definitiva de un “experimento científico” que demostró en forma incontrovertible la existencia de una medicina sin medicamentos ni cirugía que podía modificar el estado de enfermedad y mejorar la salud. También las neurociencias se han ocupado del estudio de los fenómenos espirituales. En un párrafo anterior vimos los experimentos hechos con SPECT. Los estudios de **Newberg** y **D’Aquili**, fueron reproducidos por otros investigadores, principalmente de la Universidad de Harvard que junto con **Goleman** y otros científicos, escudriñaron con SPECT la mente de los monjes budistas, profundizando la descripción de fenómenos inauditos y cada vez más inexplicables para la ciencia pura. (**Ekman, Davidson, Matthieu**) Pero pienso, fuera de la intención de los investigadores de atribuir este fenómeno neurológico sólo a los estados religiosos, precisamente por ser los

⁶⁴ **Jeffrey Levin**, ex profesor de la Escuela de Medicina de Virginia Oriental, Norfolk, EE.UU.

puntualmente estudiados en sus experimentos, que el mismo mecanismo sería el que impera en el fenómeno de la *inspiración afectiva* que produce el éxtasis amoroso no religioso, la *inspiración intelectual* del escritor y el poeta, la *inspiración sensitiva* del músico, del pintor o del escultor, en suma, del artista.

Macrocosmos y microcosmos: las cuestiones abstractas

Antes he hablado de cosmos y caos y ahora profundizaré un poco más. Los griegos no sólo son los precursores del pensamiento humano ordenado o filosofía, sino fueron los maestros del lenguaje que permitieron generar otras lenguas y tradujeron lenguas antiguas, hoy casi desconocidas, como el arameo. Los griegos fueron los que pensaron que todo lo que existía como desconocido (y por lo tanto no ordenado por el pensamiento humano) era el *kaos* (caos), un verdadero conjunto de entes posibles pero totalmente desconocidos por el hombre. Cuando el hombre accede al conocimiento de algo desconocido, ese ente abandona el caos para ingresar al mundo ordenado del conocimiento inteligente del hombre. El conjunto de todos los entes conocidos y ordenados por la inteligencia humana constituyen el *cosmos* (cosmos). Éste es el origen del término *cosmos* como referencia a todo lo que existe (universo). Todo el movimiento del universo como macrocosmo y del hombre especialmente, como microcosmos, en razón de lo expuesto, es una misma cosa pero el fenómeno de expresión se modifica de acuerdo a la forma sustancial en que actúa para presentarse, darse a conocer, esto es, expresarse. La vuelta de la ciencia, a través de los siglos, da la razón al planteamiento básico formulado por **Demócrito**, sólo que en lugar de átomo, el lenguaje se ha derivado al de subpartículas. Aún así estas subpartículas pueden seguir siendo divisibles hasta llegar un punto en que no se detecte ni se compruebe más división ni posibilidad de ella. Sólo entonces estaremos ante el concepto absoluto de átomo, es decir, aquello que no puede ser dividido en partes.

La mecánica cuántica de **Planck** y otras teorías como la **Compton** son en apariencia, verdades relativas pero no absolutas. La teoría de **Heisenberg** del principio de incertidumbre es aparentemente también una verdad relativa según el punto de vista con que se enfoque el fenómeno materio-energético. Sin embargo, el hecho de que el hombre no pueda explicarse todo en un solo instante, sino que vaya integrando un conocimiento relativo a medida que sus puntos de vista cambian, no significa que el mundo y el fenómeno materio-energético sea algo sin certeza absoluta. No lo es, sólo puede parecer incierto (incierto) desde el punto de vista de cómo opera el conocimiento humano. Pero esencialmente es un fenómeno de verdad absoluta si se considera como una esencia única de forma variada, tal cual es el hombre en sí. Por eso, las mentes humanas más sagaces concluyeron que el macrocosmos y el microcosmos, en el fondo, son una misma cosa con formas distintas. Esta conclusión no necesita de mayores asertos abstractos o científicos

sino sólo sentido común, el único que puede imprimir un grado de certeza razonable y aceptable. Sin embargo, todo ocurre como aconteció con el “fenómeno del Dalai Lama”. El líder supremo del budismo tibetano fue invitado por **Goleman** y sus colaboradores a la Universidad de Harvard, EE.UU., para que presenciara como estudiaban los fenómenos de la mente humana en forma dinámica mediante el SPECT que les permitía conocer cómo las emociones movilizaban a la fisicoquímica cerebral, especialmente si eran positivas-constructivas o negativas-destructivas. El **Dalai Lama** luego de una estadía suficiente para escuchar todas las conferencias e intercambiar ideas, finalmente se despidió diciendo: “*me alegro infinitamente por todo el esfuerzo científico que ustedes han hecho para descubrir lo que nosotros conocemos hace cinco mil años*”.

Si se llegara a descubrir, científicamente, la fuerza organizadora estaríamos frente a la verdad milenaria de la creación y la providencia divina: Dios creó y rige al mundo. Pretender explicar esto con filosofemas profundos generará únicamente sofismas, o querer cuantificarlo con fórmulas y teorías científicas hará llenar un número infinitesimal de libros que no sólo complicarán a los científicos, sino que nunca llegará al conocimiento del hombre común. Pero lo peor es que cuando una teoría sea sostenida, aún durante siglos, en algún momento, con seguridad, será cambiada por otra. Y, así, sucesivamente. Lo verosímil, como verdad absoluta, es que *ningún punto de vista, es absoluto*. Esto constituye una afirmación obvia: si es únicamente un punto de vista, es algo parcial. Si es parcial no tiene noción de totalidad. Si no llega a lo total es relativo. Si es relativo, por obviedad, no es absoluto. Lo único absoluto es la verdad incontrovertible de la esencia y la existencia de entes conocidos y desconocidos y de los fenómenos que éstos generan. La mente humana capta en forma holística, comprensiva e intuitiva todo eso pero lo que no puede hacer es traducirla en términos ciertos de pensamientos filosóficos o demostraciones científicas absolutas. *Sólo es privilegiada la mente que alcanza a comprender todo en forma global y armonizar su vida individual con la armonía natural del universo en general*. Esto es muy sencillo de decirlo pero muy difícil de comprenderlo y vivirlo.

Los “hombres extraordinarios”, las llamadas “mentes superiores” y los “iluminados” son los que alcanzan a trascender su vida personal y la época histórica que viven para brillar en el presente y proyectarse al futuro, siendo rememorados permanentemente desde el pasado. Sus palabras son las que quedan como eternas e inamovibles porque lograron hablar de lo esencial, prescindiendo de las formas, y no explicaron nada sino sólo mostraron un fenómeno universal y comprensible. No dejaron teorías brillantes. Sólo aludieron a valores inmanentes que pueden ser trascendentes. Tomemos como ejemplo a **Santo Tomás**. Quizá equivocó el modo de expresar lo que captó, pero la verdad de sus asertos sólo fue posible comprenderla mucho después de que los formuló. Tenía razón de que había que observar la creación para apreciar lo esencial y

lo que es invisible a los ojos. Pero no era a través del orden y los movimientos visibles del universo como él lo puso. El hombre tenía que llegar al corazón molecular y subatómico, microscópico e invisible, para entender lo macroscópico. Ir desde el microcosmo al macrocosmo. E insistimos en lo que decía **Pestalozzi**: de lo simple a lo compuesto, de lo concreto a lo abstracto. **Santo Tomás** carecía del conocimiento científico profundo, pero su mente captó que existía algo que producía la existencia armoniosa del universo. Ese “algo” que él atribuye a Dios, la ciencia lo concibe como el fenómeno de materia y energía. Pero no hay nada que contradiga que el fenómeno materia-energía es obra de Dios y una continuación de su esencia y presencia. El mismo Dios reveló a los hombres creyentes, a través de la Biblia, que había creado al hombre a su imagen y semejanza. Tal poder también es causa de todo lo existente, incluyendo al universo. De ahí no es imposible que toda la creación sea a “imagen y semejanza” del poder divino. Las mentes simples así lo entendieron, pero confundieron lo creado, con el creador, creyendo que la criatura es el creador mismo. Adoraron al sol, la luna, la tierra a los que atribuyeron el atributo de la divinidad. Los panteístas también confunden a la naturaleza con Dios y, de algún modo, los actuales ecologistas. Lo cierto es que a través de la materia se descubre la energía. El conocimiento de lo terrenal lleva al conocimiento de Dios.

El globalismo holístico es un mero empirismo de cosas innegables. A eso apelaron las mentes brillantes que dejaron pensamientos inmodificables a través de la biografía de la humanidad. Pueden aceptarse o rechazarse pero nunca descalificarse ni negarse, al menos en forma sensata. **Deepak Chopra** expresa que *“cada pensamiento causa un cambio en el campo íntegro de la realidad. El cosmos está inteligentemente organizado por sí mismo, y nosotros formamos parte de él”*. Creo que se refiere al pensamiento trascendente. Pero lo más importante de este pensador es que admite que no hay ninguna diferencia esencial entre la vida y la no-vida, salvo la intensidad de conocimiento y la concentración de la información *“porque cualquier aspecto de la realidad puede cambiarse al nivel quantum, alternando su información y energía. La tecnología para crear tales cambios está en la mente. Sólo aquí”*. La intención de este trabajo, es mostrar la unidad absoluta entre materia y energía, usando los criterios estrictamente científicos matemáticos de la Física. Al explicar el fenómeno, esto permite entender mejor el misterio de la religión, de la creación y la presencia divina en esa creación, tal cual lo he expuesto. Voluntariamente he obviado citar a pensadores religiosos o doctrina de la Iglesia, principalmente la Iglesia Católica, Apostólica y Romana, a la cual pertenezco, para evitar la crítica de los anticatólicos de que me guío más por la fe que por la razón y la ciencia. Inversamente intento demostrar que la razón y la ciencia son instrumentos dados o inspirados por Dios en el hombre y que nos pueden permitir llegar a Él, sin necesitar del dogma y las revelaciones (y esto me trae la crítica de los católicos en que me guío más por la razón que por la fe). La revelación fue el medio divino para comunicarse directamente con el hombre. Pero, infortunadamente,

alcanzó para los testigos de esa revelación, en forma directa y para los creyentes por fe, en forma indirecta. Pero hay quienes ignoran la revelación, ya sea por no conocerla o por rechazo de la misma. Y muchas veces el rechazo se debe a que intentan juzgar sólo con la razón, desconociendo que la fe es un don de igual valor que la razón, la que nos lleva intuitivamente al conocimiento de Dios.

No obstante, la razón humana es otro camino hacia Dios. Así lo reconoció la propia Iglesia, **Santo Tomás**, la teodicea y otros pensadores católicos. Luego, buscar pulir esa razón y guiarla por el recto camino, es parte del apostolado divino, y la ciencia es el instrumento más válido para llegar a la razón. La gracia de Dios ilumina a muchos pero no a todos, obviamente. Unos llegan a Dios en forma espontánea; otros, como **San Pablo** necesitan del milagro (encuentro directo con Dios) para convertirse; algunos no llegan nunca a creer ni a conocer a Dios, ya sea por no saber de Él o por empecinamiento o por maldad. Pero hay muchos que llegan a través de la razón y la ciencia. Personalmente no he necesitado de la ciencia y la razón para llegar a Dios, pero creo que el Señor nos dotó de esos formidables instrumentos para encontrarse con Él cuando no hay permeabilidad a la gracia directa, a la palabra revelada o a la redención a través de **Cristo**. *Esto hace muy válida la afirmación de que no hay salvación sin mi cooperación*. Ni un sólo apóstol de Dios debe despreciar ninguno de los caminos que nos da el Señor para llegar a la meta (método). El secreto está en conocer esos caminos y usarlos. Se debe terminar definitivamente al divorcio entre la ciencia y la religión. No existe tal cosa. Tampoco se debe usar a la ciencia como arma para combatir a Dios y viceversa. No se trata de una mera controversia entre ateos y creyentes. Se trata de la genuinidad para alcanzar la verdad, en lugar de discutirla. Si la verdad es una sola, no hay controversia pues no hay esencia equívoca sino unívoca. Lo equívoco está en el modo de ver y pensar. La verdad y lo unívoco está en el pensar correcto y crítico. Siempre que alcancemos un “buen pensar”, al fondo o al final del camino está Dios.

Astrología: una de las formas de integración del macrocosmo con el microcosmo

Se ha discutido mucho sobre la astrología, como una especie de creencia más que una ciencia propiamente dicho. Personalmente pienso que no es creencia ni ciencia, sino la comprobación empírica de fenómenos reales. Repasemos algunos conceptos formulados. Dijimos de **Santo Tomás** que tenía razón de que había que observar la creación para apreciar lo esencial y lo que es invisible a los ojos lo cual no se lograba a través del orden y los movimientos visibles del universo sino llegando al corazón molecular y subatómico, microscópico e invisible, para entender lo macroscópico, lo que permite ir desde el microcosmo al macrocosmo. Luego citamos a **Deepak Chopra** cuando afirma que *“El cosmos está inteligentemente organizado por sí mismo, y nosotros formamos parte de él”*.

La astrología advirtió algún tipo de influencia entre los astros y las conductas humanas. Con el tiempo fue adaptando fórmulas y sistematización de esas influencias ya sea como predicciones, horóscopos, cartas natales, etc. Esto originó el escepticismo de los astrónomos, el rechazo de los religiosos y las interpretaciones de los filósofos. Si bien es cierto que los primeros astrólogos, los caldeos comandados por Zoroastro (distinto al filósofo meda de igual nombre que habitó en Persia), usaban a la astrología para establecer un cierto determinismo de la influencia de los astros en la vida de los hombres, los astrólogos actuales que han hecho de la astrología una ciencia empírica, dejan bien establecido que la astrología establece vínculos y posibilidades pero no determinan nada, dado que el libre albedrío y la voluntad de cada hombre en particular son las bases para establecer un estilo vida y no un destino dado por los astros. La influencia astral puede imprimir algunos rasgos en la actividad personal independiente, pero no determinar ninguna conducta en particular. En Occidente, los astrónomos enrostran a los astrólogos que los signos zodiacales son un invento humano que han sistematizado la agrupación de estrellas visibles de una forma determinada, dejando en el camino millones de estrellas que no son visibles a los ojos ni a los aparatos más sofisticados. Ponen por ejemplo que los chinos tienen otra sistematización del universo estelar, lo que lleva a pensar que China tendría otro tipo de influencia estelar. Pero no es así. Sea por el horóscopo zodiacal occidental o por el horóscopo chino basado también en doce influencias astronómicas, que en lugar de grupos de estrellas es graficado con animales, todos los estudios coinciden en características y rasgos de los nacidos bajo una determinada constelación o en un determinado año signado por un animal. Los astrónomos tienen razón en decir que el zodiaco es un invento humano, pero no lo son las estrellas que lo constituyen. Y sea un grupo de estrellas o los movimientos astrales de planetas alrededor de las estrellas, lo importante no lo es tanto la designación por estrellas o por animales, sino por períodos signados de alguna forma por el movimiento astral y planetario. En cuanto a la filosofía, algunos de los argumentos esgrimidos son que la astrología está vinculada a la creación de mundos ficcionales y con un tipo de pensamiento mágico con forma de animismo.⁶⁵ Interpreta que la astrología nace del impulso de la necesidad de poner por fuera de los individuos cierto destino de tal forma que la determinación de una vida humana no está en las manos de las personas. Se sostiene que el dato astrológico es un dato que surge de algo lúdico (un simple juego) pero que llega a lo siniestro en el sentido de que todo lo que le ocurre a uno (lo propio) es dictado en otro lado y no nace en uno.

⁶⁵ El animismo es una doctrina basada en una creencia que atribuye vida anímica y poderes a los objetos de la naturaleza o que hay espíritus que animan todas las cosas. En medicina, **Ernt Stahl** estableció la doctrina que el alma es el principio de acción de todos los fenómenos vitales, tanto en lo normal como en lo patológico.

En forma independiente de lo que sostienen los científicos de la astronomía y los filósofos, la ciencia (cronobiología, meteorología, medicina) ha establecido claramente como los fenómenos del universo (luz, radiaciones, posiciones planetarias) influyen en la tierra, en sus mares, en el estado del tiempo, en el clima y en las personas. Las radiaciones electromagnéticas, la luz, los cambios lunares y las posiciones de planetas y astros, no sólo marcan las estaciones, la bajamar y la pleamar, las temperaturas y las presiones, sino que las radiaciones cósmicas también alteran la vida humana. Hoy se sabe cómo hay meteoropatías y otros fenómenos cronobiológicos que alteran los biorritmos y las conductas humanas. ¿Por qué pensar, creer o negar que no haya otro tipo de influencias como parte de los fenómenos cósmicos que cada ciencia o disciplina capta en particular desde un determinado punto de vista? Las relaciones y mutuas influencias entre lo macrocósmico con lo microcósmico son muy complejas, pero reales. Un principio de incertidumbre sería muy saludable antes que un principio de certidumbre total o de escepticismo total. Por eso he postulado que el espíritu humano es parte de una energía o fuerza cósmica (o como quiera llamársele) y siguiendo la escuela griega atomística, está constituido por las mismas partículas del universo que se han organizado en forma distinta. La ciencia me da la razón en cuanto a las partículas. Lo que es discutible es la organización de la misma. Pero mientras se piensa una u otra cosa, la cuestión es más sencilla: todo lo que existe es parte de un mismo todo. La problemática planteada a la astrología en el sentido de que arrancando del pasado o del momento del nacimiento se puede inducir un futuro no es tal cosa. La astrología describe cómo las personas que nacen en un momento determinado tienen más posibilidades de desarrollar determinados impulsos. Esto no es futurología, sino una especie de estadística acuñada con la experiencia. De ahí que se sostenga que la astrología es una ciencia empírica. Bien manejada e interpretada es algo inocuo, salvo que se la tome en forma fundamentalista (extremista) y está sujeto más a la creencia personal que a un destino fatal. *Ergo*, ciencia y fe son dos creencias humanas: una surge de la observación de hechos objetivos concretos y materiales, la otra de una mera intuición, pero sus postulados últimos son nada más que meras creencias sujetas a la relatividad del cambio en lo formal.

VIII

MENTE INFERIOR Y MENTE SUPERIOR**¿Qué significa mente inferior y mente superior?**

Se sabe que el hombre tiene diversos modos de ser, lo que hace que cada persona posea un sello individual que lo diferencia de todo otro ser humano. Pero lo que genéricamente distingue a todos los hombres por igual, en relación a otros entes, es la posesión de la inteligencia y de una vida afectiva e intelectual. Estos elementos conforman la *esencia del hombre* que lo eleva por encima de cualquier otro ser del Universo hasta ahora conocido.

En la escala de seres vivientes terrestres, por la dominancia de su esencia traducida por su espíritu, ningún otro ente vivo puede alcanzar y sobrepasar la evidente superioridad del hombre, ejercida a través de su mente y otras facultades sensibles. No obstante, no todos los hombres viven en la dignidad plena de ejercer esa condición excepcional de la espiritualidad, sino que en la realidad parece más habitual que el hombre se aleje de su condición de inteligente y se acerque más a la escala animal de los irracionales. El desarrollo de bajos instintos, el abandono del ejercicio intelectual elevado y educado, el desprecio por una vida de calidad excelente, ha derruido toda su grandeza para degradarlo a un nivel más inferior que el de las bestias.⁶⁶ El desprecio por su propia vida y la vida ajena oficia como si quisiera vivir solo, o no vivir. Y si recordamos, **Aristóteles** ya predijo que el hombre que intenta existir en la soledad o es Dios o es bestia. No se equivocó el sabio griego. Tanto el santo que se eleva espiritualmente y abandona el mundo, como el abyecto que abjura de su condición humana para conducirse peor que una bestia, cumplen la máxima aristotélica.

No es un secreto que la humanidad siempre pareció dividirse en grupos bien definidos: los hombres que eligen el camino de la verdad y la libertad y su perfección humana (el “fuera de serie”), y los que eligen perder el *status* de inteligentes para ubicarse en diferentes escalas: el hombre común, el hombre-masa, el abandonado a sí mismo en lo social y personal, el que vegeta ritualmente sin manifestar nada creativo, el psicópata que se droga, se vuelca a la delincuencia para violar, asesinar y dañar de todas formas, el vil que hace de la guerra y el terrorismo su *modus vivendi*, el corrupto que usando el poder político o el de la fuerza, destruye política, social o económicamente a un pueblo o nación mediante la apropiación indebida de la riqueza o el despotismo o el genocidio impulsado por

⁶⁶ A las bestias le es connatural ser tales, pero en el hombre la bestialidad es una degradación que lo coloca por debajo de las bestias propiamente dichas

extremismos religiosos o ideológicos. He encasillado en modo grosero a los que nos rodean en la vida cotidiana y a los que más sobresalen por el daño que causan a sí y a otros, pero la lista de hombres depravados o degradados por distintas situaciones, es mucho más larga. Sin embargo, no me interesa detallar las formas inauténticas del ser humano. Sólo las destaco fugazmente para mostrar cómo puede desviarse del camino que le corresponde a un ser inteligente y llegar a funcionar como un ente despreciable y desprovisto de toda cualidad racional.

Precisamente, la intención de este trabajo es reflexionar sobre la posibilidad, un tanto utópica, de que el hombre comprenda qué es y cómo debe entenderse a sí mismo para ubicarse en el plano lógico y real en que la naturaleza (o Dios) lo colocó. A mi entender, el ser humano no debería jamás perder su condición de tal, pues el don que posee como ser espiritual lleno de inteligencia, afecto y voluntad, lo transforma en un ente excepcional en el contexto del mundo y universo en que le toca vivir. Creo que fue dotado de una excepcionalidad única, pero no se le dio en forma espontánea, el don de comenzar a vivir según su privilegiada esencia. No le es inherente automáticamente cuando nace, saber cómo debe conducirse en perfecta armonía con su cualidad de ser viviente superior a otros. Quizá esta circunstancia sea el eje que le lleva a amoldarse a las circunstancias que le rodean, a copiar lo que culturalmente le impone la sociedad o a dar riendas sueltas a una vida instintiva irracional bestial. No intentaré explicar cómo y por qué el hombre se desvía de su verdadera naturaleza. No me incumbe y no sé realmente las causas por más que se haya escrito mucho sobre la cuestión. Pero presiento que si alguien se esfuerza por no perder el don de la racionalidad, no sólo encontrará la senda más correcta y acorde con desarrollar lo que es y perfeccionarlo al máximo. *Este esfuerzo presupone, además de entender que se es inteligente y espiritual, proponerse alcanzar la madurez de una vida conformada por las cosas auténticas, aquellas que le impulsan a alcanzar el estado de perfección de ente viviente inteligente.* Esta máxima la puedo enunciar y jugarme por ella porque no la he extraído de ningún libro ni doctrina, sino que empíricamente la he construido con mi experiencia personal.

Luego, el hombre para ser tal, básicamente deberá tener control sobre sí, y el deseo vehemente de educarse para elevar su mente al nivel que le es inherente. Ese estado es lo que se ha llamado *mente superior*. La mente superior implica que cualquiera sea el estrato social, forma de vida que se tenga o la elección de una actividad intelectual que opte por las ciencias, las artes, la filosofía o la religión, siempre subyacerá el hombre educado y maduro que lima todo lo que le aparta de la condición perfeccionada de su humanidad. A pesar de los anhelos de explicar y entender qué es la mente superior, los preocupados por ellos no alcanzaron a abarcar todos los aspectos posibles de la esencia de dicha mente.

Los grandes maestros como **Buda** y **Cristo** directamente dieron normas prácticas para desarrollar la perfección personal como ser humano. Sin embargo, fue **Buda** quien especificó que hoy se considera como *mente inferior* a la “*práctica habitual de aquellas cosas cuyo atractivo depende de las pasiones y especialmente de la sensualidad, una manera baja de buscar la propia satisfacción, la cual no tiene valor ni provecho*”. Por *mente superior* entiende al “*camino que abre los ojos y que da inteligencia que guía a la paz de la mente y a la sabiduría superior o a la plena iluminación*”.

Quizás el mejor método para definir lo qué es una mente inferior y una mente superior, más que conceptos, sea mostrar los prototipos habituales que se manifiestan en las personas que detentan estos tipos de mente. Así, en un primer intento muy general, podemos adelantar que mente inferior es lo que rige al hombre común u ordinario y mente superior es el atributo del hombre singular o extraordinario. Esto lo iremos desmenuzando en los párrafos que siguen.

Diferencias entre mente inferior y mente superior

El concepto de **Buda** de “*una manera baja de buscar la propia satisfacción, la cual no tiene valor ni provecho*” para definir a la mente inferior, se complementa con una serie de atributos que describe para lo que se considera mente inferior. Pero el carácter, que a mi entender es el más importante, es el que el budismo le atribuye en relación a la *cuestión del mundo y de la trascendencia*.

Siempre he definido a *mundo* como el *entorno vital del hombre, al que éste llena de un determinado sentido*. Es el lugar en que vive un hombre y que tiene un cierto sentido que ese hombre le ha dado o impreso. Así, mundo es cómo el hombre se relaciona en su existencia con las cosas que le rodean en forma inmediata, lo que está junto a él. Mundo es la relación del hombre con las cosas que coexisten con él. Mundo es cuando se establece una relación inmanente entre el hombre y los objetos con los que convive.⁶⁷ Transcurre su vida unido permanentemente a esas cosas u objeto del mundo que él establece y se queda en un mero “estar ahí”, estableciendo una mera y simple cotidianeidad que no es cuestionada en ningún momento, de una manera diferente de otros seres vivientes y al modo como él comprende a esas cosas y objetos. Si bien esas cosas y objetos mundanos son estimulantes (estimúlicos), la estimulación es muy diferente a la del animal.

⁶⁷ Inmanente está usado acá etimológicamente como “*permanecer en*”

El animal convive con una piedra y esa piedra sólo le sirve para orinar, marcar su territorio o serle una especie de valla que le obliga a evadirla cuando está en el medio de un camino que debe usar. Si es depredador puede llegar a utilizarla como un escondite para arrinconar a su presa. Pero no más allá de esto. Para el animal la piedra es una mera piedra sin otro significado.

En cambio, en el mundo del hombre, el medio estímulo cambia de sentido. Una piedra puede ser usada como la usa el animal, pero además puede convertirse en un arma, un elemento para construir una vivienda, para decorar un camino (empedrar), hacer un muro de defensa. O bien, tallarla y transformarla en una obra de arte. Científicamente, es un elemento para clasificar geológicamente un terreno, determinar la edad de una capa terrestre, etc. Económicamente es una fuente minera de donde extrae minerales. Y, así sucesivamente. Sin embargo, *esta existencia con sentido distinto al simple medio estímulo animal, aunque marca el sello de la inteligencia humana, no representa nada más que un nivel de esa inteligencia.*

El nivel más bajo y simple de la inteligencia del hombre, es el *poder de existir* (existir = salir fuera de sí, de su existencia o mismidad) y *establecer la cultura* (de colo = cultivar) *mediante la instrumentalización del mundo físico que le rodea.* Así nacen las diferentes actividades del trabajo humano que incluye las artes y las ciencias de los objetos. A pesar de la perfección que estas actividades alcancen a un nivel que supera todo lo natural mediante la artificialidad de la obra humana (por ejemplo la tecnología, la física cuántica, la biología molecular, la genómica funcional, etc.), esa perfección siempre queda en el plano mundano y no se sale de él. No va más arriba del plano físico. Así un físico cuántico de alto brillo y prestigio científico y social no es nada más que una figura mundana donde descuella la inteligencia humana aplicada a... (a algo objetivo). Desde este punto de vista, ese científico extraordinario es un hombre común con una mente inferior. Esta es la mundanidad a la que apunta **Buda y Cristo.**

Ergo: la mundanidad, en el sentido en que nos estamos expresando, es el mundo malsano de las bajas pasiones, de la vida improductiva desde cualquier perspectiva, pero también es el mundo del progreso, civilización, prestigio y el éxito. El más vulgar delincuente o psicópata como el más encumbrado artista o científico, son parte de lo que se considera “lo mundano”. *Lo mundano es donde las cosas adquieren el sentido último para el pragmatismo del hombre,* pero la vida personal y la del hombre general no tiene un sentido último. Hay mucho sentido para las cosas, pero ninguno para la vida en sí. El **Dalai Lama** preconiza que lo mundano son todos los niveles alcanzado por el ser humano ordinario (el que permanece y se queda en el mundo que ha creado).

El *sentido mundano* es algo distinto al *sentido de la trascendencia*. El *sentido trascendente* no se limita a darle un determinado sentido a una cosa desde el mero interés personal pragmático, sino a buscar el llamado *sentido último* que es el sentido que se considera metafísico, el que está más allá de lo físico y no persigue a lo que las cosas, entes y fenómenos “parecen ser” o “son lo que el hombre quieren que sean”. *Es el sentido que busca de manera universal*, independiente de un determinado medio, forma o persona, *la esencia de lo existente*. Es decir, como iterativamente lo diré en todo este trabajo, *lo “que las cosas son en sí”* (sentido metafísico). Es lo que el hombre ha considerado como la “verdad absoluta” en donde la inmanencia no es la simple permanencia en una cosa, sino lo inherente, lo que es propio de su esencia. *Pero no es una “esencia encerrada en una forma determinada”* (esencia de la mundanidad), *sino la esencia que trasciende toda forma para ser aprehendida por la mente humana sin la apariencia física y sólo con un sentido metafísico, superior, absoluto*. Por eso, ese sentido será igual para todos los hombres, en forma independiente de su mundanidad, pues está fuera de ella. En el concepto del **Dalai Lama**, es lo “supramundano”. A lo mundano le falta esa esencia supramundana y esa falta es lo que el budismo llama “vacío”, al que ahora explicaré.

Para el budismo, la *mente inferior* es la que interpreta a la realidad como un *vacío* que significa la ausencia en sí (pérdida de la mismidad) de los individuos y la insustanciabilidad de los fenómenos. Esto debe interpretarse como una “ausencia de sentido último” de las cosas y los fenómenos y que se entiende como que a los fenómenos y a las cosas se las aprehende no por lo que son en sí, sino por lo que parecen ser. Para el budismo, todos los fenómenos son relativos a otros, por interdependencia, de manera tal que ninguno tiene existencia autónoma. Postula que el *vacío*, en este caso, no debe considerarse como una ausencia de todo, esto es, una simple “nada”. Es como la *nada* de Sartre referida a la pérdida del sentido de las cosas y de la vida. Este *vacío* budista no contradice la existencia relativa de los fenómenos sino que los reconoce en forma equívoca y confusa. De todos modos, opera como un concepto valioso porque sirve para demostrar la fluidez y la calidad de lo vivo. Aunque todo transcurre en un curso desviado, no interrumpe la esencia de lo vivo, sino que no alcanza a develar y conocer dicha esencia.

Otra cualidad de la mente inferior en el budismo, es la *oscuridad* que es originada por los actos negativos que velan (ponen velos) u “oscurecen” la conciencia no permitiendo ver la luz. La oscuridad puede ser oscuridad emocional (emociones negativas) u oscuridad intelectual (pensamientos negativos o falsos). Las emociones negativas producen la *aflicción* o *sufrimiento*. Los pensamientos negativos o falsos generan la *ignorancia* que sería el principal veneno de la mente que causa oscuridad de la conciencia y la emergencia

del dualismo (relatividad de cosas y fenómenos). La ignorancia, como atributo de la mente inferior, agrega a ésta el calificativo de *mente ignorante*.⁶⁸

Los atributos de la oscuridad, la aflicción o sufrimiento y la ignorancia que resaltan los budistas tibetanos constituyen en su conjunto lo calificado como *torpeza mental*, emblema de la mente inferior. La torpeza mental de la mente inferior, en el concepto del budismo tibetano, se debería a que:

- La mente es perversa y se maneja en forma enfermiza, lo que en el concepto occidental sería una psicopatía
- La mente está inmersa en el error, esto es, en un concepto equívoco de apreciar la realidad. Consiste en errar sobre la naturaleza de la realidad en forma falsa, o sea, no se percibe a la realidad y a los objetos reales como son en su esencia sino que sólo se alcanza a percibir la forma o “lo que las cosas parecen ser” pero no son.

La perversidad sume a la mente inferior en la *inconsciencia total* y deforma a la realidad en una visión distorsionada porque no puede discernir entre el bien y el mal, entre lo falso y lo verdadero y se maneja con una *forma inexpresiva* en lo afectivo. Es la perversidad que consiste en la mente que yerra, la que no puede someter a la realidad, según el **Dalai Lama**, a un “*análisis lógico y riguroso*” y la visión cotidiana sólo puede percibir a las que se consideran “cosas reales”. La perversidad es como una contradicción entre el modo cómo las cosas se presentan y parecen existir, y lo que las cosas son en una existencia verdadera o auténtica. La ausencia de la mirada profunda y reflexiva que permite dilucidar la diferencia entre “lo que parece ser” y “lo que es verdaderamente” es lo que resta sentido a la vida y conduce al desencanto y a desilusión, o a la frustración, de lo cual no puede escapar la mente inferior.

A principios del siglo XX dos pensadores pusieron un gran interés, casi en forma contemporánea pero completamente alejados uno del otro y es probable que no se conociesen, y se preocuparon por el estado de la mente en esos dos estratos. **Paul Brunton**, escritor inglés educado en la India en las prácticas del budismo y del yoguismo, dio indicaciones de cómo buscar el *yo superior* y en una clásica obra⁶⁹ desmenuza, tanto en lo

⁶⁸ Ignorante no se aplica acá en modo peyorativo sino como el calificativo de una condición en que la mente desconoce aquellos conocimientos para elevar su condición intelectual, afectiva y volitiva; o sólo conoce lo que “le sirve para...”, esto es, un conocimiento inmediato pragmático de las cosas. Conoce las formas, da el sentido de “lo que parece ser”, pero desconoce la esencia, o sea, “lo que las cosas son en sí”

⁶⁹ **Paul Brunton** - LA BÚSQUEDA DEL YO SUPERIOR, Editorial Kier, Bs. As., 1987

teórico como en lo práctico, los posibles caminos para llegar al encuentro con ese yo superior.

En los inicios de su libro analiza lo que primariamente sería la mente inferior (yo inferior en el concepto de **Brunton**): *“El conocimiento que el hombre normal tiene de su propio ego se limita más o menos al vulgar concepto de considerar su cuerpo como un organismo completo hecho de carne, sangre y hueso. En la parte superior o cabeza de ese organismo hay una masa de materia gris y blanca que se llama cerebro, dentro de cuyas retorcidas circunvoluciones tiene lugar el proceso llamado pensamiento, que produce impresiones, ideas y argumentos. Además, el hombre sabe también que dentro de su cuerpo surgen varios sentimientos tales como el deseo, el sexo, el amor, el odio, los celos, el temor, y que estos sentimientos al surgir de cuando en cuando lo mueven para que realice la acción apropiada en el plano físico, de acuerdo con cuál de esos sentimientos domina a los demás. Para el hombre común estas cosas constituyen su “hechura”, su “yo”. Tiene conocimiento de poco más en sí mismo y se las arregla para que este limitado concepto le baste para las contingencias de su vida cotidiana. Y, en verdad, a menos que uno se ponga a reflexionar sobre esta cuestión, se puede pasar toda la vida y hallar que tal concepto es bastante satisfactorio”*.

El autor declara en este texto que el *hombre común* es tal por sólo ocuparse de lo inmediato y de lo físico y de arribar a conclusiones obvias no cuestionadas. Es el hombre de una *vida ordinaria concreta y objetiva* que es planificar sus necesidades elementales (comer, vestirse, tener una vivienda y sustentar relaciones sociales de trabajo, familia, profesión, etc.). Desde otra perspectiva sociopolítica es el típico “burgués”, “el hombre de la calle”, el “hombre-masa” (hombre del “montón”) de **Ortega y Gasset**,⁷⁰ etc. Su frontera vital o existencial están bien delimitada entre lo que se considera *físico* o concreto y lo que se considera *metafísico* o abstracto.

Incluso, como ya comenté, ese hombre puede gozar de una vida intelectual académica o haber estudiado una profesión científica, tener un coeficiente intelectual muy alto y lograr destacarse por su ciencia material (el conocimiento científico de cosas como pueden ser la biología o la tecnología). Pero su trabajo científico está dentro de lo considerado material u objetivo y no se dedica a las ciencias especulativas, abstractas o metafísicas (religión, filosofía, etc.). Pueden ocurrir dos cosas:

1. que viva indiferente a todo lo ajeno a su saber científico
2. que adopte una ideología ajena a su saber científico

⁷⁰ **Ortega y Gasset** – LA REBELIÓN DE LAS MASAS

Si opta por un “ideario”, “ideología” o “idealismo” (religioso, político o filosófico) no lo es en forma crítica, sino fundamentalista y ritual. Toma principios que repite automáticamente aunque no logre comprender totalmente la idea o causa que sustenta. Se apega a ella sin más y, como guiado por un piloto automático, milita en esa idea, incluso hasta las últimas consecuencias. Pero todo ese idealismo es producto de una casi superstición, de una mera creencia, a la que adhiere su convicción sin ningún tipo de cuestionamientos. Más aún: ni lo desea ni admite ni siquiera la idea de un cuestionamiento crítico o el ahondamiento de su saber para entender la esencia de aquello que piensa, siente y vive. En este estado vital se desarrolla el hombre de mente inferior. Él mismo se impone el límite de lo meramente físico y el de no ir más allá (*non plus ultra*) de las cosas comunes, sustantivas, concretas.

El otro pensador contemporáneo de **Brunton**, es **González Pecotche (Raumsol)**, fundador de la escuela que él denominó “logosófica”. Del mismo modo que **Brunton**, distingue el hombre ordinario, común, inferior, del hombre considerado extraordinario o superior. La diferencia es sólo lingüística, pues mientras **Brunton** habla del yo, **González Pecotche** considera que hay, al igual que **Buda**, una mente superior y una mente inferior.⁷¹ La concepción de **González Pecotche** arranca con la idea de un “sistema mental” en el cual el común denominador es la mente humana, una entidad única para todos e igual para cada ser humano. *No hay una mente esencial, natural, distinta para cada hombre sino que cada uno tiene la misma mente, y una sola inteligencia y un solo bloque de ideas, pensamientos, sentimientos, etc. pero la diferencia está en la forma de usar o aplicar esa mente mediante el modo de pensar.* El “modo de pensar” define lo que es mente puramente anímica o inferior o mente espiritual o superior. Se puede aplicar a lo físico y en ese caso es la mente inferior o a lo metafísico donde se distingue como mente superior (en otras palabras, el sistema mental es tal por ser patrimonio de una u otra mente, pero cambia el manejo de ese sistema en cada persona) Ese manejo mental está condicionado, previamente, por otros dos conceptos: el de alma y el de espíritu.

Para **González Pecotche** mientras alma es todo lo que sustenta la vida biológica, material, del organismo o cuerpo humano, el espíritu es la energía que mueve la inteligencia, el instrumento de la mente inferior. Ergo: alma = energía del cuerpo; espíritu = energía del pensamiento superior. La mente puede estar condicionada por el alma o por el espíritu. El que la usa exclusivamente para lo físico, se mueve en lo estrictamente anímico (alma), es la mente inferior. Opuestamente, el que usa la mente condicionada por el espíritu

⁷¹ **González Pecotche** – EL MECANISMO DE LA VIDA CONSCIENTE

posee la mente superior. Personalmente me adhiero al concepto de **González Pecotche** con algunos matices de diferenciación en la concepción.

Dice **González Pecotche**: *“cuando el sistema mental es usado por el ente físico o alma para asuntos físicos, y éstos, por elevados que sean no obedecen a precisas demandas de la vida superior, la acción de ese sistema queda limitada a la mente inferior o común”* Agrega que *“la mente común o inferior se detiene automáticamente en las fronteras de la superior, pues no llegan a más sus posibilidades”*. Cuando le atañe definir a la mente superior, el pensador, refiriendo al sistema mental, manifiesta: *“cuando es el espíritu el que lo usa, valiéndose de él para encarar los problemas de la vida superior en estrecha relación con el mundo metafísico, es la esfera superior la que toma cartas en el asunto. Al mencionar aquí al espíritu nos referimos a su existencia como verdadera entidad que rige el destino del ser humano consciente, al ente superior, que en la mayoría permanece estático, esperando el instante de asumir su verdadera función rectora”*.

Así como **González Pecotche** piensa que la mente inferior sólo está entrenada para lo físico, *“la superior tiene poder sobre los dos grandes mundos, el físico y el metafísico, siendo precisamente en este último donde realiza los prodigios con que la inteligencia superada promueve la atónita actitud de los escépticos, los rutinarios, la incontable legión de legos, para quienes toda la verdad es un mito”*.

Antes dijimos que **González Pecotche** define a la mente superior por el modo de pensar y ahora profundizamos un poco más su ideología: *“La facultad de pensar, productora de ideas y pensamientos, es la que define la génesis de los mismos. El proceso de superación integral requiere que los pensamientos sean creados por la propia mente. Aun cuando para su elaboración se haya necesitado el concurso de elementos provenientes de otras mentes, su esencia será otra y otro su contenido específico. Si en el momento de crear una idea o un pensamiento puede uno inspirarse en los conocimientos que posee, tanto mejor. Dicha facultad promueve la selección de pensamientos, ayudando a desechar los inútiles y nocivos, en tanto ofrece a la inteligencia los mejores para que de ellos se sirva en la conducción feliz de la vida. Ella preserva al hombre de caer en las falacias de la imaginación o la ilusión, y en esa incierta gama de conjeturas, suposiciones y creencias que bordea el pensamiento no articulado ni dirigido por la auténtica razón humana. Esa facultad, que tan importante labor desempeña dentro de la mente – y del mismo modo las demás facultades – ha alcanzado muy escaso desarrollo en la mayoría, aun ha llegado a considerárselas como cosa en desuso; ello a juzgar por la tan corriente expresión de rechazo cuando se habla a las personas sobre cualquier tema más o menos complicado: - si es algo en lo debo pensar – dicen -, ¡ni me hable! Sin embargo, alguien piensa por ellas, y a los que piensan se debe todo lo que después disfruta la humanidad entera”*.

Me he permitido realizar esta extensa cita en transcripción completa de estos dos pensadores contemporáneos (**Brunton, González Pecotche**) porque de otro modo no hubiese rescatado la originalidad de los mismos. No es mi intención plagiar nada. Mucho menos es mi intención llenar hojas copiando lo que otros dicen. La transcripción es un reconocimiento muy respetuoso del alto valor de las palabras textuales. Podría haber arriesgado un texto explicativo de los textos originales, pero la magia de esas palabras no sería la misma. Por otro lado, he transcrito exactamente lo mismo que yo pienso. Tuve una idea y sorprendentemente encontré que la misma idea mía ya estaba pensada por otros. Pero como dice el mismo **González Pecotche**, si en el momento en que quiere crearse un pensamiento uno se apoya en los conocimientos ya expresados (conocidos) “tanto mejor”. La expresión de este escritor me ha provocado la concepción de que la creencia de **Teilhard de Chardin** – en el sentido de que la inteligencia humana está sujeta a una especie de evolución similar a la darwiniana – no está del todo desacertada, puesto que la inteligencia del hombre “crece” con el conocimiento acumulado a través de los siglos. De ahí la importancia de pensar a partir de la “ya sabido”.

Finalizaré mi cita de estos dos pensadores que considero emblemáticos por la sencillez de su forma de expresarse para decir las cosas profundas, recordando una cita de **Brunton** sobre **Cristo**. Al igual que **Buda, Cristo** se posesionó por la pasión de despertar el interés de la humanidad por lo que acá estamos llamando pensamiento o mente superior. El Maestro hizo referencia a que su “reino” no era de este mundo. Se refería al mundo vulgar de los judíos (que transpuesto a un plano general era el mismo de toda la humanidad del momento, un poco de la anterior y un mucho de la posterior) en que predominaba, a pesar de su monoteísmo, ideas vulgares y egoístas sobre la posesión de bienes, la justicia y la existencia de Dios. Jehová era el Dios del pueblo judío, ajeno a los gentiles. La justicia era la ley del Talión y los bienes materiales era la posesión más estimada. La verdad sólo residía en cumplir a fondo los ritos religiosos. En ese contexto mundano, **Cristo** expresa aquello de que “mi reino no es de este mundo”. El preconizaba un reino de amor, de sentimientos puros y elevados, la idea de una igualdad entre todos los hombres por ser criatura de Dios al que llamaba cariñosamente “padre nuestro” y con ello se identificaba con todos sus prójimos en el sentimiento de bondad y de perfección. La perfección de buscar la verdad por sobre todas las cosas y creencias. De ahí su frase “*la verdad os hará libre*” y su sentido estricto de justicia cuando pronunció “*dad al César lo que es del César*” (coincidiendo con **Ulpiano**: “*a cada uno lo suyo*”).

Los sentimientos elevados y el camino hacia el infinito superior que él consideró a Dios como padre amante de sus hijos predilectos, los hombres, no era una doctrina de un mundo abstracto y las alturas reales no eran el “cielo” (considerado como el espacio del

universo y las galaxias) sino que cielo, en otra acepción etimológica, significa Dios. El juego de palabras es “Dios es el cielo” y “el cielo es Dios” nos llevan irremediabilmente a una sola cosa. No hay cosas distintas y distantes sino que todo es uno. Y cuando **Cristo** definió que su reino era el reino de los cielos, quiso decir que era el reino del espíritu y esto lo manifestó unívocamente: se debía buscar el reino de los cielos dentro de uno mismo. He dicho y lo repetiré tantas veces como sea necesario que si se piensa más profundamente, y menos con fundamentalismo religioso, **Cristo** nos devolvía la esencia que la misma Biblia reconoce expresamente cuando predica que Dios creó al hombre “*a su imagen y semejanza*” cuando le insufla su propio espíritu. Luego, ese Dios no está en el espacio sideral ni en la profundidad de la tierra ni en ningún espacio físico conocido fuera del hombre. Ese Dios yace en el hombre mismo, en su espíritu. Es el Dios interior, la fuerza o vigor o entusiasmo (del griego *endo* que luego pasó al latín como *intus* y que significa “dentro” y “*siasmo*” deriva de Zeus, que del griego *theos* pasa al latín *Deus*. Ergo, entusiasmo es el Dios que todos llevamos dentro y como todos somos iguales, tenemos el mismo Dios).

He desarrollado este esquema de pensamiento *sui generis* basándome sólo en las palabras y sus etimologías y he realizado una exégesis muy particular de **Cristo**, para resaltar un fenómeno muy intenso que el Maestro parecía decirnos en su doctrina: el misterio de Dios reside en su propia obra, o sea, nosotros mismos. Cuando se encuentra ese reino divino, el reino del espíritu, es cuando se alcanza la mente superior, el pensamiento superior, el yo superior. Superior porque está por encima de mí. Dentro de mi mismidad pero venido por fuera de ella y de una fuente superior. Quizá, por eso, nuestro espíritu tiende irracionalmente a pensar en Dios.

Ahora enfocaré otros puntos de vista sobre la mente o razón humana. Los filósofos apelaron a racionalidades abstractas metafísicas para explicar la razón como el elemento primordial de la esencia humana y cuáles eran los valores y las virtudes afines a la autenticidad del hombre. Los religiosos y místicos intentaron mediante el valor de la religión y la asistencia divina alcanzar el estado de gracia o santidad equivalente a la de la mente superior y otros estados similares, por intermedio de disciplinas de control de la mente y el cuerpo. En verdad, esto ayudó mucho a comprender y alcanzar conductas afines con esa mente, pero no todas las prácticas abarcaron la cuestión desde varios puntos de vista.

La ciencia, especialmente biológica y neurociencias, apoyadas en la biofísica y la bioquímica y aparatología de alta tecnología avanzaron sobre fenómenos que van más allá de lo meramente material, pero tampoco lograron unificar criterios de conclusiones afines sino que arriban a una disparidad de conceptos que más que iluminar, confunden a quienes

obtienen esos conocimientos. Muchos filósofos, apoyados aparentemente en principios y teorías científicas, intentan “demostrar” determinados criterios sobre la mente humana, principalmente en lo relativo a la espiritualidad. Citando los trabajos de las neurociencias, fundamentados en el uso del SPECT, concluyen que todos los fenómenos considerados espirituales, incluyendo el alma y el espíritu, son meras funciones o creaciones del cerebro humano. Toda idea o pensamiento del hombre, según este particular punto de vista, también *es una creación puramente cerebral*. Así, el cerebro humano es el órgano milagroso que da, exclusivamente, la inteligencia y todas las facultades mentales humanas. Ya he rebatido ese concepto.

Analizaré en este trabajo, en parte, tales teorías, a las cuales desde ya considero como especulativas por los grandes “baches” que presentan. Si estas teorías fueran verdaderas, todos los hombres, que tienen el mismo cerebro anatómicamente hablando (no me refiero al peso u otros detalles de la macroanatomía), sino a la estructura tisular microscópica y a los mecanismos neurofisiobioquímicos que tal órgano posee. Salvando a aquellos que poseen anomalías anatomofuncionales, en general, todos los hombres poseen el mismo tipo de cerebro. Este principio anatomofuncional acuñado por las ciencias biológicas y médicas (neurociencias) evita caer en el equívoco grosero de que cada hombre en particular, tendría una masa orgánica también de exclusividad individual. Tal aserto no está probado por ninguna ciencia.

Ergo, si todos los hombres normales posee el mismo tipo de cerebro, ¿a qué se debe que dicho cerebro produzca ideas y sentimientos distintos para cada hombre en particular? La teoría especulativa, no probada, que es el cerebro la fuente del alma, del espíritu y de toda clase de ideas, tanto creativas, como filosóficas, científicas, religiosas, etc., queda a la deriva frente a la sólida y lógica razón de que un mismo cerebro no puede dar frutos distintos y contradictorios, es decir, no puede crear almas, espíritus, ideas y creencias diversas y equívocas. De aceptar esto, daríamos la razón al salvaje relativismo posmodernista, tras el cual se escuda esta teoría, de que no existe la verdad en sí, sino sólo fenómenos parcialmente veraces ligados a la fugacidad de la coyuntura. Sin embargo, tal relativismo es tan relativista que se incluye a sí mismo dentro de toda duda relativa.

Sabemos positivamente que todo lo que es blanco no es negro (a menos que se tenga una visión distorsionada de los colores) y lo que es alto no es bajo (a menos que se ignore el concepto de dimensiones). Apelo a ejemplos muy gruesos para indicar, entonces, que no todo es relativo sino que hay cosas absolutas en sí, siempre hablando en el terreno objetivo. Es muy difícil concebir una nieve de un color que no sea blanco, de un agua pura que no sea transparente, de un sol despejado que no sea luminoso y dé calor. Con esto quiero expresar que las cosas fundamentales de la vida tienen una misma naturaleza y no es

posible concebir en ellas naturalezas equívocas o contradictorias. El objeto, los entes y el hombre mismo, son fenómenos concretos. Las ideas sobre ellos son fenómenos subjetivos. Pero cuando el hombre apela y confirma la universalidad permanente e inmutable de un concepto subjetivo, éste deja de ser relativo para transformarse en algo de mayor certeza y no pasible de interpretaciones opuestas.

Estos hechos sucintos son los que me impulsan a buscar una idea holística del concepto mente humana y para ello debo apelar tanto a lo religioso como a lo místico, lo científico y lo metafísico filosófico. Sólo la integración de todo el conocimiento humano sobre el tema permite una mejor perspectiva para englobar y comprender qué es la mente humana y de ahí partir para acercarnos a un conocimiento mejor de lo que se debe entender por mente superior. Ésta es la síntesis del contenido e intención de este trabajo.

Sin embargo, no es tarea fácil en pleno comienzo del siglo XXI hablar de estas cosas. La mundanidad extendida por toda la tierra ha creado un cerco casi insalvable para que el hombre común o ser ordinario alcance, abarque (comprenda) lo extraordinario, trascendente o supramundano. Incluso, el hombre mundano toma lo supramundano e intenta bajo todos sus instrumentos y medios racionales, de reducirlo a una mera cuestión mundana, en la que algunos hombres intentan introducir un absoluto extraño a esa mundanidad. La mundanidad se ve a sí misma en todos sus matices y considera en su manera propia de concebir a las cosas como lo que parecen ser y no lo que son y que la verdad es lo que ella es: la multiplicidad, la relatividad y la apariencia. Fuera de esto todo lo demás es falso y artificial, producto de mentes “retorcidas” que pretenden introducir algo invisible a los sentidos y a la mente ordinaria. Lo absoluto, en esa tesitura inmaterial, resultaría para el mundano una concepción equívoca de un mundo relativo.

Como reducen todo a la mundanidad no pueden alcanzar lo metafísico, pues lo manotean para bajarlo al nivel mundano y considerarlo así como una cosa más de lo mundano: lo que presume ser distinto. Esta es la pretensión del científico que intenta explicar a Dios científicamente o la intención del filósofo mundano que intenta negar lo absoluto, la razón pura, para reducirlo a meros entes “aplicables” a lo mundano y nada más. En este razonamiento, ¿para qué sirve una mente que no crea ciencia, filosofía mundana o tecnología? ¿Para qué pensar en una mente que sólo abarca lo absoluto con prescindencia de lo relativo? Eso no está en la mundanidad y es ajeno a ella. Por cuanto, si no es útil para algo, si no es instrumentable, no sirve ni a la ciencia ni a la cultura, es algo desechable. De esta manera, lo absoluto metafísico trascendente se transforma en relativo, en el orden mundano.

Esto que parece complicado es muy lógico. Si referimos lo metafísico al orden físico, estamos relacionando lo físico con lo metafísico y en ese sentido transitivo es relativo. Pero este modo de pensar excluye la naturaleza real de lo metafísico, lo absoluto y lo trascendente. Precisamente, se le denomina trascendente porque está por encima de lo físico y por eso es exclusivamente metafísico. Se le considera absoluto porque no se relaciona con nada objetivo y mundano. Y en esto reside la gran dificultad para que la mente mundana entienda el absoluto, lo metafísico, lo trascendente. Hay que salir de esa mente inferior, abandonar todas las reglas del pensar mundano, científico, etc. para colocarse en una pura intención de meditar exclusivamente ese absoluto. Esto exige el entrenamiento mental que preconiza el budismo, de algún modo el propio **Cristo** cuando nos llama a reflexionar sobre su doctrina “*que no es de este mundo*”.

Para alcanzar el estado de pensamiento (meditación) que nos lleva a ese espacio metafísico y trascendente (meditación trascendental) *tenemos que estar desprendidos completamente de todo pensamiento de relación con el mundo*. Si no lo hacemos, la primera intención (tentación o deseo) es, justamente, relacionar lo absoluto con lo mundano y caemos en la trampa de considerar como relativo a lo absoluto. *La mundanidad no puede con el abstracto absoluto*. La abstracción que hace el mundano es una mera abstracción de los sentidos. De sus sentidos abstrae la idea de las cosas, entes y fenómenos y allí establece un sentido mental o concepto o juicio. *Pero de lo invisible, aquello que está fuera de los sentidos, no puede abstraer nada y queda como ciego, pues no “ve” lo que no es visible o perceptible a sus sentidos*. La abstracción (aprehensión) de lo invisible es la tarea de la metafísica y de la trascendencia. Lo que ningún filósofo de la razón y los sentidos humanos logró es, precisamente, captar lo invisible y sólo intentaron explicar la invisibilidad a través de lo visible y así llegan a conclusiones tales como aquella de que “*nada está en la mente que no esté en los sentidos*”.

El meditar entrenado para captar lo invisible como tal (abstracción abstracta) es lo que genera conceptos abstractos de algo superior: lo bello, la bondad, la deidad, la espiritualidad, la verdad, la libertad, la responsabilidad. El meditar mundano sólo puede manejar estos abstractos cuando los refiere a un objeto. De ahí su imposibilidad de entenderlos por completos, en sí mismos y sin relación con los objetos mundanos.

La mente superior, extraordinaria, supramundana, capta la abstracción abstracta (lo invisible) y la conciencia de esa mente “se da cuenta” “percibe” interiormente, en la mismidad, la esencia y la presencia de la invisibilidad. Por eso concibe a la libertad en sí misma (libertad absoluta), a la verdad pura (verdad absoluta) y así sucesivamente, a la bondad, la belleza, la espiritualidad, la “otroridad” del prójimo, la deidad, etc. Esa “visión interior” inaccesible a los sentidos, está en la conciencia, pero de una forma distinta en

cómo la conciencia capta lo visible. Sin embargo, hay un fenómeno no percibido por la misma mente superior: ha llegado a lo absoluto de la misma manera y con el mismo instrumento mental que conoce lo relativo y lo visible. Pero la conciencia es la que transforma la forma de percibir de modo tal que pueda conocerse lo invisible interiormente. Acá la inteligencia no ha iluminado a una cosa para comprenderla y conocerla. La inteligencia ha aprehendido, abstraído la invisibilidad pero no bajo la forma de una idea o idea de la forma, sino con un mecanismo de imaginación.⁷² Esa imaginación forma una imagen interior que la conciencia aprehende con un grado de convicción intensa porque siente la presencia de la invisible y capta su esencia. Sólo entendiendo la cuestión de este modo, es posible llegar a comprender cómo la mente humana capta lo inmutable, lo invisible y toma conciencia de una particular energía interior como es el espíritu en sí.

Al “entrar en el espíritu” (despertar al espíritu o, según el **Dalai Lama**, reconciliarse con el espíritu), el hombre logra la visión superior de las cosas, la calma o armonía mental, la supremacía de los más altos valores y virtudes humanas, toda la grandeza y dignidad del ser inteligente. Es un fenómeno único que únicamente es entendible para el que lo alcanza.

Esto que estoy explicando parece ciencia ficción para quienes no han tenido la experiencia de la abstracción de lo invisible y la comprensión del abstracto puro (absoluto). Pero estoy seguro de que si leen estas líneas los que tienen esa experiencia, resultará un lenguaje claro. El problema, una vez más debo ser obsesivo compulsivo con esta cuestión, reside en el lenguaje y en el sentido que cada uno da a las palabras, en función de cómo maneja su mente para captar y comprender la realidad. La mente mundana reduce todo a lo que es “lo corriente”, “lo usual”, “lo que todo el mundo hace, siente y cree” y, naturalmente, cuando se le somete a un principio superior, metafísico, trascendente, entra en un campo extraño. Si yo intento hablar de lo absoluto, lo metafísico y lo supramundano con una mente mundana, es evidente que no habrá ninguna comunicación y será un diálogo de sordos con total disemia. Las mismas palabras son captadas con significados distintos. Luego, la comprensión de lo que se dice será diferente.

Para que un diálogo sea posible entre la mente mundana y la mente supramundana, tendrá que surgir la intención de acercamiento de la mente mundana a la supramundana. De otro modo, no hay terreno fértil sino rocoso para acoger y comprender la semilla o germen de la supramundinidad.

⁷² Imaginación acá no tiene el sentido de aprehensión falsa de algo sin sentido o fundamento, sino la facultad que habla la Real Academia Española de aprehender lo ideal, pues esta Academia entiende acá por real aquello que la propia mente produce y da imagen (imagina) de algo que no está en la realidad de los sentidos sino en la esencia de la intimidad o mismidad o interioridad.

El problema reside actualmente que la mente mundana que quiere acceder a lo supramundano lo hace, desde el comienzo, con dos claras intenciones:

1. para combatirlo
2. para usarlo

De ahí que muchos filósofos tratan lo supramundano para negarlo o reducirlo a meras especulaciones cerebrales, productos de un mal funcionamiento fisicoquímico del cerebro humano, apoyándose en las ciencias para desmenuzar lo que evidentemente nada tiene que ver con ellas. Y lo que se acercan para usar lo supramundano, lo hacen bajo la forma conocida como “autoayuda” que busca a supuestos “gurúes” de lo supramundano (**Osho**, **Chopra**, etc.) para aprender determinadas técnicas de meditación para el éxito, combatir el estrés o algún problema o trastorno psíquico. Es de la misma manera o costumbre que se cita a **Cristo** o **Buda** para lucirse con algunas frases impactantes y así también se puede citar a **Confucio** y a otros “sabios” orientales y occidentales. Incluso, el uso de “frases metafísicas” oficia como la supuesta ley de atracción o el neonominalismo: basta nombrar o desear una cosa para que ésta exista.

El hombre de mente superior sabe distinguir lo auténtico de lo inauténtico y por eso escapa a todas las trampas mundanas. Abraza lo metafísico, lo supramundano, porque logró conocerlo y no como una simple moda pasajera. No utiliza su mente ni para prestigio, ni para éxito, ni para predicar ideas o doctrinas, sino simplemente para vivir con plenitud su grandeza espiritual humana. Se funde con lo absoluto para lograr permanecer en la mundanidad pero sin estar con ella. Convive con la mundanidad pero no la adopta. Congenia para no ser un cenobita o ermitaño en ella, ni aislarse. Tampoco significa que desprecia lo mundano. Simplemente lo comprende y lo tolera sin entrar en conflicto alguno. Más aún: su interés será rodearse de la mejor gente mundana y si encuentra en ellos un prójimo interesado realmente en la mente superior, le hará participar de ella y lo ayudará en entrenarse para adquirirla.

Esta es la conducta del verdadero cristiano que busca cristianizar sin fundamentalismo y que su vida es el puro modelo de lo cristiano, por fuera de toda ritualidad religiosa. Ser cristiano no significa predicar el Evangelio, sino vivirlo. Ser cristiano no significa cumplir los ritos religiosos, sino vivir con los preceptos de **Cristo** fuera de toda iglesia. La iglesia es un modo de acercarse a **Cristo** y a Dios, pero de ningún modo es el estilo de vida propio para una vida intramundana. El religioso convive socialmente con todos y sus propios fieles. Pero nunca será un “igual a ellos” pues lo

distingue el sello de su estado religioso como sacerdote, pastor, imán, etc.⁷³ El religioso completo adoptará una vida religiosa con forma religiosa: Hará juramentos o votos solemnes y se consagrará a la iglesia. Y así se presenta al mundo: como religioso. Recordemos que en la Edad Media, ser religioso era permanecer fuera del mundo y lo mundano pues todo lo que estaba ahí era “inmundo” (en el mundo, dentro del mundo). Por eso, esta palabra, con el tiempo, llegó a ser sinónimo de lo despreciable, lo sucio, etc.

Pero una cosa es la religiosidad que ata indeclinablemente a una religión o una iglesia y otra muy distinta es la vida con la prédica de una doctrina humana orientada a una espiritualidad religiosa (religiosa en el sentido de unirse a Dios exclusivamente). Cuando la religiosidad se canaliza a través de lo comúnmente conocido como religión (doctrina religiosa) que emana de una iglesia o grupo religioso organizado con preceptos y ritos, es otro tipo de religiosidad. Por eso, los ateos no saben discernir entre el religioso que sólo busca a Dios en su intimidad y el religioso que se expresa en un grupo determinado por una doctrina, un rito y preceptos. Atacan a la religión creyendo que con eso destruyen a Dios. *Pero ignoran que la religión organizada es obra del hombre y no de Dios.* Dios no construye iglesias ni religiones. Éstas invocan y buscan a Dios (o lo inventan según las intenciones o creencias) pero nunca son Dios en sí. De ahí el error de pretender destruir a Dios, destruyendo una religión.

La mente superior busca la religiosidad íntima del encuentro personal con Dios, independiente de toda norma religiosa. Esto no significa que desprecie, ignore o combata a la religión organizada. De ninguna manera. Incluso, puede optar por incorporarse a una iglesia, pero su conducta será muy distinta a la de los otros religiosos y puede llegar a comportarse y entender a la doctrina de una manera poco ortodoxa. Pero siempre su conducta extraordinaria lo mantendrá dentro de la autenticidad y sus actos estarán dirigidos a la bondad, al amor propio y al prójimo, evitará el escándalo, el hacerse daño a sí o a otros y tendrá como meta evitar el sufrimiento propio y ajeno, buscar la felicidad interior y vivir en lo positivo y con pleno sentido. Por eso destaca como extraordinario. De otro modo, no sería tal. La mente superior no predica con palabras sino modela con el ejemplo. En este caso particular, un acto bien comprendido vale más que un millón de palabras. La bondad y el amor no se dicen con palabras sino se muestran con conductas y hechos concretos. La oratoria retórica enciende una llama, pero ésta puede extinguirse apenas termina lo retórico. En cambio, el acto de amor y bondad enciende un fuego que se alimenta permanente con la leña diaria de la repetición de ese acto.

⁷³ Cuando este religioso consagrado como tal se “mimetiza” demasiado con lo mundano común, corre el riesgo del “desliz mundano” que obra como estigma para su estado religioso (usar la religión para obtener dinero, relaciones sexuales en estado de celibato, relaciones extramatrimoniales, homosexualidad, pederastia, drogadicción, fundamentalismo que lleva a la violencia y al homicidio, etc.)

Ghandi logró con su palabra independizar políticamente a la India en forma pacífica, pero sólo la Madre Teresa logró que su obra trascendiera en actos en otros lugares distintos y distantes de la India y que permanecen a través del tiempo. De **Ghandi** trascendieron sus palabras, pero hay muchos países donde ni siquiera conocen esas palabras, en cambio de la Madre Teresa trascendió su obra y ésta la inmortaliza fuera de la India con una actualización permanente. Ambas mentes superiores y extraordinarias trascienden de manera diferente, pero el mundo actual de este principio de siglo XXI, parecen acogerse mejor las obras y los modelos de conducta de las mentes superiores, que sus palabras. Por eso, quizás, en la mente mundana, muy poco efecto real tiene la prédica de los grandes maestros, de aquellos que inmolaron su propia vida en defensa de lo que predicaron. El mundo tiende a destruir más que a aceptar lo superior. Y los que aceptan lo superior terminan reduciéndolo a lo mundano donde en lugar de magnificarlo, lo degradan.

Lo extraordinario no se puede simular ni ocultar. No se hace ostentación voluntaria sino que es ostensible por sí mismo. Y, paradójicamente, puede crear amor u odio. No todos los hombres extraordinarios son aceptados por la mundanidad. Como no se los comprende, o se les ama, o se les admira, o resultan indiferentes o se les odia y atacan. Muy difícilmente haya una simple aceptación sin otro agregado. Lo común es que sea fuente de crítica permanente (crítica mediocre, negativa o positiva). La aceptación de los mismos, cuando superan el nivel mundano común, nunca es contemporánea. Suele ser posterior a la existencia en vida y cuando esa aceptación es universal, se convierte en un ser histórico. Es el caso de los santos, de los grandes pensadores espirituales y de los maestros de la vida superior como **Buda** y **Cristo**.

El hombre extraordinario *que no trasciende a la historia de la humanidad*, convive en su mundo o como “un fuera de serie”, un “buen tipo”, una “gran persona” o “un tipo raro”. Mientras que su conducta no roce un interés mundano determinado puede resultar simpático o indiferente, pero cuando se conecta de algún modo con un tipo de interés mundano, en forma voluntaria o involuntaria, es cuando crea el conflicto si no congenia plenamente con dicho interés. Esto puede ocurrir cuando ese hombre extraordinario, por ejemplo, no adhiere expresamente a una determinada ideología y religión y, a pesar de no tener contacto personal, sólo la no pertenencia le puede marcar para ser perseguido u odiado (más raramente alabado por lo que no comulgan con los atacantes). Es la historia común de los que sufren acoso político o religioso nada más que por pensar distinto, aunque no hagan nada. No obstante, hay hombres extraordinarios que transcurren sus vidas con avatares pero con un equilibrio total que hace que su vida completa sea armónica de alguna manera y sólo pueden padecer males temporales o pasajeros que no dañan su

integridad espiritual. Incluso, en algunos casos que ahora llaman resiliencia, muchas de esas dificultades lo fortalecen y hace crecer su vida interior y su calma interior y exterior.

Cerraré este párrafo para resaltar que la mente inferior no es una condición denigrante, ni significa un hombre indigno por el sólo hecho de manejarse en otro nivel mental. Tener una mente inferior no es culpa propia, sino el producto de un medio ambiente. También hay que considerar que la mente inferior es la “condición normal” de la humanidad histórica y actual, pues condiciona a la generalidad de los seres humanos y esa “normalidad” les lleva a ser “ordinarios”, en el sentido de encontrarse dentro de un orden común y mayoritario. El problema no consiste en criticar, señalar o mostrar la mente común. El verdadero conflicto está que la permanencia y la extensión demográfica del estado en mente inferior, que ha acarreado al hombre una situación penosa donde se enseñorea lo peor y se pierde de vista lo mejor. Lo peor, como las virosis, se contagian rápidamente y como algunas de esas virosis, no curan en una semana, sino que quedan para siempre en el genoma de las células (acantonamiento) no sólo para perpetuarse y contagiarse a otras sino para minar y socavar la salud física y espiritual.

De ahí la importancia de traer a colación esa mente inferior, conocerla y tomar conciencia de lo valioso que sería domarla y educarla para llegar a un nivel más trascendente, aunque éste no sea el más alto y completo. Dadas las circunstancias y la especial consideración de que la mente inferior actual se encuentra en una coyuntura del “no quiero”, “no puedo” y “no sé”, considero la posibilidad de que puede intentarse abrir una vía de conciliación entre ambas mentes y, en lo personal, estimo el beneficio no sólo para la humanidad actual, sino la del futuro, de poder acceder de algún modo, a la trascendencia que le permita superar las dificultades de hoy.

Mente superior: el espíritu despierto

En los párrafos anteriores adelanté algunos conceptos sobre mente inferior y mente superior que ahora reiteraré parcialmente y ampliaré un poco más, desde un punto de vista budista, según la interpretación del **Dalai Lama**. Dije que la mente defectuosa, para el **Dalai Lama**, es una mente ignorante. Aquí el adjetivo *ignorante* tampoco es peyorativo sino que simplemente expresa que es una mente con falta de conocimiento. *“Lo que impide a la conciencia ser claramente consciente de sus objetos es la ignorancia, que es la concepción errónea de una existencia real, lo que también se designa como ignorancia que se adhiere a un extremo, el de la cosificación. Cuando hablamos de ignorancia, queremos decir bien que a la conciencia le faltan algunas condiciones favorables, bien que alguna condición adversa le impide ser claramente consciente de su objeto. La ignorancia de creer sin ningún motivo en una existencia real es el origen de los diferentes tipos de ignorancia; la*

que lleva las riendas, por así decirlo. Y esta ignorancia es el obstáculo principal. Merced al análisis llegamos a la conclusión de que esta ignorancia es algo que debe ser disipado y eliminado. Los defectos de la mente nacen ante todo de la ignorancia y de su potencial latente. En este contexto la ignorancia no es simple estupidez, sino la concepción errónea de una existencia real. Se trata de una mente que interpreta al revés y de manera perversa su objeto. Por lo tanto, la podemos eliminar cultivando el antídoto de una comprensión libre de errores”.

El mismo **Dalai Lama** se formula las preguntas: *¿De qué manera la mente capta falsamente la realidad? ¿Cómo yerra la mente a propósito de la realidad?* Pasa a contestar dichas preguntas de este modo: “... en la vida cotidiana se aprecia muchas veces una contradicción entre la manera en la que algunas cosas se nos presentan y su verdadera existencia; y ello es debido a que la existencia real de las cosas es diferente de la manera en la que parecen existir”. En lo atinente a la realidad, el **Dalai Lama** la concibe como referente de la naturaleza de la existencia de las cosas, y dicha existencia tiene dos perspectivas: la *existencia inherente* (las cosas se muestran en lo que son) y la *existencia real*. El concepto de existencia real debe ser bien dilucidado porque se refiere a cómo las cosas se presentan en la realidad cotidiana. Esa realidad cotidiana constituye lo que el **Dalai Lama** considera el “*vacío de la existencia real*”.

Esto es congruente con lo que se viene desarrollando: la “existencia real” o la existencia de las cosas en la interpretación de la realidad cotidiana no es susceptible de ser sometida a la lógica, puesto que se acepta sin cuestionamientos lo que las cosas parecen ser, pero que verdaderamente no son. En cambio la existencia inherente (inherente porque es propia del hombre) exige del razonamiento lógico para develar su verdadera esencia. Luego, esa existencia va más allá de la mera captación de la realidad, pues necesita de un plano de razonamiento abstracto distinto al del simple conocimiento directo por la percepción directa, sin el esfuerzo de la comprensión profunda. Acá, el concepto de realidad está por encima de todos los otros conceptos aceptados tanto en las denotaciones como en las connotaciones del vocablo *realidad*. Para evitar estas confusiones, yo propongo que ese léxico (realidad) sea referido como el *conjunto de todas las cosas y fenómenos que se dan en forma perceptible concreta y efectiva*. Esto admite la existencia de todas las cosas, tanto de las consideradas falsas como las creídas por verdaderas y evita la falsedad evidente de la connotación de realidad como “*verdad, lo que ocurre verdaderamente*”.

Mi proposición está más cerca de la idea de la RAE cuando define que realidad es “*existencia real y efectiva de algo*”. Si bien, a primera vista, choca que la RAE defina a la realidad como “existencia real” (definición de una palabra con la misma palabra o

repetición de palabra),⁷⁴ puesto que parece cometer tautología en el sentido de “repetición inútil y viciosa”, esto se descarta cuando se comprueba que previamente la RAE define a *real* como lo “*que tiene existencia verdadera y efectiva*”. En este plano de razonamiento, la RAE confirma a la ***realidad como la existencia verdadera y efectiva de las cosas***. Es decir, verdadera equivale a decir lo que es perceptible en forma concreta, de un modo u otro. Si no fuese así, la definición de la RAE sólo abarcaría a las cosas que se únicamente se manifiestan como lo que son y no lo que parecen ser, pues ***la verdad estaría referida a la coincidencia entre lo que se piensa de las cosas y lo que las cosas son en sí***.

Por eso entiendo que por *verdad*, la RAE quiere referirse a existencia perceptible y concreta, tangible como percepción por sentidos o por sensación interna (como es un pensamiento abstracto, un sentimiento o una emoción, una inspiración, una idea creativa y, en nuestro caso, la percepción de la mismidad y con ella, del espíritu). Esa realidad denotativa (la del diccionario) si bien hace referencia a la etimología, esa etimología no está correctamente representada por la palabra *verdadera*, a la que yo reemplazo, por considerarla con mejor tino, por *percepción concreta y efectiva*. Así se zanja la cuestión del fenómeno de la interpretación de la realidad por parte de una mente cotidiana y una mente lógica que surge del entrenamiento previo para lograr comprender a las cosas que se perciben, en lo que son en sí y no en lo que parecen ser. Con la definición que propongo se habla de una sola realidad para las dos maneras de interpretación mental de la misma. Las cosas son percibidas como un fenómeno concreto y efectivo, o sea que verdaderamente existe, pero esa percepción está sujeta a un segundo fenómeno que es cómo lo interpreta la mente que capta dicha percepción. En este esquema funciona lo de mente cotidiana (mente inferior) y lo de la mente lógica (mente superior), con las debidas aclaraciones sobre la acepción de estos términos. Repitiendo: la mente inferior capta lo que las cosas parecen ser, la mente superior capta lo que las cosas son en sí mismas.

Aludí, también anteriormente, que el encuentro de la mente con el espíritu es el fenómeno de una concordancia absoluta entre la mente y la esencia humana en sí, es decir, un encuentro con la inteligencia y la sabiduría propia del hombre y que marca la diferencia fundamental de éste con el resto de los animales y los seres vivientes. No hay ningún fenómeno biológico y natural comparable con la mente desarrollada del hombre. La concordancia total de la mente con el espíritu es lo que el **Dalai Lama** llama “*reconciliación con el espíritu*”. Esto explica que la falta de esa concordancia permita la existencia de un hombre con una capacidad mental distinta, puesto que no alcanza a manifestarse con todo el potencial natural de esa mente y por eso, de algún modo, se

⁷⁴ Para el budismo, existencia real es lo que existe y parece ser pero no es. Esta diversidad semántica y polisémica puede causar confusión en mentes no entrenadas

deshumaniza. Sólo hay plena humanización cuando la mente concuerda con las potencias espirituales.

Asimismo reitero que ese pensamiento superficial situado por debajo del pensamiento elevado de la mente formada, no es un concepto que discrimine a las personas pretendiendo que hay seres humanos inferiores y seres humanos superiores. Lejos de mí. Es indudable que la naturaleza humana es una y, por esta razón indiscutible, todos los seres humanos potencialmente son iguales. Lo que diferencia un hombre de otro es la forma, modo o manera en que se manifiesta y conduce. Nadie duda de la diferencia que hay entre un asesino bestial y un hombre considerado “santo”. Valga este humilde ejemplo grosero para entenderse qué significa lo que se llama “mente inferior”, en relación a lo denominado “mente superior”. Esta forma de categorización no es nada más que una intención de diferenciar el estado mental de los seres humanos, reflejado en sus conductas cotidianas y habituales. Itero, nada más que para dejar completamente despejada toda duda, que no hay hombres superiores ni inferiores en cuanto a su cualidad biológica de hombre en sí, sino hombres con una conducta y una manera de pensar (mente) que se diferencian netamente de otros y que la misma opinión general categoriza como “bestia”, “desalmado”, o bien, como “genial”, “fuera de serie”, “extraordinario”, etc.

No aceptar este criterio de categorización de diferencias, reitero, sería como afirmar que **Hitler** es exactamente igual que **Cristo** por ser hombre. Aún despojado de la creencia religiosa de Dios bajo la forma de hombre, es evidente que la conducta de **Cristo** dejó un legado y una obra completamente distinta a lo obtenido con **Hitler**. Si bien ambos actuaron bajo la forma de hombres, sus modos de ser son muy opuestos. El pensamiento de **Cristo** trascendió por siglos y creció el número de adeptos por miles de millones. El pensamiento de **Hitler** aún no supera el siglo (2012, año en que escribo esto) y si bien tiene muchos seguidores, estadísticamente está muy lejos de la cantidad de adherentes en relación a **Cristo**. Sé que puede no ser muy feliz comparar a **Hitler** con **Cristo**, pero la idea fue elegir referentes bien típicos para no dejar ninguna confusión de lo que considero pensamiento superior trascendente de lo que es meramente un pensamiento coyuntural que sólo aglutinó tendencias milenarias sobre una verdadera discriminación entre hombres superiores e inferiores.⁷⁵

No hay que confundir mentes habilidosas con mentes superiores. El pensamiento de **Cristo** es un pensamiento de una mente superior y elevada, mientras que el pensamiento de **Hitler**, si bien contiene rasgos de habilidad intelectual para congeniar ciertas tendencias inferiores del hombre, de ningún modo puede considerar un pensamiento superior y

⁷⁵ Recordemos que **Hitler** postuló la teoría de una raza superior: la aria

elevado, sino más bien un pensamiento dirigido hacia valores muy inferiores que denigran la naturaleza humana verdadera al afirmar que hay dos calidades y esencias humanas: la raza superior y las razas débiles o inferiores. **Cristo** diferenció (no discriminó) a los hombres como bienaventurados (buscan el reino de Dios) y malaventurados o pecadores que reniegan o atacan a dicho reino. Pero dejó establecida la oportunidad de que un malaventurado se redima y llegue a ser bienaventurado, de manera que no hay condiciones fatalistas, ni determinismo de destinos. Un hombre se salva o se pierde voluntariamente pero de ninguna manera significa que deje de ser un hombre de la misma calidad que esencia (son todos hijos de Dios). En la doctrina racista de **Hitler**, la raza superior debe exterminar a la que considera raza inferior⁷⁶ y para ellos no hay ninguna posibilidad de redención o salvación, a menos que acepten ser esclavos fieles y absolutos de esa pretendida raza superior.

Dejando de lado estas digresiones a que me veo obligado usar para dejar esclarecida la cuestión compleja de mi trabajo, y para ello debo usar ejemplos que considero obvios o evidentes, retorno al desarrollo de la cuestión del encuentro de la mente y el espíritu. En el libro citado del **Dalai Lama** se habla de que una mente *que alcanza el apogeo o la perfección de la capacidad mental para percibir objetos* y comprenderlos profundamente, es una mente omnisciente. *“La mente es omnisciente en el sentido que puede conocer todas y cada una de las cosas sin ser obstaculizada por las variaciones del tiempo y del espacio. Es la sabiduría que conoce todas las cosas y que procede de la conciencia y, por definición, es el producto de causas y de condiciones”* Con estas definiciones el **Dalai Lama** distingue para el hombre, lo que la teología conoce como omnisciencia o potencia propia de Dios de detentar el conocimiento total de todas las cosas y que está allí “desde siempre”, sin ninguna causa ni condición. La omnisciencia del hombre surge de una causa y condición que es la búsqueda voluntaria de la perfección mental. Sin ella no tendría omnisciencia humana. En forma muy ligera, podríamos comparar el concepto de omnisciencia del **Dalai Lama** con el concepto occidental de la sabiduría humana (omnisciencia humana = sabiduría humana). Así, el primer postulado según el budismo tibetano, para lograr un encuentro de la mente y el espíritu es la formación adecuada para lograr el estado de omnisciencia o sabiduría, esto es, la capacidad de la mente para lograr un mayor y mejor conocimiento de las cosas (conocer más) y aprender a comprender en profundidad ese conocimiento. Esto está muy ligado a un concepto de pensamiento sensato que busca conocer lo que las cosas son y no *lo que parecen ser*. El pensamiento que persigue la verdad y lo hace en total libertad, independiente del tiempo y del espacio.

⁷⁶ Bajo la tesis supuesta del “espacio vital” (el espacio vital o espacio donde puede desarrollarse la vida humana es cada vez más escaso ante la explosión demográfica. De ahí la necesidad de eliminar toda vida humana considerada parásita o inferior mediante la depredación de la guerra, para liberar dicho espacio vital.

Los atributos del espíritu despierto

Ya nos hemos referido a la *omnisciencia* como el primer atributo de una mente despertada al espíritu, en el sentido de capacidad de lograr conocer mejor a la esencia de las cosas que normalmente se nos muestran como lo que parecen ser pero no son, siendo la conciencia reflexiva y lógica la que debe buscar la interpretación correcta o verdadera, o sea, dilucidar o develar lo que las cosas son en sí. Siguiendo al pensamiento del **Dalai Lama**, al que considero como uno de los más lúcidos en esta cuestión del ser espiritual humano, para poder definir concreta y claramente qué significa actuar bajo el dominio espiritual (el cual es considerado como la luz que ilumina a los objetos y los coloca en el círculo de la aprehensión correcta de los mismos: *circum prendere* = com-prender). Por estas ideas, al hombre espiritual correctamente encaminado se le ha considerado como *iluminado* y a su conducta como *iluminación*. El iluminado, para la doctrina budista que expresa el **Dalai Lama**, es el que en realidad actúa bajo otra capacidad que dicha doctrina se le denomina *compasión*.

La compasión no debe ser entendida acá como el sentimiento de lástima que despierta el sufrimiento ajeno, sino como *“el deseo sincero de aliviar el sufrimiento del prójimo y la acción que se pone en práctica para conseguirlo”*. Para el **Dalai Lama**, la compasión del budismo está íntimamente ligada a la omnisciencia budista, puesto que ambas están arraigadas en un mismo propósito. Se apoya en las propias palabras de **Buda**: *“la sabiduría trascendente de la omnisciencia hunde sus raíces en la compasión y emerge de causas: el pensamiento altruista, el espíritu del despertar y la perfección de los medios adecuados”*. El “espíritu del despertar” sería algo similar al “despertar del espíritu” en el sentido de sentir una aspiración absoluta por captar y llenar el vacío existencial de la realidad, en cuanto al sentido de lo que las cosas son; y una aspiración relativa al interés por el prójimo mediante un pensamiento dirigido por cuatro cosas: amor, compasión, alegría y ecuanimidad. Naturalmente, la compasión (cuyo interés primordial está dirigido a eliminar el sufrimiento ajeno en el sentido de ayudar a encontrar la verdad), “empieza por casa”, puesto que primero debe lograrse la eliminación del propio sufrimiento para poder estar en condiciones de enfrentar el deseo y concretarlo, al aspirarse a eliminar el sufrimiento de otros. Si tenemos en cuenta que **Buda** estuvo casi quinientos años antes que **Cristo**, me llama poderosamente la atención la coincidencia entre la compasión budista y el cristiano amor al prójimo enseñado en la máxima *“ama al prójimo como a ti mismo”*. Esa razón es la que me lleva a proclamar que el *filum* del pensamiento humano reside en la acepción o consenso universal sobre ideas y premisas concretas, claras y muy bien definida.

Sobre el amor a la verdad (filosofía) reconocida por los griegos y **Buda** y luego por **Cristo** (*“la verdad os hará libres”*) y el amor al prójimo reconocido por los griegos como

filantropía y altruismo, remarcado por **Buda** y por **Cristo**, ya nos marcan el hito firme de que el espíritu humano está encarnado sobre la base de esos postulados: amor a la verdad, amor a sí y al prójimo.

Dice el **Dalai Lama**: *“Nosotros, seres humanos inteligentes, dependemos también los unos de los otros, sucede que utilizamos mal nuestra inteligencia e intentamos explotarnos los unos a los otros. Esto es contrario a la naturaleza humana. Es extremadamente importante tratar de ayudarnos mutuamente y cultivar un sentimiento de afecto mutuo, ya que esa es la fuente de la felicidad de nuestra vida. Deberíamos considerar a los otros más importantes que nosotros mismos. Es cierto que no podéis ignoraros completamente a vosotros mismos, pero no podéis descuidar tampoco el bienestar de otras personas y otros seres. Ellos se cuentan por millones mientras que cada uno de vosotros sois una sola persona. Vuestro sufrimiento y vuestra felicidad son realmente muy importantes, pero se trata sólo del sufrimiento y la felicidad de un único individuo, mientras que el sufrimiento y la felicidad de todos los demás seres son inconmensurables, imposibles de cuantificar. Así, la sabiduría consiste en sacrificarse para el beneficio de la mayoría, la insensatez, en sacrificar a la mayoría en nombre de un solo individuo. Incluso desde el punto de vista de vuestro bienestar personal, debéis cultivar un espíritu de compasión, pues es la fuente de la felicidad en vuestra vida. Independientemente de que se profese, o no, una religión, es bueno ser cálido y cultivar la compasión y de esa manera será posible llevar una vida apacible y llena de sentido. Cuando hablamos de ayudar al prójimo, no se trata sólo de aportar una ayuda y un favor temporales, como alimentación, vestido, cobijo, etc., ya que todas esas cosas no procuran una felicidad duradera. Por lo tanto, es muy importante examinar la posibilidad de lograr una felicidad duradera y última.*

Debemos juzgar si es posible eliminar los sentimientos en su origen mismo. Poco importa que seamos capaces o no de practicar, pero deberíamos al menos, cultivar el valor espiritual, es decir, la voluntad de eliminar los sufrimientos y de lograr el cese absoluto del sufrimiento. Eso es lo que os proporcionará confianza y determinación. Por lo tanto, deberíamos pensar: ‘voy a ayudar a innumerables seres a superar el sufrimiento’. Ese debería ser nuestro compromiso. Pero si examináis vuestra capacidad actual, veréis claramente que no tenéis los medios para eliminar los sufrimientos de un solo ser. Los sufrimientos surgen de causas y condiciones específicas que son convocados por cada uno de los seres de una manera personal. Así, resulta de extrema importancia que los seres sepan lo que puede ser practicado y lo que debe ser abandonado, lo que lleva al sufrimiento y lo que determina una felicidad duradera. Debemos indicarles el camino correcto que conduce a la felicidad y el camino erróneo que lleva al sufrimiento. Por lo tanto, cuando hablamos de ayudar a otros seres, nos referimos a mostrarles el camino

correcto y ayudarles a comprender lo que debe ser abandonado y lo que debe ser practicado. Así es como podemos ayudar a otros seres. Para llegar a ello, es muy importante que lo que os disponéis a enseñar a los demás, no esté oculto para vosotros. Debéis comprender el sentido del camino que pretendéis revelarles.

Para mostrar el camino correcto a otros, primero vosotros mismos debéis haber hollado ese camino. Por otra parte, no basta con que el camino que os aprestáis a mostrar a los demás, no tenga ya misterios para vosotros. También deberéis saber en qué les ayudará en lo temporal y en el nivel último, lo que vais a enseñar. Sin este conocimiento, vuestras enseñanzas podrían no convenir a su disposición y a sus intereses. No basta con decir ‘lo hemos hecho con una buena motivación’. Claro que si lo habéis hecho no hay que lamentarlo, pero no hay ninguna garantía de que ello hayáis ayudado a otros seres. Así pues, hay dos factores implicados en esta cuestión: en primer lugar, el camino y la enseñanza que estéis a punto de impartir o mostrar a los demás, no debería esconder ningún misterio para vosotros, en segundo lugar, debéis comprender la idoneidad de tal enseñanza con respecto a sus disposiciones. Debéis descubrir qué aptitudes han heredado de sus vidas pasadas. Por lo tanto, a menos que os convirtáis en un Dios y alcancéis la omnisciencia, puede resultar que vuestra ayuda y consejos no sean más que un favor temporal pasajero”. (Vuelvo a pedir disculpas por la cita extensa, pero no había otro modo de explicar la doctrina budista)

De otra cualidad del despertar del espíritu, como es la **felicidad**, ya la tratamos antes en otro capítulo de este trabajo.

Hemos venido hablando de la compasión como la liberación del sufrimiento propio y ajeno. Para obtener esa liberación se impone el conocimiento o **identificación de la naturaleza del sufrimiento**. Es otro de los primordiales atributos del espíritu despierto. El sufrimiento, desde el punto de vista occidental, puede verse desde varias perspectivas. La RAE considera dos acepciones:

1. La primera, que yo considero como una especie de sufrimiento pasivo, es “*paciencia, conformidad, tolerancia con que se sufre algo*”. En un concepto superficial, yo diría que esto podría traducirse algo así como *el sufrimiento del sufrimiento*.
2. La segunda acepción de la RAE es referida como “*padecimiento, dolor, pena*” y esto es para mí la causa de todo sufrimiento, sentimiento que surge de cualquier padecimiento (un daño, una injuria, una enfermedad, los estados de furibundia o iracundia, etc.) que cause perturbación psicofísica, pero que se objetiva mejor ante un dolor crónico e intenso, signo principal

del sufrimiento físico. La *pena* estaría más relacionada con un sufrimiento psíquico y las *emociones o sentimientos negativos*, como asimismo y, principalmente, la *frustración*.

Los budistas tibetanos tienen un concepto más simple de sufrimiento: “*es un malestar creado por el desfase de nuestra existencia en relación con la realidad*”. Identifican a sufrimiento como sinónimo de frustración. El budismo reconoce tres clases de sufrimientos: el sufrimiento por el sufrimiento, el sufrimiento por el cambio y el sufrimiento que lo impregna todo (sufrimiento omnipresente). Este último concepto es el que mejor se acerca al concepto de sufrimiento del occidental, por su definición: “*el sufrimiento omnipresente es el que surge bajo el poder de causas vinculadas a actos y emociones aflictivas. Tiene como naturaleza y característica la desintegración momentánea e impregna a todos los seres errantes*”. Abarca principalmente al dolor físico y a la ansiedad en general. De algún modo, el sufrimiento omnipresente también se relaciona con el sufrimiento del cambio, puesto que éste hace referencia a la ilusión de felicidad. En el budismo la felicidad completa o absoluta es la felicidad perfecta porque no está sujeta a ninguna causa en especial.

La infelicidad incompleta o parcial es para el budismo una felicidad contaminada pues surge de la coyuntura de una simple ausencia de las formas primarias del sufrimiento. Pero esto, obviamente, siempre es fruto de una situación pasajera y cuando aparece alguna forma primaria de sufrimiento se instala un cambio que el budismo nombra como “*aflicción del cambio*” que produce descontento, una forma de la frustración. El sufrimiento omnipresente reúne a todos los constituyentes mentales y físicos negativos de las personas y por esta razón se consideran “*agregados contaminados*” que surgen de acciones pasadas⁷⁷ y las emociones aflictivas. El **Dalai Lama** afirma: “*hay ocasiones en que no estamos perturbados ni por la aflicción del sufrimiento, ni por la aflicción del cambio. Pero también muchas otras en que no podemos desembarazarnos de nuestros agregados (contaminados) mentales y físicos, que seguirán causando sufrimientos de toda índole. Cuando estos agregados entran en contacto con los factores y las condiciones apropiados, el sufrimiento no puede más que manifestarse*” (sufrimiento ineludible). Este escueto repaso general de las causas de sufrimiento nos sirve para reconocer lo que debemos evitar o extirpar. Para evitar o erradicar el sufrimiento propio y ajeno, debemos iniciar un proceso de adiestramiento mental y físico. Este proceso se inicia al reconocerse esos estados de sufrimiento, en primer lugar, y en segundo término, el reconocimiento del sufrimiento y sus causas, nos sirve para “*engendrar el deseo de liberarnos de ellos*”. Si bien el sufrimiento

⁷⁷ Karma = designa la ley de las causas y los efectos cuando se refiere a seres sensibles. Todo acto es una causa que será seguida indefectiblemente por un efecto de la misma naturaleza, a mayor o menor plazo. El autor del acto es quien sufre las consecuencias

en sí resulta insoportable, el reconocimiento y comprensión de la aflicción por el sufrimiento es mucho más acuciante y de mayor grado de insoportabilidad, razón que nos impulsa vehemente a liberarnos tanto de la causa del sufrimiento como de la aflicción por el sufrimiento. Esto nos enseña el **Dalai Lama** pero también surge de una lógica irrefutable.

Finalmente, debo referirme al más importante atributo del espíritu despierto: la **perdurabilidad**. Cuando se ha reconocido, comprendido y asumido el sufrimiento propio y ajeno y se ha generado el deseo de liberación del sufrimiento, dijimos que la acción inmediata es el inicio del proceso o procedimiento de adiestramiento mental y físico, que el **Dalai Lama** llama “*adiestrar la mente en actitud compasiva*” y aconseja hacerlo con prácticas de meditación. Pero una vez finalizadas las prácticas diarias de meditación, el **Dalai Lama** aconseja “*mantener la lucidez durante el período que sigue a las sesiones*”. Esto significa que nuestro deseo de liberación no sólo debe ser intenso en el momento de la práctica, sino que debe mantener la misma intensidad en todo momento del resto de nuestra existencia, tanto dentro como fuera de las prácticas de adiestramiento. Sólo así, señala el **Dalai Lama**, el “espíritu compasivo” nos acompañará todos los instantes de nuestra vida, aún “*mientras anda, duerma, siente o trabaja*” esa persona inspirada en el dicho espíritu compasivo. El programa de perdurabilidad abarca la lucidez (en el sentido de no perder nuestra conciencia de espíritu compasivo el cual debe ser omnipresente) y la concentración en dicha lucidez, es decir, *la aplicación permanente de nuestra atención sobre dicho espíritu*. Todo debe obrar de forma tal que al iniciar un acto cualquiera, de antemano pongamos en alerta al espíritu compasivo y nuestra mente, afectividad y volitividad deben ser guiados continuamente antes, durante y después del acto, por la intención compasiva.

En todo acto compasivo, la guía que nos debe mantener bien orientados es la **ecuanimidad**, entendiéndola por ella, al reconocimiento sin cortapisas, de que todos los seres humanos que nos rodean son iguales. Esa igualdad es en todo sentido. En ella no reside ninguna discriminación, puesto que al considerar a los otros como “un igual a mí”, el trato digno es el mismo que yo me aplico. También ese trato que se extiende a familiares y amigos, contiene el mismo grado de amor y benevolencia para los extraños. No debo hacer distinciones en mi amor hacia mí o hacia la persona que formo pareja o hacia un hijo, mi madre o mis hermanos. El amor es siempre el mismo para todos y por eso es amor. La ecuanimidad implica imparcialidad total, tolerancia sin límites y desapego completo. Hay siempre en nuestra mente occidental un grado de compasión con cierto apego aparentemente inevitable, donde nuestra simpatía y empatía se manifiesta diferentemente

en las diversas personas de nuestro entorno.⁷⁸ Sin dudas que por mucho empeño o esfuerzo que se realice, nuestra actitud deja un sesgo de preferencia cuando tratamos a nuestra pareja amada, a nuestro hijo o nieto, a nuestra madre o hermanos queridos, en relación a otras personas. Incluso, nos ocurre lo mismo con nuestros propios hermanos, hijos y padres, pues siempre hay una cierta agradabilidad o preferencia (apego) a uno más que a otro.

La verdadera y completa ecuanimidad nos debe eximir de esas preferencias o distinciones, pues de otro modo será muy difícil lograr el espíritu elevado que es el propio de nuestra condición de tener y mantener nuestro espíritu despierto y en eterna vigilia sustentada por la lucidez y la concentración. Sólo en la intención de conseguir y permanecer en el espíritu elevado despierto, los que hemos abrazado la doctrina cristiana, nos será posible cumplir sin premisas la máxima de amar a nuestro prójimo como nos amamos a nosotros, incluyendo a nuestros presuntos enemigos. La ecuanimidad erradica todo apego y toda relación de odio, apatía o indiferencia. Nos obliga a empatizar con todos con la misma calidad de amor, armonía y equilibrio. Esto significa la inexistencia de enemigos en nuestro espíritu y, si es posible, practicar el adagio de que no hay mejor manera de eliminar a un enemigo que haciéndolo amigo. Tampoco la ecuanimidad permite la indiferencia o apatía. Como elemento inherente a la compasión, ningún ser sufriente nos es ajeno, ya que la compasión me obliga compulsivamente a ocuparme y preocuparme por ayudar a eliminar todo sufrimiento o aflicción en todos los otros seres sufrientes que están junto a mí. Esto involucra que el estado compasivo, el espíritu compasivo se desarrolla infinitamente (no acaba nunca, pues siempre está comenzando).

Dice el **Dalai Lama**: *“A veces también engendramos una compasión espontánea hacia quienes, aún siendo extraños, se hallan sumidos en una gran aflicción, y nos planteamos qué podríamos hacer para aliviar su sufrimiento. Esto es una expresión de nuestra compasión innata. Es esencial que reconozcamos este hecho, que cuidemos ese pensamiento compasivo, y luego lo estimulemos y reforcemos. Si no se presenta esta compasión innata, intentad cultivarla y haced un esfuerzo por desarrollarla. A largo plazo, tal compasión, por insignificante que pueda pareceros ahora, podrá desarrollarse hasta el*

⁷⁸ A esto el budismo lo llama “compasión ordinaria” y se desarrolla en un plano llamado convencional, en el cual a pesar de la tendencia a la compasión no se pierde de vista el concepto de “amigo-enemigo” y de “amor-odio”. La compasión ordinaria y convencional es la que permite que nuestra mente sea benigna y tolere a los que considera enemigos y a los que odia o le muestran odio, pero de ninguna manera la relación compasiva llega a nivel superior o plano superior donde hay un estado mental más puro que está por encima de toda objetivación o cosificación y donde los objetos son inasibles por lo que la actitud imparcial es completa porque no hay ningún apego ni idea de enemistad ni de odio. Seguramente en el nivel superior de compasión no hay un “borramiento” objetivo de enemigos y seres odiados, pues los otros seguirán con sus sentimientos negativos hacia mí, pero la diferencia es que yo no tengo en mi mente ideas hacia ellos que involucren sentimientos de enemistad u odio. En el plano superior la mente practica la imparcialidad absoluta, pero esto no evita que la existencia real nos lleve a encontrarnos en situaciones de plano convencional.

infinito. Cuando desarrolléis un sentido espontáneo e igualitario de la compasión hacia los seres, de la misma manera que una madre responde a la llamada de su hijo querido y sufriente, habréis alcanzado la práctica de la compasión. Esto se llama gran compasión". En todo esto, que como aclaré previamente opté por seguir la doctrina oriental personificada por el budismo tibetano cuyo líder máximo es el **Dalai Lama**, sé que no es una tarea sencilla y fácil. Puede ser fascinante y atractiva, de hecho lo es para todo ser humano sensible y digno, pero una cosa es pensar, otra decir, y totalmente diferente es hacer.

Yo puedo sentir, pensar y tener un discurso que exprese un deseo o intención, pero otra cosa muy distinta es emprender una acción con sentido, tesón y perdurabilidad definitiva. Además de una vocación inequívoca, el reconocimiento de nuestra imperfección y el deseo del cambio positivo, exige una voluntad férrea que nos guía a todas las acciones posibles y necesarias para dicho cambio positivo. El anhelo de lograr tener y mantener el espíritu despierto obra como el "compre ya" de la publicidad coercitiva que la televisión y otros medios realizan para ciertas empresas y producto. Una vez que la idea de despertar el espíritu o tener el sentimiento del despertar del espíritu, el mandato es "comienza ya", "hágalo ya" y ese entusiasmo inicial además del motor que pone en marcha nuestra voluntad de cambio, es también el motor de la perdurabilidad de la intención y acción para operar el cambio. No proceder con la debida premura y en forma obsesiva-compulsiva, podrá ser la causa de una "pérdida de oportunidad". El apego nos induce más a la conformidad con el estado de imperfección y sufrimiento que a la voluntad de virar hacia nuestra máxima dignidad de ser humano. Es más fácil "seguir la corriente" a los otros que nadar contra esa corriente. Es más sencillo decir "soy así y no puedo cambiar" que entender que siempre se puede "ser mejor o distinto" al estado de ser abyecto (caído). Como hombre (en sentido genérico) nuestra condición elemental es primero proyectarse (ir siempre más adelante y no permanecer en un mismo lugar) y elevarse (trascender) sobre la mera chatura de "siempre lo mismo". Cuando notemos que hay ansias por "ser distinto" en el sentido de "ser mejor" y poseer un sentimiento elevado, estaremos en la senda del espíritu despierto que nos lleva a todos los atributos mencionados (omnisciencia, compasión, identificación del sufrimiento, ecuanimidad, etc.) y a todos los otros que éstos involucran (verdad, libertad, amor, benevolencia o bondad, etc.)

Los mayores y supremos atributos del espíritu despierto, a mi entender, se reflejan en los *atributos de la mente superior* que el budismo tibetano resume bajo los nombres de *calma mental* y *visión superior*. La consecución de la calma mental y la visión superior, conllevan la *agilidad mental*. La *calma mental* es un estado de completa concentración permanente en la meditación sobre nosotros y los otros a fin de no desviarnos del camino correcto que es la interpretación auténtica de la realidad, esa realidad inherente y no la que

comúnmente se capta con un sentido de lo que aparenta ser un fenómeno y no lo que es en realidad. Cada instante en que se vive, nuestro espíritu despierto y atento debe estar pendiente de la interpretación de los fenómenos y de las formas de conductas que desarrollan los otros seres humanos que nos rodean. Si nos distraemos de nuestros fines e intenciones superiores, además de perder el hilo, significaría un retroceso que nos obligaría a volver a retomar la senda, con el consabido desgaste que puede resultar muy negativo. El budismo define a la **calma mental** como *“el estado que nos libera de la distracción causada por los objetos externos y nos conduce espontánea y continuamente hacia el objeto de la meditación, con felicidad y agilidad”*.

Queda así, bien claro, que una mente concentrada y entrenada, es la base de la felicidad duradera. La calma mental, en la concepción budista, es la liberación de cualquier pesadez mental y el mantenimiento permanente de nuestra agilidad mental para la meditación correcta que ayuda a eliminar gradualmente los defectos del cuerpo y de la mente y a mantener ese estado de purificación en estado de completa permanencia constante. Cuando nuestra mente se encuentra en perfecto y completo estado de felicidad, estaremos seguros de encontrarnos en el correcto estado de calma mental. En cuanto a la visión superior, el budismo la define como *“lo que partiendo de un estado de calma mental, examina con cuidado la esencia. La meditación de la calma mental es una mente concentrada en un punto; la visión superior permite hacer análisis exactos de lo último”*. En este concepto budista “lo último” es lo que los occidentales llamamos la “verdad auténtica y absoluta” y que mayormente consideramos como inalcanzable o inexistente, por estar completamente viciados con el criterio de relatividad creado por los sofistas que manejan un lenguaje polisémico y unas ideas equívocas, a las que aceptar como normales, pues lo mismo da aceptar lo falso como verdadero o lo verdadero como falso, puesto que parten de la dudosa premisa que toda verdad es relativa.

La calma mental y la visión superior consisten, precisamente, en dos formidables instrumentos para discriminar, sin ninguna duda y con plena certeza, la naturaleza de las realidades relativas y las realidades últimas o de esencia verdadera y absoluta. Para el budismo, la relatividad es el engaño y la falsedad, y lo “último”: lo absoluto, es el verdadero sentido de la vida humana. La iluminación, o estado de iluminación, que predica el budismo no es otra cosa que haber alcanzado el poder de discernir con precisión lo que significan las cosas y los fenómenos que se perciben o sienten: *“todas las enseñanzas del Buda son perfectas y revelan directa o indirectamente la esencia, llevando hacia ella con la mayor claridad. Si comprendo la esencia, estaré liberado de las trampas de las falsas visiones, lo mismo que las tinieblas se disipan cuando aparece la luz. Una simple meditación de la calma mental no tiene el poder de eliminar las tinieblas de la oscuridad. Si medito correctamente con ayuda de la sabiduría sobre la esencia, la conciencia clara*

primordial quedará purificada. Solamente con la sabiduría podré aprehender la esencia. Solamente la sabiduría me permitirá erradicar la oscuridad. Por lo tanto, emprendiendo la meditación de la calma mental, investigaré la esencia con la sabiduría y no me contentaré sólo con la calma mental". Con estas palabras, el budismo enseña que calma mental y visión superior son dos cosas que deben marchar siempre juntas: en cuanto se emprende la calma mental, el objeto de meditación es la esencia de las cosas sobre las que se meditan. De ahí que el fin de la compasión no es otra cosa que *"esforzarse sin descanso en ayudar a comprender la esencia"*.

Naturalmente, para el budismo, la calma mental y la visión superior son las condiciones supremas de la perfección individual pero para alcanzarlas es necesario un gran entrenamiento (práctica). No se alcanza los estados de calma mental y visión superior con sólo desearlos, nominarlos (ley de atracción) o por generación espontánea. Son productos de una voluntad férrea empeñada en lograrlos a través de una determinada disciplina guiada por la enseñanza correcta de una buena práctica y entrenamiento, la cual debe ser en forma continua, escalonada y de por vida. No es algo que se logre en un curso o una carrera académica de una duración limitada. Es el producto de una conducta y un estilo de vida que se busca y se practica en todo momento, segundo a segundo, durante toda la vida (*per vitam*). Tampoco es algo que se practica como esparcimiento, entretenimiento o hobby sino es el deseo sincero de un cambio personal para adoptar un sentido completo de nuestra vida individual en relación con el resto del universo. Si no se comprende así, se cae en la errada concepción occidental de los "entrenamientos", "cursos" o "prácticas" de yoga, de meditación trascendental, etc. En estas cosas, la gente no desea una perfección individual completa y permanente con una misión definida hacia el bienestar propio y ajeno, sino sólo se busca un alivio temporal a los sufrimientos individuales, especialmente lo considera como "estrés". Ni hablar de la estúpida y funesta costumbre de hacer cosas simplemente porque están "de moda" o "queda bien" ostentar ciertas prácticas. Cuando se actúa "por la galería" y no por la convicción interior firme de un cambio personal sincero, se continúa viviendo en forma alienada y siguiendo el errado camino de la sociedad actual que incursiona más sobre lo banal y efímero que por lo que verdaderamente hace al espíritu y esencia verdadera del hombre. Si no fuera así, no estaríamos hablando de cómo alcanzar un sentido de nuestra vida y cuáles son las causas y los métodos de una vida correcta.

Sólo la completa y formal convicción de adoptar una vida adecuada a la dignidad de mi esencia de ser inteligente y espiritual, y el reconocimiento sincero de que no transitamos el camino pertinente a esa vida de felicidad verdadera y duradera, son los nortes que nos guiarán hacia la búsqueda de nuestra perfección personal y la existencia de una vida plena de sentido y conformidad con el bienestar. Si despertamos a ese anhelo, estaremos despertando a nuestro espíritu y buscando el cambio revolucionario. La conversión de una

vida banal a una vida plena, que contrarreste la decadencia humana actual, es la base de la preconizada revolución espiritual. Lo que no se adecue a lo que hemos descrito, será “pura cháchara”, propia del sofismo relativista imperante y caer en el engaño de una moda más. El reencuentro personal con una vida espiritual auténtica no es más que retomar el camino trazado por el *filum* histórico de los grandes hombres que practicaron y enseñaron ese camino de perfección y de santidad. Y, quizás, más que la tecnología y los bienes materiales temporales, el reencuentro con una perfecta vida espiritual pueda ser el verdadero milagro que libere a la humanidad de sus males eternos (miseria, hambre, maldad, guerra, enfermedad, etc.). Sé que a muchos y a la mayoría, esta propuesta pueda parecer quijotesca y utópica, pero esa consideración será la verdadera prueba de que quienes la sustentan es porque no conocen y ni han alcanzado ni deseado, la vida espiritual inteligente propia de la esencia humana. No se trata del “buen salvaje” de **Rousseau**, ni del Adán y la Eva bíblicos del Edén, ni del hombre superior de **Nietzsche**, de la fe y la gracia religiosa que “milagrosamente” nos transforme en santos, ni de otras utopías filosóficas, sociales, políticas y religiosas sobre el “buen hombre”, sino de ***un fenómeno natural comprobado de que los verdaderos hombres son aquellos que demostraron ser sabios, bondadosos, equilibrados, armónicos, pacíficos y entregados a buscar el bienestar de los que los rodeaban y de enseñar lo que es correcto.***

Parto de hechos concretos y alcanzables y no de teorías idealistas o utópicas, teniendo en la mira hombres concretos que nos dejaron bien claro lo que es el verdadero sentido de la vida humana. Sólo es cuestión de conocerlos y seguirlos, buscando la vocación objetiva de seguir sus ejemplos y enseñanzas. Sin eso, no hay cambio, sin cambio no hay transformación, sin transformación no hay revolución, sin revolución espiritual no habrá existencia de hombres auténticos, sino de meros animales con forma humana. El hombre que se segrega de la sociedad, recordemos nuevamente y hasta el cansancio, la máxima aristotelia, o es Dios o es bestia. Dado que no hay dioses-hombres concretos y comunes, la premisa es que el camino cierto del aislamiento o desvío, es la bestialidad que hemos descrito como predominante en toda la historia y más hoy, en pleno comienzo del siglo XXI.

El metalenguaje: concepto

¿Qué entenderemos por metalenguaje?

Fatone propone que así como la metafísica es lo que va más allá de la dimensión de lo estrictamente físico,⁷⁹ usemos la palabra ***metalenguaje*** para ir más allá del lenguaje

⁷⁹ El vocablo físico proviene del latín *physicus* y éste del griego *physis*, en castellano, etimológicamente, es lo referido a lo natural. Pero en lo denotativo, se incluyen varias acepciones de su significado. A nosotros nos interesa lo relativo a lo “*perteneciente o relativo a la constitución y naturaleza corpórea en contraposición a*

normal o cotidiano con el que nos manejamos comúnmente, es decir, “*designar el lenguaje en que se habla de otro lenguaje*”. Y esa es, exactamente, nuestra intención al tomar el término “metalenguaje” para referirnos a una forma de lenguaje que está muy por encima del lenguaje que usamos diariamente para comunicarnos, comprender, aprender, pensar y hablar. De ese lenguaje que, por lo general, es el instrumento de comunicación interpersonal y es el que usamos para manifestar la cognición. Me extenderé en una pequeña digresión para dejar mejor aclarado lo que deseo expresar con el vocablo “cognición”. Para la Real Academia Española, **cognición** es “*conocimiento, acción y efecto de conocer*”. Luego, etimológicamente el término **cognición es el conocimiento por excelencia** y, en consecuencia, tiene relación directa con todo proceso por el cual el hombre genera y desarrolla conocimiento. Por su naturaleza, el conocimiento está fundamentado en facultades intelectuales como propiedad básica del intelecto. Por esta razón, **conocimiento** es sinónimo de “*entendimiento, inteligencia y razón natural*”. Es una facultad humana esencial. Así, **conocer** es “*averiguar por el ejercicio de facultades intelectuales la naturaleza, cualidades y relaciones de las cosas, de forma tal que es entender, advertir, saber, echar de ver que todo objeto percibido es distinto de todo lo que no es él, como asimismo todo lo que se experimenta y siente*”.

Para **Fatone**, todo conocimiento es una relación que implica necesariamente dos términos:

1. el cognoscente o **sujeto**
2. lo conocido u **objeto**

Luego, hay un sujeto que conoce, un objeto conocido y una cierta relación entre ese sujeto y el objeto conocido que constituye el **conocimiento**. Ergo, hay una **relación construida** por el sujeto pues consiste en una actividad de éste para entrar en relación con el objeto.⁸⁰ Esto es lo que debemos entender cuando me refiero a cognición, que es la base del lenguaje común.

Pero al entrar en la cuestión del metalenguaje debemos separarnos de la cognición cotidiana para retomar, también, **algo que va más allá de esa cognición normalmente usada** y que designaremos con el término **metacognición**. Quede así comprendido que el

lo moral”, pero deseamos cambiar lo moral por lo espiritual. La idea de lo físico, es considerarlo como el horizonte que nos propone el conocimiento inmediato de todo los fenómenos que se nos presentan naturalmente en lo social como en lo relativo a lo que hemos llamado naturaleza. Esto nos ubica en el plano estrictamente objetivo y sensorial y en forma muy mediata con algunas sensaciones subjetivas relativas a la afectividad, intelectualidad y volitividad, que se nos presentan como cosas concretas. La metafísica se ocuparía, en el sentido en que deseamos emplearla, de todo aquello que es puramente subjetivo y abstracto.

⁸⁰ **Vicente Fatone** – LÓGICA Y TEORÍA DEL CONOCIMIENTO, Editorial Kapelusz, Bs. As. 1951

metalenguaje necesita de una metacognición. Mientras que la cognición es acción y efecto de conocer, el conocimiento en sí, la metacognición se refiere a determinadas habilidades cognitivas de orden superior, es decir, a aquellas habilidades involucradas en el control mismo de los procesos cognitivos. Luego, las actividades cognitivas de una persona o individuo, puede ser reguladas, dirigidas, verificadas y evaluadas por otro proceso cognitivo cuyo único objeto es eso: controlar el proceso cognitivo primario. Esta es la razón que origina el concepto y nombre de *metacognición* en referencia a un proceso que está más allá del proceso natural o normal de cognición e, incluso, se encuentra en un nivel superior de cognición.

¿Cómo se conoce la metacognición? Considerando que para la realización de una tarea cognitiva como es resolver un problema, la persona requiere primariamente un conocimiento de una o varias estrategias para abordarlo, pero para manejar esto, además, debe poseer el *uso inteligente de estrategias* que es el instrumento que permite seleccionar el mejor camino para resolver un problema, combinar estrategias o cambiarlas cuando no resultan efectivas ni dan solución al problema. A estos “componentes de orden superior” **Roberto Stenberg** los ha llamado *metacomponentes*. Son los que permiten acertar certeramente con la solución de un problema.

Las características de estos metacomponentes han sido estudiadas por **John Borkowsks** y sus colaboradores y así, entre otras diferenciaciones, resaltan algunas condiciones que distinguen a una persona que sabe regular en forma eficiente sus actividades cognitivas, como ser:

- ⇒ La persona desarrolla y aprende un buen número de estrategias, adquiridas preferentemente en *contextos con contenidos significativos*. La antigua teoría de que las estrategias generales son procedimientos de la lógica formal sin relación con contenidos concretos ha sido invalidada por los hallazgos de las investigaciones actuales
- ⇒ La persona que desarrolla habilidades metacognitivas es porque alcanzó un grado de *comprensión completa de las estrategias disponibles* y el *conocimiento de cuándo, dónde y por qué esas estrategias son válidas*.
- ⇒ La persona con metacognición esencialmente adquiere *conocimientos amplios y profundos de los problemas* que confronta, *capacidad de organización de las soluciones* posibles y *método eficientes disponibles* cuando es necesario
- ⇒ El metacognitivo presupone una persona con *capacidad de selección de estrategias*. Para ello debe desarrollar *capacidad de flexibilidad y creatividad* para elegir la mejor estrategia, puesto que no siempre lo obvio o

lo que antes fue exitoso puede ser lo adecuado en una situación determinada.

Las *áreas metacognitivas* se caracterizan por:

1. La *reflexión* y la *evaluación constante* del proceso de resolución de problemas. La eficiencia de la revisión continua evita los intentos inútiles de solución o el cambio irreflexivo que hace abandonar vías prometedoras que exigen esfuerzo sostenido.
2. La *evaluación de la solución final*. La correcta evaluación de la solución final de un problema marca la excelencia de un proceso, pues evita la sorpresa de encontrarse con una finalización descuidada y negligente por haber aceptado la creencia de haber resuelto eficiente y satisfactoriamente el problema. Este mecanismo asegura el éxito de las estrategias y provee la certeza de haber dado con la solución real y no ilusoria.

Debido a sus características, la metacognición siempre es el resultado de una preparación previa, de una educación y de un entrenamiento mental continuo y esforzado. Es parte de la llama *mente superior*. Desde esta perspectiva, estoy ahora en condiciones de ir extendiendo la comprensión absoluta de lo que deseo alcanzar con la cuestión del metalenguaje y la metacognición: el encuentro con nuestra esencia real humana (el quid que perseguía tanto los antiguos griegos con **Aristóteles** al frente y que en la posmodernidad retomó **Heidegger**) alcanzando el plano de una mismidad plena que me ponga frente a toda la potencialidad de nuestro espíritu como expresión máxima del ser humano inteligente (condición excepcional del hombre frente a otros seres vivientes del planeta y, hasta ahora, como fenómeno único en el Universo). Es un entrar en lo más selectivo y alto de nuestra mente, residencia de ese espíritu. Por esta razón hablo de lo que se considera “mente superior” que desde otra manera podría decirse nuestra perfección absoluta en el dominio de nuestra mente y cuerpo. Alcanzar el estado completo y más relevante de nuestro poder espiritual. Ahí, donde hasta ahora, con algunos éxitos y fracasos, han buceado la filosofía, la moral, la ética y la religión y la epistemología de las ciencias.

La intención es lograr mediante un lenguaje primero adiestrado por nuestra mente, para luego que ese lenguaje sea el instrumento ideal para encontrar la expresión íntima del fenómeno espiritual personal, hasta ahora un tanto esquivo y misterioso y bastante difícil de acceder. Para investigar esa interioridad debo prescindir de palabras intrascendentes, fetiches, huecas y encontrar aquellas plenas de sentido. Si no logro esto, no llegaré a aquello que se ha dado en llamar “verdad absoluta”, por muchos considerado un ente mítico y poco posible de alcanzar. Mi optimismo es muy grande porque mis débiles esfuerzos han

logrado pequeños destellos de encuentro con este fenómeno interior que me han llevado a vislumbrar la existencia certera de ese estado mental de perfección, que como he venido explicando está más allá de toda relación física común para ubicar en lo que conocemos como estado metafísico total o absoluto. Es el reino donde una frontera muy relativa marca la diferencia entre la convicción plena de su existencia y la duda o escepticismo completo de dicha existencia. Entiendo que todo esto está en la dimensión muy particular del subjetivismo individual. Pero también entiendo que esto no es óbice para declararlo inexistente o inalcanzable. Es cuestión de decisión, delimitar lo que realmente hay de lo que se supone o presupone que hay. Es encontrar la diferencia entre verdad y creencia, entre lo mítico y lo racional.

Esencia y finalidad del metalenguaje

El metalenguaje no es un lenguaje nuevo. Lleva muchos siglos de existencia. Lo nuevo está en su denominación y en la intención de renovarlo para sacarlo de la propiedad de una elite y poder acercarlo a la cotidianidad. Es el lenguaje de los místicos, los filósofos y de todos los que lograr alcanzar una mente superior, en el sentido de superar la chatura rutinaria y pegajosa (o apegante) de un ambiente desnaturalizado, para remplazarla por un interés sincero y motivador de darle un sentido mejor a la vida diaria. Con esto, colocarnos en la vía correcta de la autenticidad y elaborar un proyecto existencial que saturado de pleno sentido de nuestra vida individual, nos eleve a un mundo pleno, a un mundo de armonía total, que nos proporcione la continua paz y tranquilidad de existir en forma placentera y feliz. Sé que muchos pensarán que estoy desarrollando una nueva utopía. Es posible. Mas, si alguien no se propone hablar de un nuevo empuje para la cada vez más alicaída humanidad actual, es posible que el caos que el propio hombre se encarga de cultivar día a día, convierta a este mundo en una nueva Sodomía y Gomorra donde no será la ira de Dios la que destruye al planeta, sino el mismo hombre que está gestando su autodestrucción.

El metalenguaje, viejo lenguaje con nuevo nombre, es un intento de recuperación de la dignidad humana perdida, del reencuentro del hombre con su propio ser natural de inteligente. Es el lenguaje de la sensatez y la lógica natural, es el método (camino hacia una meta) que nos permita cultivar lo que hace a la calidad de la esencia humana: la lucidez de la inteligencia, el amor por sí y los demás, la bondad y la positividad constructiva. Es un instrumento para tomar distancia de la negatividad destructiva actual y del desplazamiento de la maldad que vestida de violencia arrasa con la vida humana propia y ajena, destruye la obra imperecedera y trascendente de la humanidad y mina la cultura que eleva al ser humano por sobre todas las miserias posibles de su vida. Constituye un intento de recuperación de un sentido común de apreciar los valores y virtudes que nos hacen personas

deseables y aceptables para una sociedad con plena aptitud de convivencia cordial. También, el metalenguaje aspira no solo a “vulgarizar” el lenguaje académico intelectual selecto de los filósofos impenetrables para el hombre común, o del lenguaje místico que exige la predisposición de la fe, sino a recuperar los mensajes que dieron vuelta al mundo en su momento histórico, como es la doctrina de **Buda, Cristo** y otros maestros que legaron normas sinceras y verdaderas de lo que es la buena finalidad de la existencia humana. Sirve para evitar el avance de la estupidez que **Erasmus de Róterdam** previó en su ELOGIO A LA LOCURA y recuperar la calidad de vida basada en el simple sentido común de evitar todo aquello que sea dañino para nosotros (nos y los otros). Superar la vida escandalosa e insulsa de modas pasantistas que por ser efímera sólo son propiedad de una sola generación y carente de toda trascendencia de modo que no llegan ni siquiera a la generación siguiente. El metalenguaje es la propuesta de superar la superficialidad para entrar en la seriedad de considerar nuestra vida como el bien más hermoso y sublime de este mundo, un fenómeno que iterativamente se ha calificado de “único e irrepetible”. El metalenguaje está más allá de todo problema o cuestión filosófica o religiosa y su única esencia y misión es tratar que mediante la palabra adecuada, se logre conmover a las personas para evitar que sigan la vorágine de la degradación para encontrar la senda de su perfección, es decir, de la verdadera felicidad que consiste en saber que se hallado la verdad y la libertad absoluta de sentirnos y de ser los seres superiores que efectiva y realmente somos.

El metalenguaje propone sustituir el lenguaje insustancial actual por la palabra reflexiva y profunda que haga que cada conversación o diálogo esté lleno de sabiduría de lo necesario. Que hablar con otro sea un placer emocionante que nos haga vibrar a tal punto que platicar sobre lo esencial sea el deporte más preferido y difundido en el mundo, de manera que llegue a superar lo que hoy se conoce como la pasión por otros deportes (como el fútbol) u otras actividades o hábitos, que si bien no son para nada ilícitos, tampoco proporcionan o agregan calidad a la cantidad de vida que tenemos. El metalenguaje pretende que se discierna la diferencia entre un mero placer de una diversión propia de un esparcimiento útil, de la felicidad y placer de alcanzar el estado de plenitud de nuestra existencia, donde la alegría no es el fruto de algo que sólo va y viene sino el estado propio permanente de una vida apasionada por el equilibrio sensato de realizar todo lo bueno y evitar lo escandaloso. La palabra elaborada, educada y estudiada del metalenguaje nos lleva directamente a nuestra interioridad en un viaje alucinante que nos permite descubrir todo lo maravilloso que tenemos. *No se separa del lenguaje actual sino que toma del mismo todos los vocablos renovados por ser consentidos con un significado unívoco que evite la dispersión sofista y la tentación de un ludismo retórico que no conduce a nada.*

Este metalenguaje no estará sujeto a ningún estudio académico y sólo exigirá de la gramática tradicional que se respete su etimología y su significado denotativo y connotativo

sea el mismo para todos. *Su trascendencia le libera de transformaciones generacionales y de ser un sistema lingüístico abierto sin ninguna censura. La propia naturaleza del lenguaje impide incluir toda palabra vana, lúdica o sin sentido y sólo admite lo que tenga pleno sentido y sea de consenso universal en todas las regiones del planeta. Si ha de introducirse un neologismo, éste debe respetar la finalidad del lenguaje sensible y estilizado que sólo procura la educación mental superior. Luego, esto descarta todo otro lenguaje que sólo sirva para conocer lo intrascendente.*

Por último, el metalenguaje no es para desplazar el lenguaje común cotidiano sino para perfeccionarlo y clasificarlo. Una cosa es hablar de lo esencial de la vida y otra muy distinta es hablar de cosas útiles y eficientes como son los temas de las ciencias y la tecnología que no están en contradicción con el metalenguaje, sino simplemente que están fuera de él. Yo puedo hablar de cómo manejar la tecnología de la informática, de participar del conocimiento, investigación y difusión de la ciencia, pero con la conciencia de que estas cosas nos sirven para un determinado fin práctico, pero no hacen a lo esencial de la existencia. Tampoco el metalenguaje es un lenguaje destinados a iluminados que deban alejarse de la vida mundana. Todo lo contrario. Es simplemente saber que hay, además de todo lo que conocemos hoy en nuestra vida diaria, la posibilidad de hallar algo más emocionante y subyugante que todos los elementos tecnológicos que hoy nos deslumbran. Es penetrar el misterio inconmensurable de nuestro espíritu para hallarnos ante la inmensidad de un universo íntimo, cuya belleza y riqueza de cosas impensadas no tienen nada que ver con el goce sensual y finito de los instrumentos, modas y juegos que ahora nos apasiona por las sensaciones que nos despiertan. El deleite de nuestro encuentro con nuestra intimidad espiritual superará hasta lo inefable toda sensación fuerte que hubiéramos logrado alcanzar en toda nuestra vida. Y el mayor milagro, precisamente, es saber expresar la “reconciliación con nuestro espíritu”.

Hay un hecho inevitable: el metalenguaje parte del lenguaje común, el lenguaje materno. **John Cohen**⁸¹ asevera que conocer más de un idioma ayuda a comprender que “*hay cosas que se dicen o expresan mejor*” en un idioma que en otro. No obstante, cree que “*todo lenguaje natural es un museo de palabras, cada una de las cuales representa un depósito de las creencias o formas de pensar propias de las gentes entre las cuales ese idioma llegó a ser lo que es*”. Pero, admite que no se debe adoptar el dogmatismo de pensar que todas las nociones o conocimientos que el hombre tiene de sí mismo y del entorno o mundo que le rodea, son estrictamente configuradas por la lengua materna. Esta es la razón que me obliga a pensar que el esfuerzo de mejorar el conocimiento en sí y el conocimiento de sí mismo y del entorno personal, nos debe empujar a buscar un lenguaje que exprese

⁸¹ **John Cohen** – INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA, Editorial Labor, Barcelona, 1968

mejor lo sostenido en forma superficial sin la meditación completa y profunda. El metalenguaje parte del lenguaje común personal para crear formas de expresiones superiores que superan los inconvenientes metafísicos del lenguaje vulgarmente usado. En este caso particular, el metalenguaje asume la formalidad del aserto de que la palabra modela el pensamiento, pero no descarta que el mecanismo intelectual del pensamiento, deba estar preparado para asumir el léxico que le llevará a adquirir una forma de pensar superior. Incluso, también en forma global se involucra la aseveración de que la mente forma la palabra, pues no hay dudas de que el metalenguaje exigirá nuevas voces neologistas para perfeccionar la expresión más exacta de una idea, concepto o cuestión.

Función del metalenguaje: expresión comunicativa de la mente superior

Esencia y lenguaje: el origen y el misterio de la palabra

Es evidente que el alcance de una mente superior exige, para expresarse, un lenguaje superior y éste es lo que se conoce como *metalenguaje*. Antes de explicar en qué consiste el metalenguaje es necesaria una breve introducción sobre los conceptos de lenguaje y comunicación.

Quizás la obra más perfecta de la inteligencia humana es el *lenguaje*, porque la *palabra* (*verbum*⁸² de los latinos y *logos*⁸³ o *parabola de los griegos*) ha sido el instrumento mágico que permitió la comunicación y la comunicación es, a su vez, la única herramienta que le permite al hombre “ser tal”. No hay una versión exacta y certera de cómo aparece la palabra, puesto que la misma se forja en la prehistoria y de ella sólo hemos recibido dibujos conservados en cavernas u otros sitios. De ahí deducimos que el hombre prehistórico tenía *idea* de comunicarse y *necesidad* de hacerlo.⁸⁴ Se supone que la primera forma de hacerlo es dibujando lo que ve, para comunicar que se quiere referir a un fenómeno en particular. Otra forma debe haber sido un *sonido gutural*, proveniente de sus cuerdas vocales pero no vocalizado en forma inteligible y que por su formación en la garganta emitirá gruñidos, gritos, etc.⁸⁵ Siguiendo un pensamiento lógico debe haber usado *gestos*. Asimismo, en ese mundo prehistórico, el hombre habrá aprendido a ver y descifrar *signos* y también a usar algunos muy primitivos. De la combinación de todos esos elementos podría haber sistematizado gradualmente métodos comunicativos que al principio deben haber sido,

⁸² Verbo es la expresión de un comportamiento de la realidad llevado a cabo por un sujeto

⁸³ Logos, término griego que significa “a través”. *Través* es lo que une una cosa a otra, transporte.

⁸⁴ **Noam Chomsky** habla de “genes del lenguaje” lo que lo asocia a la teoría de la memoria filética, es decir, que el hombre como los animales lleva en sus genes un código ancestral que le permite desarrollar todas las habilidades de su esencia inteligente

⁸⁵ Precisamente, en español palabra significa “*sonido o conjunto de sonidos articulados que expresen una idea*” También palabra es “*representación gráfica de esos sonidos*”, es decir, de los sonidos articulados que expresan una idea y, en este caso, son signos que se denominan palabras

como ocurrió en el caso de los sumerios (inventores de la *escritura cuneiforme* que consistía en signos lineales dispuestos en una forma convencional), que utilizaban *pictogramas* (dibujo o signo que representaba directamente la figura de una cosa o un símbolo referida a ella). O como los signos - que usaron los egipcios - conocidos como *escritura ideográfica* donde se asociaban dos o más pictogramas para formar una *frase* o *idea* dibujando un ente o su símbolo, y la sucesión de dibujos formaba un *texto*. Finalmente había sonidos vocales para designar a las cosas y se inició el ensayo de símbolos de esos sonidos y aparecieron los *fonogramas* y posteriormente las *onomatopeyas*. Como no se puede conocer certeramente ese origen, podemos referirnos a este fenómeno como el *misterio del origen de la palabra*. Pero una cosa es cierta: la universalidad de la misma, a pesar de las formas diferentes de expresión o grafismos. Y así sucesivamente.

Tal vez el exceso del uso (abuso) o de la costumbre de usar las palabras nos han sumido en una rutina tan inmensa, que en su latitud hemos perdido el horizonte del milagro mayor después de la inteligencia del hombre. ¿El hombre sería tal sin las palabras? No nos hemos detenido a meditar sobre el don de poder hablar y la riqueza inconmensurable de poseer la palabra. Si lo hiciéramos nunca más usaríamos una palabra vanamente. Guardaríamos tal tesoro no sólo por su valor sino por su encanto y el miedo de gastarlo. Por la falta de conciencia hemos devastado al lenguaje y a las palabras, la vaciamos de sentido y las gastamos para después dejarlas e ir, imprudentemente, en busca de nuevas palabras, cuando ellas debieran ser si hay nuevas realidades. Dilapidamos la riqueza del vocabulario con juegos cuyo ludismo no tiene ningún sentido de ser. Procedemos con la ignorancia extrema de no saber lo qué poseemos. Tiemblo de sólo pensar que una palabra es la llave del universo y que me abre todas las puertas posibles de todos los misterios patentes y latentes. No termino de embelesarme cuando una palabra abre mi conciencia y la despliega haciéndome entender todo lo que existe y lo que puede llegar a existir.

Por las palabras he cultivado mi mente pero también hallé mi espíritu y me he encontrado conmigo mismo. He penetrado mi ser y, a través de él, el universo. Me he acercado a mi propio misterio que está dentro de mí y en mi prójimo. Pero el deleite mayor fue estar cerca del inmenso poder que está en todo lo existente y en lo imaginado y que algunos llaman Dios. ¡Podría haber sentido a Dios siendo mudo como el primer cavernario, pero nunca podría haber tenido el placer de un acercamiento cómo lo logré a través de las palabras inspiradas de todos los que tuvieron la oportunidad de conocer y apreciar, comprender y abarcar, el poder creador, el que nos dio origen y nos permitió llamarle Padre Nuestro! Sin palabras ¿cómo podría conocer y apreciar el amor totalmente? Es cierto que un gesto y una caricia pueden enseñarme lo que es amar, pero la comprensión del sentimiento es más plena con el sentido lleno de una palabra oportuna. Puedo amar a mi prójimo, a mi mujer, a mis hijos, a mis padres y hermanos y hacérselos saber con una

mirada, un beso y el roce afectuoso de la piel, pero nunca será igual que decimos ¡mamá!, o le decimos a nuestra esposa ¡te amo! No poseeríamos la sabiduría ni nos habríamos conectado con las mentes brillantes que nos precedieron y que formaron la cultura humana. No tendríamos historia de la humanidad ni biografía personal. ¡No seríamos dueños de la asombrosa memoria!

El imperio de hablar nos da la pauta certera de que la palabra era el único instrumento que nos permite ser y realizar ese ser. De otro modo, el hombre hubiera sido mudo por siempre. Habló porque su naturaleza lo exigió. Fue creado para hablar y la palabra es parte del don conferido por su creador. Los que creen en la Biblia encuentran sin dudas que la verdad de las palabras, aún con todas sus imperfecciones lingüísticas y semánticas, nos dictan la razón absoluta de que hemos sido hechos a imagen y semejanza de nuestro creador. Sólo los milagros de la inteligencia y la palabra, junto al de la verdad y la libertad, son el testimonio fehaciente de la divinidad de nuestro ser. Ni hablar si a todo ello le agregamos la bondad. Lo que rebaja nuestra estima es la presencia de la degradación humana en todas sus formas, incluyendo perder la habilidad de usar la palabra. Pero no debemos olvidar que la gloria y la miseria están muy juntas y sólo con la libertad de decidir podemos estar con una o la otra. ¡Y el único instrumento para lograrlo es la palabra!

De un *sí* o un *no* dependerá que seamos ángeles o diablos. Y el *sí* como el *no* son meras palabras pero las más solemnes pues marcan el poderío de nuestra voluntad para deliberar y elegir. Los actos más solemnes de nuestra vida se enfrentan con un *sí*, sobre todo si se jura por algo o se acepta un compromiso de por vida. El *no* se usa para negarse, es decir, para no aceptar. Y siempre es la contrapartida rotunda del *sí*. Cuando aceptamos el bien es porque le dimos el *sí*, mientras que al mal le dijimos *no*. Y viceversa: si decimos *sí* al mal, negamos el bien. Todo esto ocurre con todas las cosas que requieren una opción. Incluso con la paradoja de perder la libertad y atarnos a alguna esclavitud, pues cuando renegamos de la libertad nos entregamos a la esclavitud y perdemos el poder de manejar el *sí* y el *no*, precisamente por decir *sí* a la renuncia de ser libre para algo y decir *no* a la posibilidad de ser libres. *Sí* a la esclavitud, *no* a la libertad. ¿No deberíamos creer que sea el momento de detenernos y recuperar el don de la palabra efectiva y fecunda y soslayar la banalidad, la estupidez y la soberbia? Si no lo hacemos, no pretendamos que se nos trate como ser humano, pues pasaremos a la calidad de un híbrido con cuerpo humano pero con presencia de animal, bestia o vegetal. ***No destruyamos la palabra, construyamos con ella nuestra dignidad espiritual.*** La pura magia es la palabra pues con ella logramos todas las realidades, tanto las concretas como las ilusas.

Bordelais sostiene que el origen en la palabra en el hombre está íntimamente ligado a las pasiones, considerando a tales como el amor, la ira, el sufrimiento, la libido, el deseo,

la concupiscencia, la voluptuosidad, el placer, la codicia, la envidia, la avaricia, los celos, la tristeza, la alegría, la felicidad y la esperanza.⁸⁶ En su obra última, esta autora considera al nacimiento del lenguaje, como algo dictado por las emociones que surgían de los conflictos, los sufrimientos o el gozo o disfrute del ser humano primitivo, de los primeros hombres que habitaron el planeta. Basa su tesis en la tesis de **Jean-Jacques Rousseau** quien sostenía “*que las pasiones dictaron los primeros gestos y que arrancaron las primeras voces. No se comenzó por razonar, sino por sentir. Para conmover a un joven corazón, para responder a un agresor injusto, la naturaleza dicta acentos, gritos, lamentos. He aquí las palabras más antiguas inventadas y he aquí por qué las primeras lenguas que habló el ser humano fueron melodiosas y apasionadas antes de ser simples y metódicas*”. A diferencia de **Chomsky**, obvia lo genético para centrarlo más en lo instintivo-afectivo, lo que no altera la teoría genética y de memoria filética, pues los instintos y lo afectivo pasional está dentro de ambos elementos.

He estudiado las diferencias entre sentimiento, emoción y pasión. Nuestro idioma castellano regido por la RAE, en el caso de *sentimiento*, da la definición primera y más pronta que es la de “*acción y efecto de sentir*”. Luego, la segunda acepción es la de “*impresión y movimiento que causan en el alma las cosas espirituales*”. La escuela “cognoscitiva” denota que un sentimiento es una de las manifestaciones que aparecen de manera más difusa y amplia entre los individuos. Por lo general, remite a valores establecidos por la sociedad y que se consideran moderados aunque persistentes, y cuya persistencia puede ser modificada por el ambiente cultural que impera en una época determinada.

Finalmente, hay una última acepción (*estado de ánimo afligido por un suceso triste o doloroso*), de la cual tomaremos el concepto principal de “*estado de ánimo*”. La vida afectiva tiene mucho que ver con el *sentimiento* o capacidad de sentir que tiene el hombre. Sentirse a sí mismo y sentir a otros. Pero esta sensación de sí o de otros no es un mero contacto físico o sensual, a través de los sentidos. Es un contacto esencialmente espiritual por lo que sentimiento, además de la acción y efecto de sentir o sentirse, involucra, según la definición que vimos, toda “*impresión y movimiento que causan las cosas espirituales*” y que pueden impactar, sobre todo, en el *estado del ánimo* con una sensación de malestar como dolor, angustia o tristeza, o como sensación de bienestar de alegría o felicidad.

Luego, un *sentimiento*, a diferencia de las emociones y las pasiones, puede ser algo solamente “sentido”, “percibido” pero que se maneja únicamente en la completa pasividad de sentir, sin mover a la acción patente en un hecho determinado. Queda como una

⁸⁶ **Ivonne Bordelois** – ETIMOLOGÍA DE LAS PASIONES, Buenos Aires, 2006

sensación percibida no expresada mediante acciones. Pero cuando inspira un movimiento, impulso o deseo de acción, se expresa y lo hace a través del ánimo, instrumento también usado, fundamentalmente, por las *emociones* y las *pasiones*. Desde otro punto de vista podemos decir que *el sentimiento da respuestas parciales del cuerpo*, mientras que *las emociones dan respuestas globales del cuerpo*. Esta es la distinción fundamental entre ambas. De ahí la confusión que puede generar el significado o concepto de sentimiento, puesto que puede involucrar a un sentimiento propiamente dicho, como a una emoción o un instinto.

Es sentimiento puro cuando queda encerrado en el espíritu, donde “se siente” pero “no se expresa” total o globalmente nivel físico. Al expresarse en forma global se da a conocer como emoción o pasión. La línea de significado entre sentimiento, emoción y pasión es muy tenue y entre sentimiento y emoción, está marcada por la expresión (si es parcial o global). En cambio, entre emoción y pasión, la marca es dada por la intensidad, siendo la pasión una emoción intensa que necesariamente debe manifestarse o expresarse. (La *pasividad de una pasión*, es cuando esta palabra se refiere a un *sufrimiento* que se denomina pasión, porque es de gran extensión e intensidad pero que suele manifestarse calladamente, sin conductas explosivas, a diferencia de una pasión activa.)⁸⁷ En síntesis: nuestro *sentido de afectividad*, lo he señalado, reside sólo en los sentimientos de afecto y amor, que cuando se aprecian pero no manifiestan, quedan como meros sentimientos, pero si se expresan cursan como emociones. Ésta es la diferencia neta entre un sentimiento y una emoción, como términos individuales propiamente dichos. El sentimiento de amor es el eje principal de la vida humana auténtica y es el más noble y superior de todos los sentimientos. Es el que da sentido a la vida humana.

Cuando hay una *perturbación o afecto desordenado del estado de ánimo*, se instala la *pasión*, la que también puede manifestarse como “*apetito o afición vehemente a una cosa*” o como “*inclinación o preferencias muy vivas de una persona a otra*” (RAE). Esta situación coloca a la pasión, referida particularmente a la relación interpersonal, más en lo instintivo que en lo emocional por volverse irracional. Pero hay otras acepciones de pasión en lo atinente a “*lo contrario de acción*” como “*estado pasivo del sujeto*”. También *pasión* puede entenderse como estado o proceso de sufrimiento (ejemplo: la pasión de Cristo). Luego, habría dos estados del ánimo en lo relativo a pasión:

1. un “*estado de pasión activo*”
2. un “*estado pasivo*” o “*estado de pasión inactivo*”

⁸⁷ Ejemplo, la pasión de **Cristo** (última cena, castigo y coronación con espinas, calvario y crucifixión)

El estado de pasión activo es un estado de movimiento que suele ser exagerado, mientras que el estado de pasión inactivo hay inacción también exagerada. Son dos estados extremos.

En el “*estado de pasión activo*” el hombre pierde el control de sus emociones, sobre todo, de las emociones violentas. Son las personas iracundas sin motivo o que fácilmente montan en ira y actúan sin ningún sentimiento ni afecto, en forma irracional, automática o deliberada (según la intención). Es una ira inadecuada y fuera de control y que instala una furibundia permanente. Generalmente, los “malos iracundos” (los que no tienen razón alguna para ser iracundos) son personas que carecen de remordimientos y de empatía. Pero la pasión puede ser un estado generado por la exageración de otros instintos, en especial los amorosos y los sexuales que pueden distorsionar a la mente y a la conducta personal y social. De ahí que la pasión, como estado instintivo, escapa a toda razón y control racional. Pero esto no significa que no sea posible de ser controlado con un adiestramiento mental adecuado. Pero pasión activa es, asimismo, toda la fuerza que nos impulsa compulsivamente a hacer algo.

La pasión, como toda sensación, puede ser positiva (constructiva) o negativa (destruktiva). Cuando la pasión acompaña a un proyecto o intención de hacer una buena acción o crear una obra determinada o exaltar los sentimientos buenos o positivos y las emociones constructivas, decimos que ser “apasionado” es una cualidad del espíritu y del buen ánimo. Pero cuando las pasiones son negativas se establece una especie de esclavitud y es ahí donde cabe el concepto de “pasión esclavizante” que además de conformar hábitos permanentes como son los vicios y las degeneraciones y las bajas pasiones, son las reacciones apasionadas en general que nos quitan todo el dominio inteligente sobre nuestro ser y nuestra conducta. Por estas razones, las “pasiones instintivas” pueden ser más negativas que positivas, pues toda pasión sin razón es más bestial que humana.

Siguiendo la tesis de **Rousseau-Bordelois**, es evidente que el hombre primitivo tenía sensaciones que no pueden ser distintas a las del hombre actual. Sólo se diferencian las variables y objetivos del marco o ambiente en que se desarrolla la vida humana. El hombre primitivo tenía un ambiente natural también primitivo. Allí los sentimientos, emociones y pasiones también eran primitivos. Es factible que, como aseguran algunos psicólogos, las emociones primarias o primitivas hayan sido el miedo, el amor y la ira. De lo que no hay dudas, es que el medio obligaba al hombre a reaccionar como lo hace hoy un animal en su hábitat natural: frente a un conflicto o peligro, sufre una reacción de alarma que ahora se denomina estrés agudo y, en consecuencia, reaccionaba primitivamente: luchaba o huía. Algo similar ocurría en la vida gregaria de las cavernas. Ahí es donde probablemente sentimientos, emociones y pasiones se mezclaran de tal forma que no había

un control muy inteligente de ellas sino meras expresiones también primitivas. De ahí (la posibilidad de) que las emociones fueran más descontroladas y estuvieran cerca de lo que ahora se consideran pasiones. Esto se debía a que poseía una mente primitiva no educada. Los evolucionistas hablan de tres cerebros en el hombre: el más primitivo o cerebro de reptil (fuente de todos los sentimientos, emociones y pasiones), el cerebro de primeros mamíferos y finalmente el cerebro de mamífero más desarrollado u hombre propiamente donde la corteza (último cerebro desarrollado) predomina sobre los otros dos (amígdala e hipotálamo) porque ahí reside el intelecto, sede de la inteligencia humana. El predominio del cerebro de reptil lleva al desarrollo de una vida instintiva pura donde el instinto se enseñorea sobre la vida afectiva y volitiva y desplaza al intelecto.

Esto es lo que explica, en otros términos, la tesis **Rousseau-Bordelois**. El hombre prehistórico, a no dudar, era instinto puro. El amor, en términos de relación madre-hijo (la más pura sobre todo entre madre y recién nacido) era un sentimiento primitivo que podía extenderse a la pareja humana y a la relación genérica hombre-hombre como compañerismo o amistad. Del amor madre-hijo y del amor de pareja, surge el amor de familia y los sentimientos paterno-filiales. No podemos imaginar otras fuentes de origen de un sentimiento amoroso. La ira y el miedo eran desatados por los grandes conflictos que ponía en peligro cierto la vida. La existencia de enormes y feroces animales como los dinosaurios, los cataclismos naturales, la escasez de alimentos y agua, despertaban el miedo, el hambre, la desesperación y otras sensaciones afines. Pero ese hombre no tenía opciones: o luchaba o huía. Si luchaba tampoco era una decisión opcional personal sino circunstancial: o triunfaba o perdía. Si la lucha era contra las bestias y la naturaleza, el triunfo era sobrevivir y la pérdida, morir. Si huía debía de tener vías ciertas de escape y refugios seguros, pues de otra forma, el peligro no cesaba. En cuanto a la fuente de alimentos, si el medio los proveía no había problemas. Pero si el medio era magro, la vida errabunda primero y la habilidad para crear instrumentos y alimentos después, eran las soluciones posibles de la esperanza. La hambruna, antes como hoy, era la desesperanza total y la muerte segura. Entre el esfuerzo para sobrevivir, la lucha continua y la vida errabunda, estaba la relación del grupo humano, que era un gregarismo instintivo para procrear y de ayuda mutua. En esas circunstancias, enfrentar un animal feroz exigía una lucha mancomunada de varios antagonistas. La vida comunitaria es la que probablemente origina sentimientos, emociones y pasiones negativas y positivas. Positivas como el amor entre los miembros de la familia y la comunidad y negativa como el odio, el desprecio, la ambición. No sabemos si también existirían los celos y la envidia porque desconocemos la intimidad de las relaciones de pareja y de grupo, aunque antelamos la agresividad interpersonal. La historia actual ha abierto hipótesis de una vida hostil entre los prehistóricos, al plantear la teoría de la destrucción de homínidos entre sí (ejemplo: Cromagnon versus Neandertal)

Para detallar el origen de la palabra debido a las sensaciones que se desarrollaban frente a los fenómenos ambientales, **Bordelois** explica: *“la tradición dice que la palabra nace por pasiones, asombros, maravillas, terrores, como por ejemplo, cuando el hombre enfrenta por primera vez el fuego. También aparecen las primeras palabras que acompañan a los instintos básicos como la alimentación, la protección de los enemigos, la protección de la cría, hechos todos que requieren de un lenguaje para ser expresados. Son sonidos más o menos guturales, en principio. La teoría onomatopéyica sostiene que los primeros sonidos fueron maneras de reproducir acontecimientos de la naturaleza, en los cuales aparecían coordinadas vitales”*. Da por ejemplo el vocablo que representa al fenómeno del sonido eléctrico del choque de las nubes en las tormentas, el cual se designa, según el lenguaje como *trueno* o *thunder*, palabras muy sonoras porque *“son sonidos amenazantes, porque todo lo que rodeaba al hombre primitivo era amenazante”*. **Bordelois** termina su tesis indicando que significa *“trabajar con un material que no existe, porque se trata de tiempos en los cuales no hay documentos escritos, supone deducir a partir del nacimiento del lenguaje, y el error es posible, aunque lo descarto. Es indudable que la naturaleza materna es primordial en el amor. Por lo demás, la pasión es el sufrimiento, el aullido de la avaricia y la bizquera de la envidia, la leche materna del amor, la tristeza y la velocidad de la alegría, la hermandad de la esperanza, un bosque de metáforas que nos retrotraen a la infancia del lenguaje, cuando el cuerpo hacía cuerpo con la palabra, y las emociones estaban cerca de los huesos, de la sangre, los ojos y la piel”*. La autora se ha expresado en su obra, del lenguaje oral. Adelanté algo cuando hablé del lenguaje escrito, traducido por la pintura de animales y objetos. El dibujo es al lenguaje escrito, lo que el gesto y el sonido gutural lo son al lenguaje oral. Hay dos lenguajes, hay dos orígenes de la palabra: el oral que es el primero y el escrito que es posterior.

Como no se puede conocer certeramente ese origen, podemos referirnos a este fenómeno como el *misterio del origen de la palabra*. Pero una cosa es cierta: la **universalidad de la misma**, a pesar de las formas diferentes de expresión o grafismos. Pero el mayor misterio no reside en cómo o por qué aparece la palabra, sino es el más actual: **el misterio del poder comunicativo de la palabra**. El poder de la palabra de llevar lo que yo tengo en mi mente a la mente de otro y viceversa y el poder de motivación de la palabra, la constituye en una especie de **fuerza vibratoria**. Fuerza en el sentido de energía que mueve algo físico o moral, en este caso el poder espiritual o moral, como virtud y eficacia de la esencia del hombre y como vehículo de convicción (convencer a otro para que preste consenso a una idea, doctrina, etc. o haga algo). Fuerza de endoconvicción (convicción propia) y de exoconvicción (convencer a los demás). Así como la corriente eléctrica mueve los electrones (vibra), la palabra es vibratoria porque induce a experimentar cambios alternativos de la forma, en forma equilibrada sin que se cambie la esencia. La palabra es

fuerza vibratoria porque tiene el *poder de hacer conmover por algo*. ¿Se necesitan más cualidades para adquirir el sello de misterio? Si la palabra es el instrumento del espíritu, esto confirma, definitivamente, su carácter misterioso. Asimismo, da la razón a la existencia de una memoria filética, en el sentido de que el otro capta lo que digo porque posee apriorísticamente la misma idea, y la palabra sólo es el medio de evocación de esa idea preexistente. También sugiere que la memoria filética es otro instrumento de expresión de las facultades espirituales. **Bordelois** manifiesta: “*nos olvidamos que el lenguaje es, ante todo, un placer, un placer sagrado, una forma, acaso la más elevada, de amor y conocimiento*”.⁸⁸

Otra cuestión, de naturaleza bizantina que se ha planteado en un plano sofístico, más que filosófico o lógico, es si la palabra precede al pensamiento o si es fruto del pensamiento. Es obvio que el hombre fue antes que la palabra. Pensar lo contrario es ilógico e irracional. Luego, si el hombre es el que inventa la palabra es porque poseía el mecanismo intelectual primario para hacerlo. Dentro de ese mecanismo está involucrado el *proceso de pensar*, como facultad mental pura. Recién, luego de encontrar la palabra, se formará un contenido de significado fruto del proceso de pensar y esto es lo que se denominó *pensamiento*, y constituía una especie de *contenido de pensamiento* que es lo que vulgarmente se conoce como “pensamiento”. No debemos perder de vista, entonces, lo que es el proceso natural de pensar, el mecanismo intelectual puro en sí, de lo que es el contenido del pensamiento formado por el proceso de pensar. A ambos lo denominamos con una misma palabra y de ahí surge el falso dilema de: si fue primero la palabra y con ellas formamos el pensamiento o si el pensamiento fue primero que la palabra. Lo cierto es que la conjunción ineludible de ambos nos lleva a confusiones pero la inteligencia lógica nos despeja toda duda: primero es el pensamiento como proceso intelectual y luego la palabra como producto de ese proceso. El milagro de la palabra retroalimenta al otro milagro de la inteligencia que es pensar y el crecimiento del proceso alimentado por las palabras es lo que lleva a la confusión. **Descartes** formuló la frase genial “pienso, luego existo” porque es evidente que la existencia, tal como se concibe filosóficamente, exige necesariamente poder pensar. Si el hombre no pensara, como el animal sólo se limitaría a vivir sin existir (en el sentido espiritual)

Sin embargo, no obstante nuestra plena coincidencia con el punto de vista de **Bordelois**, al que además de adherirnos, nos abre una puerta a otra dimensión que denominé *metalenguaje* al cual lo consideraremos como un lenguaje más allá de la *simple función del lenguaje de la comunicación interpersonal*, la que no solo comprende la transmisión de sentimientos, afectividad y pasiones sino toda la gama de la visión de la

⁸⁸ **Ivon Bordelois** – LA PALABRA AMENAZADA, Bs. As., 2003

realidad objetiva y subjetiva, lo que constituye un repertorio de cuestiones, hechos y opiniones de toda naturaleza que supera lo meramente subjetivo de la afectividad para abarcar toda la intelectualidad y lo volitivo. Hablé de todos los aspectos que hacen a la comunicación interpersonal, sea ésta trascendente, intrascendente o vital (necesaria). El metalenguaje va más allá de la comunicación “con el otro” y es una especie de comunicación consigo mismo, con la mismidad individual. Una introspección de nuestro espíritu para reencontrarnos con él, reconocerlo y poderlo expresar para identificarnos con nuestro ser humano auténtico. Es imprescindible distinguir entre el lenguaje conocido y usado históricamente y cotidianamente para expresar a otros lo que queremos, conocemos, sentimos, deseamos, etc., y el metalenguaje que es el diálogo con nosotros mismos, la intimidad más profunda, en aquella donde reside la esencia del ser y de nuestro espíritu personal en particular

No significa desmerecer, de modo alguno, la clásica comunicación interpersonal. Reiteraremos que sin la comunicación no existiría el “*ser con*” otros que postula **Heidegger**⁸⁹ ni la relación projimal a través del evangelio del cristianismo, puesto que sin *lenguaje* y *comunicación*, difícilmente las “buenas nuevas” de **Cristo** y la sabiduría de la Humanidad acumulada desde la prehistoria, nos hubiera llegado con la profundidad y la frescura que esas dos maravillas del entendimiento nos posibilitan recrear permanentemente. Sin exageraciones, puede considerarse al lenguaje como la máxima creatividad mágica del hombre que nos permite, casi como un milagro, considerarlo como una “*verdadera inspiración divina*”. Naturalmente, nos referimos al lenguaje auténtico, aquel que se maneja con la altura y la idoneidad que solo la inteligencia pura puede concebir y realizar.

Comprender el lenguaje

*“El uso apropiado de las palabras
es el comienzo del saber”*

Platón

Se me ha criticado el estilo que empleo en mis escritos porque supuestamente abuso de la costumbre de ocuparme excesivamente del concepto y significado de las palabras que empleo, en modo especial, cuando me refiere al análisis de cuestiones profundas y pasibles de ser sometidas a controversia. Esta manera de escribir aparece como farragosa y molesta porque su iteración opera como una digresión fastidiosa que desvía la concentración. Reconozco que esa impresión es verdad. Sin embargo, aclaro en toda oportunidad hasta el cansancio y aburrimiento, que lo hago para evitar la interpretación de mis ideas en otro

⁸⁹ EL SER Y EL TIEMPO, editorial Fondo de Cultura Económica, Méjico, 1976

contexto distinto en el cual me he ubicado para dilucidar la cuestión a tratar. Si el lector intercala en el desarrollo de mis puntos de vista, su propio punto de vista dado por el sentido que él tiene de la palabra o término empleado para nominar el punto esencial de la cuestión a dilucidar, se desvirtúa la intención con que comencé a explayarme sobre el tema tratado. Precisamente, me guía el propósito de liberar, a determinados vocablos, de conceptos polisémicos que no ayudan a comprender ni conocer con mayor fidelidad, el meollo o esencia de la palabra analizada.

Como enuncia el epígrafe de este párrafo, entiendo con **Platón** que para conocer la esencia de algo, lo que las cosas son, dado que nos manejamos con palabras, debemos atribuirles a las mismas un sentido fidedigno y el uso propio, pues sin estos requisitos difícilmente nos comuniquemos y entendamos. Muchas discusiones conocidas como bizantinas o sofistas se debe a la “sordera semántica” del uso indiscriminado de la polisemia. Cuando yo me refiero al color “negro”, no puedo dialogar con un interlocutor que de entrada entienda por “negro” algo diferente u opuesto a lo que yo señalo. Siempre obsesivamente reclamo un “consenso semántico”, antes de abordar un tema o cuestión, a fin de soslayar un “diálogo de sordos” o un pseudodiálogo que en la realidad opera como la expresión simultánea de dos monólogos disímiles. Es cierto que cada individuo tiene el derecho a la libertad de entender y aceptar sus propias interpretaciones sobre los distintos fenómenos que ocurren dentro y fuera de él. También es cierto que la sensación de esa interpretación despierta un sentimiento de convicción interior muy fuerte porque la apariencia del fenómeno se presenta como evidencia absoluta.

Pero no es menos cierto que cada uno “ve” los fenómenos desde una particular arista personal en la que, irremediamente, juegan la cultura que se posee, el modo de pensar en boga, el repertorio lingüístico y el modo de pensar. Hay quienes “piensan” buscando conocer cómo es realmente el fenómeno percibido, pero también hay quienes “ven” y “piensan” con preconceptos apriorísticos. Mientras los primeros se ubican sensatamente ante el fenómeno, pues antes de formar una idea u opinión, indagan la naturaleza real, los segundos parecen tener ya una “idea previa” sobre todo lo que acontece o puede acontecer, de manera tal que si el fenómeno observado ya ha sido previamente conocido o referido, directamente lo encasillan en el concepto apriorístico. Si el fenómeno es desconocido, nuevo, buscan en su mente algún preconcepto y por analogía con el mismo interpretan el fenómeno observado o sentido. Incluso, hay frases hechas o lugares comunes para nominar cualquier cosa conocida o desconocida. Bastantes de esas personas apriorísticas son gente que han accedido a una formación académica escolar o universitario, que han incorporado principios científicos o filosóficos o religiosos, pero sin la debida profundidad o decantación propia del conocimiento sabio. Poseen un conjunto heterodoxo

de conocimientos, a manera de mera erudición, pero carecen de una suficiente formación para integrar lo sabido. Popularmente se les denomina “alfabetos a medias”.

Aclaro que todo esto que estoy manifestando es sólo una descripción sin intención secundaria alguna. No lo vierto despectivamente ni críticamente sino realizo sólo una descripción de formas de actuar, pensar y manejar el lenguaje en diferentes individuos. Asimismo, hay otra gama de formas de manejar el pensamiento, ya sea en forma positiva o negativa, irónica o pedante, consciente o inconsciente, etc. Aludo a ellas con el objeto de que se sepa que no las omito o desconozco, pero por razones de brevedad no me explayo sobre las mismas, pues me alejaría de la principal intención de este trabajo que es cómo manejar el lenguaje para poder comunicarnos auténticamente y obtener un consenso sobre la verdadera entidad de los fenómenos en cuestión.

Un tópico caro para mí ha sido lo referido al llamado “interlocutor válido”. Obviamente si empiezo un diálogo con alguien que se niega a la apertura de un análisis serio y con la sana intención de buscar la verdad y no de discutir sólo por hacerlo o de disentir con fundamentalismos o apriorismos, no habrá ninguna comunicación y la discusión será improductiva y puede llegar a ser agresiva u ofensiva si arrastrados por el entusiasmo no se termina prudentemente, en tiempo y forma, lo que mal comenzó. En este comienzo del siglo XXI, en muchos lugares del mundo, según lo advertí antes, parece estar en boga el eslogan “no sé, no quiero y no puedo”. Esto es patente en grupos juveniles que pretenden “saber todo” y tener “todos los derechos exclusivos”, sobre los seniles “que ya están de vuelta” y también “saben todo por experiencia” o no poseen el interés por aprender y conocer. En la franja etaria de los adultos, los diversos intereses personales y las orientaciones o estilos de vida, impera aquello de “sé lo suficiente”, “me interesa sólo lo útil”, “tengo tantas ocupaciones y preocupaciones que no me interesa filosofar”. Los que carecen de una formación académica se escudan con “esto no es para mí”. La tendencia general observada es el desinterés masivo por aprender el manejo del lenguaje, cultivar la mente y desarrollar una vida armónica y acorde con la naturaleza inteligente. Desde luego, tales interlocutores no podrán sostener un diálogo desinteresado, concentrado y centrado en la búsqueda de la razón de ser de todo lo que nos rodea, empezando por uno mismo.

Diré algo ampliamente difundido pero que en la práctica opera como si no existiese: *el lenguaje es el instrumento de expresión de la mente humana, pues hablar es sólo patrimonio del hombre*. Pero el lenguaje, según hemos insistido, surgió de la necesidad de comunicarse con otro. Ergo, lenguaje y comunicación es una dupla que constituye un todo único e inseparable y exige dos personas. Para comunicarse es imperativo que yo pueda poner en la mente de otro lo que tengo en la mía e, inversamente, compenetrar en mi mente lo que está en la de otro. Esta enunciación, simple de formular, no es tan sencilla de

realizar. Poner en la mente del otro lo que yo tengo en la mía es hacer comprender exactamente lo que pienso a quien se lo estoy comunicando. Si no logro hacerlo, no me he comunicado. Simplemente expresé mi pensamiento, el otro lo escuchó pero no lo incorporó (no lo internalizó, no lo registró, etc.) Es habitual confundir la mera expresión como comunicación. Es frecuente oír decir: “comuniqué tal cosa”. En realidad lo que se hace es expresar, enunciar, decir, avisar, etc. pero no comunicar. Sólo se comunica si lo expresado es captado, comprendido e incorporado por la mente del receptor de nuestra expresión. Se ha dicho que comunicación está íntimamente ligada a comunión. De ahí la naturaleza de la comunicación cuyo fin es una “unión en común” de pensamientos transmitidos, de manera tal que el receptor de mi “mensaje” concuerde (en el sentido de captado) fielmente en la esencia de lo comunicado. Para que un mensaje sea comprendido fielmente por el destinatario, tanto el comunicador como el destinatario deben manejar el mismo código semántico.

Empero debo dejar en claro que comprender y concordar no significa estar de acuerdo plenamente con lo aprehendido. Una cosa es comprender y otra muy distinta consentir. Comprendo lo que el otro piensa, pero puedo no sentir lo mismo. Si ocurre el fenómeno de comprensión y consenso se instala la empatía donde yo me siento totalmente identificado con el otro, a la vez que al otro le ocurre lo mismo. Asimismo, está la coyuntura de que lo comprendido no sea totalmente consentido ni totalmente disentido. Existen los dos extremos del consenso y del disenso, como también hay matices intermedios de consenso parcial y disenso parcial. ***Lo importante de la comunicación es haber entendido plenamente lo que el otro me dijo y, a su vez, se ha interpretado eficazmente lo que yo dije.***

En el momento en que se haya aprendido que lo correcto es de esta forma y no otra, recién estaremos en condiciones de afirmar que “comprendemos” el lenguaje, no sólo en sus significados y formas de uso y reglas gramaticales, sino en su finalidad esencial de comunicarnos integralmente.

¿Por qué esta intensa pasión por comprender el lenguaje? Porque es el único instrumento que poseo para conocerme y conocer a los demás, para saber el sentido real de las cosas y los fenómenos. Lo más imprescindible es que esa comprensión lingüística marche íntimamente unida a la sensatez o sentido común, bajo la lógica o dialéctica auténtica de la manera de comunicarnos. Salir de ese contexto es caer, exactamente, en lo que ahora ocurre: el lenguaje deja de ser el medio natural y principal para llegar al conocimiento cabal de todo lo que me acontece y ocurre en el mundo, incluyendo el universo. Se puede trastocar y trastocar, y así sucede, en una especie de Babel donde prima

más lo sofisticado que lo filosófico. Por ende, se diluye definitivamente todo lo atinente a conceptos como verdad, conocimiento, realidad, alma, etc.

El lenguaje pasa a ser, en algunos casos, sólo un pasatiempo lúdico, al que usamos para decir lo insustancial. Si podemos, buscamos otros medios como los tecnológicos que nos permiten mediante imágenes y sonidos, entretenernos más que con las palabras. La moda arraigada de la superficialidad y vanidad de usos, costumbres y la reiterada idea de relatividad de todo, incluyendo valores, derechos y obligaciones (lo concerniente a la urbanidad, la moral y la ética), nos imbuye de la férrea convicción de que “no vale la pena” pensar y hablar en serio de lo que nos es vital. Los hechos se desarrollando dando la sensación de que la gente en su mayoría cree que igual transcurrirá nuestra existencia, en el sentido del transcurso del tiempo, dando, o no, un sentido a la vida propia y ajena. El desinterés por una vivencia auténtica y conforme a lo inherente a nuestra humanidad, es lo que provoca la falta de respeto por nuestra vida y la vida de otros.

Todo funciona, aparentemente, según el principio: si en algún momento puedo morir ¿para qué ocuparme y preocuparme de la vida? Si la vida no tiene para mí un sentido particular ¿para qué estaré pendiente de ella o buscaré mejorarla? Estas reflexiones pueden ofrecer alguna resistencia a ser aceptadas como un fenómeno frecuente o en boga, pero pido que se reflexione mucho sobre lo que se muestra en los periódicos, revistas, cine, televisión y otros medios tecnológicos (llamados de comunicación social, pero en realidad son de “difusión social”) y sobre estos hechos se vuelva a reinterpretar lo que he querido manifestar. Puede que alguien en su entorno no tenga los problemas de inseguridad social como es la inestabilidad económica, el auge de la delincuencia en todas sus formas, la drogadicción, las costumbres disipadas y el ámbito de violencia pura sin causa justa. En este caso, pido que se informe lo que ocurre en otros medios sociales que abarcan casi las tres cuartas partes de la humanidad de este siglo XXI incipiente, que es al cual aludo. Bajo estas circunstancias concretas, el lenguaje pasa a ser otro elemento que se torna bastardo e inútil, pues todo aparece como que no hay nada que comunicar. Las cosas funcionan como si se usara el lenguaje para hablar de todo sin comprender nada. La incomunicación no sólo es por la falta de valores o la degeneración de usos y costumbres, sino por la indiferencia y el autismo de una existencia vacua.

Comprender el lenguaje tiene mucho que ver con lo que llamaremos lenguaje inauténtico y lenguaje auténtico. Mientras el lenguaje auténtico es el “uso debido” del lenguaje, contrariamente, el uso indebido o inauténtico puede transformar al lenguaje en una “*arma diabólica*” no sólo por la confusión que produce sino por el mal que puede generar. Como ejemplo de “efecto anticomunicación” recordemos el pasaje bíblico de la torre de Babel, donde Dios castiga a la humanidad pedante de querer llegar a él por un

medio no eficaz, dividiendo a la gente y dotándoles de lenguas distintas. El caos se hace evidente, con sólo reconstruir con la imaginación cómo debió ocurrir, efectivamente, tal fenómeno bíblico. Basta la simple experiencia de unir dos personas con idiomas diametralmente opuestos como puede ser un chino con un español, para sostener un diálogo, cada uno en su idioma original. Es prueba suficiente de la ambivalencia del lenguaje: o nos comunica totalmente o no incomunica completamente. El dolor del “mal hablar” ha llevado a varios opinadores (opinólogos) e investigadores a un clamor continuo por la recuperación de la palabra. El episodio más reciente lo protagoniza **Calvino**⁹⁰ al pedir *exactitud en el lenguaje*. Si bien denotativamente exactitud es “*puntualidad y fidelidad en la ejecución de una cosa*”, este autor transfiere el sentido de la palabra a un diseño de obra bien definido y calculado, con evocación de imágenes nítidas, incisivas y memorables. En lo referido al lenguaje, esta propiedad está dirigida a un *lenguaje icástico*⁹¹, es decir, un lenguaje desprovisto del doble sentido, del sin sentido y de toda retórica inútil que despoja a las palabras de su sentido verdadero y efectivo, a pesar de todos los adornos con que se le orla.

¿El fin de todo esto? **Calvino** lo refiere como la obtención de un “*lenguaje más preciso posible como léxico y como expresión de los matices del pensamiento y la imaginación*”. El autor cree que el lenguaje sufre una “epidemia pestilencial” (nosotros lo llamaríamos pandemia), en el sentido de que hay una enfermedad similar a una especie de “peste del lenguaje”, a la que nosotros comparamos con el virus informático que desarticula todo programa bien estructurado, borrando lo esencial y necesario para pueda existir un uso debido de un instrumento. Lo icástico es recuperar la eficiencia, la eficacia y la efectividad del instrumento para obtener la excelencia del uso. La “peste del lenguaje” tiene los signos y síntomas de “*pérdida de fuerza cognoscitiva y de inmediatez como automatismo que tiende a nivelar la expresión en sus formas más genéricas, a apagar cualquier chispa que brote del encuentro de las palabras con nuevas circunstancias*”. Siguiendo su tesis, el escritor piensa que la peste lexical se extiende asimismo al uso de imágenes, las cuales se utilizan, también, desordenadamente para implicar significados que pretenden atraer la atención y demostrar algo así como una especie interminable de “significados posibles”. Lo malo de la “peste de las imágenes” es que en lugar de permanecer en la memoria y cumplir su función rectora de formación de significados, ocurre exactamente lo contrario: se borra la imagen y no queda ningún significado trascendente. **Bertrand Tavernier**, cineasta francés, ha expresado: *Hoy los jóvenes saben mucho de imágenes pero carecen del menor concepto de la interpretación de esa imagen*”.

⁹⁰ **Italo Calvino**, escritor italiano, autor de SEIS PROPUESTAS PARA EL PRÓXIMO MILENIO, Editorial Siruela, 1989

⁹¹ Icástico, del griego *elkaotikos* significa “*natural, sin adorno ni disfraz*”

Calvino cree que la peste no está en el lenguaje ni en las imágenes, sino en el autor de ellas: el hombre. Aporta como cosa fehaciente, el fenómeno de la *vida de las personas y la historia de las naciones*” que se convierten en “*informes, casuales, confusas, sin principio ni fin*”. Todo esto conduce a una “*pérdida de la forma de la vida*”. El fenómeno pestilencial sólo deja para el futuro dos alternativas concretas:

1. o conduce a “*la reducción de los acontecimientos contingentes a esquemas abstractos con los que sólo se pueden efectuar operaciones y demostrar teoremas*”
2. o nos lleva al “*esfuerzo de las palabras por expresar con mayor precisión posible el aspecto sensible de las cosas*”

Nosotros agregaríamos la posibilidad intermedia que hoy es realidad: la disgregación del léxico, su reducción numérica, por falta de uso o desconocimiento de los términos. Antes que **Calvino**, un pensador argentino creador de la llamada *logosofía*, había expresado que “*cuando se enfocan temas de tan vital importancia para el conocimiento de los hombres, es necesario respaldar las palabras con una garantía inobjetable*” (**González Pecotche**)⁹²

Pero como todas las cosas valiosas, lo bueno del lenguaje aflora cuando el que lo maneja sabe hacerlo. De otros modos, el uso inadecuado “gasta” las palabras y las vacía de contenido, transformándola en un “fetiché” (aquello que se usa como signo desprovisto de valor y sentido). El descuido en el uso de las palabras vicia al lenguaje de forma tal que el mismo puede llegar a constituir una segunda “Babel” cuando no sirve para comunicar adecuadamente un mensaje. Los neologismos caprichosos o usados por no saber esgrimir las palabras tradicionales con su denotación correcta (o por un uso snob), son un “virus” similar al informático que ataca al “disco duro” de la lengua y la trastoca en algo caótico, incomprensible, que produce más incomunicación que comunicación.⁹³

En el marco del III Congreso Internacional de la Lengua Española que se realiza en Buenos Aires, Argentina, en noviembre de 2004, el pensador portugués **José Saramago**⁹⁴ se refiere a las discusiones desatadas en los ámbitos académicos sobre la cuestión del

⁹² **Carlos Bernardo González Pecotche** - EL MECANISMO DE LA VIDA CONSCIENTE, Editorial Logosófica, Buenos Aires, 1997

⁹³ La expresión torre de Babel de origen bíblico es usada con la connotación de la confusión del habla por la aparición de lenguas incomprensibles. Algunos autores pretenden connotar al fenómeno de la torre de Babel como una expresión divina de hacer un lenguaje diverso y poliexpresivo que abarque todos los matices de la creatividad humana, dando riqueza a la expresión espiritual y la diversidad individual de cada ser humano. Nosotros preferimos seguir usando a Torre de Babel como sinónimo de confusión e incomprensión del lenguaje usado, debido al exceso de palabras sin sentido ni significado claro.

⁹⁴ Premio Nobel de Literatura

idioma y su futuro en el transcurso de los próximos años. El pensador afirma que los temas del idioma y la lengua son tan importantes como estratégicos. Dado que la crisis del idioma y de la lengua en general está ligada a la crisis espiritual y social de la humanidad y más puntualmente a la crisis de la educación, en la cual la escuela intenta dar más instrucción que educación. En este aspecto dice: *“Cuando hacemos instrucción estamos haciendo una cosa y cuando educamos realizamos otra. Por eso, cuando se cree que en las escuelas se puede educar se está cometiendo un error importante. La escuela no tiene ni condiciones, ni vocación, ni tiempo para educar; más aún, ya hay poco para instruir, por eso considero que educar es cosa de las familias y de la sociedad civil”*. Sin embargo, las autoridades escolares hablan siempre de educación equivocando a ésta con la instrucción. Y la realidad es que la escuela instruye mal y no educa nada.

Precisamente, en referencia a los errores de sintaxis y ortografía, tanto en la enseñanza como en los textos, **Saramago** piensa que todo encierra un sentido lúdico, pues *“estos errores debemos verlos como un juego, como aquellas pintadas en las paredes que desbordan distintas maneras de decir las cosas. Considero que todo tiene que ver con la educación y la instrucción actual. Cuando yo tenía doce años, prácticamente no había cine, la radio era de una precariedad total, no había televisión ni videojuegos, es decir, nadie tenía el acceso que hoy se tiene a estas posibilidades. En mi juventud, la medida a tomar era sencilla: había que asir un libro si algo se quería conocer. En la actualidad, con la diversidad y la expansión tecnológica no es sencillo llamar la atención de un chico por el libro. El niño se pregunta: cuánto tiempo necesito para leer este libro de doscientas páginas, si en ese tiempo puede desarrollar cosas más divertidas. Los chicos tienen el gusto que la sociedad les propone. Esa tontería de la **moda joven**, en verdad no es buscada por los jóvenes sino por toda una industria, por las grandes empresas dirigidas por señores de grandes panzas. Ellos pasan de moda en moda y todo se trata nada más de un gran negocio al que muy pocos tienen acceso”*. Estos negocios que alude **Saramago** van desde la ropa a la forma de divertirse, de usos y costumbres a formas de pensar y, naturalmente, al uso de un lenguaje determinado para una época determinada. La imposición de la tecnología, con todos sus vicios más que de sus virtudes, es parte del “negocio”. Así, el niño y el joven, e incluso muchos adultos inmaduros, aprenden más a jugar que a pensar y sentir y para ellos, no sólo la vida personal sino todo lo humano termina siendo un mero juego más que una realidad concreta. El manejo lúdico del idioma oficia como extensión del sentido lúdico que se da a la vida misma.

En relación con su posición personal en el manejo del idioma, **Saramago** remarca: *“yo cuido mis instrumentos de trabajo, como el diccionario. Tal vez a esta altura ya no necesitaría el recurso de este texto, pero siempre recurro a él. Siempre que leo el*

diccionario siento que al revisarlo abordo un continente nuevo, distinto, que jamás exploré. Y, éste, como tantos, son los instrumentos de mi actual trabajo”.

En el lenguaje hay palabras que, en sí, son neutras. No reflejan significados ni intenciones ni interpretaciones, hasta que el hombre comienza a usarlas. Recién con el uso en general o en modo particular, las palabras se “cargarán” de intenciones, significados e interpretaciones. Según la teoría lingüística del *ad sensum* (uso e interpretación del lenguaje por el sentido que se le da), una palabra puede tener una intencionalidad según el que habla y otra, según el que escucha. Así la expresión “hijo de puta” puede tener el simple significado de describir al hijo de una prostituta o bien, tener la intención de adjudicar ese mote como insulto, a quien no es un hijo de ramera. De igual modo hay palabras descriptivas, como es el caso de genitales o determinadas partes del aparato digestivo o regiones anatómicas que no pueden ser expresadas tal cual les acepta el diccionario de la RAE, pues están cargadas de connotaciones equivalentes a insultos o tabúes o por considerarse cacofónicas. Otras veces, la incultura da origen a términos totalmente divorciados con el lenguaje aceptado en el ámbito académico y, como en el caso de lunfardo y otros populismos o barbarismos, se usan palabras cuyos significados, de no conocerse por el uso local, determinan gran confusión. Es el caso de porteños que para designar a la cabeza usan términos tales como “mate”, “azotea”, “melón”, “coco”, “sabiola”, “balero”, etc. o el lunfardo “testa” o el “verreísmo” (hablar al revés o “verrés”) “zabeca”. En este juego verbal intrincado quien no conozca estos modismos se encontrará desconcertado pues no entenderá qué es lo que se dice.

Bodas Chico nos dice que las palabras no son “*ni malas, ni buenas, ni negativas, ni positivas. Es el hombre con su intencionalidad, voluntad y propósito, el que carga las palabras de positivismo o negativismo, de bondad o maldad, de amor o de odio, de luz o de sombra, de elogio o de desprecio, de belleza o de fealdad, de paz o de hostilidad, de pasión o de indiferencia, de verdad o de mentira, de vida o de muerte, de autenticidad o de hipocresía. El haber colgado a ciertas palabras el rótulo de “malas palabras” es una cuestión cultural y convencional, propia de cada sociedad y de cada época histórica, propia de una moralidad superficial y circunstancial heterónoma (no autónoma). Las “malas palabras” en nuestra sociedad suelen estar circunscriptas principalmente a los insultos, a las descalificaciones, a los genitales, a la sexualidad, a las secreciones del cuerpo. Pero las palabras sólo son vehículos de expresión, exteriorización de nuestros pensamientos y sentimientos. Es en el pensamiento y en el sentimiento, en la voluntad, donde se originan la maldad y la bondad, no en las palabras. La sociedad ha encontrado la vuelta para blanquear, purificar y sustituir con eufemismos las llamadas “malas palabras” con otras palabras anodinas, cursis, onomatopéyicas, científicas, a veces sin significado real, sino prestado. La sociedad incluso tolera que se insinúen las “malas*

palabras” con la primera letra y puntos suspensivos, como si de esta manera queda limpio el que las pronuncia o escribe. Un individuo grosero o soez, o una actitud grosera o soez, se reflejan en las palabras, pero no son las palabras groseras o soeces, sino el sujeto que las usa. Lo que ocurre es que las palabras tienen un poder evocador y alucinador. Los psicoanalistas lo saben bien. Por otra parte, hay gente que, a través de las “malas palabras” se desahoga, se descarga o muestra sus inhibiciones o represiones. Hay también comunicadores sociales y animadores de TV que en sus programas despliegan toda una batería de “malas palabras”, creyendo que de esa forma, se acercan más a su público y se hacen más simpáticos y campechano. Cuando en realidad lo que hacen es mostrar su “hilacha, su actitud irrespetuosa, su falta de ingenio, de léxico y de cultura. Lo cierto es que el lenguaje nos desnuda o nos viste. Y una persona, desnuda o vestida, es educada o no, culta o inculta, moral, inmoral o amoral. No es más quien más parece, sino quien más es”.

He venido hablando de lo que entiendo por comprender el lenguaje, pero un paso previo para comprender el lenguaje es comprender las palabras, pues, ellas como lo he querido demostrar con el instrumento básico del lenguaje.

Comprender las palabras

Es probable que, si afirmamos que para poder hablar y comunicarse es preciso previamente entender y comprender las palabras que se usan, se interprete a esta actitud como redundancia o de Perogrullo, pero lo real es que hablamos y manejamos un idioma sin tener un conocimiento cabal de cada palabra que pronunciamos ni idea concreta de los significados. He abordado el tema de comprender el lenguaje, pero es inherente para ello, primariamente, comprender las palabras. Afirmé que no comprender lenguaje y palabra, en alguna medida, es la causa de la incomunicación personal. **Willem Levelt**, un autor psicolingüístico actual, diagramó un esquema para los mecanismos de entendimiento de las palabras, basado en la fórmula “pensar para hablar”. Arranca, como punto de partida, desde el mecanismo intelectual de la **percepción** y posteriormente resalta tres etapas previas en la elaboración de un mensaje: la **concepción**, la **formulación** y la **articulación**. Su modelo concluye con la **auto verificación**. En nuestro esquema descrito anteriormente nos ocupamos de los mecanismos de percepción, concepción y formulación de palabras y juicios. En general coinciden con los descritos por **Levelt**.

En cuanto a la **articulación**, es una etapa más mecánica que intelectual porque se refiere a la formación de la palabra en el aparato fónico o vocal en el que interviene la respiración, la laringe y los resonadores vocales (faringe, nariz y paladar). La musculatura que pone en movimiento esos aparatos responde a órdenes voluntarias que dependen del

cerebro como centro de estimulaciones, por lo que la articulación es compleja al necesitar tanto del aparato intelectual como de lo mecánico de la fonación. La coordinación entre el estímulo cerebral que mueve los músculos del aparato de fonación y la respuesta acertada de éste, originan la onda sonora de la voz que será el medio de plasmar la señal de la palabra. La articulación es una etapa importante del lenguaje, dado que una vez que las operaciones intelectuales han formado una palabra o un juicio, necesitan de la voz para expresarlo o exteriorizarlo. La indemnidad del aparato fonador es tan importante como la del centro cerebral de la palabra, pues la lesión de uno o de otro impide expresar el pensamiento (afasia, mudéz). Pero también se debe considerar que aunque ambos elementos estén indemnes, pueden ocurrir fallas funcionales transitorias del mecanismo de emisión de una palabra, fallas que pueden depender de la memoria, en parte, y de los mecanismos intelectuales. Esto nos ocurre cuando aparece el fenómeno que expresamos como “*tener una palabra en la punta de la lengua*” y no poder decirla. La memoria recuerda la imagen nítida de lo que queremos comunicar (recordamos una persona, un objeto, una situación) pero no podemos nominarla correctamente (olvido de un nombre, de una circunstancia).

Evidentemente la idea de la cosa es fácilmente evocada (memoria de la idea) pero no encontramos la “*memoria de la palabra*”. Para **Levelt** la falla está en el mecanismo de formulación. Para mí la formulación no yerra en sí, porque la palabra fue oportunamente codificada y comprendida, sino en el mecanismo de evocación (falla mnemotécnica), y se debe a interferencias tales como la dispersión mental, la falta de ejercicio de esa evocación (recordemos que la memoria está sujeta a reglas de “recordación” o reglas mnemotécnicas, una de las cuales, es el ejercicio permanente de evocar lo que se quiere memorizar o bien usar mecanismos de asociación). Usualmente, cuando algo nos es de gran utilidad, difícilmente tengamos dificultad en evocarlo, pero muchos conocimientos no fueron “grabados” correctamente en la memoria, pues se adquirieron un poco apuradamente, con apresuramiento que no permitió su “grabación” correcta en el proceso memorativo. Otras veces hay tal acumulación de datos en la memoria, que su evocación resulta lenta. Esto motiva que si realizamos el esfuerzo, logremos recordar lo que “teníamos en la punta de lengua”. Luego, la falla funcional del lenguaje en el fenómeno de “tener la palabra en la punta de la lengua” pero no poder expresarla, se debería a una de estas causas:

- ⇒ dispersión mental: no concentramos debidamente la atención
- ⇒ fallas del mecanismos para memorizar la palabra (falla mnemotécnica)
- ⇒ exceso de datos: que bloquean momentáneamente la evocación.

Estas causas interfieren en la evocación mental de una palabra.

Finalmente estudiaremos la última etapa propuesta por **Levelt**: la **autoverificación**. Según su concepción, la autoverificación consistiría en que el comunicador hablante hace como una especie de “chequeo” de su mensaje y actúa como auto receptor del mismo, a fin de comprobar si es inteligible, comprensible, si no lleva errores de sentido o de pronunciación o de ordenamiento sintáctico, para proceder a su corrección. Este proceso de auto corrección puede surgir en forma espontánea, como ocurre con los llamados “furchios o furzios” que consiste en pronunciar erróneamente una palabra o cambiarla por otra (balbuceo, “*lapsus linguae*”, etc.) e inmediatamente desdecirse o corregir la pronunciación. Este mecanismo es fundamental para la inteligencia comunicativa, sobre todo en lo referente a tratar de hacer comprensible un mensaje, repasando el modo de decirlo y las palabras a emplear y estudiando la reacción del que escucha para aclarar o corregir oportunamente los alcances de las palabras empleadas en el discurso. La preocupación de una formulación ortodoxa de un discurso es parte de esa inteligencia comunicativa. Mientras los estudiosos de la lengua dividieron sus opiniones entre la forma y el significado del discurso, es evidente que en el coloquio cotidiano quien habla y quien escucha atiende más al significado que a la forma del discurso. Sin embargo, el manejo lógico e inteligente del idioma exige que el discurso tenga una forma determinada además de su contenido o significado. Cuando se escucha atentamente un discurso, la mente inicia un **proceso de comprensión** mediante el cual:

1. asocia el sonido o palabra con un significado
2. distingue los elementos que componen el discurso
3. forma una idea de lo que se le quiere comunicar
4. responde a su vez con otro discurso mediante el cual puede dar a entender que comprendió el mensaje o que no lo comprendió, si lo acepta o no está de acuerdo con él, si necesita otro tipo de discurso o mensaje.

El proceso de comprensión parte de la percepción del sonido que llega a sus oídos con la señal de la palabra y simultáneamente con la percepción comienza el análisis comprensivo. Para captar bien la señal palabra y analizarla, el oyente debe tener puesta su **atención plena**. Si esto no ocurre y el oyente “oye a medias” o está disperso (“no pone atención”), la percepción no será correcta y el análisis resultará equívoco. La comprensión del discurso fallará y no habrá comunicación o ésta será defectuosa. En el supuesto de que el oyente “ponga toda la atención”, puede ocurrir que el proceso de comprensión no sea fácil porque la señal que recibe en forma de palabras es continua, sin separación entre las palabras. A esto se suma el **modo de hablar** que puede ser correcto o incorrecto. El hablante puede hacerlo rápidamente o pronunciar mal las palabras o no usar una forma precisa, pues las características del hablante dependerán de:

- ⇒ si habla la misma lengua o es extranjero que “chapurrea” el lenguaje
- ⇒ el sexo: la mujer tiene la voz más aguda que el hombre y suele hablar con mayor rapidez. Suele tener connotaciones distintas en algunas palabras, salvo que participe en coexperiencia con el interlocutor. Estas connotaciones dependen del tema del discurso (modas, deportes, cocina, sexo, etc.)
- ⇒ edad: los ancianos y los niños tienen problemas del lenguaje. Los niños porque no han madurado todos los mecanismos de aprendizaje y uso del lenguaje. Los ancianos por fallas o enfermedades mentales o del aparato de fonación.
- ⇒ la indemnidad psíquica y física: algunos minusválidos y los que padecen trastornos psíquicos tienen problemas para expresarse.

En el caso de que no se hable la misma lengua materna (se escucha un discurso en un idioma extranjero) la estructura sonora o fonética de la palabra no es reconocida ni comprendida. Este fenómeno se denomina *sordera fonológica* y consiste en la incapacidad de reconocer los sonidos de una lengua extraña. Las diferencias de los fonemas entre las distintas lenguas humanas no permiten a unos reconocer los sonidos de la lengua de otros y esto afecta la percepción de las palabras. Por ejemplo, un español o un argentino distinguen perfectamente la erre de la ele, pero ocurre que un japonés no. Así, cuando se pronuncia la palabra “tintorería” el japonés tiende a pronunciar “tintolelía”. La no percepción de la variación sonora se debe a que en el japonés no existen esos sonidos porque sus palabras no se diferencian en llevar erre o ele (“r”, “l”). Esto no afecta mayormente la comprensión del término una vez que se conoce esta particularidad fonológica o fonética.

El *proceso de oír* (recepción acústica) no dependen sólo de las características acústicas de los fonemas, sino también de la forma que los mismos “fonan” (cómo se articulan en el aparato fonador, especialmente en la boca, donde intervienen la lengua, los dientes y los labios). Esto es importante porque fallas del habla como las producidas por la mudez, labio leporino, paladar hendido o falta de dentadura, afectan la estructura acústica de las palabras. Igualmente fallas del receptor (sordera o hipoacusia) obligan a resignar el sonido acústico en aras de los movimientos de los órganos fonadores, especialmente del movimiento de los labios. Esto se entiende cuando se conocen los modos de articular las letras o los fonemas. Clásicamente se sabe que la “d” y la “t” tienen apoyo dental, así como la “v” tiene apoyo labio-dental, mientras que la “b” tiene formación estrictamente labial. De igual manera, la *apertura buco-labial* dependerá de la formación de las vocales siendo la más abierta la “a” y la más cubierta la “u” quedando el resto de las vocales en posiciones intermedias de la apertura buco-labial. Cuando el receptor no puede visualizar el rostro del que habla (porque está lejos o es ciego) para captar correctamente qué tipo de fonema se

expresa, se suele aclarar “d” de dedo, “b” de burro, etc. como una manera de evitar la incompreensión o distorsión ortográfica de una palabra.

Todo esto se debe a que para comprender correctamente un discurso es necesario identificar los signos o “unidades de significación” que pueden ser palabras, frases verbales u otro tipo de signos y por esto, cuando se habla, es importante no sólo fonar bien (pronunciar bien) sino que también en el habla interviene la *entonación*, o sea, las formas de acentuar e inflexionar la voz. Las diferentes *inflexiones de la voz* indican cuando se comienza o se termina una frase, las pausas dan idea de las acentuaciones ortográficas, otras entonaciones nos manifiestan si hay extrañeza, admiración, sorpresa, dolor, alegría y también si se nos interroga o si se afirma o niega un discurso. En este tema se aplica y explica mejor lo del texto y contexto, porque *lo qué se dice* es el texto mientras que el *cómo se dice* es el contexto. Además de la entonación, en el diálogo o coloquio interviene el *gesto*, que puede reafirmar un discurso o mostrar que se habla sin convicción o se piensa distinto de lo que se dice. La variación de los gestos acompaña a la entonación y así un discurso alegre se manifiesta con una sonrisa, mientras que uno penoso se acompaña de llanto o de gestos de preocupación (seriedad facial, ceño fruncido, etc.). Otras veces, hay disenso entre lo que se dice y el gesto y así puede ocurrir que se esté diciendo algo supuestamente triste, pero se lo dice sonriendo. La falta de correlación entre el discurso y el gesto puede ser signo de que no se tiene la convicción de lo que se está diciendo. O se está manifestando en forma irónica o socarrona.

Otro punto de vista para la inteligencia comunicativa y la comprensión del lenguaje son las *relaciones sintácticas*. La forma o el orden en que se utilizan las palabras cambian el significado de un discurso. Por ejemplo si digo: “el auto atropelló al peatón” no es lo mismo que decir “el peatón atropelló al auto”. Mientras la primera frase expresa un hecho casi común y corriente, la otra expresa un hecho insólito y, naturalmente, el sentido de ambas es opuesto. Es indudable que las oraciones han sido construidas con las mismas palabras, pero el orden sintáctico de las mismas cambia totalmente el significado. En la consideración de la comprensión del lenguaje, otros factores de importancia son los “*contenidos internos*” o “léxico mental” o “diccionario interno”, es decir, aquellos significados o definiciones que cada uno da a las palabras (connotaciones). Por regla general, ya lo dijimos, lo más probable es que se usen las palabras desconociendo su denotación (definición de diccionario). Es un “uso” automático adquirido en el ejercicio del lenguaje, de escuchar las expresiones ajenas aprendidas en la familia, en la escuela, en el trabajo, o sea, en el medio ambiente social que rodea a una persona. Si un investigador se tomara el trabajo de hacer que cada hablante analice morfológica o sintácticamente cada palabra que pronuncia, difícilmente la mayoría de la gente podría definir la función o la forma de la palabra y muchos menos, su definición. Es más propio que se usen

connotaciones o se tengan “ideas aproximadas” de la definición de las palabras, lo que cada palabra quiere decir. La confrontación de las palabras que se pronuncian o escuchan con las connotaciones del “diccionario interno” puede producir varios fenómenos:

- concordancia de sentido o significado y en este caso comprensión correcta
- discordancia entre el sentido dado por el hablante y el “léxico interno” del que escucha
- identificación antelada de una palabra: el receptor reconoce la palabra antes de que el hablante acabe de pronunciarla
- desconcierto, indiferencia o bloqueo de interpretación por no encontrar sentido a las palabras que se escuchan.

A todo lo analizado hay que agregar otro componente en la comprensión del lenguaje para una inteligencia comunicativa y se trata de la estructura concordante de la frase. Una frase u oración o discurso se construye de una forma determinada y una vez expresada la frase o discurso, se le llama estructura superficial a “lo que se dice”. Esta estructura puede estar o no en concordancia con la intención de “lo que se quiso decir” que a su vez constituye lo que se llama la estructura profunda. El fenómeno de “no encontrar las palabras justas” o “no poder precisar con palabras lo que se siente” es muy común y puede responder a distintas situaciones:

- que exista algún tipo de “bloqueo” intelectual o afectivo que impide manifestar libremente lo que se siente
- que no se tenga en claro ese “algo” que se siente
- que exista una limitación del léxico o vocabulario personal
- que realmente no exista en la lengua la palabra justa que traduzca lo que se siente
- que exista una represión social que impide coercitivamente “decir lo que se quiere”.

Otro aspecto de este mismo fenómeno se da con determinadas frases cuyo significado es distinto de acuerdo al contexto o circunstancias en que se pronuncian. Por ejemplo “no agachar la cabeza” puede tener un sentido diferente si se dice en un clase de gimnasia o si se entrenan personas para mantener erguida la cabeza (sentido literal) y otro modo de interpretarse es cuando se usa como un consejo para dar ánimos a quien es pusilánime o reacciona sumisamente en situaciones que debería afrontar con energía (alegoría). Si el receptor de la frase en el primer caso lo interpreta como alegoría y,

viceversa, el aconsejado lo interpreta literalmente, no habrá correspondencia entre la estructura superficial y la profunda.

Lo ideal sería la concordancia plena entre estructura superficial y estructura profunda, de forma tal que se esté habilitado para poder expresar con justeza “lo que se siente” y “lo que se quiere decir” sin que existan las trabas que hemos señalado someramente.

He distinguido anteriormente, siguiendo a **Sartori**, que de acuerdo al lenguaje social un pueblo puede ser primitivo o avanzado. El pueblo primitivo era el que tenía un lenguaje concreto que les facilita la comunicación entre sí, pero no le daba una capacidad que **Sartori** llama “científico-cognoscitiva” (en este párrafo repetiré conceptos de **Sartori** que ya analicé en otro capítulo). “Esto significa que esos pueblos tienen el don de entenderse entre sí, de comunicarse, pero de ningún modo podrán progresar “científicamente” porque no poseen el sentido del análisis y la síntesis de la disciplina llamada ciencia. Contrariamente, los llamados pueblos avanzados son los que han adquirido el lenguaje abstracto, especialmente el construido por un andamiaje lógico (sometido a las reglas de la lógica) que es lo que permite el “conocimiento analítico-científico”. Esos pueblos “avanzados” son propulsados por la tecnología y las ciencias en general y por una “mente culta” en particular. Es la mente del “pensamiento abstracto” que es el da lugar al arte de pensar y puede ser la base de una comunicación más elaborada y de la transmisión de conceptos basados en la capacidad de la dialéctica del análisis y la síntesis. De ahí que hubiera que admitir únicamente la existencia del mundus intelligibilis como proceso final del conocimiento y de toda otra actividad espiritual. Esto nos transforma en homo sapiens y nada más.”

Por lo tanto, la comprensión del lenguaje y de las palabras es función puramente intelectual. De ahí nace la inteligencia comunicativa o arte de manejar el lenguaje. En forma opuesta, la tendencia actual del hombre a lo audiovisual (televisión, internet y sus programas de comunicación) lo retrotrae a la condición de *homo videns*. En esta coyuntura, el lenguaje conceptual o abstracto es sustituido por el lenguaje perceptivo o concreto que es infinitamente más pobre: más pobre no sólo en lo relativo al número de palabras (menor vocabulario) sino fundamentalmente en la riqueza de significado, es decir, de capacidad connotativa (fenómeno de empobrecimiento de la capacidad de entender) Sería una especie de “desinteligencia comunicativa”.

La inteligencia comunicativa consiste en saber encontrar, en forma y tiempo, la expresión adecuada a las circunstancias en que se debe pronunciar un discurso, encontrando la palabra justa y el *estilo* apropiado. Como toda inteligencia, debe buscar ejercitarse con el

conocimiento de los mecanismos que intervienen en la comunicación y la práctica constante para superar las deficiencias, dificultades y conflictos que se plantean en cada “situación comunicativa”. Es innegable que el “buen comunicador” o “comunicador inteligente” debe tener conocimientos profundos de todos los temas que acá hemos esbozado, porque de ellos dependerá la comunicación futura, de ese próximo siglo XXI, el cual puede resultar la “cúspide” del proceso social actual en el buen sentido, o el derrumbe de toda la sociedad, como históricamente ocurrió con todas las civilizaciones que alcanzaron un determinado progreso. De la preocupación eficiente y del esfuerzo sin pausas para buscar el camino que nos lleve a una convivencia propia del ser humano como ser inteligente, salvando los escollos que tradicional e históricamente han afectado a la humanidad, pero que se han acentuado en la postrimería del siglo XX y que acrecienta aún más en este comienzo del siglo XXI, dependerá un porvenir venturoso.

Ese esfuerzo se llama *voluntad para educarse* y el trabajo de rescatar una escala axiológica que *llene de sentido a la vida*. El tránsito a la búsqueda de mejores herramientas se ha comenzado con el análisis y perfeccionamiento de los instrumentos actuales. Pero es mucho lo que queda por aprenderse y aplicarse. Hay que evitar caer en la tentación de los sofismas propios de intelectuales y académicos que no conducen a una eficiencia real en la conducta del hombre. El lenguaje de hoy y del futuro próximo debe estar lleno de contenido para evitar los yerros en que caímos y cuyo precio es la deshumanización y despersonalización del hombre de hoy. He aludido a lo que considero lenguaje auténtico y lenguaje inauténtico. Aclararé algunos principios en relación a los mismos.

Lenguaje auténtico

El lenguaje auténtico, aquél que todo ser humano debiera usar por ser el instrumento válido de la verdadera inteligencia, es el lenguaje que tiene las siguientes características:

- *Característica formal*: la forma del idioma se adapta lo más posible a las exigencias gramaticales para una expresión clara, lleva palabras cuyo significado se ajusta plenamente con el signo y lo que se quiere expresar (respeto el significado etimológico, semántico y denotativo) (en caso de un lenguaje connotativo, se deja expresamente aclarado qué se quiere decir con determinadas palabras).
- *Característica esencial*: la palabra usada tiene pleno contenido y coherencia con la realidad, no se habla por hablar, siempre se expresa un pensamiento neto o auténtico, no se juega con las palabras (al menos sin una buena intención como puede ser una metáfora, un giro o licencia literaria)

- Característica de autoridad: el hablante expresa estrictamente lo que piensa y hace un esfuerzo por transmitir un pensamiento propio, sin fines retórico, sólo por “decir algo”, expresando una estricta verdad
- Característica de coordinación gesto-palabra: los gestos que acompañan a las palabras son completamente coherentes con las mismas. No hay doble expresión en que un gesto no condiga con la palabra que acompaña o refuerza.

El Prof. **Vicente Bodas Chico** considera que existen dos tipos de lenguajes cotidianos:

1. el lenguaje auténtico
2. el lenguaje especulativo o convencional.

El **lenguaje auténtico** es el que expresa la verdad y lo que realmente “*dice lo que se piensa y lo que se siente*”. Es el lenguaje de los niños que aún no son contaminados por el lenguaje de la falsedad que usan los adultos.

El **lenguaje especulativo o convencional** es el que expresa falsedades, el que “*dice lo que conviene, lo que es útil, lo que no compromete, lo que los demás quieren oír*”. Es el lenguaje de la conveniencia personal o social, el del “doble discurso”, el de la “hipocresía verbal” cotidiana y que mancha tanto a los niños que rápidamente pasan del lenguaje auténtico al convencional porque los modelos sociales que se le ofrecen son un verdadero panegírico de la mentira, de no expresar lo que se realmente se quiere y siente y sólo se expresa aquello que nos traerá un beneficio o, simplemente, decir lo que es “bonito”, lo que la gente “quiere que se diga”. El lenguaje especulativo o convencional es el lenguaje inauténtico sin autoridad, el de la hipocresía social y personal. El que no coordina el gesto con la palabra puesto que casi siempre los gestos que acompañan a las frases no son justamente los adecuados al contenido de las palabras.

Bodas Chico habla de un **lenguaje analógico** cuando se refiere a los gestos. Según este autor, la conversación normal o el lenguaje cotidiano, se acompaña de un 35% de palabras y de un 65% de gestos. El lenguaje analógico comprende gestos, posturas, miradas, movimientos del cuerpo, actitudes, etc. Todo ocurre como si “*todo habla en nosotros y por nosotros*”. El mismo autor asevera que con el lenguaje verbal se puede mentir, con el gestual es menos fácil (a menos que se estudien los gestos que acompañarán a un determinado lenguaje, como ocurre con los artistas del teatro). Los ojos y, consecuentemente, la mirada, son la ventana del alma y no es posible mentir sin que esa falsedad no se refleje en la mirada. La mirada expresa la limpieza de nuestra mente y

corazón. Los gestos, si no son auténticos, traicionan la frase engañosa. **Freud** dijo “*se habla hasta con la punta de los dedos; el engaño o la verdad pueden salir por los poros*”, razón por la cual es reveladora la discrepancia entre el tono de la voz y el gesto o el cambio de las expresiones faciales, cuando se intenta ocultar un verdadero sentimiento. También la contradicción de los dichos, tragar saliva varias veces, levantar la voz o cambiar nerviosamente de postura, son gestos de falta de adecuación de lo que realmente se piensa con lo que se está diciendo. Hoy, investigadores como **Paul Ekman** se ocupan de estudiar la correlación entre los gestos corporales, especialmente faciales (microexpresiones faciales), y lo que se dice, pues es posible a través de esto conseguir dos cosas: interpretar gestos de valor universal, interpretar si una persona miente o dice la verdad o es indiferente frente a lo que está expresando.

Las *frases hechas* que usan la afirmación continua permanente, reiterativa y que constituyen lugares comunes, tales como “*somos un gobierno honesto y transparente*”, “*mi conciencia está tranquila*”, “*no tolero la injusticia y la mentira*”, “*soy incapaz de hacer mal a nadie*”, “*somos personas honradas y serias*”, “*la verdad ante todo*”, realmente pueden expresar todo lo contrario. Por esto **Bodas Chico** le aplica el refrán “*dime de qué alardeas y te diré de qué adoleces*”. Estar alardeando de virtudes que no son absolutas o se carecen de ellas son “*excusas que no se piden*” y “*ya lo dice el adagio latino: la excusa que no se pide es una acusación manifiesta*”. El lenguaje auténtico es el que dice lo que realmente se piensa y se siente. Y para esto hay que hablar lo justo y necesario. No decir de más ni de menos, porque “*ningún volumen de palabras puede sustituir la verdad*”. Cada palabra encierra un significado. Esto es obvio y lo hemos reiterado frecuentemente. El contenido de ese significado objetivo o subjetivo, además de manifestar nuestra especial percepción de la realidad y la forma de dar significado a las cosas, nos intenta acercar a la realidad. Pero acercarse a la realidad de ninguna manera significa que la palabra reflejará la realidad tal cual es (aún con el más esmerado afán de un detalla descripción). Mucho menos cuando la intención es interpretar un fenómeno.

Palabra deriva del latín *parábola* (que a su vez deriva del griego *parábola*) que significa semejanza, aproximación y expresión de la realidad.⁹⁵ Por esto, cuanto más exacto es el ajuste del significado a la realidad, mejor expresa a ésta, acercándose a la verdad y a la autenticidad. De todos modos, verdad o mentira, nuestro lenguaje revela no sólo lo que decimos u ocultamos, sino que esencialmente nos revela como somos: auténticos o falsos. No hay términos medios. Por más que finjamos ser cordiales y agradables sonriendo

⁹⁵ Denotativamente, palabra es “*sonido o conjunto de sonidos articulados que expresan una idea y la representación gráfica de esos sonidos*”. En realidad, *parábola* es propia del griego, pues los latinos preferían más el término *verbum* para referirse a la palabra. *Parábola* es también, en castellano, el relato ficticio que deja una enseñanza moral (caso de las parábolas de **Cristo**)

permanentemente y asintiendo siempre con los demás, no lograremos transmitir la confianza y la fe, si de hecho esos gestos de simpatía y bondad no son el fiel espejo de los sentimientos que albergamos.

Lenguaje inauténtico: El vaciamiento de significado de las palabras

Uno de los fenómenos de la crisis espiritual actual, que llega hasta la cultura como una crisis cultural bajo la forma de vacío, es el vaciamiento de sentido o de significado de las palabras. Este fenómeno es la base de la deformación del lenguaje y de su pobreza. Una de las formas de vaciar las palabras es el “fenómeno *kitsch*”. Consiste en tomar una palabra representante de un valor profundo y usarla de cualquier modo (excéntrico, excesivo, ridículo) pero sobre todo, con sentido comercial (para propagandas, inscripción en prendas de vestir, póster, etc. Un ejemplo acabado es lo referido al amor. Otro modo de vaciar de contenido a una palabra es sustituyéndola por neologismos de baja calidad lingüística y de uso sumamente transitorio. Una manera de vaciar el lenguaje y las palabras, es dejar de usarlas porque se desconoce su significado.

Todos estos defectos llevan a la ***vulgaridad del lenguaje***. **Noemí Carrizo**⁹⁶ escribe “*hablar o escribir con simpleza es un mérito, si no se roza con la vulgaridad*”. **Carrizo** considera que los vocablos o palabras han perdido, en este fenómeno de crisis, su significado, de tal modo que una palabra queda circunscrita a ser sólo un signo: “*un dibujo de letras o una sucesión de sonidos que, alguna vez, transmitieron una idea*”. Esta afirmación nos conduce directamente a otro fenómeno: al *fetichismo*. Aquí el signo lingüístico queda reducido, como dice **Carrizo** a un mero dibujo simbólico, pero totalmente desprovisto de todo sentido o significado y que sólo se usa en forma mecánica, sin saber qué se quiere decir. “*La palabra quedó hueca, vana, desocupada*”. Nosotros agregaríamos: desolada. El fenómeno del vaciamiento, en todas sus formas de expresiones, o empobrecen al lenguaje a tal punto de convertirlo en una verdadera “miseria lingüística”, o lo distorsionan para llevarlo a un estado de confusión total. Ambas situaciones conforman el modelo de “terrorismo del lenguaje” que he analizado en este trabajo. Este manejo indebido del lenguaje, del idioma y, en suma, del habla, no sólo lleva a una Babel moderna, sino que corta la comunicación auténtica para transformarla en una comunicación falsa y totalmente ineficiente (¿o inexistente?). Queremos decir que nos incomunican. Una consecuencia de este desfase lingüístico es una especie de sofismo donde los términos se interpretan en forma caprichosa, irónica o burlona, de acuerdo a cada conveniencia personal. La peor consecuencia de todo esto es la pérdida del sentido y dimensión de la vida misma. **Carrizo** describe esto de la forma siguiente: “*El decir de un juez, que marca un destino, es*

⁹⁶ Periodista que escribe en la revista Nueva, en un artículo publicado en el N° 594, domingo 1 de diciembre de 2002

cuestionado. Y con él, la Justicia. Un hombre no está en bancarrota por decente, más que por desprevenido. La dignidad puede aparecer como un acto de orgullo en sí, por sostenerla, se rechaza el éxito o el poder. Un individuo se define como incauto, antes que honesto, si desaprovecha los beneficios indirectos de su gestión. Y la honra es un arcaísmo". Esta tergiversación de valores, llevada a cabo con el uso de las palabras y bien descrita por la autora, es uno de los caminos que lleva a la confusión y a la destrucción, no sólo del lenguaje, sino de los mismos valores en sí. En este estado cabría el dilema del huevo y la gallina. ¿Qué fue primero? ¿La pérdida del lenguaje? ¿O la pérdida de los valores? La otra alternativa es que sean fenómenos simultáneos. Pero está claro que uno de ellos fue la catapulta de lo otro. Según las tendencias actuales, es posible deducir que el vaciamiento espiritual es la causa de todos los otros males, entre ellos, el "basterdeo" de la palabra, según expresión de **Carrizo**.

Otro aspecto que la autora refiere es el excesivo papel de los medios informativos o fenómeno mediático. Estos medios toman a cualquier individuo que sin ningún rasgo de autenticidad, sino sólo con un golpe de audacia, improvisa algo. Pero se acompaña de una excesiva palabrería hueca, verborrágica, carnavalesca y su difusión masiva la convierte en un suceso aparentemente creativo y le lleva a la cultura *kitsch* o cultura comercial. Se transforma en éxito. Y pasa al fenómeno del *rating* o del *ranking* (*best seller*). **Carrizo** afirma: "*Mediático es el neologismo con el que nos referimos a personajes televisivos de dudosa trayectoria. Dominan un vocabulario prosaico, de exigua proyección, que persigue la risa fácil, banal, rayana en el escándalo. El espectador sabe que atiende a una ficción, pero como no desea pensar en un país que se derrumba, acepta la tácita complicidad. Corremos el riesgo de abandonar la realidad en momentos en que hay que enfrentarla con la terminología adecuada. La Biblia nos advierte que la verdad nos hace libre. Pero la alocución personal tendrá que reflejar esa necesidad de certezas. Si un abismo interior nos inquieta ante un país indefinible, la palabra, al vaciarse, lo ahonda*".

En esto entra la nueva generación de los autodenominados "opinólogos". La autora deja un sesgo de esperanza cuando afirma que "*los medios conservan aún gente de expresión acabada, que une la información con el arte de expresar lo esencial, en una combinación armónica. Y no se traba de recabar en términos complicados o frases solemnes, sino de enunciar una historia o una opinión, con el natural fluir del pensamiento, decantado después de lecturas, búsquedas, exploración, reflexiones... Hay empresas que dictan cursos de lecturas para sus empleados, lo que resulta pronosticador (buen pronóstico) Reencontrarse con el valor de los signos lingüísticos eleva el entendimiento y la comunicación, también la productividad. La imagen, con su rapidez y multiplicidad de símbolos, enriqueció las últimas décadas, pero sólo al leer o escribir, el ser humano ejercita, con hartura, uno de sus cualidades notables: la imaginación*". Añado:

y la inteligencia, que es la condición esencial que nos distingue de otros seres vivos, especialmente los animales. Renunciar a ella, es rebajarnos en la escala biológica a la misma condición de bestias.

COROLARIO

Si tuviera que elegir una conclusión final en este trabajo no hay dudas que me inclino a los conceptos emitidos por el **Dalai Lama Tenzin Gyatso** en su libro EL UNIVERSO EN UN ATOMO, donde sabiamente afirma que la ciencia ha investigado todo desde una simple ameba al complejo sistema neurobiológico del hombre, el inicio de la vida, la creación del universo y la naturaleza de la materia y la energía como, asimismo, el invento de una tecnología refinada. La investigación científica, aunque empirista y materialista, es “espectacular” por la evolución y revolución de los conocimientos obtenidos. Incluso comienza a incursionar en la mente humana y en la conciencia del hombre. A pesar de ello, pregunta el **Dalai Lama** si la ciencia será capaz de obtener una “imagen exhaustiva” de toda la realidad y la existencia humana en su totalidad. Analiza que la ciencia obtiene conocimiento a través de métodos empíricos de observación, inferencia y verificación experimental para cuantificar, medir y repetir el experimento por terceros para confirmar su validez. Pero aspectos de la realidad como el tiempo de la existencia humana, la capacidad de distinguir lo bueno de lo malo, lo falso de lo verdadero, la espiritualidad y el fenómeno de la creatividad personal, obviamente no pueden someterse a esos métodos científicos, pues si se pretendiera hacerlo, “la concepción del mundo y de nuestra propia existencia” tendrá lugar en una cosmovisión reduccionista, materialista que puede llegar al nihilismo. Para el **Dalai Lama** el reduccionismo materialista en sí no es un problema. Pero cuando de dicho reduccionismo se extraen conclusiones metafísicas, el fenómeno lleva a confundir los medios con el fin, o el medio con la causa. Si bien primariamente la ciencia tendería a buscar el confort, curar enfermedades y crear tecnología que permita ahondar el medio de conocer para encontrar satisfacción que haga feliz al hombre, paradójicamente puede lograr productos que dañen al hombre o al medio ecológico. Luego, el camino a la felicidad humana no es sólo por el confort material, sino que debe ser completado con el sentido de la espiritualidad, en el exclusivo terreno metafísico transcendental y absoluto. La espiritualidad dirigida también con algún método que hemos analizado en este trabajo, es el único medio para explorar la intimidad del hombre, encontrar el sentido profundo de nuestra existencia humana y conocer los ideales elevados propios de la esencia humana. Es el único método para asegurar la sabiduría o conocimiento verdadero. Y, de Perogrullo, la ciencia es la mejor compañera de la espiritualidad cuando se buscan complementarse y no competir o excluirse. Bien manejadas, ciencia humana y espiritualidad, son el camino correcto para la perfección y la felicidad real y duradera del hombre.

Por todo esto, no es una mera utopía concebir una revolución espiritual a través de una ciencia de la espiritualidad, conjugando así ambos conceptos.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Heidegger, Martín** – EL SER Y EL TIEMPO, Editorial Fondo de Cultura Económica, Méjico, 1971
2. **Descartes** – DISCURSO DEL MÉTODO
3. **Rayner, C.** – LA MENTE HUMANA, Editorial Hyspamerica, España, 1986
4. **Grossmann, Reinhardt** – LA ESTRUCTURA DE LA MENTE, Edit. Hyspamerica, España, 1986
5. **Ang, Gonzalo** – DICCIONARIO ILUSTRADO DE CULTURA ESENCIAL, España, 1999
6. **William James** - LAS VARIEDADES DE EXPERIENCIAS RELIGIOSAS (The Varieties of Religious Experience)
7. **Jaspers, Karl** - FILOSOFÍA DE LA EXISTENCIA, Madrid, 1968
8. **Goleman, Daniel** - LA PSICOLOGÍA DEL AUTOENGAÑO, Bs. As., 1997
9. **Pérez Martínez, María** - MECANISMO DE LA CONDUCTA. PERCEPCIÓN, PENSAMIENTO Y ACCIÓN, España, 1987
10. **Russell, Bertrand** - EL UNIVERSO MENTAL EXPANSIVO, ensayo publicado en Inglaterra
11. **José Cantón Duarte** – LOS INSTINTOS Y LA EMOCIÓN, editorial Quórum, España, 1986
12. **Ekman, Paul** – *An Argument for the Basic Emotions*, COGNITION AND EMOTION 6, 1992
13. **Epstein, Seymour** – *Integration of the Cognitive and Psychodynamic Unconscious*, AMERICAN PSYCHOLOGIST, 44, 1994
14. **Buber, Martín** – YO Y TÚ, Ediciones Nueva Visión, Bs. As. 1967
15. **James, William** – COMPENDIO DE PSICOLOGÍA, Emecé Editores, Bs. As., 1947
16. **Stagnaro, Juan Carlos** - VULNERABILIDAD AL ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, trabajo presentado en el X CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN ARGENTINA DE PSIQUIATRAS, Bs. As., octubre 2000, Publicaciones Gador, Bs. As., 2001
17. **Soria, Carlos** – VULNERABILIDAD Y RESILIENCIA, Publicaciones Gador, Bs. As. 2001
18. **Lader, Martín** – ANSIEDAD, STRESS Y ENFERMEDADES RELACIONADAS, Bs. As., 1990
19. **Epstein, Seymour** – **Brodsky, Archie**, YOU'RE SMARTER THAN YOU THINK, Edit. Simon and Schuster, NY., 1993
20. **Baldwin, Bruce** - SI QUIERE SER USTED MISMO, Pace (Piedmont Airlines), Carolina del Norte, EE.UU., febrero de 1987
21. **Aristóteles** – GRAN ÉTICA, Editorial Aguilar, Madrid, 1968
22. **Frankl, Víctor** - EL HOMBRE EN BUSCA DEL SENTIDO, editorial Herder, Barcelona, 1979
23. **Douglas, Colligan** – THE HEALER WITHIN: THE NEW MEDICINE DE MIND AND BODY (El médico interior: la nueva medicina del alma y del cuerpo). NY., EE.UU., 1986
24. **Locke, Steven** – LONGEVITY, Ohio, EE.UU., 1988
25. **Pennbaker-Susman**, SOCIAL SCIENCE – Rev. Medicine, Vol. 26, N° 3, EE.UU., 1988
26. **Bowers, Bruce** – Rev. SCIENCE NEWS, EE.UU. 23 Julio 1967
27. **Waitley, Denis** – PRIORITES, Utah, EE.UU., enero de 1999
28. **Lagache, Daniel** - EL PSICOANÁLISIS, editorial Paidós, Bs. As. 1976
29. **Lee Wilbanks, William** – VITAL ESPEECHES OF THE DAY, EE.UU., 1988
30. **Pittaluga, Gustavo** – SEIS ENSAYOS SOBRE LA CONDUCTA, Editorial Hachette, Bs. As., 1944
31. **Gallie, I.** – HECHOS MENTALES, Aristotelian Society Proceedings: 37, 1937.
32. **Brentano** – PSYCHOLOGIE, Vol. 2: 202, 203 y 212
33. **Fatone** – LÓGICA Y TEORÍA DEL CONOCIMIENTO, Editorial Kapelusz, Bs. As., 1951
34. **Peter Belohavek**, -TEORÍA UNICISTA DE LA EVOLUCIÓN
35. **Goleman Daniel** – LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Javier Vergara Editor, Bs. As. 1997
36. **Hayakawa, Samuel Ichiye** – SU LENGUAJE EN ACCIÓN, Club del Libro, EE.UU., 1941
37. **María Pérez Martínez** - MECANISMO DE LA CONDUCTA. PERCEPCIÓN, PENSAMIENTO Y ACCIÓN, España, 1987
38. **Álvarez Merino, Ana Cruz** – MOTIVACIÓN Y VOLUNTAD, Editorial Quórum, España, 1987
39. **Nuttin, J. y cols.** – LA MOTIVACIÓN, Editorial Proteo, Bs. As., 1969
40. **Tec, Leon** - TARGETS (“Objetivos”) y THE FEAR OF SUCCESS (“El temor al éxito”).

41. **Blackmore, Susan** - MORIR PARA VIVIR (*Dying to Live*), editado en EE.UU.
42. **William S. Beck** - LA CIENCIA MODERNA Y LA NATURALEZA DE LA VIDA, EE.UU., 1957
43. **Sartori, Giovanni** - HOMO VIDENS. LA SOCIEDAD TELEDIRIGIDA, Italia, 1998
44. **Martín Seligman** – LA AUTÉNTICA FELICIDAD, Editorial Vergara, Bs. As. 2003
45. **Carlson, Richard** - NO TE AHOGUES EN UN VASO DE AGUA, publicado por Editorial Grijalbo
46. **Mira y López** - CUATRO GIGANTES DEL ALMA, 1957
47. **Barylko, Jaime** – SABIDURÍA DE LA VIDA, Editorial Planeta, Bs. As. 2002
48. **Osho** – MEDITACIÓN, Editorial Debate, Bs. As. 2003
49. **Séneca** – SOBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA, Eudeba, Bs. As. 1966
50. **William S. Beck** - LA CIENCIA MODERNA Y LA NATURALEZA DE LA VIDA, EE.UU., 1957
51. **Carlos Bernardo González Pecotche (RAUMSOL)** - EL MECANISMO DE LA VIDA CONSCIENTE, Editorial Logosófica, Bs. As. 1997
52. **John Cohen** – INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA, Editorial Labor, Barcelona, 1968
53. **Maurice Reuchlin** – HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA, Editorial Paidós, Bs. As. 1964
54. **Robbins, Anthony** – PODER SIN LÍMITES, Editorial Grijalbo, Barcelona, 1997
55. **Gilovich, Thomas** – HOW WE KNOW GAT ISN'T SO, The Free Press, y The Wilson Quarterly, N. York, 1991
56. **M. de Waelhens** – LA PHILOSOPHIE DE MARTÍN HEIDEGGER : 81-91, Lovaina.
57. **M. Merleau-Ponty** – LA STRUCTURE DU COMPORTEMENT : 260, P.U.F., París 1949
58. **M. Pradines** – TRAITÉ DE PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE : 19, P.U.F., París.
59. **Scott Peck** - EL CAMINO MENOS TRILLADO (*The Road Less Traveled*)
60. **Clegg, Brian – Birch, Paúl**, CREATIVIDAD AL INSTANTE, Editorial Granica
61. **Daniel Goleman** – EL ESPÍRITU CREATIVO, editorial Vergara, Bs. As. 2000.
62. **Charlab, Sergio** – EL ALQUIMISTA DE LAS PALABRAS, octubre de 2002
63. **Osho** - CREATIVIDAD – LIBERANDO LAS FUERZAS INTERNAS, editorial Debate
64. **Dussel, Enrique** – APUNTES DE FILOSOFÍA ANTROPOLÓGICA, Mendoza, 1972
65. **Italo Calvino** - SEIS PROPUESTAS PARA EL PRÓXIMO MILENIO, Editorial Siruela, 1989
66. **Hebb, Donald O.** – ORGANIZATION OF BEHAVIOR, Wiley, N. York, EE.UU. 1949
67. *Neurobiology of Aging* 12: 481-87, 517-523, 605-609, 1991; *Brain Research* 559: 233-241, 1991
68. *Behavioral Brain Research* 44: 151-163, 1991; *Behavioral and Brain Sciences* 14: 438-444, 1991
69. **Meunier-Shvaloff** - NEUROTRANSMISORES, Editorial Polemos, Bs. As., 1999
70. **Eleanor Maguire** - PROCEEDINGS OF THE NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES, University College London, Inglaterra
71. **Albert Einstein** - CÓMO VEO YO EL MUNDO
72. **Daniel Goleman** – EMOCIONES DESTRUCTIVAS, Editorial Vergara, Bs. As. 2004
73. **Alejandro Parra** – FENÓMENOS PARANORMALES
74. **Bernabé Tierno** – LA FUERZA DEL AMOR, Editorial Planeta, Bs. As., 2000
75. **Joyce Brothers** - AMIGOS PARA SIEMPRE, Rev. PARADE, Nueva York, EE.UU., 16 de noviembre de 1997
76. **Chinoy, Ely** – LA SOCIEDAD, Fondo de Cultura Económica, Méjico, 1966
77. **Rumney, Jay; Maier Joseph** – SOCIOLOGY: THE SCIENCE OF SOCIETY, Schuman, N. York, EE.UU, 1945
78. **Sugarman, Daniel A.** – PRICELESS GIFTS HOW TO GIVE THE BEST TO THOSE YOU LOVE, EE.UU. 1978
79. **Bob Holmes, Kurt Kleiner, Kate Douglas y Michael Bond** – ¿QUÉ NOS HACE FELICES?, New Scientist (4/10/03), RBI Ltda., Londres, Inglaterra
80. **Aldo Melillo y Elbio Suárez Ojeda** - RESILIENCIA, DESCUBRIENDO LAS PROPIAS FORTALEZAS, Editorial Paidos, Bs. As. 2003
81. **Moody, Raymond** – CARCAJADA TRAS CARCAJADA: EL PODER CURATIVO DEL BUEN HUMOR (*Laugh After Laugh: The Healing Power of Humor*)
82. **Norman Coussins** - ANATOMÍA DE LA ENFERMEDAD
83. **Max Scheler** - EL RESENTIMIENTO Y LA MORAL
84. **Levy, Norberto** - LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES, Bs. As. 2000

85. **Araceli Galindo Laguna** -LA CULPA. MANIPULACIÓN Y REPRESIÓN DEL SENTIMIENTO, Editorial Quórum, Madrid, 1987
86. **Darwin** – LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL HOMBRE Y LOS ANIMALES, 1872
87. **R. J. Davidson, K. M. Putnam y C.I.** – DYSFUNCTION IN THE NEURAL CIRCUITRY OF EMOTION- A POSSIBLE PRELUDE TO VIOLENCE, Science 290: 591-94, 2000
88. **Dollard** - FRUSTRACIÓN Y AGRESIÓN, Universidad de Yale, EE.UU.
89. **Montejo Carrasco** - TRATADO SOBRE LA AGRESIVIDAD: 85-91, 1987
90. **Fisher, Helen** – ANATOMÍA DEL AMOR, publicado en EE.UU.
91. **Howe Colt, George** – VIRTUDES DEL TACTO, publicado por Life, N. York, EE.UU. agosto de 1997
92. **Paúl Brunton** – LA BÚSQUEDA DEL YO SUPERIOR, Editorial Kier, Bs. As. 1987
93. **Herbert Benson** - LA RESPUESTA DE LA RELAJACIÓN (The Relaxation Response), EE.UU., 1975
94. **Csikszentmihalyi, Mihaly** – FLUIDEZ: LA PSICOLOGÍA DE LA EXPERIENCIA ÓPTIMA (*Flow: The Psychology of Optimal Experience*)
95. **Yogi Ramacharaka** – CIENCIA HINDÚ YOGI DE LA RESPIRACIÓN, Editorial Kier, Bs. As. 1988
96. **Krucoff, Carol-Krucoff, Mitchell** – HEALING MOVES: HOW TO CURE, RELIEVE AND PREVENT COMMON ALIMENTS WIT EXERCISE, Harmony Books, EE.UU. 2000
97. **Ian Mitroff** – CÓMO PENSAR CON CLARIDAD, Editorial Norma, Bogotá, 1999
98. **Gonzalo Puente Ojea** – EL MITO DEL ALMA (2000) y ANIMISMO (2004)
99. **Seligman, Martín E. P.** – LA AUTÉNTICA FELICIDAD, Editorial Vergara, Bs. As. 2003
100. **Aldo Melillo y Elbio Suárez Ojeda** - RESILIENCIA, DESCUBRIENDO LAS PROPIAS FORTALEZAS, Editorial Paidós, Bs. As. 2003
101. **Bruce Baldwin** - SI QUIERE SER USTED MISMO, Pace (Piedmont Airlines), Carolina del Norte, EE.UU., febrero de 1987
102. **Kamalashila** – LAS ETAPAS DE LA MEDITACIÓN
103. **Dalai Lama** – LA MEDITACIÓN PASO A PASO (*La reconciliación con el espíritu*), Editorial Sudamericana, Bs. As. 2009
104. **Deepak Chopra** – EL LIBRO DE LOS SECRETOS, Sudamericana, Bs. As., 2012
105. **Ivon Bordelois** – LA PALABRA AMENAZADA, Bs. As., 2003

ÍNDICE

I - ¿QUÉ ES UNA REVOLUCIÓN?

Revolución y cambio
 Radicalismo o revolucionismo
 Gradualismo
 Resistencia al cambio
 Tipos de cambio
 El cambio simple o espontáneo
 El cambio que depende de nuestras decisiones
 El cambio que introduce la sociedad
 Los mecanismos del cambio volitivo mediante disciplina
 El concepto de revolución espiritual

II – LA OBVIEDAD DEL ESPÍRITU. EL “SISTEMA” ESPIRITUAL

El fenómeno espíritu: su naturaleza
 Las “experiencias cercanas a la muerte” (EMC) o “percepción inconsciente”
 La existencia del espíritu
 Polémica sobre naturaleza espiritual
 Las teorías “abolucionistas del alma” o “antiespiritualidad”
 Conclusión
 El “sistema” espiritual
 El espíritu como tres esferas de la esencia humana
 La energía misteriosa
 El espíritu como soplo
 El espíritu, la esencia del hombre y las concepciones budistas
 En busca del concepto mente como operadora del espíritu
 Espíritu y religión
 Filosofía, existencia y reino del espíritu
 Interacción entre las facultades del espíritu
 Conceptos aspectuales y conceptos holísticos
 Ciencia y sabiduría

III – LA EDUCACIÓN ESPIRITUAL Y LA FORMACIÓN PERSONAL

La educación, base de la revolución
 La cuestión de la educación mental del hombre
 El hallazgo de una forma práctica para resolver el círculo vicioso
 El entrenamiento de la mente
 La mente sutil: mente normal perfeccionada activadora del cerebro
 La meditación o concentración del pensar
 ¿Qué es meditar?
 La concentración eficaz
 Ventajas fisiológicas de la meditación
 La relajación, 99
 Técnicas de respiración profunda: eje de la relajación eficaz
 Algunos tipos de meditación en la concepción budista

Preparación atencional y habilidad retrospectiva
 Las personas “extraordinarias” (desarrollo espiritual)
 Liberación de emociones destructivas
 La neutralización de las aflicciones
 El equilibrio emocional
 La formación personal
 Distinción entre lo personal y lo general
 Formación de la personalidad
 Autenticidad y formas de ser
 Pensar sólo lo esencial
 El cambio personal
 Aprender a pensar y meditar
 Aprender a hablar y comunicarse
 Adquirir el sentido común
 La evasión mental

VOLUMEN II

IV – CREATIVIDAD Y ESPÍRITU

El pensamiento original
 Creatividad e inteligencia
 Creatividad y pensamiento
 El proceso creativo
 Misticismo y éxtasis como manifestación del espíritu en la creatividad

V – ESPÍRITU Y FE HUMANA

La idea de fe de Robbins
 El poder de la fe
 Las creencias y su repercusión orgánica
 Efecto placebo
 Sugestión y autosugestión
 Espíritu: razón final de todos los fenómenos psicofísicos humanos
 Las “herramientas” o “instrumentos” de la espiritualidad
 Amor y los poderes de la mente

VI – LA ESPIRITUALIDAD: EL DESPERTAR DEL ESPÍRITU

El concepto básico
 Los proyectos inauténticos
 Un proyecto existencial pleno
 Concepto de madurez espiritual
 Autorrealización
 Vulnerabilidad y resiliencia como concepto de inmadurez y madurez
 Concepto de vulnerabilidad
 Autoestima y vulnerabilidad emocional
 Concepto de resiliencia y referente de madurez
 Factores de promoción de resiliencia
 Fisiopatología de la vulnerabilidad y la resiliencia
 Beneficios de la resiliencia
 Las fortalezas o defensas “maduras”

El espíritu despierto: ¿despertar al espíritu o despertar del espíritu?

VII – CIENCIA DE LA ESPIRITUALIDAD

Hacia una nueva ciencia

Ciencia espiritual o sabiduría espiritual

La medicina de la espiritualidad: posible base de una ciencia de la espiritualidad

Estudios multicéntricos como pruebas convincentes

Macrocosmos y microcosmos: las cuestiones abstractas

Astrología: una de las formas de integración del macrocosmos con el microcosmos

VIII – MENTE INFERIOR Y MENTE SUPERIOR

¿Qué significa mente inferior y mente superior?

Diferencias entre mente inferior y mente superior

Los atributos del espíritu despierto

El metalenguaje: concepto

¿Qué entendemos por metalenguaje?

Esencia y finalidad del metalenguaje

Metalenguaje: expresión comunicativa de la mente superior

Esencia y lenguaje: el origen y el misterio de la palabra

Comprender el lenguaje

Comprender las palabras

Lenguaje auténtico

Lenguaje inauténtico: el vacío de significado de las palabras

Bibliografía

Índice