

DIVALDO FRANCO

pele Espírito JOANNA DE ÂNGELIS



**Amor,
IMBATÍVEL
Amor**



Traducido por R Bertolinni

Índice

La excelencia del amor

Primera Parte

CAPITULO 1 =Amor, imbatible amor

CAPITULO 2 =Amor y Eros

CAPÍTULO 3 = Deseo y placer

CAPÍTULO 4 = Sexo y amor

CAPÍTULO 5 = Miedo de amar

CAPÍTULO 6 = Casamiento y compañerismo

Segunda Parte

CAPÍTULO 7 = Conquista del placer

CAPÍTULO 8 = Poder para el placer

CAPÍTULO 9 = Placer y fuga del dolor

CAPÍTULO 10 =Afectos y conflictos

Tercera Parte

CAPÍTULO 11 = Fugas y realidad

CAPÍTULO 12 = Hedonismo

CAPÍTULO 13 = El yo y la ilusión

CAPÍTULO 14 = Dualidad del bien y del mal

CAPÍTULO 15 = La búsqueda de la realización

Cuarta Parte

CAPÍTULO 16 = Mecanismos conflictivos

CAPÍTULO 17 = Heridas y cicatrices de la infancia

CAPÍTULO 18 = Inseguridad y arrepentimiento

CAPÍTULO 19 = Nostalgia y depresión

CAPÍTULO 20 = Existencias fragmentadas

Quinta Parte

CAPÍTULO 21 = La búsqueda del sentido existencial

CAPÍTULO 22 = El vacío existencial

CAPÍTULO 23 = Necesidad de objetivo

CAPÍTULO 24 = Significado del sufrimiento en la vida

CAPÍTULO 25 = Relatividad de la vida física

Sexta Parte

CAPÍTULO 26 = Objetivos conflictivos

CAPÍTULO 27 = Éxito y fracaso

CAPÍTULO 28 = Astucia y creatividad

CAPÍTULO 29 = Imagen y proyección

CAPÍTULO 30 = Individualismo

Séptima Parte

CAPÍTULO 31 = Tormentos modernos

CAPÍTULO 32 = Masificación

CAPÍTULO 33 = Pérdida del sentido del humor

CAPÍTULO 34 = Comportamientos autodestructivos

Octava Parte

CAPÍTULO 35 = Caída y ascensión psicológica

CAPÍTULO 36 = Despersonalización

CAPÍTULO 37 = Conflicto afectivo

CAPÍTULO 38 = Recuperación de la identidad

CAPÍTULO 39 = Autoafirmación

Novena Parte

CAPÍTULO 40 = Verdugos psicológicos

CAPÍTULO 41 = Timidez

CAPÍTULO 42 = Inhibición

CAPÍTULO 43 = Angustia

CAPÍTULO 44 = Abandono de sí mismo

Décima Parte

CAPÍTULO 45 = Dolencias del alma

CAPÍTULO 46 = Mal humor

CAPÍTULO 47 = Sospechas infundadas

CAPÍTULO 48 = Síndrome del Pánico

CAPÍTULO 49 = Sed de venganza

Décima Primera Parte

CAPÍTULO 50 = Incertezas y búsqueda psicológica

CAPÍTULO 51 = Desajuste

CAPÍTULO 52 = Afectividad perturbada

CAPÍTULO 53 = Búsqueda de sí mismo

CAPÍTULO 54 = Autoconfianza y Auto-renovación

Décima Segunda Parte

CAPÍTULO 55 = Trastornos contemporáneos

CAPÍTULO 56 = Pérdida del Sí

CAPÍTULO 57 = Ausencia de alegría

CAPÍTULO 58 = Impulsos enfermizos perversos

Décima Tercera Parte

CAPÍTULO 59 = Victoria del Amor

CAPÍTULO 60 = Amor terapia

CAPÍTULO 61 = Amor perdón

CAPÍTULO 62 = Amor que libera

CAPÍTULO 63 = Amor pleno

La excelencia del amor

El proceso de evolución del ser ha sido penoso, alargándose a través de milenios bajo el impositivo de la fatalidad que lo conducirá a la perfección.

De los automatismos primitivos en las fases iniciales de la búsqueda de la sensibilidad, pasó para los instintos básicos hasta alcanzar la inteligencia y la razón, que lo proyectaron a niveles de mayor significado, cuando su comunicación se hará, mente a mente, adentrándose, a partir de ahí; por los campos vibratorios de la intuición.

Preservando en una fase la herencia de las anteriores, el mecanismo de fijación de las nuevas conquistas y superación de las anteriores, se torna un desafío que le cumple vencer.

Cuanto más largo fue la experiencia en el nivel anterior, más fuertes permanecen los atavismos y más difíciles las adaptaciones a los valiosos recursos que pasa a utilizar.

Porque el tránsito en el instinto animal fue de demorado aprendizaje, en la experiencia humana aun predominan aquellos factores aflictivos que la lógica, el pensamiento lúcido y la razón se empeñan por sustituir.

Obrar, evitando reaccionar; pensar antes de actuar; reflexionar como paso inicial para cualquier emprendimiento; promover la paz, al revés de investir en la violencia constituyen los pasos decisivos para el comportamiento saludable.

La herencia animal, no obstante, que lo acostumbraba a coger, a imponerse, a predominar, se transformó en conflicto psicológico, cuando en la convivencia social inteligente las circunstancias no ofrecieron ese procedimiento primitivo.

Por otro lado, los factores endógenos – hereditariiedad, enfermedades degenerativas y sus secuelas -, así como aquellas de naturaleza exógena – conflictos familiares, presiones psicosociales, religiosas, culturales, socioeconómicas, de relacionamiento interpersonal – y los traumatismos craneanos, responden por los trastornos psicológicos y por los disturbios psiquiátricos que asolan la sociedad y desarticulan a los individuos.

Creado el Espíritu simple, para adquirir experiencias a esfuerzo propio, y renaciendo para perfeccionarse, las realizaciones se transfieren de una para otra vivencia, dando curso a los impositivos de la evolución que, mientras no esté en vigor el amor, se impondrán a través de los procesos aflictivos.

Inevitablemente, momento surge, en el cual hay un despertar para la emoción superior y el amor brota, al principio como impulso conflictivo, para después agigantarse de forma excelente, llenando los espacios emocionales y liberando las tendencias nobles, mientras diluye aquellas de naturaleza inferior.

El sexo, en ese inmenso cuadro de experiencias, en la condición de atavismo predominante de los instintos primarios esenciales, desempeña un papel importante en el proceso de salud psicológico y mental, no olvidando también la de naturaleza física.

Por la exigencia reproductora, domina los campos de las necesidades del automatismo orgánico tanto como de la emoción, tornándose factor de desarmonía, cuando descontrolado, o preciosa contribución para la sublimación, si es vivido por el amor.

Psicopatologías graves o superficiales tienen su origen en la conducta sexual frustrante o atormentada, insegura o inestable, debido a las actitudes anteriores que promovieron los conflictos de aquellas actitudes infelices.

En ese capítulo, la hereditarietàad, la familia, la presencia de la madre castradora o súper-protectora, todos los fenómenos perinatales perturbadores son consecuencias de las referidas acciones morales pasadas.

Las terapias psicológicas, psicoanalíticas y psiquiátricas, de acuerdo con cada psicopatología, disponen de valioso arsenal de recursos que, puestos en práctica, liberan las multitudes de enfermos, generando equilibrio y paz.

No obstante, la contribución psicoterapéutica del amor es de insuperable resultado, por orientarse al Si profundo, restableciendo el interés del paciente por los objetivos saludables de la vida, de la que se separó.

El amor ha sido el gran modificador de la cultura y de la civilización, aunque aún resten costumbres bárbaras que ofrecen la eclosión de tormentos emocionales complejos...

El emperador Honorio, por ejemplo, que gobernaba Roma y sus dominios, era joven, algo idiota, cobarde y pusilánime, conforme narra la Historia. Sin embargo, presionado por cristianos eminentes, discípulos del Amor, cerró las escuelas de gladiadores en el año 399, donde se preparaban homicidas legales.

Cuando los godos amenazaban invadir la capital del Imperio, el general Estilicón, en nombre del gobernante y del pueblo, los golpeó en sangrientas batallas, expulsándolos de vuelta a las regiones de origen en el 403.

Al ser celebradas esas victorias en el Coliseo – el monumental edificio sólido que permitía cincuenta mil espectadores y proporcionaba espectáculos extraordinarios variados – estaban programadas variadas ceremonias y esplendorosas como: carreras de bigas y cuadrigas, desfiles, musicales, bailes...

Por fin, en un homenaje máximo al Emperador y al General, fueron exhibidas luchas de gladiadores, que se deberían matar.

En el auge de la exaltación de la multitud, cuando los primeros luchadores se presentan en la arena, un hombre humilde se tiró de las galerías entre ellos y comenzó a suplicarles que no se matasen...

El estupor tomó cuenta de la multitud que, rápidamente recuperando la ferocidad, se pusieron a tirarles piedras y todo cuanto las manos alcanzaban, al tiempo en que pedían la muerte del intruso, de inmediato asesinado para delirio general... A pesar del terrible final,

aquel fue el último espectáculo dantesco del género, y en el 404, las luchas de gladiadores fueron finalmente abolidas.

El sacrificio de amor del anónimo fue responsable por el radical cambio de hábitos en la época. Resurgieron, sin duda, de forma diferente, en aquellas denominadas marciales, en Oriente, y de boxeo, en Occidente, porque aun predominan los instintos primitivos, pero serán prohibidas en un futuro no distante, como resultado de la fuerza del amor...

Así también las guerras, las luchas fratricidas, los conflictos domésticos y sociales, cuando la consciencia de justicia substituya las tendencias destructivas...

... ¡El amor vencerá!

*

Examinamos, en el presente libro, varias psicopatologías y conflictos modernos, recurriendo a admirables especialistas en esa área, a quienes respetamos; no obstante, colocamos un puente espiritual entre sus terapias valiosas y el amor, conforme la visión espirita, heredada del Psicoterapeuta galileo.

Reconocemos que no presentamos ninguna originalidad, que aún no haya sido propuesta.

Nos dispusimos, no obstante, a contribuir con anotaciones que esperamos puedan ayudar a evitar la instalación de diversos conflictos en aquellos que aún no los registró y ayudar a quien los padece, ofreciéndoles experiencias e informaciones, tal vez aun no intentadas que, ciertamente, contribuirán de forma eficaz para la conquista de la salud integral.

Tranquila, por haber cumplido con el deber de la solidaridad que deriva del amor, anhelamos que nuestros lectores puedan recoger algo de útil y de valioso de nuestro esfuerzo de bien servir conforme aquí expuesto.

Salvador, 18 de mayo de 1998.

Joanna de Ângelis

Primera Parte

Amor, imbatible amor

El amor es sustancia creadora y mantenedora del Universo, constituido por esencia divina. Es un tesoro que, cuanto más se divide, más se multiplica, y se enriquece a medida que se reparte. Más se engrandece, cuanto más se dona. Se fija con más poder, cuanto más se irradia. Nunca perece, porque no se entibia ni se enflaquece, desde que su fuerza reside en el acto mismo de donarse, de tornarse vida.

Así, como el aire es indispensable para la existencia orgánica, el amor es el oxígeno para el alma, sin el cual la misma se enflaquece y pierde el sentido de vivir. Es imbatible, porque siempre triunfa sobre todas las vicisitudes y maquinaciones. Cuando aparente, de carácter sensualista, que busca apenas el placer inmediato, se debilita y se envenena, o se entorpece, dando lugar a la frustración. Cuando real, estructurado y maduro, que espera, estimula, renueva, no se satura, es siempre nuevo e ideal, armónico, sin altibajos emocionales.

Une a las personas, porque reúne las almas, las identifica en el placer general de la fraternidad, alimenta el cuerpo y dulcifica el yo profundo. El placer legítimo transcurre del amor pleno, generador de la felicidad, en cuanto el común es devorador de energías y de formación angustiante.

El amor atraviesa diferentes fases: el infantil, que tiene carácter posesivo, el juvenil, que se expresa por la inseguridad, el maduro, pacificador, que se entrega sin reservas y se hace pleno.

Hay un periodo en que se expresa como compensación, en la fase intermedia entre la inseguridad y la plenitud, cuando da y recibe, procurando liberarse de la consciencia y culpa.

El estado de placer difiere de aquel de plenitud, debido a que el primero es fugaz, en cuanto el segundo es permanente, aun mismo bajo la imposición de relativas aflicciones y problemas-desafíos que pueden y deben ser vencidos. Solamente el amor real consigue distinguirlos y los puede unir cuando se presenten esporádicos.

La ambición, la posesión, la inquietud generadora de inseguridad, celos, incerteza, ansiedad afectiva, exigir cariños y atenciones, la necesidad de ser amado caracteriza la práctica del amor infantil, obsesivo, dominador, que piensa exclusivamente en sí antes que en el ser amado.

La confianza, suave, dulce y tranquila, la alegría natural y sin alarde, la exteriorización del bien que se puede y se debe ejecutar, la compasión dinámica, la no-posesión, no-dependencia, no-exigencia, son beneficios del amor pleno, pacificador, imperecedero.

Aunque se modifiquen los cuadros existenciales, que se alteren las manifestaciones de la efectividad del ser amado, el amor permanece liberador, confiado, indestructible.

Nunca se impone, porque es espontáneo como la propia vida y se irradia ocultándose, contagiando de alegría y de paz. Se expande como un perfume que impregna, agradable, suavemente, porque no es agresivo ni embriagador o apasionado...

El amor se apega, no sufre la falta, pero disfruta siempre, porque vive en lo íntimo del ser y no de las gratificaciones que el amado ofrece.

El amor debe ser siempre el punto de partida de todas las aspiraciones y la etapa final de todos los anhelos humanos. El clímax del amor se encuentra en aquel sentimiento que Jesús ofreció a la Humanidad y prosigue donando, en Su condición de Amante no amado.

Amor y Eros

El amor se expresa como sentimiento que se expande, irradiando armonía y paz, terminando por generar plenitud y renovación íntima. Igualmente se manifiesta a través de las necesidades de intercambio afectivo, en el cual los individuos se completan, intercambiando hormonas que relajan el cuerpo y dinamizan las fuentes de inspiración del alma, impulsando para el progreso. Sin él, se entibian las esperanzas y perece el objetivo existencial del ser humano en la Tierra.

Las grandes construcciones del pensamiento siempre se consolidan en sus variadas manifestaciones, incitando al engrandecimiento espiritual, arrebatando por los ideales de dignificación humana y fomentando tanto el desarrollo intelectual como el moral.

Valioso vehículo para que se perpetúe la especie, cuando en el transcurso sexual, de que se hace el más importante componente, es la fuerza dinámica e indispensable para que la vida se alargue, etapa a etapa, dichosa y plena.

En los otros reinos, animal y vegetal, se manifiesta como instinto en el primero y factor de sincronía en el segundo, de alguna forma, embriones de la futura conquista de la evolución.

Adorna la búsqueda con la melodía de la ternura y encanta mediante la capacidad que posee de involucramiento, sin agresión o cualquier otro tipo de tormento.

Bajo su inspiración las funciones sexuales se ennoblecen y la sexualidad se manifiesta rica de valores sutiles: una mirada de cariño, un toque de afectividad, un abrazo de calor, un beso de intimidad, una caricia envolvente, una palabra enriquecedora, una sonrisa de relajación, tornándose vehículo de manifestaciones más profundas y responsables.

Como es verdad que el instinto reproductor realiza su menester automáticamente, cuando, sin embargo, el amor interviene, la sensación se eleva al grado de emoción donadora con todos los componentes fisiológicos, sin la salvajería de la posesión, del abandono y del agotamiento. La armonía y la satisfacción de ambos, las parejas constituyen el equilibrio del sentimiento que se expande y produce plenitud.

La libido, bajo sus impulsos, como fuerza creadora, no produce tormento, no exige satisfacción inmediata, irradiándose, también, como vibración envolvente, inmaterial, profundamente psíquica y emocional. Cuando el sexo se impone sin el amor, su travesía es rápida, frustrante, insaciable... Por otro lado, los mitólogos definen Eros, en la concepción antigua del Olimpo Griego, como siendo la Divinidad que representa el Amor, particularmente de naturaleza física.

Eros habría nacido del caos primitivo, por tanto, espontáneamente, como manifestación de la vida afectiva. A partir del siglo 6º antes de Cristo pasó a ser representativo de la Pasión, y habría tenido un origen diferente, una génesis más poética, compareciendo como hijo de

Hermes y Afrodita, o como descendiente de Cronos y Gea, o de Céfiro e Iris, o aun, de Afrodita y Marte... Fue objeto de culto particular y especial en Tespias, Esparta, Samos, Atenas, mereciendo ese culto ser asociado a lo que se dispensaba a Afrodita, Cantes, Dionisio y Hércules.

Por extensión, pasó a representar el deseo sexual, la función meramente consecuente del gozo sensualista, de los placeres y satisfacciones sexuales. Posteriormente, los romanos lo identificaron como Cupido, hijo de Venus, inicialmente representado como un adolescente, en cuanto en Grecia poseía la apariencia de un niño algo malicioso, que se hacía conocer con o sin alas, arco y flechas en las manos. Fue tenido como el más poderoso de los dioses durante mucho tiempo. Lo importante, pues, es que, en nuestro concepto personal, el amor trasciende a los deseos sexuales, en cuanto Eros, que puede ser portador de sentimiento afectivo se caracteriza por los condimentos de la libido siempre dirigida para los placeres y satisfacciones inmediatas de la utilización del sexo.

El amor es permanente, en cuanto Eros es transitorio. El primero felicita proporcionando alegrías duraderas; el segundo agrada y desaparece voraz, como llama crepitante que arde y gasta el combustible, para luego convertirse en cenizas que se enfrían... Eros toma cuenta de los sentidos y responde por las pasiones desenfrenadas, por los conflictos de la insatisfacción, que llevan al crimen, al infortunio, al desespero. Teniendo, por objetivo inmediato e inaplazable, el atendimiento de los deseos mentales del desequilibrio sexual es responsable por la alucinación que predomina en los grupos sociales en desaliño.

Asomando en cataratas de posesión enceguecida, no confía, envenenado por los celos, se trastorna por la inseguridad, hiere y magulla, derrapando en patológicas sexuales devastadoras y perversiones enloquecidas.

El amor dulcifica y calma, espera y confía. Es enriquecedor, y, aunque se exprese en deseos ardientes que se extasían en la unión sexual, no consume aquellos que se entregan apasionadamente, porque se enternece y vitaliza, contribuyendo para la perfecta unión. El amor se utiliza de Eros, sin que se le someta, en cuanto ese raramente se unge del sentimiento de pureza y serenidad que caracterizan al primero.

Los actuales son días de libido desenfrenado, de pasión avasallador, de predominancia de los deseos que descontrolan las mentes y aturden los sentimientos bajo el comando de Eros. No obstante, el amor está siendo convidado a sustituir la ilusión que el sexo automática produce, calmando las ansiedades en cuanto alza a los seres humanos al altiplano de las aspiraciones más libertadoras.

Deseo y placer

El deseo, que lleva al placer, puede originarse en el instinto, en forma de necesidad violenta e insospechable, tornándose un impulso que se sobrepone a la razón, predominando en la naturaleza humana, cuando aún primitiva en su forma de expresión. En ese caso, se torna imperioso, devorador e incesante.

Sin el control de la razón, desarticula los equipamientos delicados de la emoción y conduce al desajuste de comportamiento. Como la sed implacable, no se sacia, porque es devoradora, manteniéndose al nivel de sensación periférica en el área de los sentimientos que no se dejan del todo dominar.

Es voraz y tormentoso, especialmente en el área genésica, expresándose como erotismo, búsqueda sexual para el gozo. En esfera más elevada, se torna sentimiento, gracias a la conquista de algún ideal, alguna aspiración, ansiando por alcanzar metas agradables y desafiantes, propenso a la realización ennoblecedora.

Se dirá que las dos formas se confunden en una única, lo que, para nosotros, tiene sentido diferente, cuando examinamos la función sexual y el deseo de lo bello, de lo noble, de lo armonioso, en comparación a aquel de naturaleza orgánica, erótica, de compensación inmediata hasta nueva y tormentosa búsqueda. El deseo se impone como fenómeno biológico, ético y estético, necesitando ser bien administrado en uno como en otro caso, a fin de tornarse motivación para el crecimiento psicológico y espiritual del ser humano.

Es natural, por tanto, buscar el placer, ese deseo interior de conseguir el gozo, el bienestar, que se expresa después de la conquista de la meta. A su vez, el placer es incontrolable, así como no administrable por la criatura humana. Goethe afirmaba que él constituía una verdadera dádiva de Dios para todos los que se identifican con la vida y que se alegran con el esplendor y la belleza que ella revela. La vida, en consecuencia, lo retribuye a través del amor y de la gracia.

El placer se presenta bajo varios aspectos: orgánico, emocional, intelectual, espiritual, siendo, ahora físico, material, y en otros momentos de naturaleza abstracta, estético, efímero o duradero, pero que debe ser registrado fuertemente en el psiquismo, para que la existencia humana exprese su significado. El placer depende, no es raro, de cómo sea considerado.

Aquello que es bueno, genéricamente da placer, abriendo espacio para el miedo de la pérdida, de las faltas, o para las situaciones en que puede generar daños, auxiliando en la caída del individuo en calabozos de aflicción.

Muchas personas consideran el placer apenas como siendo expresión de lascivia, y se olvidan de aquel que transcurre de los ideales conquistados, de la belleza que se expande en

toda parte y puede ser contemplada, de las inefables alegrías del sentimiento afectuoso, sin poseer, sin exigencia, sin el condicionamiento carnal.

Por una herencia atávica, gran número de personas tienen miedo del placer, de la felicidad, por asociarlo al pecado, a la falta de mérito, que se tornaría una deuda a rescatar, dando oportunidad a la desgracia venirle detrás, como siendo una tentación diabólica para retirar al alma del camino del bien. Tal castración punitiva, que se prolongó por muchos siglos, al ser vencida dejó una cierta consciencia de culpa, que liberada, viene conduciendo una verdadera legión de gozadores al desequilibrio, al abuso, al extremo de las aberraciones. Como efecto secundario, aún existen muchas personas que temen el placer o que procuran disimularlo, envolviéndolo en ropajes variadas de disculpas, para calmar sus conflictos subyacentes.

Acentuamos, pues, que el placer es una fuerza creadora, predominante en todo y en todos, responsable por la personalidad, incluso por la esperanza. Muchas veces, es confundido con el deseo de poseer todo, a fin de disfrutar, más tarde, de la cornucopia cargada de todos los gozos, preferentemente de naturaleza sexual.

Wilhelm Reich, el eminente autor de la Bioenergética, centró, en el placer, todas las búsquedas y aspiraciones humanas, considerando que la persona es solamente su cuerpo, y que este es constituido por un sistema energético, que debe ser trabajado, siempre que la coraza bloquee las emociones, proponiendo como terapia la Teoría de los Anillos, a fin de, a través de su aplicación en las corazas correspondientes, poder liberar la emoción encarcelada. Teniendo, en el cuerpo solamente, la razón de ser de la vida, Reich se tornó apologista del placer carnal, sensual, capaz de llevar al estado de felicidad psicológica, emocional.

La naturaleza espiritual del ser humano, sin embargo, no mereció cualquier referencia de Reich, así como de otros estudiosos del comportamiento y de la criatura en sí misma, en su complejidad, quedando en plano secundario. De ese modo, el deseo y el placer se transforman en palancas que promueven al individuo, o, abismos que lo devoran. La esencia de la vida corporal, sin embargo, es la conquista de sí mismo, la lucha bien dirigida para que se consiga la victoria del Self, su armonía, y no apenas el gozo breve, que se transfiere de un nivel para el otro, siempre más ansioso y perturbador.

Sexo y amor

En su globalidad, el amor es sentimiento vinculado al Self en cuanto que la búsqueda del placer sexual pertenece más al ego, responsable por todo tipo de posesión. El sentimiento de amor puede llevar a una comunión sexual, sin que eso le sea condición imprescindible. Sin embargo, el placer sexual puede ser logrado por el impulso meramente instintivo, sin compromiso más significativo con la otra persona, que, normalmente se siente frustrada y usada.

Los profesionales del sexo, porque pierden el componente esencial de los estímulos, debido al abuso de que se hacen portadores, derrapan en las explosiones eróticas, buscando recursos visuales que les estimulen la mente, a fin de que la función pueda responder de manera positiva. Mecánicamente se desvinculan de la tarea animal y violenta, tampoco satisfaciéndose, dado que creen que están en tarea de atraer vidas para el comercio extravagante y depravado de la venta de las sensaciones fuertes, que se habituaron.

El amor, como componente para la función sexual, es afectuoso y sensato, comenzando por la caricia de la mirada que se entenece y vibra todo el cuerpo ante la expectativa de la comunión renovadora. Esa libido tormentosa, dirigida por la tv y expuesta en las tiendas en forma de artefactos, se torna aberración que pasa para exigencias de la extravagancia, resbalando en los abismos de otros vicios que se le asocian. Cuando el sexo se presenta exigente y tormentoso, el individuo recorre a los expedientes emocionales de la violencia, de la persecución, de la hediondez.

Los grandes verdugos de la Humanidad, hasta donde se los pueda entender, eren portadores de trastornos sexuales, que procuraban disimular, yendo para situaciones de destaque político, social, guerrero, tornándose temerarios, porque sabían de la imposibilidad de ser amados.

Cuando el amor domina los paisajes del corazón, aunque exista cualquier dificultad de orden sexual, es posible superarlas, mediante la transformación de los deseos y frustraciones en solidaridad, en arte, en construcción del bien, que tienden al progreso de las personas, así como de la comunidad, tornándose, por tanto, irrelevantes tales cuestiones.

El ser humano, aunque vinculado al sexo por el atavismo de la reproducción, está predestinado al amor, que tiene más vigor de lo que el simple intercambio genital. Sin duda, por otro lado, las grandes edificaciones de grandeza de la humanidad tuvieron en el sexo su éxtasis súbito de estímulo y de fuerza. No obstante, se persigue el éxito, la gloria efímera, el poder para disfrutar de los placeres que el sexo proporciona, resbalándose en equivoco lamentable y perturbador.

El amor, el arte y la belleza igualmente inspiró a Miguel Ángel a pintar la Capilla Sixtina, de entre otras obras magistrales, al esculpir la Piedad y el Moisés; el amor a la ciencia

condujo a Pasteur al descubrimiento de los microbios; el amor a la verdad llevo a Jesús a la cruz, trazando una ruta segura para las criaturas humanas de todos los tiempos...

El amor es el dulce encantamiento que embriaga de paz a los seres y los promueve a las cimas de la autorrealización, estimulando el sexo dignificado, reproductor y calmante. Sexo, en sí mismo, sin los condimentos del amor es impulso violento y fugaz.

Miedo de amar

La inseguridad emocional responde por el miedo de amar. Como el amor constituye un gran desafío para el Self, el individuo enfermizo, de conducta trastornada, inquieto, ambicioso, víctima del egoísmo, evita amar, a fin de no perder los instrumentos en los cuales oculta la debilidad afectiva, agrediendo o escamoteándose en disfraces variados.

El amor es mecanismo de liberación del ser, mediante el cual, todos los revestimientos de la apariencia ceden lugar al Si profundo, despido de los activos físicos y mentales, bajo los cuales el ego se esconde.

El miedo de amar es mucho mayor de lo que parece en el organismo social. Las criaturas, víctimas de las ambiciones inmediatistas, negocian el placer que denominan como amor o se imponen a ser amadas, como si tal conquista fuese resultado de determinados condicionamientos o exigencias, que siempre resultan en fracaso. Toda vez que alguien exige ser amado, demuestra desconocimiento de las posibilidades que duermen latentemente y afirma los conflictos de que se ve objeto.

El amor, para tal individuo, no pasa de un recurso para uso, para satisfacciones inmediatas, iniciando por la proyección de la imagen que se destaca, no percibiendo que, aquellos otros que lo alaban y lo lisonjean, demostrándole afectividad son, también, inconscientes, que se utilizan de la ocasión para vaciar las necesidades de afirmación de la personalidad, o que denominan de un lugar al Sol, en el cual pretenden brillar con la claridad ajena.

Los vemos en el desfile de los oportunistas y gozadores, de los ruidosos y aprovechadores que siempre cercan las personas denominadas de exitosas, al lado de las cuales se encuentran vacíos de sentimiento, no rellenando los espacios de aquellos a quien pretenden agradar, igualmente sedientos de amor real.

El amor está presente en el relacionamiento existente entre padres e hijos, amigos y hermanos. Pero también se expresa en el sentimiento del placer, inmediato o que vaya a ocurrir más tarde, en forma de bienestar. No se puede dissociar el amor de ese mecanismo del placer más elevado, mediando, a aquel que no atormenta ni exige, pero surge como respuesta emergente del propio acto de amar.

Cuando el amor se instala en el ser humano de inmediato una sensación de placer se le presenta natural, enriqueciéndolo de vitalidad y de alegría con las cuales adquiere resistencia para la lucha y para los grandes desafíos, aureolado de ternura y de paz.

El amor resulta de la emoción, que puede ser definida como una reacción intensa y breve del organismo a una ocasión inesperada, el cual se acompaña de un estado afectivo de concentración penosa o agradable, del punto de vista psicológico. También puede ser definida como el movimiento emergente de un estado de excitación de placer o dolor. Como consecuencia, el amor siempre se dirige a aquellos que son simpáticos entre sí y con

los cuales se puede mantener un relacionamiento agradable. Este concepto, pues, se restringe a la exigencia del amor que se expresa por la emoción física, transformándose en placer sensual.

Bajo otro aspecto, hay amor profundo, no necesariamente correspondido, pero hecho de respeto y de cariño por el individuo, por una obra de arte, por algo de la Naturaleza, por el ideal, por la conquista de alguna cosa superior o trascendente, para cuyo logro se empeñan todas las fuerzas disponibles, en expectativa de alcanzar un placer remoto. Las experiencias positivas desarrollan los sentimientos de afectividad y de cariño, las desagradables proponen una postura de reserva o se hace cautelosa, cuando no se presenta negativa. El miedo de amar, están definidos los traumas de infancia, cuyos reflejos se presentan con relación a las demás personas, como proyección de los tormentos sufridos en aquel periodo. También puede resultar de insatisfacción personal, en conflicto de comportamiento por inmadurez psicológica, o reminiscencia de sufrimientos, o en sus usos indebidos en reencarnaciones anteriores. De alguna forma, en el amor, hay una natural necesidad de aproximación física, de contacto y de inmediato con la persona querida.

Cuando se es carente, esa necesidad se torna tormentosa, dejando de expresar el amor real para volverse deseo de placer inmediato, consumidor. Si fuera establecida una dependencia emocional, luego el amor se transforma y se torna un tipo de ansiedad que se confunde con el verdadero sentimiento. He aquí porque, muchas veces, cuando alguien dice con aflicción yo te amo, está intentando decir yo te necesito, que son sentimientos muy diferentes.

El amor condicional, dependiente, atrae una persona a la otra, al revés de libertarla. Cuando no existe esa libertad, el significado del yo lo amo, lo transforma en la exigencia de tú me debes amar, imponiendo una respuesta de sentimiento inexistente en el otro.

El miedo de amar también tiene origen en el recelo de no merecer ser amado, lo que constituye un complejo de inferioridad. Todas las personas son carentes de amor y de él acreedoras incluso cuando no poseen recursos hábiles para conseguirlo. Pero siempre habrá alguien que esté dispuesto a expandir su sentimiento de amor, sintonizando con otros, también portadores de necesidades afectivas. El miedo, pues, de amar, por el recelo de mantener un compromiso serio, debe ser sustituido por la búsqueda de la afectividad, que se inicia en la amistad y termina en el amor pleno. Tal sentimiento es agradable por la oportunidad de expandirse, ampliando los horizontes de quien desea amigos y se convierte en compañero, desarrollan la emoción del placer por el relacionamiento desinteresado, que se va alterando hasta transformarse en amor legítimo.

Indispensable, por tanto, superar el conflicto del miedo de amar, iniciándose en el esfuerzo de amoldarse a otro, no generando dependencia, ni imponiendo condiciones. Solamente así la vida adquiere sentido psicológico y el sentimiento de amor domina al ser.

Casamiento y compañerismo

El resultado natural del amor entre personas de sexos diferentes es el casamiento, cuando se tiene por meta la comunión física, el desarrollo de la emoción psíquica, el relacionamiento generador de la familia y el compañerismo. El matrimonio representa una experiencia de alto desarrollo del Self, cuando se reviste de respeto y consideración por el cónyuge, firmándose en la fidelidad y en los compromisos del compañerismo en cualquier experiencia de unión que los vincula, recíprocamente, uno al otro ser.

Conquista de la monogamia, a través de grandes luchas, el instinto viene siendo superado por la inteligencia y por la razón, demostrando que el sexo tiene finalidades específicas, no debiendo su función ser malbaratada en los juegos del placer incesante, y significa una auto realización de la sociedad, que mejor comprende los derechos de la persona femenina, que deja de ser un objeto para tornarse noble e independiente como es. Lo mismo ocurre con relación al esposo, cabiendo a la mujer el debido cumplimiento de los deberes de respeto, manteniéndose digna en cualquier circunstancia y época después de la unión.

Más que un acto social o religioso, conforme establecen algunas Doctrinas ancestrales, vinculadas a dogmas y a ortodoxias, el casamiento consolida los vínculos del amor natural y responsable, que se vuelve para la construcción de la familia, esa admirable célula básica de la humanidad.

El hogar, aun, el santuario de amor, en el cual, las criaturas se armonizan y se completan, dinamizando los compromisos que se multiplican en realización que dignifica la sociedad. Por eso, cuando el egoísmo derrumba los vínculos del matrimonio por necesidades sexuales variados, o porque hubo un proceso de saturación en el relacionamiento, habiendo hijos, se genera un grave problema para el grupo social, no menor que con relación a sí mismo, así como aquel que queda rechazado. Ciertamente, no todos los días de la convivencia matrimonial serán festivos, pero eso ocurre en todos los campos del comportamiento. Aquello que hoy tiene un gran sentido y despierta placer, mañana, probablemente, se torna fastidioso, desagradable. En ese momento, la amistad asume su lugar, amenizando el conflicto y proporcionando el compañerismo agradable y benéfico, que rehace la comunión, sustentando el afecto.

En verdad, lo que mantiene el matrimonio no es el placer sexual, siempre huidizo, aunque inspirado por el amor, sino la amistad, que responde por el intercambio emocional a través del diálogo, del interés en las realizaciones del otro, en la convivencia compensadora, en la alegría de sentirse útil y estimado. Hay muchos factores que contribuyen para el desconcierto conyugal en la actualidad, como los hubo en el pasado. Primero, los de naturaleza íntima: inseguridad, búsqueda de realización por el método de la fuga, insatisfacción con relación a sí mismo, transferencia de objetivos, que nunca se completarán en una unión que no se madura en el amor real.

Segundo, por otros de orden psico-social, economía, educación, en los cuales están embutidos los culturales, de religión, de raza, de nacionalidad, que siempre comparecen como motivo de desajuste, pasados los momentos de euforia y de placer. Aun se pueden relacionar aquellos que son consecuencias de intereses secundarios, en los cuales el sentimiento del amor estuvo ausente. En esos casos, ya se inició el compromiso con programa de extinción, lo que luego sucede. Hay, aún más, algunos que son derivados del interés de obtener sexo gratuitamente, cuando sea solicitado, lo que derrapa en verdadera amoralidad de comportamiento.

El matrimonio, fomentando el compañerismo, permite la plenitud de los dos, que pasa a comprender la grandeza de las emociones profundas y realizaciones, administrando las dificultades que surgen, prosiguiendo con seguridad y optimismo. En las profundas relaciones conyugales también pueden surgir dificultades de entendimiento, que deben ser solucionadas mediante la ayuda especializada de consejeros matrimoniales, de psicólogos, de la religión que se profesa, y, principalmente, por intermedio de la oración que dulcifica el alma y faculta mejor entendimiento de los objetivos existenciales. De ese modo, la tolerancia toma el lugar de la irritación, la comprensión satisface los estados de desánimo, favoreciendo con soluciones hábiles para que sean superadas esas ocurrencias.

Es claro que el casamiento no impone un compromiso irreversible, lo que sería terriblemente perturbador e inmoral, debido a todos los desafíos que presenta, los cuales dejan muchas secuelas, cuando no necesariamente diluidos por la comprensión y por la afectividad. La separación legal ocurre cuando ya hubo la de naturaleza emocional, y las personas son extrañas unas a las otras. Además, lo precipitado hace que las criaturas se unan no con la individualidad, el ser real, sino, con la personalidad, la apariencia, con los manierismos, con las proyecciones que desaparecen en la convivencia, desvelando cada cual conforme es, y no como se presentaba en el periodo de la conquista. Esa falta de identidad, también conocida como el caer la máscara, causa, no pocas veces, grandes choques, produciendo impactos emocionales devastadores.

El ser maduro psicológicamente busca la emoción del matrimonio, sobre todo para preservarse, para la plenitud, para sentirse miembro integrante del grupo social, con el cual contribuye a favor del progreso. Su decisión se refleja en la armonía de la sociedad, que de él depende, tanto como él lo siente necesario. Todo compromiso afectivo, por tanto, que envuelve dos individuos, se torna de magna importancia para el comportamiento psicológico de ambos.

Rupturas abruptas, escenas agresivas, actitudes livianas y vulgaridad generan lesiones en el alma de la víctima, así como en aquel que las asume.

Segunda Parte

Conquista del placer

La cultura hedonista se tiene dirigida exclusivamente para el culto del placer, principalmente aquel que se adquiere con el menor esfuerzo. Nadie, entretanto, consigue vivir en armonía consigo mismo, sin la autorrealización, sin la conquista de las metas que facultan esa emoción estimuladora y vital. No obstante, la vida posee otros significados de profundidad, otras realizaciones que, ciertamente, resultarán en placer ético, estético, espiritual.

Como consecuencia, la propuesta hedonista falla en su propio contenido, que sería tornar la vida en busca de placer incesante. Son inevitables las ocurrencias del desgaste orgánico, del conflicto psicológico, del disturbio mental, de las dificultades financieras, sociales, existenciales.

El propio dolor es parte del proceso que integra la criatura en el contexto de la sociedad, sin cuya contribución desaparecerían los esfuerzos para la autoperfeccionamiento, la iluminación personal, el progreso general.

La emoción de dolor constituye mecanismo de la vida, que debe ser atendida sin fingir, dado que el propio crecimiento del ser depende de las experiencias que ella proporciona.

Cuando el estoicismo propuso la resignación delante del dolor, Atenas se encontraba bajo inmensos desafíos políticos y morales. Renaciendo varias veces en la Historia y trayendo su contribución para la felicidad de la criatura humana, a partir de Boecio, que lo vinculó a la propuesta cristiana vigente, estuvo en el pensamiento de René Descartes, de Montaigne y de otros, convidando a la reflexión y al coraje en cualquier circunstancia.

Sin embargo, aunque sea valiosa esa contribución, la resignación sin una inmediata o simultánea acción que conduzca al ser libertarse de la imposición dolorosa, puede hacerlo derrapar en una actitud masoquista, perturbadora.

La actitud estoica debe ser seguida por el esfuerzo de vencer el sufrimiento, creando situaciones diferentes que generan placer, proporcionando motivación para proseguir la existencia corporal, que es de gran importancia para la vida en sí misma. Intermediando las dos conceptualizaciones filosóficas, el idealismo de Sócrates y Platón se constituye como una condición indispensable para la plenitud del placer que puede ser conseguido mediante la consciencia tranquila, que se torna fruto de un corazón pacificado debido a las acciones de nobleza realizadas.

Poder para el placer

La fórmula hedonista del placer conduce al individuo a considerarlo como siendo una inevitable consecuencia del poder, transfiriendo todas las aspiraciones para ese tipo de conquista, muy confundido con el triunfo en presentación de éxito.

El poder tiene recursos para llevar al placer debido a las puertas que abre, casi todas, de resultados engañosos, porque aquellas que se acercan a los poderosos están, casi siempre, atormentado por el ego, utilizándose de la circunstancia para satisfacer a los conflictos en que se debaten. Sus referencias son falsas, su amistad es insustentable, su solidaridad es engañosa, y ellos trabajan como actores en una pieza cuya fantasía es la realidad...

La búsqueda del poder se viene tornando febril, generando conceptos erróneos que proponen cualquier método desde que el objetivo sea alcanzado, especialmente con brevedad, ya que el tiempo es muy importante para el uso del placer.

En la Obra de Oscar Wilde, denominada “El retrato de Dorian Gray”, es posible ver la terrible aflicción del joven para mantener la apariencia, a fin de disfrutar de todos los placeres, aun mismo los derivados de la abyección, con rapidez y voracidad. No le importaba las vidas sesgadas, las angustias dilaceradas que a su insaciable búsqueda iba dejando atrás.

La inducción infeliz de Lorde Harry Wolton le permanecía en la mente aturdida, como una hipnosis dominadora. Él le hablaba de que la juventud pasaba rápidamente y que el cuerpo bello se transformaría inevitablemente, desorganizándose, degenerando. Sería pues, necesario, disfrutar el placer hasta quedar exhausto, en aquel momento huido, en la estación de los verdes años. El chico, embriagado por el narcisismo, sin escuchar la sensatez de su amigo, el pintor Basil Hallward, se dejó arrebatar y proclamó el deseo de que envejeciese el retrato, no él, quedando en el esplendor de la juventud, que era su poder más relevante, así pasando a vivir la situación amarga que lo destruyó.

Wilde, sin conocer los complejos mecanismos del periespíritu, describió como los actos innobles del ser pasan a ser registrados en ese cuerpo intermediario y sutil, que se deforma hasta la más vulgar y depravada expresión, consecuente de la conducta perversa y promiscua de Dorian, culminando en más crimen y en la tragedia de la auto consumición...

Por otro lado, el poder económico parece señalar con mayor cuota de placeres, considerándose el número de personas que se esclavizan al dinero, vendiendo la propia existencia para atender a la desmedida ambición. Debido a eso, el desespero por su adquisición se torna meta de muchas vidas que naufragan, cuando lo consiguen – no sintiéndose completadas interiormente – o cuando no se ven bendecidas por el apoyo de la fortuna, encaminando por el corredor de la rebeldía y cayendo más allá de la miseria a que se entregan. El poder se convierte, de ese modo, en verdadera pasión o en una quimera a ser

perseguida. Y porque sus valores son ilusorios, sus víctimas se multiplican voluminosamente.

Todos aspiran a algún tipo de poder. Hasta el poder de la mentira es mencionada con suficiente fuerza para conseguir algún triunfo, y no son pocos los individuos que lo utilizan, terminado por infamar, destruir, calumniar, malsinar... Mediante el poder se adquiere la posibilidad de manipular vidas, alterar comportamientos, alcanzar las cumbres de las vanidades enfermizas.

Es innata esa ambición, ya que está presente en los animales expresándose en fuerza, mediante la cual sobrevive la especie más fuerte. El hombre, sin embargo, porque piensa, recorre al poder a fin de disfrutar de más placer, y lo hace individualmente, tornándose un peligro cuando lo transfiere para las masas que, a través de presiones violentas, alteran la conducta del propio grupo social: sindicatos para la defensa de empleados; gremios para protección de sus miembros; clubs para recreación; condominios para guarda de algunas elites; clínicas de variadas especialidades para la protección de la salud...

Gracias a esa fuerza transformada en poder colectivo el proceso de evolución de la humanidad se tornó factible, pero también las guerras irrumpieron cada vez más crueles, las calamidades sociales más desastrosas, el crimen organizado más virulento... En esa marcha, con la suma del poder en las manos de gobiernos arbitrarios, la posibilidad de la destrucción de millones de vidas e incluso del planeta, se torna una realidad nunca descartada de los estudiosos del comportamiento colectivo de los pueblos.

El poder, cuando en personas inmaduras, corruptas, así como se torna instrumento de perversión de otros individuos que se le entregan inermes y ansiosos. Todo, pues, guardando la ambición del placer que se podrá disfrutar. El poder, por más recursos que disponga, es antagónico al placer. Esto porque el placer resulta del ínter-relacionamiento de las energías que son liberadas en el flujo de las sensaciones que el ser corporal experimenta en sí mismo o en el medio en que se mueve. El poder, sin embargo, es fuerte en cuanto produce la contención y el control de la energía. Además, el poder es fuente de conflicto, lo que impide el placer real, excepto en condiciones patológicas de su poseedor. A través del poder surge el abuso, la ausencia de sentido de las proporciones, la dominación amenazadora y disgregadora del relacionamiento humano.

La vida familiar pierde su estructura cuando uno de los conyugues asume el poder y lo expande, sometiendo al otro y a los demás miembros del clan. En el grupo social, el más débil se siente siempre intimidado bajo la espada de Damocles, que parece presto a caerle sobre la cabeza. Hay una tendencia natural en el poder, que lo lleva a someter a los demás seres a su talante, tornándose represor y cruel. Toda represión y crueldad castran el placer, aun mismo cuando este se puede presentar, porque se ve rechazado o rebajado a la condición de satisfacción individual, angustiada.

Cuando el poder, sin embargo, supera las barreras de los intereses mezquinos del ego, pasa a trabajar para la comunidad igualitaria, en la cual surgirán los placeres compensadores. Para que tal cosa se realice, se torna inevitable la necesidad, el cultivo de la creatividad,

permitiendo que el ser humano crezca y expanda su capacidad realizadora, fomentando el bienestar general y la armonía entre los individuos, nunca dirigiéndose para fines que no sean el crecimiento y la valorización de la sociedad. Sea cual sea la forma de poder, se torna imprescindible la liberación de su carga egoísta para cumplir la superior finalidad del placer.

Placer y fuga del dolor

Mecanismos conscientes como inconscientes lanzan al individuo a huir del sufrimiento, que se le presenta como proceso de perturbación y desequilibrio. Remanente de las experiencias animales, en las cuales el dolor hería la sensibilidad del instinto, produciendo desespero incontrolable, por falta de recursos de la razón, tal atavismo se transforma en arquetipo conflictivo ínsito en el inconsciente colectivo, tornándose origen de fobias variadas, que se engrandecen y se transforman en estados patológicos. Por otro lado, experiencias anteriores, que transcurren de reencarnaciones fracasadas, se transforman en recelos, que son reminiscencias del ya pasado o predisposición automática para futuros acontecimientos.

Esos sucesos se encuentran establecidos por la Ley de Causa y Efecto, que es inexorable en su programa, al final es consecuencia de la conducta del propio Espíritu, en su condición de autor de todos los fenómenos que lo alcanzan, debido al cumplimiento o no a los Estatutos de la Vida.

El sentimiento de miedo que alcanza el ser humano es siempre descargado a través de la fuga, evitando que ocurra el trance perturbador. Se expresa, ese miedo, toda vez que se presente la predominancia de una fuerza superior, real o no, que puede producir sufrimiento. Surge, entonces, el desafío entre huir o enfrentarse, dependiendo de la reacción momentánea que se apodera del individuo. Relativamente a los daños que el sufrimiento puede causar, surgen las manifestaciones de miedo físico, moral y psíquico, afectando el comportamiento.

De naturaleza física hiere la organización somática, cuyos efectos podrán ser controlados por las resistencias emocionales. Sin embargo, la falta de preparación para la agresión corporal faculta que el dolor se irradie por el sistema nervioso central tornándose desagradable y desgastante. De naturaleza moral es más profundo, porque desarticula la sensibilidad psicológica, presentando la suma de perjuicios que causa, en el concepto en torno del ser, de sus propósitos, del aura de su dignidad, terminando por afectar el equilibrio emocional...

Y cuando las resistencias morales son abaladas, fácilmente surgen los sufrimientos psíquicos, las fijaciones que producen daños en los paneles de la mente, empujado para trastornos graves. Ese miedo de acontecimientos de tal porte impulsa a la rabia, como recurso preventivo, que lleva a agredir antes de ser víctima, o a la reacción que se transforma en cantidad de fuerza o ayuda a superar el recelo que lo acomete, sea en relación con el volumen o al peso del opositor. Donde, sin embargo, la rabia no se puede expresar, porque el peligro es impalpable, se presenta abstracto o toma un volumen asustador, el miedo desempeña su papel de preponderancia, dominando como fantasma triunfante, que alela.

En su psicogénesis, están presentes factores que quedaron en la infancia o en la juventud, en los procesos limitadores de la educación y de la formación de la personalidad, que llevan al llanto ante la oscuridad, a las amenazas reales u ocultas, a la presencia de la madre limitadora, del padre negligente o violento, a la insatisfacción y a la rabia... El control del ego es la mejor manera para ahuyentar el miedo, evitando que se transforme en pánico. Frente a los muchos mecanismos a que recorre, para ahorrarse el miedo, todo lo que produzca sufrimiento, el ser humano es impulsado a evitar el amor, justificando que nunca es amado siéndole siempre exigido amar.

Todos anhelan por el amor, entretanto, por inmadurez, no tienen conocimiento de lo que es lo mismo, así incurriendo en el peligro de tener miedo de amar. Cree, aquel que así procede, que amando se vincula, pasa a depender y recibe a cambio el abandono, la indiferencia, que le constituyen peligrosas amenazas a la seguridad en el castillo del ego, en lo cual se aísla, perdiendo las excelentes oportunidades para conseguir una vida de planificación. Ese amor condicional, de intercambio, egoísta, yo solamente amaré si o cuando; yo amo porque, tiene sus raíces sumergidas en la inseguridad afectiva, infantil, perturbadora, que no fue completada por la presencia de ternura ni de la espontaneidad. Así ocurría antes como forma compensatoria de algún interés no atendido, como referencia a algún objetivo abierto, produciendo desconfianza al respecto del amor, que remanece incompleto, temeroso.

El miedo de amar se escamotea y lleva a la soledad angustiante, que proyecta el conflicto como siendo responsabilidad de las demás personas, del medio social que es considerado agresivo e insano, factores esos que existen en lo íntimo de aquel que se recusa inconscientemente a darse, al inefable placer de liberar las emociones retenidas. El amor, relaja y conforta, siendo felicitador y proporcionando compensación en forma de placer. Es el sentimiento más complejo y más simple que predomina en el ser humano, aun tímido en relación con sus incontables posibilidades, desconocedor de sus maravillosos recursos de relacionamiento y bienestar, de estimulación a la vida y a todos sus mecanismos.

El amor libera quien lo ofrece, tanto como aquel a quien es dirigido, y si eso no sucede, no alcanza su grado superior, estando en las fases de los intercambios afectivos, de los intereses sexuales, de los objetivos sociales, de las necesidades psicológicas, de los deseos...

Ciertamente son fases que anteceden al momento culminante, cuando enriquece y apacigua todas las ansiedades. De cualquier forma, amar es impositivo de la evolución y psicoterapia de urgencia, que se torna indispensable al equilibrio del comportamiento de las criaturas.

Expresando placer de vivir, el amor se irradia de acuerdo con el nivel de consciencia de cada ser o conforme a su grado de conocimiento intelectual. Todo el empeño para superar el miedo de amar debe ser aplicado por el ser humano, que realmente pretende el auto encuentro, la armonía interior.

Afectos y conflictos

Cuando los conflictos interiores no se encuentran solucionados y la inmadurez predomina en el comportamiento psicológico del ser, su afectividad es inestable, perturbada, exigente, nunca se completa.

Nadie consigue vivir sin afecto. Y cuando eso ocurre, expresa algún tipo de psicopatología, dado que el sentimiento de la afectividad es el filón de oro de enriquecimiento de la criatura psicológica. Sin ese sentido de la vida, ocurre una hipertrofia de valores emocionales y el individuo en desarmonía, degenera.

El afecto es innato al ser humano, como el instinto que alcanza un nivel más elevado en su proceso de desarrollo de valores innatos, pudiéndose perder, incluso embrionariamente, en las expresiones de diversos animales, en su maternidad, en la defensa de las crías, en las diversiones y juegos que se permiten. Momentos surgen, en los cuales se tiene idea de que piensan y se ayudan. Posteriormente, ese instinto crece y adquiere mayor suma de sensibilidad, cuando identifica por el olor a aquel que lo cuida, nota la ausencia, la sufre y, a veces parece hasta la muerte por inanición, negándose el alimento, debido a la muerte de aquel que lo cuidaba y a quien se unía...

En el ser humano, más desarrollado molecularmente, portador de un sistema nervioso más avanzado, surge afectividad, al principio atormentado, inseguro, exigente, después calma, productiva y compensadora. Porque permanece en conflicto consigo mismo, el ser que transita en la inquietud no se permite afecto alguno, ni donándose, ni aceptándolo de otro, frente a la inseguridad en que se encuentra, por desconfianza de que la misma se exprese como forma de sentimientos inconfesables, o porque se le desea examinar. Victimado por no confesable complejo de inferioridad, en que se complace, no cree merecer afecto, ampliando el área de los conflictos y abriendo campo para vinculaciones terribles con parásitos espirituales, que se transforman en estados obsesivos de larga duración.

Cualquier individuo merece afecto y debe esforzarse por desarrollarlo y experimentarlo. Trabajándose interiormente, reflexionando en torno de los derechos y valores que todos poseen ante la vida, reformula planos mentales y se da cuenta de que es portador de un tesoro de ternura aun sumergido en el ego, que es capaz de expandirla y digno de recibirla también.

Cuando eso no le es posible, la ayuda de un psicólogo o de un psicoanalista es valiosa, o incluso de un grupo de ayuda, porque, de alguna forma, casi todas las personas poseen conflictos semejantes, que varían solo en la forma de expresarse. Muchos factores perinatales y de la infancia predominan en el área de los conflictos y de los desafectos. Son registros que no fueron digeridos, ni consciente o inconscientemente, restando como trauma de soledad, de desamor, de rechazo, de decepción de los padres y del instituto familiar o

medio social, o incluso herencias genéticas, que ahora se manifiestan en aislamientos, en censuras enfermizas, en autoflagelaciones dolorosas, como injustificables.

El afecto da sentido a la existencia humana, facultándole la lucha optimista, el esfuerzo continuado, el interés permanente, la conquista de nuevos valores para progresar y ennoblecerse. No es tanto la condición moral que la estimula, sino el objetivo que se tiene al respecto, que desarrolla el sentimiento moral. Cuando eso no ocurre, surge el fanatismo de cualquier expresión, la máscara de naturaleza moral, en procesos psicológicos de transferencia, que aparecen como puritanismo, exigencia impropia de valores éticos y una insostenible conducta de apariencia que está lejos de la realidad interior.

Tiene inicio en un sentido de cariño que se expande y enlaza a los seres que sienten, aumentando hasta el encuentro con la criatura humana, que igualmente necesita de afecto y puede retribuirlo, en intercambio que dignifica y da significado a la existencia. Cuando escasea la afectividad, lo que se deriva de conflictos anteriores, puede la criatura esforzarse por buscar objetivos, sino en el presente, por lo menos en el futuro. Fijando alguna cosa o persona que despierte interés o alguna forma de simpatía, que se transformará en afecto con el pasar del tiempo, liberándose de la algidez emocional, pasa a fijarse en los acontecimientos del pasado y procura de ellos soltarse; marcado, sin embargo, por el trauma que lo oprime, luchará, ahora que posee motivación para continuar viviendo, con insistente tenacidad, a fin de liberarse de todo lo que le es perturbador.

La logoterapia, propuesta por Viktor Frank, invita al ser para proyectarse en el futuro, en las posibilidades aun no exploradas, que son un manantial inagotable de recursos que aguardan la oportunidad para manifestarse.

“- ¿Qué meta podría alguien abrazar en un campo de concentración, de trabajos forzados y de exterminio sistemático – pregunta el logoterapeuta- para superar la depresión y encontrar objetivo para luchar, para vivir?”

Él mismo responde: “-Proyéctalo en el futuro. ¡Descubrir si alguna cosa lo espera, cuando salga del campo, un hijo, una esposa, un sentimiento de arte, de cultura, algún proyecto interrumpido!”

Y concluye, confortablemente: “-Casi todos los internados tenían algo que hacer, que terminar, aunque fuese denunciar la crueldad asesina de sus verdugos, la indiferencia de la cultura y de la civilización con el destino que les había sido reservado, por ningún motivo, como si hubiese algún motivo que tornase al ser humano bestial y tan perverso.”

Aquellos carceleros impiadosos habían destruido el propio sentimiento de humanidad y se convirtieron en sicarios, convirtiendo a las demás criaturas que les caían en las manos, apenas en un número que no les significaba nada y que les proporcionaba el placer de aplastar, de destruir sus almas, el valor, despreciándolos, anulándolos. No obstante, eran padres y madres gentiles, cuando volvían a sus hogares, buenos vecinos y afables ciudadanos, con las excepciones comprensibles...

La crueldad más acerba, sin embargo, se manifiesta, en forma patológica de ausencia de afecto en los guardas reclutados entre los propios prisioneros, que se hacían verdugos implacables, buscando sobrevivir, disfrutar de algunos favores y concesiones de sus perseguidores.

Los conflictos mal controlados llevan al individuo a la crueldad, a la total insensibilidad, por sentirse desanimado en sí mismo, pasando el rencor de la propia situación contra aquellos que cree felices y los hacen envidiarlos...

Mediante la conquista de la afectividad, lenta y segura, son superados los conflictos perturbadores, abriendo los brazos, al principio a la solidaridad, después al cumplimiento de los deberes de fraternidad, que llevan al amor. Las señales evidentes de una existencia y de un ser normales, es el preámbulo del nacimiento de la afectividad tranquila, que se desarrolla estimulando a la lucha, al crecimiento interior.

Tercera Parte

Fugas y realidad

Gracias al proceso de la individualización del ser, superando las etapas primarias, en la fase animal, el predominio del ego desempeñó un papel de primordial importancia, trabajando para vencer el medio hostil y las demás especies, usando la inteligencia y el raciocinio como fuerzas que lo tornaban superior, dejando los remanentes de la falsa condición de dominador del medio ambiente y de todo cuanto lo rodea.

Como consecuencia, pasó a creer que también podría dominar el cuerpo, estableciendo sus metas sin recordarse de la transitoriedad y de la fragilidad de la maquinaria orgánica. Imposibilitado de gobernarlo, como le gustaría, ya que el organismo tiene sus propias leyes, que es independiente de la conciencia, como la respiración, la circulación, la digestión, la asimilación y otras, esos fenómenos le hieren el egotismo y lo llevan, no es raro, a estados depresivos perturbadores.

La mente, encargada de proceder al control, experimenta entonces un choque con los instrumentos que dirige, debido a ser metafísica, dado que esos son de estructura física, por tanto, ponderables. Ante la imposibilidad de ejercer su predominio total sobre el cuerpo, el ego establece mecanismos patológicos inconscientes de depresión, deseando extinguir aquello que lo impide gobernar totalmente. Se trata de una forma de auto-punición, ya que, de esa manera, se realiza interiormente. Como la mente no depende del cuerpo, cuando ese sobrevive a la patología autodestructiva, el ego se debilita y se abren perspectivas de ampliación de los sentimientos, como altruismo, fraternidad, interés por los demás.

El egoísmo es envidioso, porque aspirando todo para sí, lamenta el prejuicio de no conseguir cuanto le gustaría de tener, y por eso, envidia al cuerpo que no se le somete, prefiriendo matarlo, en la insania en que se debate.

Luchar por sobrevivir es tarea específica de la mente, entre otras, con objetivo esencial de empeñar todo por conseguirlo. Por eso, logra superar las imposiciones egoísticas y ampliar el sentido y el significado de la vida.

El ser humano está predestinado a la gloria solar, encima de las vicisitudes, a las cuales se encuentra sometido momentáneamente, como resultado de su proceso evolutivo, que lo domina en corazas, que se liberará, poco a poco, utilizándose de los recursos bioenergéticos y otros que las modernas ciencias del alma le ponen al alcance, ayudándolo en el crecimiento interior y en la conquista del superego.

Hedonismo

El concepto de hedonismo ha ido variando con el esfuerzo a través de los siglos. Creado, originariamente para facultar el proceso filosófico de la búsqueda del placer, hoy se presenta, desde el punto de vista psiquiátrico como siendo una expresión psicopatológica, por significar solo el goce físico, abrasador, incesante, finalidad única de la existencia humana, esencialmente egotista. Tal concepto surgió con el discípulo de Sócrates, Aristipo de Cirene, sobre el siglo 5° antes de Cristo y fue consolidado por sus seguidores.

La finalidad única al ser humano, bajo la óptica hedonista, era el placer individual. En la actualidad, se consideran dos vertientes en el hedonismo: la primera, denominada psicológica o antigua, que tiene como meta el placer como siendo el último fin, constituido una realidad psicológica positiva, gratificante, y la ética o moderna, que elucida, no buscando las criaturas actuales siempre y solamente el placer personal, sino que se deben dedicar a encontrar y conseguir aquel que es el placer mayor para sí mismas y para la humanidad.

La tendencia del ser humano, sin embargo, es la búsqueda de lo que agrada de inmediato, debido al atavismo sobrante de la posesión, de la dominación sobre el espécimen más débil, que se le somete servilmente, proporcionando el goce de la falsa superioridad. En ese comportamiento, la libido predomina, estableciendo la meta próxima, que se convierte en la autorrealización por el atendimento al deseo.

El deseo es factor de tormento, dado que se manifiesta con predominancia de interés substituyendo todos los demás valores, como siendo la principal, después de que, atendido, abre perspectivas a nuevos anhelos. En ese capítulo, el deseo de naturaleza lasciva, fuertemente vinculado al sexo, atormenta, dando surgimiento a patologías varias, que necesitan asistencia terapéutica especializada. En otras veces, las frustraciones interiores imponen alteraciones de conducta, dando origen al deseo de poder, de la gloria, de la conquista de valores monetarios, en la vana ilusión de que esas adquisiciones realizan a su poseedor.

La realidad, sin embargo, surge, más decepcionante, lo que produce, a veces, estados depresivos o de violencia, que irrumpen sutilmente o voluptuosos. Son algunas de esas ocurrencias psicológicas que hacen surgir a los dictadores, a los dominadores arbitrarios de personas y de grupos humanos, a los criminosos hediondos, a los perseguidores implacables, a un expresivo número de infelices de los otros, porque son infelices ellos mismos.

En lo íntimo, subconscientemente, está la búsqueda hedonista, impositiva, ególatra, sin ninguna abertura para el conjunto social, para la comunidad o para sí mismo a través de las expresiones de afecto y de donación, de cariño y bondad, que son valores de alto contenido terapéutico. El hedonista se ve solo a sí mismo, aturdiéndose en la insatisfacción que

acompaña el placer, con lo cual jamás se siente pleno. El ansia del placer es tan incontrolable como interminable. Conseguido uno, otra surge, en una sucesión desenfrenada.

Cuando la consciencia del deber establece los paradigmas de la auto conquista, el placer cambia de significado, adquiriendo otro sentido, que es de legitimidad para la armonía del ser psicológico, exteriorizándose en trabajo, elevación interior, realizaciones permanentes. Revienta las amarras del ego y abre las alas para que el ser profundo pueda expandirse, volando en dirección al Infinito. El placer de ayudar transforma al individuo en un ser progresista, idealista, que se realiza mediante la construcción de la felicidad en otro, sin ninguna forma de fuga de su propia realidad.

En esa fase experimental de la salida del ego y de su superación, nuevos placeres pasan a ocupar los estados emocionales: la visión de los paisajes irisados del Sol y ricas de belleza, el encantamiento que el mundo ofrece, la alegría de estar vivo, el sentido de utilidad que experimenta, la empatía que transcurre de los valores que van siendo descubiertos, contribuyendo para el auto encuentro, para el significado existencial. La búsqueda del placer, por tanto, es parte esencial de los desafíos psicológicos existenciales, desde que sea dirigida para aquellos que proponen liberación, conquista de paz, realización interior. El altruismo es el antídoto, la terapia más valiosa para la superación de la práctica hedonista de la evolución del ser.

El yo y la ilusión

La trayectoria de predominancia del ego en el ser es larga. El descubrimiento del yo profundo, del ser real, de la individuación es, por consecuencia, más difícil, más sacrificado, exigiendo todo el esfuerzo y dedicación para ser lograda.

Viviendo en un mundo físico, en el cual la ilusión de la forma confunde la realidad, lo que parece tiene predominio sobre lo que es, lo visible y lo temporal dominan los sentidos, en detrimento del no visible y del atemporal, emparejando al ser a la proyección, con prejuicio para lo que es real, y es comprensible que haya engaño en la elección del total en detrimento de lo incompleto.

Ese conflicto – parecer y ser- responde por los equívocos existenciales, que dan preferencia al que hiera los sentidos, sustituyendo las emociones del alma, más allá de las estructuras orgánicas. Se establece, entonces, la prevalencia de la ilusión derivada del sensorial que a todo dirige, en el campo de las formas, desempeñando finalidad dominante en casi todos los aspectos de la vida.

Sumergido en el océano de la materia, el ser profundo – el yo – se encuentra en periodo de inmadurez psicológica, se deja conducir por lo exterior, suponiéndose delante de la realidad, sin darse cuenta de la movilidad y estructura de todas las cosas, en su constitución molecular.

El campo de las formas responde por la ilusión de los sentidos, que se prolongan por los delicados equipamientos emocionales, dando curso a aspiraciones, deseos y comportamientos. La ilusión, sin embargo, es efímera, cuando todo se expresa de manera temporal. La propia fugacidad del tiempo, como medida representativa y dimensional de la experiencia física, trae al ser psicológico, cuyo espacio ilimitado necesita de otro parámetro o coordenada que, al lado de otra coordenada espacial, faculta la identificación unívocamente de un hecho o acontecimiento.

El ser psicológico se mueve en libertad, pudiendo vivir el pasado en el presente, el presente en el momento y el futuro, conforme la proyección de los anhelos, igualmente en la actualidad. Las dimensiones temporales les ceden lugar a las fijaciones emocionales, responsables por la conducta del yo profundo. Frente a esa distonía entre el tiempo físico y el emocional, se crea la ilusión que se incorpora como necesidad de experiencia inmediata, primordial para la vida, sin lo que el significado existencial deja de tener importancia.

La escala de valores del individuo está sometida a la relatividad del concepto que mantiene en torno de lo que anhela y cree serle indispensable. En cuanto no profundiza el sentido de la realidad, a fin de identificar los contenidos, todos los espacios mentales y emocionales permanecen propicios a las ansiedades de la ilusión. E ilusoria la existencia física, apretado en la breve dimensión temporal de la cuna al tálamo, de un inicio y un fin, de una

aglutinación y una destrucción de moléculas, retornando al caos de donde se habría originado, haciendo que el sentido para el yo profundo sea destituido de una cualificación de permanencia. Como efecto más inmediato, la ilusión del goce se apropia del espacio tiempo de que dispone, estableciendo premisas falsas y goces igualmente engañosos.

La dilatación del proceso existencial, comenzando antes de la cuna y prosiguiendo más allá del túbulo, ofrece objetivos ampliados, que se eternizan, proporcionando alegrías satisfactorias que se transforman en realizaciones espirituales de valorización de la vida en todos sus atributos.

El ser humano no se presenta como siendo una constitución de partículas que forman un cuerpo, en lo cual, equipamientos electrónicos de alta procedencia se reúnen casualmente para formar la estructura humana, su pensamiento, sus emociones, tendencias, aspiraciones y acontecimientos morales, sociales, económicos, orgánicos... Esa visión del ser profundo desarticula los engranajes falsos de la fatalidad, del destino infeliz, de las tragedias de lo cotidiano, de los acontecimientos fortuitos que responden por la suerte y por la desgracia, de los absurdos y funestos sucesos existenciales.

Abre perspectivas para la auto elaboración de valores significativos para la felicidad, ofreciendo estímulos para cambiar el destino a cada momento, a alterar las situaciones desastrosas por intermedio de disciplinas psíquicas, por tanto, igualmente de comportamiento, superando las ilusiones fastidiosas y dirigiéndose en la dirección de la realidad permanente en la cual se encuentra sometido. Ciertamente, los placeres y diversiones, los juegos efectivos – cuando no dañinos para los otros, generándoles lesiones en el alma- las búsquedas de metas próximas que dan sabor a la existencia terrena, deben ser parte del menú de las búsquedas humanas, en ese inter relacionamiento personal y de conducta que enriquece psicológicamente al ser profundo.

El hecho de expresarse como condición de indestructibilidad, no le impide de experimentar las alegrías transitorias de las sensaciones y de las emociones de cada momento. Al final, el tiempo es hecho de momentos, convencionalmente denominados pasado, presente y futuro. Cualquier castración en lo que se dice respecto a la búsqueda de satisfacciones orgánicas y emocionales produce disturbio en los contenidos de la vida. Sin embargo, el apego exagerado, la ininterrumpida voluptuosidad por nuevos goces, lo incompleto producen, a su vez, otra orden de trastornos que atormentan al ser, impidiéndole crecer y desarrollar las metas para las cuales se encuentra corporificado en la Tierra.

Diversos estudiosos de la psique humana atribuyen al concepto de inmortalidad del ser una propuesta ilusoria, necesaria para su comportamiento, a partir del momento en que se libera del padre biológico, transfiriendo sus conflictos y temores para Dios, el Padre Eterno. Herencia del tribalismo primario, ese temor se tornaría prevaleciente en la conducta inmadura, que tendría necesidad de ese soporte para la afirmación y desarrollo de la personalidad, como para la propia seguridad psicológica. Como consecuencia, atribuyen todo al caos del principio, antes del tiempo y del espacio einsteiniano. Si consideramos ese caos, como siendo de naturaleza organizada, programadora, pensante, acordamos completamente con la tesis del origen de las formas en el Universo. Si, entretanto, le

atribuimos condiciones fortuitas e impensada de los acontecimientos, somos llevados a lo absurdo de la aceptación de una nada generar todo, de un desorden establecer equilibrio, de un desastre de ninguna cosa – por no existir cualquier cosa – dar origen a la grandeza de las galaxias y a la armonía de las micro-partículas, para no fantasear poéticamente por la belleza y delicadeza de un pétalo de rosa perfumada o la delicadeza de una mariposa fluctuando en los ríos de la brisa suave, o de las estructuras del músculo cardíaco, de las neuronas cerebrales...

La Vida tiene su causalidad en sí misma, pensante y actuante, que convida a reflexiones demoradas y cualitativas, proponiendo raciocinios cuidadosos, a fin de no perderse en complejidades innecesarias. Por efecto, todos los seres que sienten, particularmente el humano, proceden de una Fuente Generadora, realizando grandioso viaje de retorno a su Causa. Los conflictos son herencias de experiencias fracasadas, mal vividas, dejadas por el camino, por falta de conocimiento y de emociones, que se van adquiriendo etapa a etapa en el proceso de los renacimientos del Espíritu – su psiquismo eterno. La ilusión resulta, igualmente, de la falta de percepción y densidad de entendimiento, que se va debilitando y cediendo lugar a la realidad, a medida que son conquistados nuevos niveles representativos de las necesidades del progreso. Son esas necesidades – primarias, dispensables, esenciales- que establecen considerando el psiquismo para la búsqueda de lo que le parece fundamental y propiciador para la felicidad.

El yo permanece, en cuanto la ilusión transita y se transforma. Cuando hoy se presenta esencial, algún tiempo después pierde totalmente el valor, cediendo lugar a nuevas conquistas, que son, a su vez, técnicas de aprendizaje, de crecimiento, desde que no dejen en la retaguardia marcas de sufrimiento, ni campos devastados por las plagas de las pasiones primitivas. Momento llega a todos los seres en desarrollo psicológico, en lo cual, se recorre a la búsqueda espiritual, a la realización metafísica, superándose la ilusión de la carne, del tiempo físico, así equilibrándose interiormente para inundarse de inmortalidad consciente.

Dualidad del bien y del mal

Un viejo koan Zen-budista narra que un hombre muy avaricioso recibió, oportunamente, la visita de un maestro. El sabio, después de saludarlo, le preguntó:

- ¿Si cerrara mi mano para siempre, no abriéndola nunca, que pasaría?

El avaro le respondió sin titubear:

- Se deformaría.

- Muy bien, continuó el interlocutor:

- ¿Y si la abriese para siempre, como la verías?

-Igualmente deformada- respondió el anfitrión.

El hombre noble concluyó, informándolo:

-Si entendiste esto, serás un rico feliz.

Después que se fue, el anfitrión comenzó a meditar y, a partir de ahí, pasó a repartir con los necesitados, todo aquello que le parecía excedente, tornándose generoso.

Todos los opuestos, afirma el antiguo koan, bien y mal, tener y no tener, ganar y perder, yo y los otros, dividen la mente. Cuando son aceptados, apartan a las personas de la mente original, sucumbiendo al dualismo. La sabiduría, concluye la narración sintética, está en el medio, en el Zen, que es el camino.

La dualidad siempre estuvo presente en el ser humano, desde el momento en que comenzó a pensar, desarrollando la capacidad de discernir. Los opuestos tienen constituido un desafío para la consciencia, que debe elegir lo que le es mejor, en detrimento de aquello que le es pernicioso, perturbador, generador de conflictos. No pocas veces, por inmadurez, toma decisiones compulsivas y derrapa en estados de perturbación, demarcando fronteras y evitando atravesarlas, así perdiendo contacto con las posibilidades existentes en ambos lados, que pueden ayudar en la definición de rumbos.

Esa definición, sin embargo, no puede ser limitadora de las vivencias educativas, productoras. Deben caracterizarse por la elección natural de la ruta a seguir, de manera que ninguna forma de tormento por lo no experimentado pase a generar frustración.

La experiencia enseña a conquistar los valores legítimos, aquellos que proporcionan la evolución, facultando, en el análisis de los contrarios, la opción por lo que constituye estímulo al crecimiento, sin que genere daños para el propio individuo, para el medio donde se encuentra, para otro. Solamente así, es posible la adquisición del comportamiento ideal, propiciador de paz, porque no trae, en su interior, ninguna propuesta conflictiva.

Del punto de vista ético, definen los diccionaristas, el bien es la cualidad atribuida a acciones y a obras humanas que les confiere un carácter moral. (Esta cualidad, se anuncia a través de factores subjetivos – el sentimiento de aprobación, el sentimiento de deber – que llevan a la búsqueda y a la definición de un fundamento que los pueda explicar) El mal es todo aquello que se presenta negativo y de afección perniciosa, que deja marcas perturbadoras y huidas.

En su origen, el ser no posee la consciencia del bien ni del mal. Viviendo bajo la imposición del instinto, es llevado a preservar la sobrevivencia, la reproducción, actuando por automatismos, que irán abriéndole espacios para los diferentes niveles del conocimiento, del pensamiento, de la facultad de discernir. La selección de lo que debe con relación a lo que no debe realizar se da mediante la sensación del dolor físico, después emocional, más tarde de carácter moral, ascendiendo en la escala de los valores éticos.

Percibe que no todo lo que es lícito hacer, lo puede hacer, así realizando lo que le es mejor, en el sentido de descubrir los resultados, ya que aquello que le es facultado, no pocas veces hiere los derechos del prójimo, de la vida en sí misma, como de su realidad espiritual. Esa percepción se transforma en la presencia de la capacidad de elegir el bien en detrimento del mal. Se hace la realidad libre de la sombra; el avance psicológico sin trauma, la ausencia de retener en la retaguarda.

Aunque haya el bien social, el de naturaleza legal, aquel que cambia de concepto conforme los valores éticos, establecidos geográfica o genéricamente, vuela, soberano, el Bien transcendental, que el tiempo no altera, las situaciones políticas no modifican, las circunstancias no confunden. Es aquel que está inscrito en la consciencia de todos los seres pensantes que, no obstante, muchas veces, lo anestesian, permanece y se impone oportunamente, convidando al infractor a la recomposición del equilibrio, a la acción de rehacer.

El mal, remanente de los instintos agresivos, predomina en cuanto la razón de ellos no se libera, bajo la dominación arbitraria del ego, que elabora intereses hedonistas, personales, imponiéndose en detrimento de todas las demás personas y circunstancias. Su marca es tan especial que, a medida que hiere cuantos se le acercan, termina por dilacerar a aquel que se le entrega al dominio, tumbando, agotando, por el camino de su falso triunfo.

El ser humano fue creado a imagen de Dios, esto es, predestinado a la perfección, superando los impositivos del tránsito evolutivo, en esa marcha inexorable a que se encuentra obligado. Poseyendo los atributos de la belleza, de la armonía, de la felicidad, del amor, debe romper, poco a poco, la cáscara que lo envuelve – herencia del periodo primario por donde tiene que pasar- a fin de desarrollar las aptitudes adormecidas, que le sirven temporalmente de obstáculo a esos tesoros incorruptibles.

El Bien puede ser personificado en el amor, en cuanto el mal puede ser presentado como siendo la ausencia. Todo aquello que promueve y eleva al ser, aumentando su capacidad de vivir en armonía con la vida, la prolonga, la torna edificante, es expresión del Bien. Entretanto, todo cuanto conspira contra su elevación, su crecimiento y los valores éticos ya

logrados por la Humanidad, es el mal. El mal, todavía, es de duración efímera, porque resulta de una etapa del proceso evolutivo, en cuanto el Bien es la fatalidad última reservada a todos los individuos, que no podrán esquivarse de ese destino, incluso cuando lo retrasen por algún tiempo, jamás lo conseguirán definitivamente. He aquí porque el ser tiene la tendencia inevitable de buscar el amor, de entregarse, de disfrutarlo.

Encarcelado en el egoísmo y acostumbrado a las búsquedas externas, recorre a los expedientes del placer personal, en vanas tentativas de disfrutar los beneficios que de él transcurren, inclinándose en la extenuación de los sentidos o en la frustración de los engaños que se permite.

Oportunamente un aprendiz preguntó a su maestro:

-Dinos que es el amor.

Y el sabio, después de una ligera reflexión, respondió con una sonrisa:

-Nosotros somos el amor.

Ese sentimiento que tenemos todos los seres vivientes expresa el Supremo Bien, que nos cumple buscar, aunque estemos en la franja de la liberación de la ignorancia, errando, aun practicando el mal temporal por falta de la experiencia evolutiva, que nos ata a las sensaciones, en detrimento de las emociones superiores que alcanzaremos.

Hay una tendencia para la experiencia del Bien, frente a la paz y a la belleza interior que se experimenta, constituyéndose un gran desafío al pensamiento psicológico establecer realmente lo que es de mejor para el ser humano, gracias a los impositivos de los instintos que prometen gozo, en cuanto que su liberación, a veces, dolorosa, en catarsis de lágrimas, proporciona plenitud.

La terapia del Bien – esa elección de los valores éticos que proporcionan paz de consciencia – constituye propuesta excelente para el área de la salud emocional y psíquica, consecuentemente, también física de los seres humanos, que no debe ser desconsiderada. A medida que amplía el desarrollo psicológico, su madurez, son eliminadas las distancias entre el yo y los otros, superando el mal por el bien natural, sus acciones de fraternidad y de comprensión de los diferentes niveles de transición moral, comprendiéndose que el mal que a muchos aflige, por ellos mismos buscado, se transforma en su lección de vida. He aquí porque es necesaria la terapia de la realización edificante, produciendo siempre a favor de sí mismo, del prójimo y del medio ambiente, evitando cualquier tentativa de destrucción, de perturbación, de desequilibrio. Por eso, no realizar el bien es hacerse a sí mismo un gran mal.

Dificultarse la ascensión, es forma de complacerse en la vulgaridad, en la desdicha, asumiendo un comportamiento masoquista, en el cual se siente valorizado. Ciertamente, no todos los individuos consiguen de inmediato un cambio de conducta mental, por tanto, emocional, de la patología en que se encarcela, para vivir la libertad de ser feliz. Eso exige un esfuerzo hercúleo que, normalmente, el paciente no envidia. Cree que la simple

asistencia psicológica irá a resolverle los estados interiores que le agradan, casi que, a pase de magia, transfiriendo para el psicoterapeuta la tarea que le compete desarrollar. Para ese cometido, lo del reequilibrio, la asistencia especializada es indispensable, sumada a la contribución de un grupo de apoyo y al interés de él mismo para conseguir la meta que se propone.

La religión bien orientada, por el contenido psicológico de que se reviste, desempeña un papel de alta relevancia a favor del equilibrio de cada persona y, por extensión, del conjunto social, en el cual se encuentra localizada. La religión que se fundamenta, sin embargo, en la comprobación de sus enseñanzas mediante la conducta científica, que documenta la realidad del Espíritu inmortal y su transitoriedad en los acontecimientos del cuerpo, como es el caso del Espiritismo, mejores condiciones, posee para ayudar a escoger el camino a recorrer con los propios pies, proponiéndole renovación interior y unión natural a los principios que promueven la vida, que la dignifican, por tanto, que representan el Bien. Por otro lado, le proporciona una conducta responsable, esclareciéndole que cada cual es responsable por los actos que ejecuta, siendo sembrador y recogedor de los resultados, cabiéndole siempre enfrentar los desafíos de superarse, porque toda conquista valiosa es resultado del esfuerzo de aquel que la consigue.

Nada existe que no haya sido resultado de laborioso esfuerzo. Aún más, le faculta el entendimiento de cómo funcionan las Leyes de la Vida, en cuya vigencia todos los seres somos participantes, sin excepción, cada cual, respondiendo de acuerdo con su nivel de consciencia, su grado de pensamiento, sus intenciones intelecto –morales. Abre, además, un catálogo de nuevas informaciones que la capacitan para la lucha en pro de la salud, explicándole que existe un intercambio mental y espiritual entre las criaturas que habitan los dos planos del mundo: el espiritual o de la energía pensante y el físico o de la condensación material.

La muerte del cuerpo, no extinguiendo al ser, apenas le altera la complexión molecular, manteniéndole, no obstante, los valores intrínsecos a su individualidad, lo que le faculta, muchas veces, el intercambio psíquico. Cuando se trata de alguien cuya existencia tuvo pautas en acciones elevadas, la influencia es agradable, rica de salud y de armonía. Cuando, fue negativa, inquieta, o enferma, perturbada o insatisfecha, transmite desarmonía, enfermedades, depresión y alucinaciones crueles, que pasan a constituir psicopatologías, de clasificación muy compleja, en el área de las obsesiones espirituales y de liberación demorada, que exigen mucho esfuerzo y tenacidad en los propósitos a favor de la recuperación de la salud.

El Bien, por tanto, es el gran antídoto a ese mal, como lo es también para cualquier otro estado perturbador y traumático de la personalidad humana. De la misma manera, la experiencia del Bien será plena después del tránsito por los sucesos del Mal, los fracasos, las perturbaciones, las reacciones emocionales conflictivas, que facultan la natural selección de los comportamientos agradables, tranquilos, que validan el esfuerzo de haber optado por lo que es saludable. Caso contrario, la adquisición positiva no será total, porque será más el resultado de represión a los instintos que superación de ellos, gracias a que se

puede adquirir virtudes – sentimientos buenos, conquistas del Bien – pero, se pierde la integridad, la naturalidad del proceso de elevación.

La persona frustrada por no haber enfrentado las luchas convencionales, evitándolas, ocasionando un sentimiento de culpa, que es, a la vez, una oposición a la propuesta empezada para la vida correcta.

La experiencia del Bien y del Mal comienza en la infancia delante de las actitudes de los padres y de los más familiares. Por temor el niño obedece, pero, no comprendiendo que es correcto y que es errado, que le quieren infundir los padres, muchas veces, por imposición sin el esclarecimiento correspondiente para el análisis lento y asimilación de la razón. Si el niño no consigue entender aquello que le es administrado y exigido, pasa a aceptar la información por miedo de punición, hasta el momento en que se libera de la imposición, transformando el sentimiento en culpa, y temiendo actuar por el odio o por el resentimiento, o, en otras situaciones, reprimiéndose, inclinándose a la depresión.

El inconsciente, utilizándose del mecanismo de preservación del ego, resuelve aceptar lo que fue administrado, pasando a inculcar la conducta recta, pero, en forma de máscara que oculta la realidad reprimida. La conquista paulatina del Bien produce equilibrio y seguridad, eliminando las artimañas del ego, que tiene más interés en promoverse que en ser sustituido por el valor nuevo, inhabitual en su comportamiento. Por eso mismo, el Bien no puede ser represor, lo que es malo, sino, liberador de todo cuanto somete, se impone, aflige. Su dominación es suave, no oprime, porque pasa a ser una diferente expresión de conducta moral y emocional, prosiguiendo a la asimilación de los valores que fueron propuestos en el periodo infantil, y que constituyen reminiscencias agradables que ayudan en los procedimientos de los diferentes periodos existenciales, en la juventud, en la edad adulta, en la vejez. Debido a eso, se torna más difícil la asimilación e incorporación de los valores del Bien en un adulto aclimatado a la agresión, a las luchas, en los cuales predominó el Mal, hubo victoria, los resultados exitosos del ego, la vitalización de los comportamientos aniquiladores, que generan héroes y poderosos, pero que no escapan de las áreas de los conflictos por donde continúan transitando.

Solamente a través de la renovación de valores desde temprano es cuando el Bien triunfará en las criaturas. Cuando adultas, la labor es más demorada, porque tendrá que substituir la opresión del ego y, a través de la reflexión, de los ejercicios de meditación y evaluación de la conducta, substituir los hábitos enraizados por nuevos comportamientos compensadores para el yo superior. He aquí porque se puede afirmar que el Bien hace mucho bien, en cuanto que el Mal hace mucho mal. El cambio sencillo, por tanto, de actitud mental del individuo le da la oportunidad del encuentro con el Bien que irá a desarrollarle los sentimientos profundos de su semejanza con Dios.

La búsqueda de la realización

La infancia, constructora de la vida psicológica del ser humano, debe ser vivida con amor y en clima de armonía, a fin de modelarlo para todos los futuros días de la jornada terrestre. Las señales de las vivencias se esculpen en el inconsciente con vigor, pasando a escribir páginas que no se apagan, casi siempre reviviendo los episodios que desencadenan los comportamientos en los varios periodos por donde transita. Cuando son agradables las impresiones consecuentes de los momentos felices, pasan a ser parte de la autorrealización, contribuyendo poderosamente para el despertar del Sí profundo, que vence las barreras impeditivas colocadas por el ego. Cuando negativas, perturban el desarrollo de los valores éticos y de comportamiento, generando patologías psicológicas avasalladoras, que se expresan mediante un ego, dominar, violento, agresivo, o débil, pusilánime, dudoso, pesimista, depresivo. Esas marcas son casi que imposibles de ser apagadas en el inconsciente actual, como pasaría con la conmoción provocada por una presión o golpe bajo una superficie delicada que, por más que sea corregida, siempre permanece, incluso siendo poco perceptible.

La búsqueda de la realización personal debe iniciarse en la auto superación, mediante vigoroso autoanálisis de las necesidades reales relacionadas con las aparentes, aquellas que son dominadoras en el ego y no tienen valor real, casi nunca sobrepasando exigencias y caprichos de la inmadurez psicológica. Para el cometido, son necesarias las progresivas regresiones a los diferentes periodos vividos de la juventud y de la infancia, hasta incluso a la fase de recién nacido, cuando el Self verdadero fue sustituido por el ego artificial y dominador. Fue en esa fase que la inocencia infantil fue sustituida por el sentimiento de culpa, debido a la natural imposición de los padres, en el hogar, y, por extensión de los adultos en general en todas partes. Más tarde, identificándose equivocada, debido a no haber conseguido modificar los padres, ni vencer la persistencia de los adultos, se enmascara de feliz, de virtuosa, perdiendo la integridad interior, la pureza, aprendiendo a parecer lo que a todos agrada en vez de ser aquello que realmente es en su mundo interior.

Ese trabajo de progreso regresivo que se puede lograr mediante conveniente terapia es muy doloroso, porque el paciente se recusa inconscientemente a aceptar los errores, como forma de defensa del ego y, por otro lado, por miedo al enfrentamiento con todos esos miedos aparentemente adormecidos. Su despertar asusta, porque conduce a nuevas vivencias desagradables. El ego, en su castillo, consiguió mecanismos de defensa y domina soberano, reprimiendo los sentimientos y disfrazando los conflictos, ya que sabe que la liberación de esos estados interiores puede llevar a la agresividad o a lo más profundo de las fugas espectaculares de la depresión.

Todos los individuos, de alguna forma, se sienten desamparados en relación con los factores que rigen la vida: los fenómenos del automatismo fisiológico, el miedo de la enfermedad insospechada, de la muerte, del desaparecimiento de las personas queridas, las

incertezas del destino, los factores de mesología, como tempestades, terremotos, erupciones volcánicas, accidentes, guerras... De algún modo, esa sensación de inseguridad, de desamparo proviene de la infancia, o de otras existencias, cuando se sintió dominado, sin opciones, sujeto a los impositivos que le eran presentados, haciendo que el amor fuese retirado del menú existencial.

Tal sentimiento contribuye para el análisis del problema de la sobrevivencia, que es el más importante, aun no solucionado en el inconsciente. He aquí porque es necesario liberar esos conflictos perturbadores, reprimidos, para que el niño inocente, puro, en el sentido psicológico aprenda bien, vuelva a vivir integralmente. Se inicia, entonces, el maravilloso proceso de terapia para la búsqueda de la realización. Bajo el control del terapeuta, ese direccionamiento se orienta para la creatividad, a través del cual el paciente expresa un tipo de sentimiento, pero vive en otra situación. Esas emociones antagónicas deben ser trabajadas por el técnico, para después ser vivida por el individuo, que pasa a permitir que todo acontezca naturalmente sin nuevas presiones, ni castraciones, ni disimulaciones. Pasa a eliminar la rabia reprimida, que es dirigida contra objetos muertos, sin carácter destructivo; la angustia puede expresarse, porque sabe estar bajo asistencia y contar con alguien que escuche y entienda el conflicto.

Posteriormente, el paciente se transforma en su propio terapeuta, en el día a día, por ser quién controlará los sentimientos desordenados y mediante la creatividad, comience a sustituir lo que siente en el momento por lo que le gustaría de conquistar, pasando de nivel mental-emocional hasta alcanzar la realización personal. En ese proceso, surge la liberación de las tensiones musculares, la identificación con el cuerpo en el cual se mueve y que pasa a ejercer conscientemente una función de gran importancia en su comportamiento, moviéndose de forma adecuada. Al seguir, identifica la necesidad de experimentar placeres, sin la consciencia de culpa que las religiones ortodoxas limitadoras le impusieron, transfiriéndose de las provincias del dolor- como necesidades de sublimación- para el placer agradable, renovador, que no subyuga ni produce ansiedad.

El simple hecho de reconocer la necesidad que tiene de experimentar el placer sin culpa, lo ayuda en el amor al cuerpo, en el movimiento de los músculos, eliminando las tensiones físicas, derivadas de aquellas otras de naturaleza emocional, así aprendiendo a vivir integralmente, a conquistar la realización personal. Es indispensable también aceptarse, comprender que sus sentimientos son resultado de las adquisiciones intelecto-morales del proceso evolutivo en el cual se encuentra situado. Sin la perfecta comprensión-aceptación de los propios sentimientos, es muy difícil, sino improbable, la conquista de la realización. Naturalmente tendrá que esforzarse para superar los sentimientos depresivos, excesivamente emotivos y perturbadores o indiferentes y fríos, de forma que la valorización de sí mismo sea parte de su esquema de crecimiento interior, lo que le facultará alcanzar las metas establecidas.

Por otro lado, la identificación de la propia fragilidad lo lleva a una actitud de humildad ante la vida y a sí mismo, porque percibe que el ser psicológico está profundamente vinculado al fisiológico y viceversa. Se mezclan las funciones en determinado momento de

conciencia, cuando nota que algunas tensiones musculares y diversos dolores físicos son consecuencia de aquellas de naturaleza psicológica, o a su vez, estas últimas tiene mucho a ver con la coraza que restringe los movimientos y los entorpece. También de fundamental importancia la constatación y la aceptación de la necesidad de humildad, que lo ayuda a descubrirse sin cualquier presunción ni miedo a los desafíos, enfrentando los factores existenciales con naturalidad y autoconfianza, no extrapolando el propio valor ni subestimándolo. Esa humildad le dará fuerzas para ampliar el cuadro de relacionamiento interpersonal, de auxiliar en la fraternidad, percibiendo que su individualidad no puede vivir plenamente sin la comunidad de que es parte y debe trabajar para ayudarla en su progreso. Con la humildad, el individuo se descubre niño, y esa verificación representa conquista de madurez psicológica, que le permite liberar esos sentimientos pertenecientes al periodo mágico de la infancia.

Jesús, en su condición de Psicoterapeuta por excelencia, demostró que era necesario volver a esa fase de pureza, de dependencia, en el buen sentido, de humildad, cuando lo dijo, perentorio: ... De cierto os digo, que, si no os volvéis y os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos. Así que, cualquiera que se humillare como este niño, éste es el mayor en el reino de los cielos.

(*) Mateos 18:3 y 4 – Nota de la Autora espiritual

Lo enunciado, del punto de vista psicológico, llama para la autorrealización, la penetración en el reino de los cielos de la consciencia recta y sin mácula, señalada por los ideales de la dignificación humana.

El niño es curioso, espontáneo, alegre, sin aridez, rico de esperanzas, motivador, razón de otras vidas que en sus existencias se enriquecen y encuentran sentido para vivir. La búsqueda de la realización conduce al individuo al crecimiento moral y espiritual sin culpa ante las imposiciones de la organización fisiológica, que le propone el placer para la propia sobrevivencia y es parte activa de la realidad social que debe constituir motivo de estímulo para la victoria sobre el egoísmo y las pasiones perturbadoras.

Cuarta Parte

Mecanismos conflictivos

En los mecanismos del comportamiento humano hay un destaque especial para el placer, que es parte del proceso de la evolución. La búsqueda del placer, nunca está demás insistir en el asunto, constituye estímulo vigoroso para la lucha. Frente a eso, cuando algo inesperado y desagradable acontece, las personas afirman que no tienen ninguna razón para vivir, solamente porque un problema, que tal vez les madure más, despertándolas para otra realidad, les ocurrió, tiznándoles la capacidad de discernimiento para la elección entre lo verdadero y lo falso.

Normalmente se establece que vida feliz es aquella que presenta las criaturas sonrientes, bien dispuestas, con expresiones donairoso, destacadas en el grupo social, pero que, más allá de la máscara agarrada en la cara, conducen sufrimientos, inseguridades, incertezas sobre sí mismas y aquellas que están a su alrededor.

La búsqueda del placer, debido a las necesidades más inmediatas y de los goces más fuertes, ha sido dirigida para las diversiones: el alcohol, el sexo, el tabaco, cuando no a las drogas aditivas y perturbadoras. Esos ingredientes llevan a diversiones variadas, extravagantes, fuertes, pero no al verdadero placer, que puede ser encontrado en una buena lectura, en un paisaje de reposo, en una convivencia relajante, en una caminata tranquila o en un jogging, en un momento de reflexión, de oración, en una acción de socorro fraternal, en un recibimiento en el hogar proporcionado a alguien querido o simplemente a un convidado a quien se desea distinguir...

Hay incontables formas de placeres no necesariamente fuertes, que se transforman en sensaciones que agotan y exigen reposo para rehacerse. El placer debe dilatarse en el sistema emocional, continuado, proporcionando bienestar, incluso después del acontecimiento que lo desencadena. La diversión tiene una duración efímera: vale mientras se disfruta, luego desapareciendo, para dar lugar a nuevas búsquedas. Algo que parece una conquista ideal tiene el valor esencial del esfuerzo por conseguirlo, dejando cierta traba de insatisfacción después de lograrlo. Como consecuencia, hay una gran necesidad de parecer divertido, lo que señala como ser dichoso, triunfante en el grupo social.

Las diversiones, no siempre son placeres legítimos, se multiplican hasta las extravagantes y aberraciones, violencias y agresividades, para sustituir el hastío que vendrá después, debido a no poder rellenar las necesidades de bienestar, que son realmente buscadas.

La Roma imperial, que también se preocupó por la búsqueda de diversiones continuas, pasó de los juegos griegos, que fueron importados para las luchas de gladiadores, en las cuales el vencido era solo humillado en su fuerza, hasta exigían sus vidas, cuando sucumbían despedazados, mientras los seguidores, aplaudiendo frenéticamente a los victoriosos de un día... En la sucesión exorbitante, la diversión más apetitosa pasó a ser aquella que obligaba las vidas a ser debilitadas de las formas más originales, por no decir crueles, que se pueda

imaginar. La variedad de los juegos y de las diversiones sobrepasaba la imaginación siempre fértil en la creación de nuevos atractivos. Fue una de las características de la decadencia del Imperio, porque las personas perdieron el sentido del placer, pasando para la diversión de la crueldad. A través de los tiempos fueron modificados esos procesos, no erradicados las diversiones enloquecidas.

Incluso hoy, en la época de las conquistas valiosas del pensamiento y del sentimiento, de los derechos humanos, de la preservación ecológica, las diversiones prosiguen tan bárbaras, pero más apetecibles en los medios, por ejemplo, que se utiliza de las pasiones primarias del ser, para estimularlo más a la diversión del sexo explícito, de la brutalidad sin límites, de la vulgaridad insensata, de la desnudez agresiva y vil, del mercado de las sensaciones, mientras el público, siempre ávido como insatisfecho, exige espectáculos más burlescos y brutales, en la vida real, a través de las luchas de boxeo, entre animales, de la tauromaquia, y, cuando cansada de ese pequeño circo de locura, de las guerras hediondas que arrasan ciudades, países y destruyen vidas incontables, mutilando otras tantas que quedan física, psicológica y mentalmente despedazadas.

Cuanto más diversiones, más fugas psicológicas, menos placeres reales. Donde proliferan, también surge la crueldad, la indiferencia por el sufrimiento ajeno, la ausencia de la solidaridad, porque el egoísmo desea retirar el máximo provecho de la situación, del lugar, de la oportunidad de disfrutar y eludirse, como si fuese posible ignorar los desafíos y los conflictos, solamente porque se busca anestesiarlos.

Las personas divertidas parecen felices, pero no lo son. Provocan risas, porque consiguen enmascarar los propios sentimientos, en un “hago creer” sin límites. Demuestran seriedad, incluso en sus diversiones, lo que provoca alegría, jaleo y encanto a otros afligidos sonrientes, pero, pasado el momento, vuelven a la melancolía, al vacío en que se atormentan.

La relajación muscular y emocional es forjada, no espontánea, ni rítmica, proporcionando placer que armoniza interiormente. Es natural que surjan, ahora o después, varios, terribles procesos conflictivos en el área de la personalidad en el centro de la individualidad. Tales conflictos no serán resueltos con carcajadas o con disimulos, sino solamente a través de terapia conveniente y un gran esfuerzo del paciente, que se debe auto descubrir y encontrar las razones perturbadoras del estado emocional en que se encuentra. El juego de huir de una para otra diversión solamente complica el cuadro, por aplazar su solución.

Heridas y cicatrices de la infancia

Ha sido establecido a través de la cultura de los tiempos, que la infancia es el periodo más feliz de la existencia humana, exactamente por la falta de discernimiento de los niños, y debido a sus aspiraciones que no pasan de deseos de lo desconocido, de necesidades inmediatas, de ignorancia de la realidad. Sus diversiones son legítimas, porque a ellos se entrega en totalidad, sin ningún esfuerzo, gracias a la imaginación creadora que lo transporta para ese mundo subyacente de creer en aquello que le parece.

No estando la personalidad aun formada, no hay disociación entre lo que es existencia real y aquello que solamente se fundamenta en la experiencia mental. El niño atraviesa ese periodo psicológicamente feliz, sin saber, con las excepciones comprensibles de casos especiales, porque tampoco sabe lo que es la felicidad. Solo más tarde, en la edad adulta es cuando, recordando los años infantiles, constata su valor y puede tener dimensión de los acontecimientos y placeres.

Como el niño no sabe lo que es felicidad, fácilmente la identifica en la diversión, aquello que le agrada y le distrae, los juegos que le pueblan la imaginación. Es en la infancia que se fijan en profundidad los acontecimientos, además, incluso desde antes, en la vida intrauterina, cuando el ser se hace participante del futuro grupo familiar en el cual renacerá.

Las impresiones de aceptación como de rechazo se le grabará en profundidad, bendiciéndolo con el amor y la seguridad o lastimándole el sistema emocional, que pasará a sufrir los efectos inconscientes de la animosidad de que fue objeto. De la misma forma, los acontecimientos a su alrededor, dirigidos o no a su persona, ejercerán preponderante influencia en la formación de su personalidad, tornándolo jovial, extrovertido o con conflictos, depresivo, inseguro, debido al ambiente que le plasmó el comportamiento. Esas marcas lo acompañarán hasta la edad adulta, definiéndole la manera de vivir.

Se transforman en heridas, cuando de naturaleza perturbadora, que incluso al ser cicatrizadas, dejan señales que solamente una terapia muy cuidadosa consigue anular. A su vez, el Espíritu, en proceso de reencarnación, acompaña muy fácilmente los impulsos que preceden a la futura experiencia, y porque pudiendo moverse con relativa libertad antes de sumergirse totalmente en el archipiélago celular, comprende las dificultades que habrá de enfrentar más tarde, al sentirse desde entonces, indeseado, maltratado, combatido. Ciertamente, esa ocurrencia tiene lugar con aquellos que se ven impelidos al renacimiento para reparar pesados compromisos infelices, retornando al seno de sus anteriores víctimas que ahora los rechazan, lo que es injustificable.

La bendición de un hijo constituye significativa conquista del ser humano, que se debe utilizar la oportunidad para crecer y desarrollar los sentimientos superiores de la abnegación y del amor. Las reacciones vibratorias que pueden producir los Espíritus antipáticos en la fase perinatal, producen, no es de extrañar, malestar. No obstante, la

ternura y la cordialidad fraternal sustituyen las ondas perturbadoras por otras de naturaleza saludable, preparando los futuros padres para el proceso de perfeccionamiento y de educación del descendiente.

En la raíz de muchos conflictos y desequilibrios juveniles, adultos, y hasta incluso rezumando en la vejez, las distonías tuvieron origen – efecto de causa en el pasado – en el periodo de la gestación, posteriormente en la infancia, cuando la figura de la madre dominadora y castradora, así como del padre negligente, indiferente o violento, frustró los anhelos de libertad y de felicidad del ser.

Todos nacen para ser libres y felices. Sin embargo, personas emocionalmente enfermas, ante el propio fracaso, pasan para los hijos aquello que les gustaría de conseguir, sus culpas e incapacidades, cuando no descargan todos los fracasos o inseguridades en aquellos que viven bajo sus cuidados. Ese infeliz recurso hiere lo más profundo del niño, que se hace pusilánime, a fin de sobrevivir o llevarlo a refugiarse en sí mismo, en la melancolía, sintiéndose vacío de afecto y objetivo de vida. Con el tiempo, esas heridas pululan, incitando a actitudes extravagantes, a comportamientos inestables, fugas para el tabaco, la droga, el alcohol o las diversiones violentas, mediante las cuales se desborda el resentimiento acumulado, o sumergido en el anestésico peligroso de la depresión con altos reflejos en la conducta sexual, incompleta, insatisfecha, alienadora...

La sociedad tendrá que atender a la infancia a través de mecanismos propios, rellenando los espacios dejados por la ausencia del amor en la familia, en la educación escolar, en la convivencia del grupo, en las oportunidades de desarrollo y de autoafirmación de cada cual. Para tal menester, se torna necesario el equilibrio del adulto, del educador formal, que puede funcionar como psicoterapeuta, orientando mejor al aprendiz y reencaminándolo para la comprensión de los valores existenciales y de las finalidades de la vida.

Envidia, resentimiento, celos, inestabilidad, odio, pusilanimidad y otros hediondos sentimientos que afligen a los niños maltratados, carentes, abandonados incluso en la casa donde viven, desde que no son hogares verdaderos, constituyen los mecanismos de reacción de todos cuantos se sienten infelices, incluso inconscientemente. La comprensión de los derechos ajenos y de los propios deberes, la contribución de la fraternidad, la seguridad afectiva, la armonía interior, la compasión, la lealtad se instalarán en el ser, cicatrizando las heridas, a medida que el medio ambiente se transforme para mejor y el afecto de los otros, sincero como desinteresado, sustituya la indiferencia habitual.

Cualquier herida emocional cicatrizada puede reabrirse en cualquier momento, ya que, no erradicada la causa desencadenante, los tejidos psicológicos estarán muy frágiles, rompiéndose con facilidad, por la falta de resistencia a los impactos enfrentados. La cuestión de la felicidad, por eso mismo, es muy relativa. Si la felicidad son las diversiones, o es el placer, he aquí la fácil adquisición. Sin embargo, si está radicada en la plenitud, muy compleja es el engranaje que la acciona. De cierto modo, ella solamente se expresa en totalidad, cuando el artista concluya la obra a que se entrega, el santo al ministerio de amor a que se devota, el científico realiza la pesquisa exitosa, el pensador alcanza con su mensaje el mundo que lo aguarda, el ciudadano común se siente en paz consigo mismo...

El darse, a lo que se refiere el Evangelio, ciertamente es la mejor metodología para alcanzar esa dicha que armoniza y hace sentirse pleno. Toda vez, por tanto, que alguien se sienta incompleto, inseguro, sea visitado por sentimientos de inquietud, de inseguridad, de miedo, de rabia y de envidia injustificable, excepción hecha a los estados patológicos profundos, las heridas de la infancia están aún abiertas o reabriéndose, y necesitando con urgencia la cicatrización.

Inseguridad y arrepentimiento

El niño mal amado, que padece violencias físicas y psicológicas, ve el mundo y a las personas a través de una óptica distorsionada. Sus imágenes están enfocadas de manera incorrecta y, como consecuencia, le causan pavor. Además, los comportamientos agresivos de aquellos que compartieron la convivencia, atemorizándolo mediante amenazas de castigos con seres perversos, animales y castigos de cualquier naturaleza, le hace huir para lugares y situaciones de tormento, en los cuales el recogimiento no ofrece ningún mecanismo de defensa, dejándolo abandonado. Esa sensación lo acompañará por largo periodo, sino por toda la existencia, perturbándole la conducta insegura y señalada por culpas sin sentido, que le llevarán a permanente desconsideración por sí mismo, por la ausencia de autoestima, por incesantes arrepentimientos.

En esa inestabilidad emocional, sin alguien en quien confiar y a quien entregarse, el niño construye su mundo de conflictos y allí se encierra, dominado por continuo recelo de ser herido, desconsiderado, evitándose participar de la vida normal, para evitarse el sufrimiento y el desprecio de que se siente objeto. Para sobrevivir, en esa situación, transfiere sus miedos y su inseguridad para la responsabilidad del conjunto social que siempre le parece hostil, en una natural proyección de lo que sufrió y no puede eliminar.

La violencia de cualquier matiz es siempre responsable por las tragedias de lo cotidiano. No solo el que agrede por la brutalidad, por intermedio de gritos y golpes cobardes, sino también, lo que se deriva del orgullo, de la indiferencia, de la persecución sistemática y silenciosa, de las expresiones verbales peyorativas, desestimulando y condenando, en fin, a todo y cualquier recurso que desprecia a las demás criaturas, llevándolas a patologías innumerables. La violencia urbana, por ejemplo, es hija legítima de los que se encuentran en despachos lujosos y desvían los valores que pertenecen al pueblo, desconsideran; que elaboran Leyes injustas, que solo les favorecen; que aplastan a los menos afortunados, utilizándose de medidas especiales, de excepción, que los anulan; que exigen sumisión a las masas, para que consigan lo que les pertenece por derecho... Produciendo basura moral y trastornos psicológicos, psíquicos, espirituales.

En una sociedad justa, que se organiza con individuos seguros de los propios deberes, en la cual los compromisos morales tienen prevalencia, dignificando a la criatura en sí misma y proporcionándole recursos para una existencia saludable, los valores educativos tienen prioridad, por constituir bases sobre los cuales se edifican los grupos que la constituyen.

Lúcidos, al respecto de las necesidades que deben ser consideradas, sus gobernantes se empeñan con decisión, para proporcionar los recursos hábiles que pueden facultar la felicidad de las masas. No obstante, hay factores que contribuyen para los desajustes sociales, que preceden a la cuna y que constituyen complementos relevantes en la carga genética, programando seres inseguros, arrepentidos, frágiles emocionalmente. Se trata de

Espíritus que no supieron conducirse, entregándose a excesos y derroches que los perjudicaron, pero también perturbaron a otras vidas, produciendo lesiones en las almas, que ahora rezuman en conflictos inquietadores. Esos mismos factores nos inducirán a reencarnar en grupos familiares donde las dificultades ambientales y las relaciones afectivas generarían inseguridad, llevando al comportamiento inseguro – después de cualquier acción buena o mala – a la irrupción del arrepentimiento, más aflicción que sentimiento de autorrecuperación.

Solamente a través de una constante construcción de ideas positivas y estimulantes será posible una terapia eficiente, en la cual el paciente se debe entregar en clima de confianza, trabajando los recuerdos traumatizantes recordados y rellenando el consciente actual con perspectivas que harán archivar en lo más profundo del alma, con propuestas nuevas de felicidades, que volverán a la superficie oportunamente, enriqueciéndolo de alegría. La reprogramación de la mente es importante para la conquista de la paz y de la seguridad.

Acostumbrado al pesimismo conflictivo, sus archivos en el inconsciente mantienen registros perturbadores que deberán ser sustituidos por saludables. Ese material angustiante irá a elaborar comportamientos sexuales insatisfactorios, miedo de amar, pequeña autoestima, estableciendo recelos en el área afectiva, por creerse incapaz de ser amado, así refugiándose en la autocompasión, negándose a encontrar el sol del amor que todo modifica. Ejercicios físicos contribuyen para romper esa coraza psicológica, que se torna también física, produciendo dolores en los tejidos orgánicos, abriendo espacios para la instalación de diversas enfermedades.

El ser psicológico es el vigilante del domicilio celular. Conforme se conduce, establecerá las satisfacciones o negativas manifestaciones de salud física y mental. Reflexionar profundamente en las causas de inseguridad y del arrepentimiento de manera edificante, procurando retirar el mejor provecho, sin culpa ni limitaciones, es el desafío del momento para cada ser, que entonces se dispondrá a superar la aflicción y la desagregación de la personalidad.

Nostalgia y depresión

Los síndromes de infelicidad cultivada se convierten en estados patológicos más profundos de nostalgia, que inducen a la depresión.

El ser humano tiene necesidad de autoexpresión, y eso solamente es posible cuando se siente libre. Víctima de la inseguridad y por el arrepentimiento, se convierte en juguete de la nostalgia y de la depresión, perdiendo la libertad de movimientos, de acción y de aspiración, frente al estado sombrío en que se oculta. La nostalgia refleja evocaciones inconscientes, que parecen haber sido ricas en momentos felices, que no se experimentan más. Puede proceder de existencias pasadas del Espíritu, que ahora las recapitula en los recónditos del ser, lamentado, sin darse cuenta, no disfrutarlas más; o de consecuencias actuales.

Toda pérdida de bienes y de dádivas del placer, de júbilos, que ya no retornan, producen estados nostálgicos. Sin embargo, esa presentación inicial es saludable, porque expresa equilibrio, oscilaciones de las emociones dentro de parámetros perfectamente naturales. Cuando, se incorpora al día día, generando tristeza y pesimismo, se convierte en disturbio que se agrava en la razón directa en que reincide en el comportamiento emocional.

La depresión es siempre una forma patológica del estado nostálgico. Ese desgaste emocional, es también corporal, ya que se entrelazan los fenómenos físicos y psicológicos. La depresión es acompañada, casi siempre, de la pérdida de la fe en sí mismo, en las demás personas y en Dios...

Los postulados religiosos no consiguen permanecer generando equilibrio, porque se caen ante las reacciones aflictivas del organismo físico. No se cree capaz de reaccionar en un estado incierto, caracteriza la gravedad del trastorno emocional. Se tiene en mente un instrumento cualquiera. Cuando armonizado, con las piezas ajustadas, produce, siendo utilizado con precisión en su función. Cuando presenta cualquier irregularidad mecánica, pierde la calidad de acción. Si la deficiencia es grave, presentándose en alguna pieza relevante, para nada servirá. Del mismo modo, la depresión tiene su repercusión orgánica o viceversa.

Un equipamiento desorganizado no puede producir como sería de desear. Así, el cuerpo en desajuste lleva a estados emocionales irregulares, tanto como esos producen sensaciones perturbadoras en la conducta psicológica. En su inicio, la depresión se presenta como desinterés por las cosas y personas que antes tenían sentido existencial, actividades que estimulaban la lucha, realizaciones que eran motivadoras para el sentido de la vida. A la medida que se agrava, la alienación va haciendo que el paciente se encuentre en un lugar donde no está su realidad. Podrá detenerse en cualquier situación sin que participe de lo ocurrido, mirada distante y la mente en acción, fijada en la propia compasión, sin creer que haya recuperación de la salud. Normalmente, la gran mayoría de depresivos pueden

conservar la rutina de la vida, aunque bajo expresivo esfuerzo, viéndose incapaz de resistirse de la situación vejatoria, desagradable, por mucho tiempo.

En un estado saludable, el individuo se siente bien, experimentando también dolor, tristeza, nostalgia, ansiedad, ya que esa oscilación de la normalidad es característica de ella misma. Sin embargo, cuando tales consecuencias producen infelicidad, presentándose como verdaderas desgracias, he aquí que la depresión se está fijando, tomando cuerpo lentamente, en forma de reacción al mundo y a todos sus elementos. La dolencia emocional, de ese modo, se presenta en ambos niveles de la personalidad humana: cuerpo y mente. El sonido proviene del instrumento. Lo que al segundo afecta, se refleja en el primero, en su calidad de exteriorización. Ideas tardíamente recaladas, que se niegan a manifestarse, tristezas, incertezas, miedos, celos, ansiedades contribuyen para estados nostálgicos y depresivos, que solamente pueden ser resueltos, a medida que sean liberados, dejando el área psicológica en que se refugian y liberándola de la carga emocional perturbadora.

Toda limitación, toda represión produce efectos devastadores en el comportamiento emocional, dando campo a la instalación de desórdenes de la personalidad, de entre las cuales se destaca la depresión. Es imprescindible, por tanto, que el paciente entre en contacto con su conflicto, que lo libere, de ese modo superando el estado depresivo. En otras veces, la pérdida de los sentimientos, la fuga para una apariencia indiferente delante de las desgracias propias o ajenas, un falso estoicismo contribuye para cerrarse en sí mismo, transformándose en un permanente estado de depresión, por negarse a amar, aunque reclamando la falta de amor de los otros.

Delante de alguien que realmente se interese por su problema, el paciente puede experimentar una explosión de lágrimas, aunque, si no estuviera interesado profundamente en desembarazarse de la coraza retentiva, cerrándose otra vez para proseguir en la actitud estoica que le agrada, negando al mundo y las consecuencias desagradables, permanecerá aislado en el trastorno depresivo. No siempre la depresión se expresará de forma autodestructiva, pero si con estado de corazón pesado o preso, disfrazando el esfuerzo que se hace para la rutina cotidiana, ante las corrientes que lo postran en la cama y allí lo retienen.

Para que se logre proseguir, es común al paciente la adopción de una actitud de rigidez, de determinación y desinterés por su vida interna, poniendo una máscara al rostro, que se presenta patibulario, y pueden ser percibidas en el cuerpo esas decisiones en forma de rigidez, falta de movimientos armónicos...

Aun podemos relacionar como psicogénesis de algunos estados depresivos con impulsos suicidas, la conclusión a que el individuo llega, considerándose un fracaso en su condición, masculina o femenina, determinándose por no continuar la existencia. La situación, es más grave, cuando se acerca a una edad especial, 35 o 40 años, un poco más, un poco menos, y le parece que no consiguió lo que anhelaba, no habiéndose realizado en tal o cual área, aunque se encuentre muy bien. Esa reflexión auto punitiva de la génesis a estado depresivo

con inducción al suicidio. Ese sentimiento de fracaso, de imposibilidad de éxito puede, también, originarse en alguna agresión o rechazo en la infancia, por parte del padre o de la madre, creando una negación por el cuerpo o por sí mismo, y, cuando de causa sexual, perturbando completamente la madurez y la expresión de la libido. En ese capítulo, anotamos la fuerte incidencia de fenómenos obsesivos, que pueden desencadenar el proceso depresivo, abriendo espacio para el suicidio, o fijándose, a partir del trastorno psicótico, dirigiendo al paciente para la etapa trágica de la autodestrucción.

Sea lo que sea el inicio de esos disturbios, es de relevante importancia para el enfermo considerar que no está enfermo, sino que se encuentra en fase de dolencia, trabajándose sin auto conmiseración, ni auto punición para reencontrar los objetivos de la existencia. Sin el esfuerzo personal, muy difícilmente se encontrará una fórmula ideal para el reequilibrio, incluso bajo la terapia de neurolépticos.

El encuentro con la conciencia, a través de valorar las posibilidades que se diseñan para el ser, en su proceso evolutivo, tiene un valor importante, porque lo libera de la fijación de la idea depresiva, de la autocompasión, facultando campo para la renovación mental y la acción constructora. Sin duda, una disciplina bien orientada de movimientos corporales, revitalizando los anillos y proporcionando estímulos físicos, contribuye de forma valiosa para la liberación de los miasmas que intoxican los centros de fuerza. Naturalmente, cuando el proceso se instala, nostalgia que lleva a la depresión, la terapia bioenergética (Reich, como también la espirita), la logoterapia (Viktor Frankl), o conforme se presentan los síndromes, el concurso de lo psicoterapeuta especializado, bien como de un grupo de ayuda, son indispensables.

La elección del recurso terapéutico deber ser hecha por el paciente, si dispusiera de la necesaria lucidez, o de los familiares, con mejor juicio, a fin de evitar daños comprensibles, los cuales, ocurriendo, generan más complejidades y dificultades de recuperación. Sea, sin embargo, cual fuera la problemática en esa área, la creación de una psicoesfera saludable en torno al paciente, el cambio de factores psicosociales en el hogar e incluso en el ambiente de trabajo constituyen valiosos recursos para la reconquista de la salud mental y emocional. El hombre es la medida de sus esfuerzos y luchas interiores para el auto crecimiento, para la adquisición de los paisajes emocionales.

Existencias fragmentadas

El ego utilizándose de técnicas para enmascararse, recorre con frecuencia a mecanismos sutiles, cuando se ve enfrentado por el deber de asumir responsabilidades que se derivan de los actos insensatos, tales como transferencia de culpa y auto punición.

En el primer caso, se le torna más fácil, racionalmente, huir para la inocencia y la fragilidad, dirigiendo acusaciones al otro, que enfrentarse, y, en el segundo caso, el recurso de la auto punición limitadora e infeliz, como anestésico para la consciencia y liberación de un conflicto, incluso generando otros.

Reprimiéndose desde la infancia mal vivida, el ser escamotea los sentimientos y procura vivir conforme los estereotipos convencionales, impidiéndose la autorrealización, el enfrentamiento lúcido, el coraje para asumir responsabilidades y de ellas despreocuparse sin conflictos.

Ansiando libertarse, se enfrenta a los impedimentos sociales y de comportamiento, pasando a ocultar los sentimientos y sufrir insatisfacciones que se sombream con perturbaciones psicológicas y desencantos. No resolviéndose por luchar contra los impedimentos a la felicidad, que es la armonía interior en identificación con los propósitos de elevación, vive fragmentariamente, tornando la existencia penosa y difícil de llevar. Solamente por intermedio de una resolución firme, puede romper los fuertes eslabones que lo unen a los sufrimientos innecesarios, manteniendo la decisión de no esquivar las consecuencias, y superarlas a cualquier precio.

Los griegos antiguos, experimentando las mismas imposiciones psicológicas, concibieron, a través de la Mitología, las referencias para traducir bien las consecuencias y sus efectos en entretejidas purificaciones, que aun sirven de modelo para un buen entendimiento de los conflictos humanos y sus soluciones. En el mito de Prometeo, por ejemplo, lo vemos robando el fuego sagrado de Zeus, a fin de auxiliar a los hombres que se encontraban condenados a las grandes tinieblas. Sorprendido, fue aprisionado por treinta siglos, encadenado a un peñasco, hasta ser liberado por Heracles. En ese periodo, tenía el hígado expuesto a un buitre que lo devoraba incesantemente, el mismo se rehacía, a fin de que el suyo fuese un suplicio sin límite.

Enfrente de la trágica consecuencia, cuando quedó libre, aconsejó al hermano Epimeteo, que se mantuviese advertido y lúcido, no aceptando obsequio alguno de Zeus, que ciertamente planeaba represalias. Desprevenido, Epimeteo se dejó seducir por una bella joven que Zeus le envió, y que llevaba una preciosa caja. Se trataba de Pandora que, después de conquistarlo, y dominarlo, abrió el cofre y esparció el moho de las pestes, del sufrimiento, de las miserias que pasaron a predominar en el mundo... A pesar de advertido, el irresponsable se dejó llevar por la imprevisión egoísta, pasando a sufrir las consecuencias, y tornándose causador de las desgracias humanas.

Prometeo, como el nombre significa, es aquel que prevé, que percibe antes, en cuanto Epimeteo es el que despierta tarde, que toma conocimiento después. El ego astuto no acepta las sugerencias del Self, que le advierte, e inmediatista, ambiciona el placer voluptuoso, sin preocupación con los resultados de precipitarse, de la irreflexión. Cuando despierta, como ocurrió con Epimeteo, los daños ya aumentaron, y en vez de asumir las responsabilidades, las pasa para los otros o se auto-pune en mecanismos de consciencia de culpa y sentimientos de remordimientos. Todas las advertencias que le son presentadas suenan sin ningún significado, porque desea la propia satisfacción, la inmediata y tormentosa sensación saciada, que solamente se convierte en nueva inquietud desencadenante de diferentes conflictos.

El ser, pues, está destinado a la plenitud, a la autorrealización, aunque surjan los desafíos y las dificultades aparentes durante el periodo de crecimiento. La planta que germina revienta el claustro en el cual la semilla yace encarcelada, desarrollando todos los contenidos que la tipifican. En esa ruptura, abre el fatalismo biológico que la conduce a la totalidad. Las herencias de las formas primarias por las cuales pasó el ser humano en su proceso antropológico se repiten desde el cigoto al feto, al niño libertado del sagrario materno. Los valores psicológicos, de la misma forma, rezuman de las experiencias humanas vividas antes, presentándose como tendencias y conflictos, frustraciones y egotismo, que se expresan en el ser como recurso de seguridad. Los impulsos egocéntricos remanecientes de los instintos básicos deben ceder espacio a las realizaciones conscientes, a la dilución de los sufrimientos y angustias, identificando la propia realidad. Como resultado, no es lícito culpar a los demás, menos aún mantener la actitud auto punitiva, masoquista.

Prometeo que yace en el inconsciente en forma de reflexión y cuidado en las decisiones psicológicas, debe tomar el lugar de Epimeteo, el fracasado aventurero y soñador. Cualquier tentativa de auto punicción deberá ser sustituida por la adquisición de la autoestima y de la buena orientación para el logro de la salud mental y del comportamiento. Frente, pues, a cualquier tentación de transferir culpa para el otro, cabe la lucha para asumir el coraje de la responsabilidad sin conflicto, comprendiendo que se trata de experiencia que libera la existencia de fragmentación. Esa actitud mental y de comportamiento ético, libera el germen de la vida superior que también se encuentra en todos los seres humanos, a semejanza de la flor y del fruto, durmiendo en el silencio de la simiente que es portadora de vida y de bendiciones.

Quinta Parte

La búsqueda del sentido existencial

Existir significa tener vida, ser parte del Universo, contribuir para la armonía del Cosmos. La existencia humana es una síntesis de múltiples experiencias evolutivas, trabajadas por el tiempo a través de automatismos que se transforman en instintos y se convierten en las elevadas expresiones del sentimiento y de la razón.

A medida que los automatismos biológicos se convierten en impulsos dirigidos, exceptuando algunos que permanecerán sin la contribución de la consciencia, el ser psicológico pasa a sobresalir, conduciendo, de inicio, la carga de los atavismos que deberán ser manejadas, diluyendo aquellos de naturaleza perturbadora y perfeccionando aquellos otros que se transformarán en fuentes de alegría, de placer y de paz...

Simultáneamente, la razón abandona las nieblas de la ignorancia que la entorpece, como la piedra que envuelve la gema preciosa, y se alinean objetivos y sentido existencial. En cuanto no surge esa necesidad, lo primario predomina, y el ser, sin embargo, en nivel de humanidad, solo reacciona, sin saber actuar, ambiciona sin discernir para que; agrade o se deprime, por desconocer el valor de la lucha saludable, siempre desafiadora para la conquista del progreso. Solamente entonces, surgen interrogaciones que son parte de la búsqueda del sentido existencial.

a) ¿Para qué vivir?

b) ¿Para qué luchar?

c) ¿Cómo desarrollar esa capacidad de persistir hasta alcanzar la meta?

La vida es inherente a todo, e intentar explicar la causa, el motivo del Primer Movimiento que le dio origen, es perderse en elucubraciones filosóficas y religiosas innecesarias. Aceptar la realidad sin discusión, que se presenta como fuga psicológica para su enfrentamiento, es el primer paso.

Se vive, y eso es incontestable. Negarlo, significa anularse, anestesiar la capacidad de pensar. Vivir de la mejor forma posible es el desafío inmediato. Vivir bien, disfrutando de los recursos que la Naturaleza y la inteligencia proporciona, para vivir bien, realizaciones internas con el desarrollo ético adecuado, que proporcionan bienestar interior, he aquí la razón de porque luchar. Tal conquista siempre se consigue mediante el esfuerzo de no aceptar el egoísmo, partiéndose para la lucha del crecimiento personal y de transformación ambiental, que proporcionan la existencia feliz.

El propio esfuerzo, en la mínima realización victoriosa, contribuye para el favorecimiento de la capacidad de proseguir conquistando las metas que, al ser alcanzadas, ofrecen otras nuevas, que pueden proporcionar mejores condiciones de plenitud y de integración en la Consciencia Cósmica. Cada etapa vencida, por tanto, capacita más al ser para las futuras

conquistas que tenga que cumplir. Experimentada una victoria, surgen motivaciones especiales para proseguir las luchas que señalan conquistas más significativas, particularmente en lo íntimo, cuando el ser psicológico aflora y predomina sobre el conjunto fisiológico.

El vacío existencial

En ese proceso de la superación de lo primario, cuando el Self adquiere discernimiento, si no hubiera una madurez paulatina y cuidadosa, ocurre, según Viktor Frankl, en sus estudios y aplicaciones de logoterapia, dos fenómenos que responden por el vacío existencial: la pérdida de algunos instintos animales, básicos, que le daban seguridad, y la desaparición de las tradiciones que se diluyen, y antes le eran paradigmas de equilibrio. Delante de eso, el individuo es obligado a escoger, con discernimiento para elegir, dejando salir al otro tipo de instintos de sobrevivencia para continuar luchando.

Sin una decisión clara, se transforma en instrumento de los otros, actuando conforme las demás personas, en actitud conformista, no reaccionando a los impositivos del medio, perdiéndose, sin motivación, o se deja conducir por los intereses del grupo, actuando conforme el mismo, que le impone comportamientos agresivos, anulando su interés y alterando su campo de acción. Naturalmente pierde el contacto con el Self para que sobreviva el ego, y asimilando lo que es bueno de la época, asume los modismos y se despersonaliza. En ese vacío surge, por falta de motivación real para proseguir, huye para el alcoholismo, para las drogas, para el sexo o para la depresión...

En otras veces, para ocultar esa laguna en la emoción -el vacío existencial- se refugia en comportamientos impropios, buscando el poder, la gloria efímera a través de los cuales llama la atención, se torna brillante bajo los focos de luz de la fama, convirtiéndose en neurótico. Se da cuenta de que los complejos engranajes del poder y de la gloria continúan permitiendo el vacío interior- porque se satura con rapidez de las novedades de lo exterior- nota también que las compensaciones del placer sexual son frustrantes y ligeras, produciendo un cierto estado de amargura que parece inexplicable.

Muy comúnmente surgen comentarios en el grupo social, al respecto de alguien que tiene todo-dinero, familia, belleza, inteligencia, poder- y, sin embargo, parece no ser feliz. Sucede que todo eso no rellena el vacío, faltando el sentido de la vida, su significado, su razón de ser. La tensión de nuevas búsquedas y la saturación que transcurre del conseguir acaba en trastorno neurótico. Con el tiempo disponible y falta de objetivo, la única salida emocional es sumergirse en la depresión. Esa consecuencia es común en las personas actuantes que paran abruptamente, por enfermedades, por jubilación, por fiestas y periodos de vacaciones, que les abren las heridas existenciales del vacío.

La psicoterapia unida la logoterapia amenizan la situación, proponiendo un sentido natural a la existencia, objetivos duraderos, que exigen esfuerzo, aunque sean comprensibles las recaídas hasta la fijación de los nuevos valores.

Necesidad de objetivo

La búsqueda de un sentido existencial por parte del ser humano constituye una fuerza innata que le impulsa para su progreso. Al identificarlo, se le torna un objetivo básico para ser conquistado, poniendo todos los recursos para conseguir la meta. Gracias a eso, que pueden ser sus ideales, sus necesidades, sus ambiciones, ofrece la vida y no teme a la muerte, consiguiendo, inclusive, permanecer bajo las más miserables e inhumanas condiciones, desde que esa llama permanezca encendida interiormente. Se trata de un sentido personal que nadie puede ofrecer, y que es particular a cada cual. Se convierte, de futuro, en un ideal de grupo, debido a constituir interés colectivo, pero su origen se encuentra en el nivel de consciencia y de pensamiento individual, que elige que hacer y cómo hacerlo. No puede ser elegido u ofrecido por otro, sino conseguido por el propio ser. Posiblemente será propuesto cuando se despierta para el interés, llamándole la atención, pero su decisión es personal.

Jesús, ante la transitoriedad de los valores terrestres y la fugacidad del cuerpo, propuso la búsqueda del reino de Dios y Su justicia, dilucidando que, después de esta primacía todo lo demás será acrecentado. Esto es, estableciendo lo más importante – el sentido, el objetivo existencial – las demás aspiraciones se convierten en secundarias y llegarán naturalmente. Ese reino de Dios se encuentra en la conciencia tranquila, que resulta del deber rectamente cumplido, de los compromisos bien conducidos, de los objetivos delineados con acierto. Gracias a esa directriz, la adquisición de los recursos se hace con naturalidad, como un aumento, que es la consecuencia básica.

Todos necesitan de un algo para motivarse, para vivir. Esa búsqueda de significado, de objetivo o sentido no puede ser resultado de una fe ancestral, esto es, de una creencia destituida de hechos, que se diluye ante las dificultades, principalmente los conflictos internos, pero de la luz de la razón que se transforma en voluntad de conseguir una vida más expresiva, más rica de contenido, de aspiraciones profundas y auténticas. Un afecto familiar, un ideal en desarrollo, el hogar, una actividad dignificante, el retorno a un trabajo interrumpido se tornan, entre muchos otros, objetivos que dan sentido a la vida, favoreciendo medios para luchar. Sustentaron incontables encarcelados en los campos de trabajo forzado y de exterminio, incluso estando agotados, y nada más les restaba, siempre aguardando ser el próximo a morir...

Aun vitalizan millones de otros que se encuentran en situaciones inhumanas, víctimas de hombres y mujeres arbitrarios, de sistema injustos, de situaciones penosas. Ciertamente, lo opuesto también da sentido – infeliz es cierto- a otras existencias: el odio, el resentimiento, el ansia de poder, convirtiendo su vida adrede truncada, porque los mismos son máscaras del ego herido, que no tornan razones de paz, serán antes un continuo tormento.

Cuando se tiene el porqué de vivir, la forma de cómo vivir, hasta lograr el objetivo, será secundario. Ese impulso primario en el ser hace que supere los obstáculos e impedimentos con el pensamiento en lo que conseguirá. Algunos psicoterapeutas afirman que los principios morales, que creen metafísicos, nada tienen que ver con el sentido o significado existencial. Y se olvidan de todos cuantos entregaron las vidas, completándose saludablemente. Informan, además, que ese sentido es resultado de aquello que puede enfrentar la existencia, no naciendo con ella. Somos de parecer que el sentido, el objetivo, lo esencial, es la auto-superación de las pasiones, la auto-iluminación para discernir bien lo que se debe y se puede hacer, para armonizarse en sí mismo, con relación a su prójimo y al grupo social en el cual se encuentra, bien como a la Vida, a la Naturaleza, Dios...

Los principios morales – algunos innatos al ser humano – son indispensables. No las imposiciones morales-sociales, geográficas, establecidas legalmente y más tarde desacreditadas. Pero aquellos que son inherentes, derivados de lo más profundo y básico, que es el amor. Respetar la vida, amándola; fomentar el progreso, trabajando; construir la felicidad, perseverando; no hacer al otro lo que no deseamos que nos hagan, elimina la posibilidad de consciencia de culpa, de conflicto, y dan un patrón para el comportamiento equilibrado, una directriz para la conducta saludable.

El ser actúa moralmente, porque siente el impulso interno de la vida que se somete a las Leyes que la gobiernan. Esa fuerza interior que lo lleva a la práctica de los actos correctos, el Bien, en el inicio, es metafísica, pues procede del Psiquismo Casual, para después tornarse una necesidad transformada en acciones, por tanto, en los hechos que le confirman la excelencia. Cuando escasean esos principios en la mente y en la emoción, el individuo, desestructurado, enferma y la más eficaz solución es el amor terapia, impulsándolo a permitir que florezcan los sentimientos de fraternidad, de solidaridad, de perdón, de auto-entrega, así teniendo significado para continuar viviendo.

Muchos jubilados y mayores, depresivos diversos, que se tornan neuróticos, se recuperan a través del trabajo al prójimo, de la auto-donación a la comunidad, de la labor en grupo, sin interés monetario, reinventando razones y motivos para ser útiles, así rompiendo el refugio sombrío de la pérdida del sentido existencial.

Sin meta no se vive, se obedece a los automatismos fisiológicos en peligroso crepúsculo psicológico, a un paso del suicidio. Cuando el ser se ve actuante, productivo, necesario, vibra y produce. Todo y cualquier contribución psicoterapéutico, logoterapéutico, hay que considerar la autovaloración del paciente.

Jesús lo sintetizó, en la respuesta que concluyó el diálogo con el sacerdote que lo interrogó al respecto del reino de los cielos: -Ve tú, y haz lo mismo.

Significado del sufrimiento en la vida

Para expresarse mejor, el amor irrumpe de formas diferentes, convidando a la reflexión en torno a los valores existenciales. Mucho del significado que se caracteriza por el poder, mecanismo dominante de la realización del ego desaparece, cuando el amor no está presente, llenando el vacío existencial. Esa ansia de acumular, de dominar, que atormenta en cuanto complace, se torna una proyección de inseguridad íntima del ser que se enmascara de fuerza, escondiendo la fragilidad personal, en mecanismos escapistas injustificables que más postergan y dificultan la autorrealización.

La pérdida de la tradición es como un tirar de la alfombra en el cual se apoyan los pies de barro del individuo que se cree como el rey de la creación y, súbitamente se encuentra destituido de la fuerza de dominación, ante el desaparecimiento de algunos instintos básicos, que vienen siendo sustituidos por la razón. El discernimiento que conquista es portador de más vigor de lo que la brutalidad de los automatismos instintivos, pero solamente, poco a poco, es el inconsciente que asimilará esa realidad, que partirá de la consciencia para lo más profundo de la psique.

En esta transformación – la metamorfosis que se opera de rastrear en lo primario para ascender al raciocinio – el sufrimiento se manifiesta, ofreciendo un nuevo tipo de significado y de propósito para la vida. Imposible de ser evitado, se torna imperioso ser comprendido y aceptado, ya que su aguijón produce efectos correspondientes a la forma porque se deba aceptarlo. Cuando explota, la rebeldía se torna una sensación salvajada, dilacerante, que mortifica sin someter, hasta el momento en que, racionalmente aceptado, se hace instrumento de purificación, estímulo para el progreso, recurso de transformación interior.

Al abrir la flor, rompiendo el claustro donde se ocultan el perfume, el polen, la vida, es una forma de despedazar, que ocurre, sin embargo, en el momento propio para la armonía, preservando la estructura y el contenido, a fin de repetir la especie.

El parto que proporciona vida es también un doloroso proceso que permite la dilaceración. El sufrimiento, por tanto, sea cual sea, demuestra la transitoriedad de todo y la respectiva fragilidad de todos los seres y de todas las cosas que los rodean, alterando las expresiones existenciales, perfeccionándola y ampliándoles las resistencias, los valores que se consolidan.

En su primera faceta demuestra que todo pasa, inclusive, su presencia dominante, que cede lugar a otras expresiones emocionales, nada perdurando indefinidamente. En la otra vertiente, la adquisición de la resistencia solamente es posible mediante el choque, la experiencia por la acción. El ser psicológico sabe de esa realidad, identifica el suyo, pero el ego lo arrebató, fiel al atavismo ancestral de sus instintos básicos.

El sufrimiento constituye, de ese modo, un desafío evolutivo que es parte de la vida, así como la anomalía de la ostra produce la perla. Aceptarlo con resignación dinámica, a través de un lúcido análisis, y bien direccionado es proporcionarse un sentido existencial estimulante, responsable por más crecimiento interior y mayor valorización lógica de sí mismo, sin narcisismo sin utopías.

Todos los individuos, una o más veces, son convidados al enfrentamiento, sin enfermedades graves o irreversibles, con dramas inabordables, con situaciones personales casi insoportables, enfrentando el sufrimiento. La reacción irracional contra lo que ocurre, la empeora, alucina o entorpece los centros de la razón mientras que la comprensión natural, la aceptación tranquila, proporciona la oportunidad de conseguir el valor supremo de ofrecerse para la conquista del sentimiento más profundo de la existencia.

La muerte, la enfermedad, los desastres económicos, los dramas morales, los fracasos afectuosos, la soledad y tantas otras consecuencias perturbadoras, porque inevitables, produciendo sufrimiento, deben ser recibidas con disposición activa para experimentarlas. Para algunos de esos acontecimientos ninguna palabra puede diluirle los efectos. Solamente la interacción moral, la confianza en Dios y en sí mismo para la convivencia feliz con sus resultados. Esta disposición nace de la madurez psicológica, del equilibrio entre comprender, aceptar y vivenciar. Aquellos que no los soportan, entregándose a lamentaciones y silicios íntimos, permanecen en estado de infancia psicológica, sintiendo la falta de la madre muy protectora que los aliviaba de todo, que todo soportaba en vanas tentativas de impedirles la experiencia de desarrollo evolutivo.

La aceptación del sufrimiento como significado existencial y propósito de vida, no se torna una cruz masoquista, pero se transforma en alas de liberación de la cárcel material para la conquista de la plenitud del ser.

Relatividad de la vida física

Aunque la relatividad del ser físico, de la existencia terrena, el sentido de la vida permanece inalterado. Si se depositan en el cuerpo, apenas, todas las aspiraciones, a medida que él envejece, que se disminuyen sus resistencias y posibilidades, claro está que pierde el impacto y el objetivo.

Observando la vida como un todo, no solamente como la trayectoria fisiológica, tales oportunidades se realizan a cada instante, archivándose en el pasado, y sirven de base para nuevas búsquedas y motivaciones.

No siendo el cuerpo más que una vestimenta, su duración sin restricciones, desgastándose en cuanto vibra, consumiéndose a medida que es utilizado. Las conquistas agradables y las derivadas del sufrimiento es parte integrante de su contenido, permaneciendo como valores que lo enriquecen.

Lo importante no es su tiempo de duración, sino la forma como es vivida, experimentada, archivada cada etapa. Cuando se encuentra acumulado, vibra y tiene sentido, ya que puede ser accionado a cada instante, revivido con intensidad cuando se quiera, repitiendo las emociones antes experimentadas.

No hay porque temer a la vejez, envidiar la juventud, lamentar el tiempo. Ese comportamiento se produce en los individuos inmaduros. Lo que viene a pasar no puede influir más en la conducta, de lo que ya ocurrió. Los sufrimientos vividos, las sonrisas enmarcadas, los conocimientos adquiridos, los recursos utilizados son todos, un capital que no puede ser comparado o cambiado por las preguntas de aquello que aún no fue conseguido.

La existencia física da la posibilidad de la integración del individuo con la Naturaleza, armonizándolo y promoviéndolo para realizar incursiones más decididas, superando el ego y el crecimiento del Self, así como un movimiento tranquilo en su realidad de ser inmortal.

Su tránsito en el cuerpo le constituye una etapa valiosa para la recomposición de fuerzas, que se perturbaron, y la adquisición de energías más sutiles que se derivan del yo superior y deben ser canalizadas en el rumbo de su supervivencia. Si así no fuese, la extenuación orgánica encerraría su realidad, apagando las conquistas del pensamiento y del amor.

Esas expresiones de la vida no se queman jamás, desapareciendo en la memoria del tiempo, extinguiéndose en el espacio universal. Permanecen actuantes y realizadoras, venciendo las barreras vibratorias del cuerpo y manteniéndose organizadas fuera de él, porque son la fuente generadora del existir. La búsqueda del sentido de la vida supera la manifestación de la forma y prosigue en otras dimensiones, embelleciendo al ser que proyecta su realidad para otros cometidos existenciales futuros, desafíos humanos, superándose a través de las conquistas almacenadas, dirigiéndose para la integración en la armonía de la Consciencia

C3smica, libre de recuerdos con el pasado, libre de aflicciones, porque superadas, y abierto a nuevas expresiones siempre portadoras de peregrina luz de sabidur3a.

Sexta Parte

Objetivos conflictivos

El desajuste emocional y la pérdida de identidad que predominan en la sociedad contemporánea, determinan como indispensable la conquista de metas establecidas por el egoísmo, en una evidente preocupación de parecer proporcionar la felicidad, el triunfo que todos deben anhelar, según esas tendencias, se presenta estableciéndose en conseguir destaque social, parecerse vencedor, ser divertido. Para conseguir eso, surgen cursos y técnicas variadas para superar obstáculos, circunstancias, ocurrencias y personas, conquistar amigos, lograr relaciones útiles, que significan ventajosos, en una terrible, o casi neurótica preocupación por conseguir victorias.

El ser, en sí mismo, es casi una importancia secundaria, desde que la apariencia sea agradable, la posición sea representativa y el dinero se encargue de resolver las situaciones embarazosas. Tales objetivos no pasan de disfraces para la lucha por la supremacía del ego portador de represiones, que deja de luchar por la liberación del Self para crear nuevos conflictos futuros.

La búsqueda de poder que favorece la proyección social y el tener, producen continua inquietud, de algún modo por el miedo de no venir más a disponer de la situación cómoda, envidiable. Ese recelo induce a la inseguridad, a la desconfianza, a la inestabilidad. A medida que las cuentas bancarias aumentan y el brillo social crece, el individuo pierde contacto con su realidad, volviéndose antinatural, exigiendo tratamiento especial en todas partes, especialmente en el hogar – como le es proporcionado por la insensatez de la adulación – sintiéndose todo poderoso y agresivo. No permite ser contrariado en las cosas y situaciones de casi ninguna importancia, porque susceptible en demasía, se irrita, agrede, se indispone. Esa conducta sistemática y las presiones sufridas en el mundo del parecer, lo estresan, y cada vez lo derriban en la insatisfacción.

En otras veces, se fatiga por defender la posición en que está, y no disfruta de aquello que fue anhelado, porque está siempre preocupado con aquellos que vienen por detrás y amenazándole el lugar de triunfo falso. Prosigue, entonces, acumulando más, defendiéndose más, amando menos, tranquilizándose menos aún. Se escapa de esas imposiciones conflictivas, experimenta la saturación y se desmotiva, sumergiéndose en el tedio generador de morbilidad y depresión. Los objetivos, cuando legítimos, no pueden encarcelar ni entorpecer, menos aún afligir. Solamente aquellos que son constituidos por cualidades y valores profundos, compensan el afán y el esfuerzo por lograrlos. Se forman por los anhelos de victorias, de realizaciones, no exclusivamente exteriores, sino también, internas, las únicas que producen renovación, que estimulan y dan sentido existencial.

Éxito y fracaso

El hombre tiene necesidad de enfrentar desafíos. Son esos desafíos que impulsan al crecimiento, al desarrollo de sus aptitudes y potencialidades, sin ello permanecería sin objetivo, relegándolo al letargo, a la negación de la propia mecánica de vida que se expresa como evolución.

A medida que se va produciendo la madurez psicológica, más amplias perspectivas surgen en sus paisajes mentales, en forma de aspiraciones, que se transforman en luchas motivadoras de la existencia. Cada etapa vencida da nuevos rumbos para recorrer y su transcurso es realizado a esfuerzo que el ideal del éxito propone. Al principio son metas cercanas, no obstante, se pueden ambicionar otras más expresivas, incluso remotas, pero preanunciando victorias inmediatas.

Lo que está cercano es fácil, no constituye gran desafío ni fuerte motivación para conseguirlo, pues sucede con mínimo esfuerzo, dejando, cuando se ha logrado, un cierto amargo de frustración. En cuanto se calientan ambiciones en los patrones de la realidad de lo posible, se vive motivado para proseguir. Cuando desaparece se convierte en muerte existencial. De esos objetivos realizables surgen proyectos más audaces, considerados entonces imposibles, que la tenacidad y la inteligencia al esfuerzo consiguen alcanzar.

La conquista de la rueda inicialmente cambió el mundo. La fundición de los metales, la electricidad y sus innumerables aplicaciones alteraron completamente el mundo terrestre, que dejó de ser conforme se presentaba para resurgir con aspecto totalmente nuevo. Los desafíos del micro y del macrocosmos, que están siendo vencidos, alteran, con los recursos avanzados de la ciencia y de la tecnología, la cultura, la civilización y la vida en sus diversas expresiones. Ciertamente, la precipitación emocional, las graves patologías orgánicas, psicológicas y psíquicas, algunas, resultado de los atavismos y de las fijaciones ancestrales, no permitirán, de momento, que se instale en la sociedad la felicidad, ni en el propio individuo la armonía, el placer no agresivo ni extravagante. Esa morbidez nos crea dificultades.

A pesar de los éxitos conseguidos en muchos sectores, otros permanecen oscuros, aguardando. Pasos audaces ya fueron dados, favoreciendo el bienestar y ampliando los horizontes existenciales. Lenta, pero segura, el hombre sale de la caverna, tiene éxito al disminuir las sombras por donde pasa y diseña un futuro radioso. Los vestigios de barbarismo, el predominio de la naturaleza animal, la perseverancia de la apatía, van siendo sustituidos por los anhelos de libertad, por los ideales de auto-iluminación, de progreso, de amor, que se rebelan en lo íntimo como un himno de alegría, un saludo estuante de júbilo, un éxito con relación a las condiciones hostiles y a las tendencias perturbadoras.

Saturado de lo habitual aspira por lo inusitado. Apasionado por lo bueno, por lo noble, por lo bello se libera, al esfuerzo que supera la vulgaridad, al tedio, al ego dominador.

Armoniza el Self con el Cosmos y busca integración en el conjunto general, sin pérdida de identidad, ni de individualidad. El éxito es siempre el premio para quien lucha y aspira por ascensión, poder, destaque. No se trata de búsquedas egoístas, sino de instrumentos de uso para conseguir la vigencia de los ideales.

El poder es herramienta neutra. La aplicación que se le dé responde por los efectos que produce. Proporciona los medios hábiles para las realizaciones, abriendo puertas y ampliando, a fin de que la vida se vuelva más significativa. Tener, poseer para mantenerse con dignidad, con seguridad económica, social, emocional, es un sentido existencial a través de lo cual se armonizan algunas necesidades psicológicas. Cualquier tipo de carencia aflige, y cuando es pronunciada, expresándose en un medio social o en una situación económica angustiante, lleva a crisis inestable de comportamiento.

El éxito significativo, se expresa como la actitud de equilibrio entre el conseguir y el perder. No siempre todas las respuestas de la lucha son positivas, de triunfo. El fracaso, de ese modo es parte integrante del comportamiento de buscar. No detenerse, cuando nos visita el fracaso, aprovechar la lección que encierra, analizar los factores que lo produjeron, a fin de que no se repita, y recomenzar, cuantas veces sea necesario, he aquí la forma de transformarlo en un éxito verdadero. La rebelión ante su ocurrencia, la inestabilidad íntima, la pérdida del sentido de la lucha, más allá de constituir perjuicio emocional, representan fracaso real.

El fracaso de un emprendimiento puede convertirse una experiencia que predispone al triunfo próximo. En la estrategia bélica, la meta es ganar la guerra, y no solamente vencer batallas. Lo importante y esencial, sin embargo, es salir victorioso de la lucha final, aquella que define el combate. El hombre de éxito o de fracaso exterior debe vigilar el comportamiento íntimo para detectar como se encuentra realmente, y modificar la situación. Producir la armonía entre el yo superior y el ego es cuando realmente representa el éxito ideal.

Astucia y creatividad

El instinto, por no poseer la facultad de pensar, adquiere y exterioriza la astucia, que es un mecanismo, a través del cual consigue lo que persigue. Habilidad, perseverancia, artimañas son parte de esa manifestación que caracteriza diversos animales de entre los cuales algunos seres humanos. La creatividad se deriva de la facultad de pensar, que se renueva sin cesar.

Consideraba J. Paul Sartre que el hombre se reinventa, que está siempre creando ideas, medios y formas para ser nuevo. Naturalmente, el hombre creativo es capaz de reinventarse, de salir de la rutina, de buscar nuevos desafíos y entregarse a continuos anhelos de evolución.

Las artimañas del instinto preservan la vida del animal, cuando se oculta para librarse de los predadores, sus enemigos naturales que, si no fuese por ese valioso recurso de la naturaleza, exterminarían a las especies de que se alimentan y, gracias a las cuales, sobrevive. Cuando ese instinto no se encuentra iluminado por la consciencia despierta, lúcida, y dirigida al ser, le surge la astucia en detrimento de la inteligencia, tornándolo adaptable en cualquier situación, pusilánime, uniéndose y vinculándose a personas y circunstancias, sin su identidad personal ni las características específicas psicológicas.

Miente, engaña, traiciona considerándose inteligente y subestimando la inteligencia de los demás. Porque actúa, dirigido por el instinto, inventa, sin creatividad, excusas, esclarecimientos, proyectando siempre la sombra, hasta ser desenmascarado o relegado al plano secundario, considerado pernicioso al medio social. La creatividad inspira a la búsqueda de lo real, aunque en el campo imaginario, conduciendo al ser psicológico a la adquisición de recursos que lo igualan al desarrollo de las potencialidades en él yacientes. Cuando es bien dirigida, supera la fantasía, que se le puede anticipar, penetrando en el centro de las cosas y ocurrencias con que compone nuevos escenarios y establece objetivos productivos.

El ser creativo sale de las situaciones menos felices sin amarguras o secuelas de los fracasos y disgustos experimentado, convirtiéndolos en lecciones de vida mediante las cuales progresa en tranquilidad. Solamente la creatividad puede mantener a las personas que experimentan grandes dolores y angustiantes abandonos, persecuciones e impiedades. Cuando despojados de todo - haberes, familia, amigos, títulos- no son despojados de sí mismos, con lo cual cuentan, reconstruyendo la autoconfianza y proyectándose en el futuro.

El astuto busca engañar, engañándose. Inseguro, intenta enaltecerse, en un enredo falso y se enmaraña en la red de las ilusiones. El creativo, cuando sufre el presente, recupera mentalmente el pasado, reviviéndolo, recomponiendo las escenas y programando el futuro. Si por acaso, su pasado fue menos feliz, lo repara, lo reexamina e intenta descubrir los puntos vulnerables del comportamiento que le provocó las consecuencias perturbadoras.

Al delinear el futuro refuerza el coraje y la vigilancia, trabajando para los enfrentamientos, siempre de manera noble, a fin de no perder el respeto ni la dignidad para consigo mismo.

La astucia no resiste al análisis inteligente por falta de soporte real, básico, para sus propuestas. Quien la cultiva, permanece infantil, mente de la madre castradora o súper-protectora, el padre dominador o negligente, esconden ahora la realidad como lo hacía en la infancia, por miedo o para estar agradecido, pero en permanente conflicto que cambia solo de presentación. Esa coraza del miedo que comprime y libera los mecanismos de fuga de la realidad y del deber, debe ser removida por la energía de la razón, en examen cuidadoso con los resultados de la conducta, eligiendo aquella que no produzca daños más tarde, a pesar de los riesgos y desagradados del momento.

La creatividad da sentido a la existencia, que no se para ante lo ya conseguido, demostrando la excelencia de todo lo que falta para ser alcanzado. Libera del encarcelamiento elaborado por el ego, rompiendo el círculo de la comodidad e impulsando a nuevas experiencias. La mente creativa es actuante y renovadora, proporcionando belleza al ser, que se hace solidario en el grupo social, participante de los intereses generales, a los cuales se adapta, en cuanto vive las propias expectativas elaboradas por el pensamiento idealista. La mente astuta, anestesiada por la ilusión, niega la aceptación de la realidad por temor de ver desmoronarse su castillo de sueños, y tener que enfrentarse a despedirse de las mentiras y semejantes.

El momento llega, en el cual se rompe esa coraza limitadora - el sufrimiento, el amor, el conocimiento, la alegría legítima afloran - y surge, en un parto feliz, la creatividad enriquecedora, equilibrada y tranquila, proporcionando salud psicológica.

Imagen y proyección

El ego, en su ambición posesiva, esconde al ser cuanto puede. Enmascara la realidad como mecanismo obstinado de sobrevivencia, desarrollando proyecciones para el exterior, incluso en situación conflictiva. Ambicionando lo que no consiguió ni se esfuerza para conseguir, asume comportamientos ambivalentes: aquello que demuestra y la frustración de la no realidad.

Desestructurado de la personalidad que no se organizó con seguridad, el ego elabora imágenes que asumen aspectos de legitimidad, dando lugar a que surjan las personificaciones parasitarias, perjudiciales.

Grabadas en el inconsciente por impulsos de fuga en situaciones de huida, las mismas asoman y se instalan, bloqueando la conciencia y adquiriendo dominio sobre la razón. Son muy delicadas las bases de la personalidad, que se van organizando a través del tiempo, desde el periodo perinatal, cuya influencia en la infancia, adolescencia y edad adulta, exigen atención.

Cuando se trata de un ser equilibrado, cuyo desarrollo se da con naturalidad, sin complejidades patológicas, todo el futuro psicológico se hace armónico, saludable, y los enfrentamientos consolidan más, las estructuras que los constituyen.

Cuando son víctimas de los conflictos ambientales, de los disturbios familiares, con destaque para los padres, especialmente para la madre, incluso sin que tengan responsabilidad consciente, los efectos son desastrosos. La inseguridad, los temores, los complejos de inferioridad, las compulsiones enmascaran al ser, y este, a fin de sobrevivir en el grupo social que se le presenta como hostil, pasa a actuar de forma semejante, esto es, en consonancia con lo que se le impone, siendo una persona espejo, pero atormentada para sí misma.

Para la integración de la imagen en el ser, de las facetas y personalidades que asume, en los mecanismos de defensa y de fuga de la realidad, es indispensable una terapia psicológica cuidadosa y la convivencia con un grupo de ayuda saludable. Así mismo, se debe considerar que el ser es la suma de muchas reencarnaciones, en las cuales estuvo en la condición de personalidades transitorias, cuyos contenidos le fueron incorporados, formando su individualidad.

Es natural, por tanto, que esas experiencias y vivencias más marcadas archivadas en el inconsciente profundo emerjan, de vez en cuando, confundiendo la conciencia actual y, a veces, no pudiendo controlar, en forma de imágenes proyectadas, de personificaciones que exteriorizan con prevalencia del ego.

Uniéndose a ese trastorno psicológico, la incidencia de psiquismos diversos, interactuando en procesos hipnóticos, conscientes o no, sobre la persona portadora de una estructura

psicológica frágil, y el conflicto será más expresivo. En este capítulo, surgen las obsesiones espirituales, particularmente producidas por los Espíritus desencarnados, que interfieren en la conducta humana, gracias a la emisión de ondas-pensamiento perniciosas, cargadas de altos tenores vibratorios de odio, celos, despecho, venganza, y se verán los cambios bruscos en la conducta moral mental y de comportamiento, dando curso a psicopatologías variadas y graves.

Esta incidencia, que es muy común, particularmente debido a los mecanismos de afinidad entre los seres, constituye enfermedad desafiante por ser la fuerza opresiva y constrictora de un campo psíquico sobre otro que pasa a dominar. La imagen captada, que se instala sobre la personalidad, le aturde, y se traba una lucha perturbadora entre el agredido y el agresor, que lleva carga vibratoria constituida de energía deletérea, resultado del cultivo de sentimientos destructivos. Sea lo que sea, la psicogénesis del disturbio en que se transforman las imágenes proyectadas por el individuo, se hace urgente la psicoterapia, a fin de auxiliarlo en el auto-encuentro, en la conquista de su identidad, que son los caminos eficientes para la auto-realización.

El ser real tiene que vencer las capas sucesivas de sombras que lo ocultan, desarticulando los engranajes pasados de las imágenes que proyecta en estados mórbidos, enfrentando el medio donde vive después de auto-enfrentarse. La identificación de metas saludables, aquellas que ennoblecen, constituyen el paso que debe ser dado para conquistarlas, diluyendo, en cada etapa, las proyecciones inmóviles en el inconsciente o captadas psíquicamente, originadas en otros campos psíquicos. Asumirse, pues, los valores que a cada uno caracteriza, es su conquista sobre el ego, liberándose de conflictos.

Individualismo

La inmadurez psicológica no ofrece sinergia para las luchas con efectivo espíritu de competitividad y de realización. Porque en un estado mediocre de evolución, el hombre busca sobresalirse, creando mecanismos de individualismo y utilizándose de superados métodos de combate a los otros antes que de auto-liberación. Para destacarse, en tal coyuntura, usa a los otros, a través de artificios del ego para conseguir sus objetivos que, no sintiéndose pleno, prosiguen conflictivos, o recorre a la vieja conducta de dividir para dominar, acumulando fracasos reales que son como si fueran realizaciones ventajosas.

La valorización de sí mismo concientiza al ser en cuanto a la necesidad de buen tránsito en el grupo social, y de su importancia en lo mismo. Célula valiosa del conjunto debe encontrarse en armonía, a fin de generar un órgano sano que se promoverá ampliando el círculo a través de nuevos miembros, de esa forma alcanzando toda la sociedad.

La vida se expresa en un todo, en un colectivo equilibrado que, incluso presentándose en una estructura general, no anula al individuo, no lo impide desarrollarse, agigantarse. Eso pues, no lo lleva, necesariamente, al individualismo, que es conducta impuesta por el ego conflictivo. Cuando tal cosa ocurre, las carencias afectivas se presentan transformadas en ambiciones que atormentan en cuanto parecen satisfacer; el individuo da muestras de auto-realización que mal disfraza la soledad y la insatisfacción íntima que se encuentran pulsantes en el interior.

Es probable que, en ese contexto, el hemisferio izquierdo de su cerebro – racional, analítico, matemático, lógico, casuístico – ignore el poder del derecho – intuición, imaginación, transcendencia, pensamiento holístico, artístico -, condenándolo a vivir bajo la imposición de fórmulas, de teorías, de conceptos preestablecidos, de decisiones hechas, de reglamentos rígidos, aparentando no sentir necesidad de lo emocional y artístico, de lo divino y metafísico. En ese afán de ser lógico e individualista, se impone, sin darse cuenta, a los propios límites, y, por temor de aventurarse en el grupo social, integrándose y explorando posibilidades que podrán resultar en el progreso general, se debilita emocionalmente, volviéndose rudo, amargo, ingrato para con la vida, aunque proyecte imagen diferente de sí.

Perdiendo el contacto con la intuición, la simplicidad, el sentido común, se aísla, y pasa a ver el mundo y a las demás personas por medio de una óptica distorsionada, que le quita la claridad del discernimiento y le proporciona la identificación de contenidos y contornos, fronteras e intimidades. Estableciendo objetivos que agradan al ego, aumentan más los conflictos internos, por falta de valor para identificar los propios errores y los miedos que no combate.

El individualismo es recurso de fuga de las propuestas de la vida, desvío de ruta psicológica, porque avanza holística y socialmente para el todo, para el conjunto que no se puede desagregar bajo la pena de no sobrevivir.

Todo individualista se impone, usando a los demás, y se convierte en un títere de sí mismo y de los otros, o sucumbe en las sombras espectaculares del trastorno íntimo que huye para la locura o el suicidio. Los objetivos no conflictivos de la vida son conseguidos por el individuo que los reparte con su grupo social, en el cual sustenta los ideales, absorbiendo ahí sinergias para proseguir luchando y venciendo, de forma saludable y equilibrada, sin proyecciones ni imágenes irreales.

Séptima Parte

Tormentos modernos

Los avances de la ciencia aliados a la tecnología favorecen la vida con incomparables contribuciones: higiene y salud, comodidad y placer, facilidad de locomoción y de cultura, programas de solidaridad y apoyo, más amplios recursos de fraternidad e interrelacionamientos personales...

La globalización es inevitable, ganando distancias con velocidades expresivas y participando en lo que ocurre en cualquier lugar en los diferentes puntos del globo. Desterrarán de la Tierra varias endemias, erradicarán enfermedades crueles, alterarán la faz del planeta, mejorando innumerables condiciones... No obstante, los nobles y útiles avances no conseguirán impedir la violencia urbana; las guerras, cada vez más destructoras; la miseria económica y social; los fenómenos sísmicos; el inicio de nuevas y calamitosas enfermedades; la corrupción de varios matices, que campea desenfadada; los crímenes hediondos, así como la pena de muerte, la eutanasia, el aborto, el suicidio, la traición...

Profundarán la sonda en la psique del ser humano y desvelarán muchos enigmas que antes desvariaban, ofreciendo recursos terapéuticos para minimizar e incluso sanar muchos trastornos. Sin embargo, no pudieron evitar disturbios neuróticos y de pánico, las depresiones profundas y otras tantas patologías perturbadoras de la mente...

La admirable conquista de la ecología resalta este periodo, preservando la vida vegetal, animal, el medio ambiente con valiosas contribuciones a favor del planeta en pre-agonía. A pesar de eso, la vida humana padece por el hambre, por el abandono, por diversas enfermedades que aún no fueron vencidas, por la falta de respeto de que es víctima...

Ocurre que el hombre interior aún no se conquistó. Las valiosas realizaciones de fuera lo aprisionan, por otro lado, en el límite de las horas, en el volumen aplastante de los compromisos, en la multiplicidad de las realizaciones para la sobrevivencia, estresándolo o haciéndole indiferente a su prójimo, volviéndolo arrogante o aturdido, falto de ideales superiores y abarrotado de cosas sin significado real.

Las exigencias sociales le quitaron la naturalidad, y los anhelos de triunfos externos lo desestructuraron, tornándose importantes los valores que son conocidos, aunque esclavicen, en detrimento de aquellos otros que permanecen no vistos y que son liberadores.

El temor lo detiene en el hogar, cercado de tecnología, pero, aislado de la convivencia con otras personas, lejos del calor humano que produce relaciones motivadoras. La exigüidad de tiempo no le proporciona más la reflexión, llevándolo a actuar y a reaccionar por impulsos. Le escasean los momentos para sí mismo, interiormente, en espacios mentales y emocionales de oración, de meditación, de rehacer fuerzas agotadas en los embates continuos. Los miedos lo asaltan, y la soledad en la multitud lo asfixia.

Masificación

Al tiempo en que las informaciones se multiplican, ofreciendo el conocimiento de muchos sucesos simultáneamente, aquellos que tienen mayor importancia en los medios de comunicación, tragedias, excentricidades, violencias y crímenes, sexo en desvarío, amenazas de muerte y de guerra, dejan al individuo inseguro. Porque no dispone de tiempo para dirigir y absorber bien las noticias, seleccionándolas, se golpea con facilidad o se excita, armándose emocionalmente para los enfrentamientos. Le ocurre el fenómeno de ruptura de la homeostasis, que lo perturba, física y psíquicamente.

Dejándose arrastrar por la masa, se masifica y pierde el contacto con la propia identidad, pasando a ser solo uno más en el grupo, en el cual se mueve, trabajo, recreos, estudios, en cualquier actividad, sometándose a lo establecido, al agrado general, a la voluntad ajena, a las necesidades que los organizadores definen, sin consultarlo anteriormente. Los suyos pasan a ser los placeres que otro le concede, exigiendo que se sienta bien y se divierta, ya que eso es lo convenido. Miembro que es del conjunto, las suyas son las opciones generales.

La masificación desagua en la deshumanización, reconduciendo al ser a la anterior etapa de los impulsos e instintos básicos, que eran propios para la selva antigua, y ahora se presentan como necesarios en la moderna, que es construida de piedras, cemento y hierro. En ella, no hay libertad plena, ni armonía gratificante, ya que es artificial, ruidosa, agresiva, proponiendo un continuo, exhaustivo estado de alerta contra sus métodos y miembros igualmente violentos.

La multitud humana, como ser grupal, es destituida de alma, de sensibilidad. En su marcha voluptuosa avasalla, dejando escombros físicos y psicológicos por donde pasa. Porque sus miembros perdieron la capacidad de ser individuos, oprimen cualquier voz de comando, arrastrados por los que se revelan, y así actúan, para no quedar aplastados. Los suyos se tornan intereses colectivos, y todo es programado, extinguiendo en el hombre la espontaneidad, que le expresa la individualidad, el nivel psicológico y de consciencia en el cual se encuentra.

El ser animal necesita del grupo, guiado por el instinto gregario, que lo protege de los enemigos naturales y le da vida, estímulos, facultándole intercambios. El hombre, no prescinde de la propia intimidad, de los espacios que ocupa y le son fundamentales. Experimenta en sí mismo, disfruta momentos de soledad, sin buscar aislarse, le son actitudes saludables, renovadoras, que le conceden belleza interior para contraponer los choques desgastantes de la lucha por la vida.

La búsqueda de realización es siempre personal y la meta es igualmente particular, correspondiente a la fase de evolución de cada cual. Sin embargo, habiendo similitudes

entre las aspiraciones de criaturas diferentes, los valores anhelados poseen características y significados muy especiales, nunca se mezcla en una generalidad común.

El ser humano es un universo con sus propias leyes y constitución, aunque en armonía con todos los demás, formando inmensa familia. Masificado, pierde la capacidad, o le es impedido, de expresarse, de anhelar y vivir, conforme su paradigma de aspiración y progreso, pues, de lo contrario, es expulsado del grupo, donde no tiene más acceso. Marginalizado, se deprime, se aflige. Le cabe, madurar reflexiones para vivir en el grupo sin pertenecerle; para estar en sociedad sin perder su identidad; para encontrarse en este momento con los demás, no permitiéndose los arrastres insensatos y compulsivos de la masificación.

Como le es necesario vivir en grupo, le es imprescindible ser el mismo. Su individualidad debe ser respetada y mantenida, a fin de que experimente los acontecimientos, conforme su estado emocional, orgánico e intelectual. El ser humano detiene posibilidades inagotables, que se multiplican por sí mismas. Cuanto más las desarrolla, tanto más se presentan aguardando ocasión de expandirse. La adquisición de la consciencia de sí es resultado de un esfuerzo individual concentrado, que la masificación dificulta, dado que, en el conjunto, basta seguir la masa en el cual se está sumergido.

Cuando enfrentado con el Si profundo, el individuo opta por controlar y bien direccionar la máquina orgánica al revés de ser conducido por los instintos prevalecientes. Ese empeño racional se convierte de inmediato en desafío que lo engrandece, ofreciéndose un significado a la existencia, por cuyo término luchará con coraje. La masificación permite la liberación negativa y perturbadora de los conflictos del hombre que, sumados al de los demás, se torna un trastorno desenfrenado, que más inquieta, en razón directa en que se exterioriza. Siendo difícil la identificación de la persona conflictiva, debido al grupo que lo absorbe, el paciente se siente con la voluntad para expandir su enfermedad, enmascarándose y pareciendo estar en otra realidad. Al disimularlo, más le hunde las tenazas en las bases del inconsciente, aturdiéndose y siendo más infeliz.

La masa absorbe, devora las expresiones individuales y consolida las pasiones perversas. La disminución terapéutica del conflicto ciertamente obedece a su exteriorización consciente, anulándole la causa y rellenando su espacio con fórmulas maduras y realizaciones compensadoras. Tal resolución, y la acción dinámica exigen humildad, reconociéndose el ser frágil y necesitado, por fin, creando valor para alcanzar la liberación. Viviendo en una actualidad globalizadora, inevitable, se puede, sin embargo, evitar la masificación, preservando la individualidad, siendo auténtico consigo mismo, enfrentando las imposiciones del ego y armonizándose con el Self.

Pérdida del sentido del humor

La capacidad para mantener el sentido del humor en las más variadas oportunidades es resultado de la madurez psicológica, proporcionado por la adquisición de valores relevantes para el perfecto equilibrio existencial. Poder encarar las situaciones vejatorias sin rebeldía ni autocompasión, considerándolas fenómenos naturales del proceso evolutivo; identificarse humano y pasible de todas las ocurrencias; aceptar con buen humor los acontecimientos inusitados y permitirse sonreír de sí mismo, de los equívocos cometidos y disponiéndose a repararlos, constituyen conquistas del auto-amor.

El amor, en su elenco inmenso de expresiones, sustenta el sentido del humor, proporcionando al individuo posibilidades enriquecedoras, de entre las cuales la alegría de la vida como quiera que esta se presente, la comprensión de los fallos ajenos y propios, el coraje para repetir las experiencias fracasadas, hasta alcanzar el éxito y, sobre todo, el llenado de los espacios íntimos con realizaciones edificantes.

La pérdida del sentido del humor, entre otras causas, resulta del estrés y de la amargura, del desgaste de las emociones y del vacío existencial, colimando en conductas pesimistas, caracterizadas por la revuelta sistemática, la agresividad delante de cualquier incidente, o por el desánimo, por el desinterés entorno a las ocurrencias. Pierden el carácter, entonces, los valores ante sí mismo, y las aspiraciones ceden lugar a la comodidad rebelde, conspirando contra las estructuras íntimas.

El sentido del humor estimula proseguir los objetivos, venciendo dificultades y obstáculos con el optimismo de quien confía en sí, en las propias posibilidades y en la capacidad de renovarse para no estacionarse. Se trata de un parámetro para mejorar la condición en que se encuentra y las disponibilidades al alcance para vencer. El niño, porque aún no impregnado de los vicios sociales y de las luchas fracasadas, expresa con naturalidad su sentido del humor, de confianza en los adultos y en las cosas que lo rodean.

El discernimiento venido de los factores domésticos y sociales le altera esa facultad espontánea tomándola, a veces, disimuladora, interesada, hábil en la forma de conducirse para agradar. Es indispensable la aceptación del propósito de agradarse también, desde que, de eso, no transcurra cualquier tipo de prejuicio para sí o para las demás personas.

El idealista y el esteta, el santo y el artista, el poeta y todo hombre de bien poseen apurado sentido del humor, que los motiva insistir y a ambicionar para conseguir la meta que persiguen, alegrándose en lo que realizan, y cuando algo no corresponde a las aspiraciones albergadas o resulta negativo, al revés de perturbarse, o lamentarse, o desistir, aprenden con el error un método que debe ser alterado, porque no los llevó al punto establecido. Este sentido del humor constituye riqueza íntima que se debe cultivar bajo cualquier circunstancia, alegrándose con él y exteriorizándose donde esté, a fin de mejorar las

relaciones interpersonales, las realizaciones y favoreciendo los resultados de todos los emprendimientos.

La vida moderna, con sus sofisticadas exigencias, proporciona muchos conflictos que pueden ser evitados mediante la autoconsciencia y la vivencia del sentido del humor, esto es, la forma natural y positiva para encarar todo lo que ocurra en lo cotidiano. No se trata del humor que transcurre de las anécdotas, de las gracias, de las bufonadas, de los relatos peyorativos y de sentido ordinario. Si no, de esa auténtica jovialidad para comprenderse y comprender a los demás, encarando la existencia con seriedad, pero sin máscaras, con alegría, pero sin vulgaridad, emocionalmente receptivo a las lecciones y complejidades de los procesos de la vida.

La pérdida de ese sentido sumerge al individuo en el foso de la autodestrucción, que construye, conscientemente o no, como fuga existencial o capricho infantil, de quien siente falta de la madre súper protectora, anteriormente encargada de solucionar todos los problemas del hijo, lo que hizo surgir la inseguridad, el desequilibrio, no permitiéndole el desarrollo psicológico.

La adquisición como la preservación del sentido del humor, es esencial para la victoria del hombre sobre los conflictos modernos y el direccionamiento para la conquista de la plenitud.

Comportamientos autodestructivos

La falta de iniciativa y el miedo constituyen factores relevantes para la instalación de los comportamientos autodestructivos, consecuencia natural de la inseguridad personal y de la hostilidad social presente en la competitividad de la sobrevivencia humana. Conflictos auto punitivos de la consciencia de culpa no superados se presentan de forma patológica, contribuyendo para la ausencia de autoestima y compulsión autoexterminadora. No siempre, asumen la tendencia para el suicidio directo, manifestándose, entretanto, de manera enmascarada, como una falta de interés por la existencia, ausencia de objetivos para luchar, actitudes pesimistas...

En otras ocasiones, la frecuente ingestión de las vibraciones perniciosas del mal humor, del resentimiento, de la rebeldía sistemática, del odio, de los celos desarrollan trastornos psíquicos que terminan por desarmonizar las células, comprometer los órganos y conducir a la muerte.

Diversas enfermedades tienen causa psicósomática, que culminan en verdaderos desastres orgánicos. En la raíz de toda dolencia hay siempre componentes psíquicos o espirituales, que son herencias resultantes de la Ley de causa y efecto, procedentes de vidas anteriores, que imprimirán en los genes los factores propicios para la instalación de los disturbios en el área de la salud.

La vida moderna, generadora de estrés y angustias, a su vez también desencadena mecanismos de ansiedad y de fobias varias, que desgastan los núcleos del equilibrio psicológico con lamentables disfunciones de los equipamientos físicos. Las presiones continuas que transcurren del trabajo, de los compromisos sociales, de las necesidades económicas, de la tensión emocional y de los impositivos psíquicos, desestabilizan al ser humano, que se convierte en víctima fácil de falsas necesidades de fugas, como recurso de buscar la paz, creando comportamientos autodestructivos.

Desequipado psicológicamente para los enfrentamientos incesantes y sintiéndose incapaz, para acompañar y observar el desarrollo tecnológico y toda la parafernalia de las diversiones que inducen al consumismo riguroso e insensato, el individuo de temperamento tímido se perturba, desistiendo de proseguir, o se embauca en la locura generalizada, autodestruyéndose igualmente a través de la excitación y de la insatisfacción, de la competitividad con sus intervalos de hastío y amargura, buscando, en los alcohólicos, en el tabaco, en el sexo y en las drogas los estímulos y las compensaciones para sustituir el cansancio, el tedio y la saturación delante de lo que ya ha conseguido.

La velocidad que marca los acontecimientos modernos supera sus resistencias emocionales, y se deja guiar, al principio, sin darse cuenta del exceso de carga psíquica, para después automatizarse, sin reservar periodos para auto-rehacerse, para la renovación, para el encuentro consigo mismo y un análisis tranquilo de las metas en desarrollo, elaborando y

siguiendo una escala de valores legítimos, a fin de no consumir las horas y las fuerzas en las búsquedas impuestas por el contexto social, en el cual se encuentra, y que no le corresponde a las aspiraciones íntimas.

La existencia terrena es portadora de valiosa contribución ética, estética, intelectual, espiritual, y no solamente de los impositivos materiales y de las satisfacciones ligeras del ego sin la compensación del Self. Son muchos los mecanismos que llevan a la autodestrucción, de entre los cuales, la fatiga por el adquirir y poder acompañar todo; estar envuelto en las trampas creadas por el mercado devorador que desencadena inquietud; la cantidad de propuestas perturbadoras por los medios, que aturde; el exceso de ruidos en todas partes, que desorienta, y la excesiva contaminación en los centros urbanos, que desarrolla los instintos violentos y agresivos, eliminando casi las posibilidades para la adquisición de la belleza, consiguiendo la paz, extendiendo la auto-realización.

El ser humano es la medida de sus aspiraciones y conquistas, sin que la mediocridad lo venza. Cada meta desarrollada proporciona la compensación de la victoria y el estímulo para nuevas realizaciones. Cuando eso no ocurre, los fracasos mal interpretados lo llevan a la desarmonía, la cual proceden los factores inhibidores con nuevos intentos para desistir del esfuerzo y la pérdida de la capacidad para recomenzar.

Es justo no desfallecer nunca. Toda ascensión impone sacrificio, toda liberación es resultado del esfuerzo. La ruptura de las esposas psicológicas responsables del desprecio de sí mismo, por el abatimiento y auto negación se torna urgente, a fin de favorecer la visión clara de la realidad y los medios hábiles para vivirla bien.

Cada momento proporciona renacimiento, cuando se está vigilante para hacerlo. En la imposibilidad de cambiar la vida moderna, explicando mejor, los factores negativos que conducen a los conflictos - desde que existen valiosas contribuciones para su valorización, adquisición de su significado, crecimiento interior y progreso individual como general - se cumple creando condiciones propias para enfrentarla, se elaboran programas personales para la auto-realización y bienestar, no dejándose atormentar con las imposiciones secundarias, desde que pierdan el significado de que disfrutaban...

Ejercicios físicos y rítmicos - natación, caminar, ciclismo, de acuerdo con la elección de cada uno -, al lado de ejercicios mentales - buena lectura, música inspiradora, conversaciones instructivas, relaciones estimulantes, oraciones, meditación, ayuda al prójimo - son excelentes terapias para redescubrir el significado existencial y de la vida, aceptando sin estrés las imposiciones contemporáneas, consecuente del proceso de la evolución científico tecnológico.

La existencia enriquecida de ideas debe ser utilizada mediante los diversos recursos modernos para transformar en armonía, la enfermedad en salud y la tendencia autodestructiva en prolongar la vida bajo el amparo del amor que a todo debe comandar, inspirar y vencer. Frente a su presencia y vitalidad, el mundo se modifica y el ser se libera, sintiéndose pleno.

Octava Parte

Caída y ascensión psicológica

En la base de innúmeras perturbaciones emocionales son encontradas la culpa y la vergüenza.

La culpa procede de una peculiar sensación de estar realizando algo que está equivocado y de cómo ese comportamiento afecta a las demás personas. Ese sentimiento proporciona una correlación entre la capacidad de actuar correcta o incorrectamente. El acto de haberse equivocado, sin una estructura equilibrada del ego con relación al cuerpo, produce una distonía que genera sentimientos profundos de amargura y desajuste emocional.

Al libre albedrío cabe el menester de examinar y discernir lo que se debe y se puede hacer, de aquello que se puede, pero no se debe, o se debe, pero no se puede realizar. Al error, se atormenta todo aquel que no posee resistencias psicológicas para considerar la propia fragilidad, disponiéndose a nuevos cometidos reparadores. Cuando el ego es saludable, enfrenta la situación del error con naturalidad, porque comprende que los conceptos, correcto e incorrecto, son abstractos, cabiéndole discernir lo que es de mejores resultados para sí y para los otros, por tanto, permitiéndose el derecho de errar e imponiéndose el deber de corregir.

Cualquier relacionamiento humano es establecido dentro de las directrices del placer y de las compensaciones emocionales que proporciona. Cuando la culpa se presenta, esa estructura se fracciona, alterando la conducta del individuo. En el sentimiento de culpa se presenta un elemento conflictivo que es el resentimiento de aquel que comete un error con relación al otro a quien hirió, facultando, no es de extrañar, una situación recíproca. En los relacionamientos afectivos cercanos, el sentimiento de culpa es devastador, porque genera ambivalencia de conducta: un padre o una madre que se comporta bajo sentimiento de culpa con relación al hijo que mantiene el resentimiento de ese hijo que, a su vez, responde con el mismo sentimiento en relación al progenitor, y se culpa por esa actitud, que le parece incorrecta. Ese tormento se propaga en el campo emocional, siendo la situación cada vez más embarazosa, porque la culpa se hace mayor.

Invariablemente, en el odio, en el resentimiento, en los celos, el paciente se siente aprisionado en el agente de su reacción, por sentimiento de culpa, que procura disimular a través de acusaciones continuas con relación al otro. Cuando se está sujeto a un juicio moral, el concepto emocional que envuelve la culpa se presenta. Cuando ese juicio es opuesto, por tanto, negativo, la culpa toma volumen. Por otro lado, si es positivo, se tiene la sensación de encontrarse siempre en lo correcto, lo que es peligroso, ya que el error es parte del proceso de aprendizaje y de crecimiento intelectual y moral. Y gracias al conocimiento, que ese sentimiento se desarrolla.

Desde la infancia, el ser es orientado a descubrir lo que es correcto y lo que es incorrecto, de forma que pueda siempre actuar acertadamente, así madurando los conceptos morales,

conforme el bien o en mal que de ellos sea el resultado con relación a sí mismo como a su prójimo. Obligado a participar del drama de la vida, el niño es inducido a actuar de forma siempre correcta, conforme el patrón de su medio ambiente, los valores éticos, las presiones existentes. Será ese comportamiento que dará lugar al sentido de responsabilidad.

Entretanto, la acción de responsabilidad puede darse sin hacerse acompañar del sentimiento de culpa, solamente porque se haya equivocado, considerando las inmensas posibilidades de recuperación.

Toda vez que alguien con sentimiento de culpa juzga la propia conducta, se constata que sus sentimientos se presentan negativos, perjudiciales, siente vergüenza de los mismos sentimientos y procura suprimirlos, amargándose por estar experimentándolos, incluso que, sin consciencia, auto condenándose. Con la acumulación del conflicto y la representación de los sentimientos, pierde la capacidad de discernimiento para saber cómo actuar de manera correcta. En este estado la autoaceptación desaparece, dando lugar a la repulsión por sí mismo, facilitando espacio para la tristeza, el miedo y otros sentimientos perceptibles, que son identificados por el ego.

La vergüenza, de algún modo, está más vinculada a las funciones del cuerpo, cuando no transcurre de los actos morales. La herencia antropológica permanece con destaque en muchas funciones orgánicas, tales como la alimentación y la eliminación, la apariencia física, los movimientos....

Normalmente son asociados a la conducta animal, cuando grotescos o vulgares. Es indispensable que la educación contribuya con orientación adecuada, de modo para definirse un comportamiento saludable, que evite las asociaciones despreciativas. No obstante, la sociedad no se estructura, si no existiesen esos sentimientos de culpa y de vergüenza que, de alguna forma, funcionan como árbitro de muchas sensaciones, contribuyendo para el despertar del discernimiento.

Despersonalización

El ser humano, aunque antropológicamente sea portador de una herencia animal, es, antes de todo, un Espíritu, con posibilidades inimaginables, que se encuentran en germen, y que a la educación cumple el menester de despertar y desarrollar. Debido a su realidad transpersonal, la finalidad de su existencia es crecer, alcanzando los niveles que le están reservados, por fatalidad evolutiva. Sin embargo, frente a su naturaleza animal, que no pocas veces desconoce o que le da predominancia, se aturde, sin saber cómo avanzar. Si no valoriza la condición en el cual se encuentra – las exigencias del cuerpo – se hace un autómatas, porque le cumple vivirlas, educándolas, superando los impulsos de los instintos básicos, para desarrollar los valores espirituales latentes.

Venciendo, poco a poco, los automatismos psicológicos, que van siendo orientados por el sentido crítico y por la razón, debe conducir el cuerpo sin pasión, ni esclavitud, realizándose física y emocionalmente. El cuerpo, como es natural, impone innúmeros anhelos y necesidades, que son parte de su constitución biológica, y se debe tener en cuenta, no obstante, su realidad espiritual, ser el comando básico de la existencia. El ego, por consecuencia, tiene sus raíces clavados en él, y si las mismas son arrancadas violentamente, corre el peligro de volverse esquizoide. Es necesario, por tanto, que sea mantenida una interrelación entre el pasado – animal – y el presente, a fin de que, negando su cuerpo, no se tome un Espíritu sin envoltorio material, lo que le sería improbable el proceso de evolución.

Alterando, trastornando la naturaleza animal, por falta de consideración por el Espíritu que es, se transforma en un títere, un demonio, que desconoce los derechos de los otros y solamente cultiva lo primario de los instintos. La lucha comenzada por la cultura y por la civilización, a fin de que el cuerpo sea superado, ha beneficiado situarlo en un nivel más elevado, debido al raciocinio, de la profundidad de la consciencia, siendo más radiante y bello el Espíritu. Como efecto inevitable, siendo el cuerpo más sensible, más estético, portador de sensibilidad apurada, de percepción parafísica, alimentándolo con equilibrio, ejerciéndole las funciones con respeto.

Sin necesidad de agredir al cuerpo, mediante cilicios ni consideraciones deprimentes que lo denigren, viene recibiendo la misma consideración que merece, frente al valor que representa en el proceso de elevación mental y moral del ser. No obstante, ese reconocimiento, varios factores se presentan como responsables por la despersonalización, tales como los sentimientos de terror, de culpa, que producen la inhibición respiratoria y la de los movimientos, enjaulando al paciente en las celdas oscuras y sin paredes de los conflictos. Esa conducta produce sensaciones indescriptibles, que el organismo procura vencer a través de la muerte de su realidad. El cuerpo, entonces, endurece, la respiración la hace con dificultad y la falta de oxígeno en el organismo produce males psicológicos y

físicos variados. La autopercepción es profundamente afectada y los pacientes pasan a sufrir emocionalmente sensaciones de difícil catalogación, que los llevan al desespero.

El eminente Eugen Bleuler, analizando la despersonalización que afecta a los individuos acometidos en esa distorsión, considera que los sufrimientos depositados a aquellos que le son víctimas varían desde palizas y quemaduras, pinchazos con agujas, cuchillos y puñales en brasa viva; amputaciones de miembros, el semblante deformado...y suplicios indescriptibles son experimentados en un clima de horror creciente, que más empeora la patología de la personalidad. La ausencia de sentimientos responde por esos efectos, teniéndose en vista que el paciente mató al cuerpo, en mecanismo psicológico inconsciente, para huir de los síntomas anteriores producidos por el terror. Concomitantemente, el portador de esquizofrenia, siendo destituido de la capacidad de dirigir los sentimientos, cae en el vacío de su propia realidad.

El individuo saludable es aquel que orienta las emociones organizadamente, luchando contra los obstáculos que se le presentan, y que son parte del proceso en el cual se encuentra sumergido, lo que más le desarrolla la capacidad de crecimiento y de almacenamiento de conocimientos. Ese terror, generador del mal grave, está casi siempre vinculado a conductas vividas en la infancia, cuando fue víctima de la negligencia o de la crueldad de padres insensibles, que promovieron escenas aterradoras y perversas, que el paciente actual asoció inconscientemente a los fenómenos desafiantes de la actualidad.

Comportamientos sexuales promiscuos de los adultos, bajo la observación infantil ignorante, expresiones agresivas y temerarias, que no pudieron ser absorbidas ni superadas por el niño, tormentos, consecuente de agresiones físicas y morales destituidas de compasión y respeto, no pudiendo ser liberadas, por asociaciones conducen la víctima al estado de despersonalización. El cuerpo pasa a ser detestado, y la falta de un concepto como de una imagen corporal saludable, lo empuja para el atendimiento de los impulsos sexuales más primarios y de manera promiscua.

Cuando el cuerpo, pues, es recuperado por el discernimiento, y se acepta, ganando vida y significado, se le modifica el comportamiento sexual para mejor, se le equilibra la conducta emocional, se le facilita la aspiración a la búsqueda del amor y del afecto, por la necesidad de relacionamiento estimulador y placentero. Muchas veces, también, los padres, inadvertida o conscientemente, pasan a nutrir por el descendiente, un sentimiento apasionado, en el cual está oculto el deseo de un relacionamiento sexual perverso, anulándole la natural constitución de la personalidad, que se debería ir asentando poco a poco de forma correcta. Esas conductas extrañas y extravagantes de muchos padres, con características incestuosas, reflejan sus propios conflictos y perturbaciones, que no los ayudan en el desarrollo de un comportamiento personal saludable, tanto como de un desarrollo sexual armónico. Aturdidos y viciados mentalmente, ven en los hijos solamente objetos para el auto-placer, preservando su personalidad incompleta e insatisfecha interiormente.

La reconquista de la personalidad, sin embargo, es posible, mediante la recuperación de los movimientos y de la respiración, por medio de ejercicios de reflexión y autoanálisis,

eliminando las asociaciones negativas y buscando, racionalmente dirigir el acontecimiento dentro del cuadro de valores que posee, sin súper-estima, ni mecanismo traumático.

La adquisición de la personalidad equilibrada está en el relativismo del ego para con el Self, en las aspiraciones del cuerpo para con las de la mente, en el proceso de búsqueda de valores y de vivencias generadoras de alegría y portadores de paz. Dentro del cuadro de la psicogénesis de la despersonalización, nos es posible también agregar, que muchos aspectos de ese terror proceden de vivencias en otras experiencias carnales, pasadas, que imprimirán sus marcas tan profundamente, que solamente en la juventud y en la edad adulta el inconsciente consigue liberar en forma de clichés y recordaciones que pasan a confundir y a atormentar, aprisionando sus agentes en esas cárceles de la respiración insuficiente y de los movimientos paralizados.

Todos los hechos que son practicados por la crueldad, por la insensatez y villanía, incluso cuando ocurre el fenómeno biológico de la muerte, no desaparecen, porque los daños morales continúan generando consecuencias, hasta que la causa se recupere y reorganice el paisaje moral afectado. Conociendo la propia debilidad, y consciente del abuso perpetrado, el ser transfiere de una para otra experiencia carnal la carga de las responsabilidades, siendo compulsoriamente convidado a la regularización. Esas reminiscencias emergen como consciencia culpada, terrores sin causa justa cercana, ansiedad, actitudes auto-punitivas y autodestructivas, que le alteran el comportamiento personal, modificando, totalmente la personalidad que queda marcada. Cuanto más se consiga auto-concientización de las responsabilidades para el cuerpo y para el Espíritu, más fácilmente se hace la lucha por la preservación de la salud física y mental, y las experiencias que favorecen el progreso moral y cultural, que contribuyan para la existencia realmente feliz.

Conflicto afectivo

En el área de las manifestaciones afectivas, el desarrollo de la percepción debe darse de manera espontánea, sin ningún tipo de manipulación de los sentimientos. Innata, en la criatura humana, la afectividad es fundamental para un desarrollo emocional saludable, respondiendo por la felicidad y autorrealización.

La inmadurez de los adultos no es raro, desde temprano, por mecanismo de transferencia de sentimientos conflictivos, procura adquirir el afecto del niño mediante la seducción, que conduce, en lo íntimo, algún disturbio de la libido. Naturalmente, esos, que así se comportan, como muchos padres, no tienen conocimiento de la relación subyacente de connotación sexual.

Incapaz de comprender la seducción de que se es objeto, el niño se siente imposibilitado de ejercer el criterio de escoger libremente, o de hacer exigencias naturales para la conquista de lo que le resulta agradable. Cuando lo consigue, descubre la manera de chantajear, pasando a enmascarar sus sentimientos y derrapando en intereses secundarios. Esa conducta propone un dilema en el proceso psicológico de la misma, que es la dificultad de cómo actuar, de forma que a sí misma se agrade, sin desatender aquel que le proporciona placer, aunque por medio de astucia, de ser libre y escoger la propia satisfacción de manera segura. En ese juego de afectividad enfermiza, surge el rechazo como mecanismo punitivo, en el cual el miedo de ser descubierto por el sentimiento perturbador que mantiene, pune al ser que seduce, por haberse convertido en instrumento de gozo y de posible sufrimiento. Ese disturbio resulta de la carencia que experimentan algunos adultos, que transfieren, de inmediato, para la prole, esa necesidad afectiva, pasando a seducir a los hijos, no es raro, amándolos los cuerpos, el contacto físico, debido a la repulsa que sienten así mismos.

Conducta de tal naturaleza, más allá de afligir al niño y perturbarle el desarrollo psicológico saludable, contribuye para que surjan conflictos afectivos. Podrá mantenerse enojado por el cuerpo, en el caso que lo haya observado de los padres, especialmente si son exhibicionistas, y lo presentan con el pretexto de dar inicio a una educación sexual, que ocurre en el momento inadecuado. El niño puede ser tomado de pavor al comprobar cómo estará en la edad adulta, pasando a realizar un conflicto castrador, notando la ausencia de belleza en el cuerpo adulto. Porque aún es incapaz de entender estética y armonía, la exhibición física de los padres o de otro adulto cualquiera, podrá provocar un sentimiento de anulación del propio cuerpo, pasando a abandonarlo, incluso inconscientemente.

El esquizoide, por ejemplo, niega el cuerpo y asume, casi siempre, una postura infantil y de incapacidad. Solamente el amor real, destituido de intereses perturbadores, consigue irradiar la luz de la armonía entre las criaturas. Será el que ofrecerá recursos para una conducta saludable, por la fuerza intrínseca de que es portador, anulando la posibilidad de la instalación de conflictos.

Aun el esquizoide no se encuentra inmune al amor. Tiene dificultad de amar, es cierto, pero es receptivo al amor. Cuando este se le acerca, lo transforma, el ego en él predominante abandona su hegemonía, facultando que quede a la disposición de la otra persona. En este estado, aquel que ama, no solamente vive un sentimiento de unión con el ser amado, como también con todo y con todos, en un estado de perfecta identificación. Se alteran, ante sus emociones, los cuadros de la naturaleza, y la vida fluye de forma generosa, armónica. Indispensable que la conducta se encuentre establecida entre parámetros que definan como actuar y como vivir las propias experiencias.

El conocimiento ofrece recursos hábiles para el emprendimiento. Sin embargo, la espontaneidad no debe ser expulsada de esa conquista, debido a los beneficios que proporciona. Una actitud natural es mucho más valiosa que aquella que se estructura artificialmente, ofreciendo una postura robotizada. Por eso, la práctica no puede eliminar la posibilidad de las reacciones normales, lo que sería los gestos totalmente destituidos de encanto y naturalidad. Ciertamente, se debe pensar antes de actuar, particularmente cuando se es enfrentado por circunstancias y ocurrencias importantes. Sin embargo, el gesto afectivo espontáneo consigue mucho más que las artimañas y elaboraciones del intelecto. Además, el sentimiento puro se irradia y conquista, en cuanto la actitud estudiada ofrece gentileza, pero no espontaneidad.

El conocimiento ejerce un gran valor en la conducta afectiva, sin embargo, el establecimiento de reglas presentes en manuales de cómo conquistar personas, de cómo mantenerlas vinculadas, constituye un peligro para la propia expresión del amor, que será artificial, sin interés, debido a considerar al otro como objeto de uso, de explotación que, después de cumplir la finalidad, puede en cualquier momento, ser dejado al margen.

Se destacan dos elementos en el área de la afectividad que no pueden ser desconsiderados: el conocimiento y el sentimiento.

El conocimiento amplía los horizontes, pero el sentimiento los vive. El conocimiento libera, pero el sentimiento da calor y vida. No sería fácil establecer una escala de valores para demostrar cuál de los dos es más importante en la estructura de la vida afectiva. Se debe, sin embargo, tener en cuenta que el amor trabajado mediante fórmulas es destituido de luz y de calor, con duración efímera, pudiendo saturar con rapidez. Por otro lado, el sentimiento sin control esclaviza, perturbando la función afectiva con exigencias impropias, principalmente si el ego dirige la conducta.

Ideal, por tanto, que el acto afectivo sea espontáneo, sin fórmulas, con respeto y donación, con calor y sin ardor, lo que se consigue mediante la educación del sentimiento. Se acostumbra afirmar que el corazón no puede ser educado, lo que es verdad, sin embargo, pueden ser orientadas las explosiones del ego como necesidad afectiva. Sería deseable que esa propuesta de educación de los sentimientos, iniciada en el hogar, prosiguiese en la escuela, de forma que el niño pudiese experimentar la afectividad sin afectarle, sin seducción, evitándose, por consecuencia, el fenómeno del rechazo. En ese programa educativo, sería viable que se retomase la espontaneidad, al lado del currículo establecido

sin rigidez, para que se logre, en la competitividad del grupo social, la producción y la conquista de recursos financieros compensadores para el ego y realizaciones para el Self.

Todo recurso de seducción es perjudicial, debido a la falta de autenticidad afectiva, proponiendo conflictos, perfectamente dispensables.

Recuperación de la identidad

La identidad es conquista valiosa del ser, a través de la cual se afirma y se caracteriza en el grupo social, de forma para existir conscientemente. No se trata de una herencia psicológica sino de un desarrollo gradual que se inicia en el momento en que nace, y se manifiesta a través del primer lloro, que expresa incomodidad de cualquier naturaleza. En seguida es atendido, vuelve a silenciar, demostrando que el motivo desagradable cesó. Muchas veces, son la falta del cuerpo materno, el frío o el calor, el hambre o el dolor, que se presentan ofreciendo la sensación desagradable y llamando la atención para sí.

En la juventud como en la edad adulta, se revela por el conocimiento de su realidad, por una importante necesidad de estar consciente y de enfrentar con seguridad las situaciones más variadas posibles. En esa fase, la experiencia emocional es casi sin sentido y los sentimientos se presentan confusos, sin direccionamiento, caracterizando la ausencia de identidad. Es cierto que, en el inconsciente, de alguna forma, todos poseen una identidad. Sin embargo, varios factores dependen del Yo profundo, pueden presentarse como ausencia de la misma, especialmente cuando se trae el conflicto de una reencarnación anterior. En ese caso, a partir del renacimiento carnal, a la medida que la identidad se vaya formando, el desarrollo del ego no se hace normalmente con expresión saludable.

Hay tres factores que contribuyen para un buen y bien dirigido sentido de identidad: percepción del deseo, reconocimiento de la necesidad y consciencia de la sensación corporal. Experimentar deseos y saber dirigirlos es de suma importancia, en el balizamiento de la identidad, porque para un paciente que no los posea, difícil será distinguir exactamente lo que quiere, exclamando, en su conflicto, que no lo sabe, que nada siente, ni incluso lo que necesita, por más importante que sea. Hay una especie de vacío emocional, con anulación de la capacidad de querer. Cuando eso no se da, oculta las aspiraciones y se entrega a sensaciones y búsquedas que no corresponden a sus necesidades reales.

El reconocimiento de la necesidad resulta en una bien urdida búsqueda de solución, en un buen encaminamiento para alcanzar lo que desea. Le permite distinguir las propias emociones de tristeza, de alegría, de enfados o de afectividad. Invariablemente, esos sentimientos están bloqueados en la ausencia del sentido de identidad, siendo el paciente un autómata desmotivado de nuevas y constantes realizaciones, bastándose con lo conseguido, sin la experiencia del placer dinamizador de conquistas desafiantes.

La consciencia de la sensación física es adquirida a partir del momento del parto, cuando se expresan por automatismos las primeras necesidades, afirmando, a través del lloro, la realidad existencial y su presencia como ser consciente. Sin embargo, eso ocurre porque se da fuera del límite de la consciencia, en estado aun embrionario, incapaz de realmente distinguir, dado que sus funciones selectivas se irán desarrollando poco a poco, tornándose pujante y activas.

A medida que va creciendo, las sensaciones corporales serán más imperiosas, como es natural, gracias también, a las necesidades más voluminosas y a los deseos más característicos, terminando en un estado de lucidez más profundo, a exteriorizarse por sentimientos más definidos. Esa es la marcha natural de la adquisición del sentido de identidad. Y cuando así ocurre, desaparece la motivación para el crecimiento interior, la valorización del cuerpo y de la oportunidad de la vida, necesitando de terapia conveniente, a fin de ser adquirido.

Ese ego fraccionado, enfermo, no consiguió el desarrollo armónico, que es viable cuando la percepción y la sensación se unen al sentimiento en una propuesta de integración. Es muy común, en el relacionamiento psicológico, la apariencia de identidad, mediante representaciones de papeles que agradan al ego. En el inicio hubo la familia que participó de la exhibición en escena, cuando el niño exteriorizaba la apariencia imitando lo conocido, que le llegaba al alcance, lo que era percibido por los sentidos. A medida que crece, es necesaria otra audiencia, cambiándose de escenario, pero no de contenido. Y como es natural, en cualquier representación el tedio termina por predominar, al tiempo en que surgen los desencantos, frente a la ausencia de autenticidad. Después las decepciones buscan nuevos personajes y nuevos auditorios.

Cuando esa situación se presenta en los relacionamientos más cercanos, entre cónyuges, familiares, la representación pierde su carácter de impresionar, asumiendo la postura de una farsa que no convence y muy fácilmente se desvanece. Ocurre que, en aquellos que están siempre representando, existe un inmenso vacío existencial, y, por falta de objetivo, un desesepo que arde interiormente, no permitiendo la tranquilidad. La representación genera una distorsión en el área de la autopercepción, porque solamente son captadas las situaciones y experiencias más próximas al acto, y que evita una buena formulación de respuestas a los desafíos de la existencia.

El individuo, en esa situación, cree en el valor de su identidad, confusa, huyendo para las fatalidades del destino, con que se compensa, informando que todo cuanto le ocurre desastrosamente es resultado de la mala suerte como del infortunio. Se entrega a quejas sistemáticas y descubre un mundo que se presenta hostil, dificultándole la marcha, la felicidad. Es más fácil la acusación que la reparación, que lo llevaría a la búsqueda de la solución terapéutica para el disturbio y la vivencia del amor, para ampliar la percepción de su realidad.

La formación del sentido de identidad es también recurso para la instalación del carácter. Cuando no se posee una facultad, la otra se presenta deficitaria, debido a la ausencia de parámetros para definirla en el ser turbado y tedioso. Para que contribuya a favor de la adquisición del sentido de identidad, el paciente será conducido al análisis de que sus actos no necesitan ser aprobados siempre, conforme ocurría en la infancia; tener miedo de las represiones y reprobaciones sociales, dado que él también es miembro de la sociedad; experimentar culpa al presentar también sentimientos de naturaleza sexual, teniendo derecho a presentar también sentimientos negativos, sin que eso constituya una señal de vulgaridad o de desajuste emocional.

Un sentido de identidad normal transita entre los aciertos y los errores, sin auto-exaltación ni auto-punición, enfrentando las situaciones como parte del proceso evolutivo que todos encuentran por el camino. Al identificarse con la vida, experimentando los acontecimientos con ambiciones bien dirigidas, el individuo crece psicológicamente, en la razón directa en que desarrolla el cuerpo y la mente se amplía, ocasionándole correctos aprendizajes e impulsos estimuladores para la existencia.

La pérdida o la ausencia de identidad confunden y atormenta, dejando al paciente a la merced de los fenómenos automáticos, pesando en la economía de la sociedad, sin direccionamiento ni significado. El deber de los padres en relación con los hijos, moldeando la identidad, es muy grave, dado que, de acuerdo con la conducta mantenida, esa será plasmada dentro de los patrones vigentes en el hogar. Las castraciones y las inhibiciones, los conflictos no superados y las necesidades emocionales no satisfechas contribuyen para el trastorno de la identidad, generando la necesidad de la proyección del papel de los mismos en las otras personas.

El niño es un ser imitador por excelencia, al final, todo lo que aprende pasa, en su mayoría, de la capacidad de imitar, de memorizar, de reflexionar. Imitar es parte del proceso del desarrollo psicológico saludable. Sin embargo, adquirir la identidad del otro, porque le fue plasmada, ofrece una situación patológica. Cuando se imita, se adquiere capacidad de discernimiento para saber que tal cosa no pasa de una experiencia, sin embargo, cuando se identifica y asimila, se pierde la libertad de pensar y de actuar, buscando siempre la fuente de unión para proseguir en el desempeño del papel asumido. La imitación ocurre con relación a todo y a todos, en cuanto que la identificación perturbadora es siempre fruto de padres exigentes, amenazadores, que se convierten en imágenes dominantes en la mente infantil. Para enfrentarlos, el individuo se torna igualmente insensible, a veces cruel, adquiriendo esas características perturbadoras que son incorporadas a su comportamiento. Ese acontecimiento puede ser inconsciente, gracias a que, nada puede ser producido a favor del equilibrio por el propio paciente, llevándolo a vivir experiencias que se transforman en necesidades de los otros.

Autoafirmación

Las raíces de la autoafirmación del individuo se encuentran en su infancia, cuando los movimientos automáticos del cuerpo son sustituidos por las palabras, particularmente cuando se usa la negación. Al rechazar cualquier cosa, mediante gestos, el niño demuestra que aún no se instalaron los inicios de su identidad. Sin embargo, el rechazo verbal, perentorio, a cualquier cosa, incluso aquellas que son agradables, denota que está siendo elaborada la autoafirmación, que transcurre de la capacidad de escoger de aquello que interesa, o simplemente se trata de una forma utilizada para llamar la atención para su existencia, para su realidad. Se trata de un sentido de identificación infantil, sin duda, en el cual el niño, aun incapaz de discernir y entender, procura conseguir el espacio que le pertenece, de esa manera informando que ya existe, que solicita y merece reconocimiento por parte de las demás personas que lo rodean.

Cuando el niño concuerda, afirmando la aceptación de algo, actúa solo mecánicamente y por instinto, en cuanto que, utilizándose de la negativa, también denominada concepto del no, da inicio al descubrimiento del sentido de sí mismo, de su Self, pasando, a partir de este momento, a exteriorizarlo, afirmando el NO, incluso cuando sin tener necesidad de hacerlo. Y su manera de auto-identificación que, no es raro, parece extraño a los adultos menos conocedores de los mecanismos de la mente infantil.

Cuando ocurre la inhibición de la negativa – lo que es muy común – ese fenómeno dará surgimiento a alguien que, en el futuro, no sabrá exactamente lo que desea de la vida, experimentando una existencia sin objetivo, que lo lleva a ser indiferente a cualquier resultado, y, por cuya razón, evita expresarse negativamente, dejándose arrastrar indiferente a los acontecimientos, así desvelando el estado íntimo de inhibición, de timidez y de rechazo de sí mismo. Con el tiempo esa situación se agrava, llevándolo a un estado de amorfía psicológica.

El Self, a su vez, se estructura y se fija a través del sentimiento, y cuando este se encuentra confuso, sin delineamiento, la autoafirmación se enflaquece y la capacidad de decir NO pierde su fuerza, su sentido. La autoafirmación se expresa especialmente en el deseo de algo, mediante dos actitudes que, paradójicamente se oponen: lo que se desea y lo que se rechaza. En un desarrollo saludable de la personalidad, se sabe lo que se quiere y como conseguirlo, lo que se torna consecuencia inevitable de la capacidad de escoger. Cuando tal cosa no ocurre, comienza una expresión esquizoide, en el cual el paciente huye para actitudes de sumisión recelosa y de revuelta interior. Silencia y se aparte del grupo social que pasa a ser visto con hostilidad, por haberse negado a entrar, alegando, sin embargo, que fue excluido...

Su óptica distorsionada de la realidad trabaja a favor de mecanismos de transferencias de culpa y de responsabilidad. Mediante esa conducta, el enfermo se niega a liberarse de los

conflictos, manteniéndose en actitud cerrada, por falta del sentido de autoafirmación. Lo suyo es el concepto falso de que no es bienvenido al grupo que él cree que no lo aceptan, cuando, en verdad, es él quien lo evita y se aparta del grupo. A medida que van siendo liberados los sentimientos perturbadores y negativos que se encuentran en represión, los deseos de afectividad, de expresión, de armonía, se manifiestan, dirigiéndolo para valiosas conquistas.

Con el desarrollo de la capacidad de juzgar valores, surgen las oportunidades de autoafirmación, frente a la necesidad de escoger acertadamente, a fin de atender los deseos de progreso, de crecimiento ético-moral y de realización interior. Por medio de ejercicios mentales, en los cuales se encuentran presentes las aspiraciones elevadas y de ennoblecimiento, bien como a través de movimientos respiratorios y otros físicos, para liberar al cuerpo de la coraza de los conflictos que se vuelven rígidos, la autoafirmación se fija, proporcionando un buen relajamiento, que es compatible con el bienestar que se desea.

Con el desarrollo intelecto-moral del niño, pasando por la adolescencia y consolidando los propósitos de auto-conquista, más bien delineadas surgen las líneas de seguridad de la personalidad que enfrenta los desafíos con tranquilidad y esperanzas renovadas. En ese particular, la voluntad desempeña un importante papel, trabajando a favor de las conquistas incesantes, que contribuyen para la madurez psicológica, característica vigorosa de la salud mental y moral. En cada victoria alcanzada a través de la voluntad que se hace firme cada vez más, el ser encuentra estímulos para nuevos combates, ascendiendo interiormente y afirmándose como conquistador que no se contenta con estacionarse en los primeros niveles enfrentados durante la escalada de ascensión. Deseando las alturas, no interrumpe la marcha, prosiguiendo impertérrito en el rumbo hacia las cumbres.

Esta es la finalidad precípua del desarrollo emocional, estableciendo directrices que definan la realidad del ser, que se afirma mediante el esfuerzo propio. En tal cometido, no pueden quedar olvidadas la contribución de los padres, de la familia, de la sociedad, y las posibilidades innatas, que restan de su pasado espiritual. Estando, en la Tierra, el Espíritu, para aprender, reparar y evolucionar, en él permanecen las matrices de la conducta anterior, proporcionándole posibilidades de triunfo o imponiéndole naturales impedimentos que tiene que superar.

Cuando la autoafirmación no se establece, presentado individuos psicológicamente disociados de la propia realidad, se tiene la medida de sus compromisos anteriores fracasados y de la concesión que la Vida le proporciona por segunda vez para regularizarlos. Cumple, por tanto, al psicoterapeuta, el desarrollo de una visión profunda del Self, de forma especial, en relación con el ser eterno que transita en el cuerpo en marcha evolutiva. Solamente así, se podrá entender racionalmente el porqué de determinados individuos iniciaron la autoafirmación en los primeros meses de la infancia, en cuanto otros ya se presentaban limitados, incapaces de luchar a favor de su realidad, en el medio donde pasará a experimentar la vida.

La sociedad marcha inexorablemente para la comprensión del Espíritu eterno que el hombre es, de su proceso paulatino de evolución a través de los renacimientos, heredero de

sí mismo, que transfiere de una a otra etapa las realizaciones efectuadas, felices o equivocadas, como alumno que suma experiencias educacionales, promoviéndose o reteniéndose en la repetición de las lecciones no grabadas, con vistas a la conclusión del curso. La Tierra asume su condición de escuela que es, trabajando los alumnos, que en ella se encuentran y proporcionándoles iguales oportunidades de evolución y de paz.

Novena Parte

Verdugos psicológicos

El proceso de la evolución ántropo-sociológico del ser humano no se hizo acompañar por el desarrollo psicológico, que debería, por el contrario, precederlo. Siendo un ser esencialmente constituido por la energía pensante, tendría predominancia en el comportamiento, imprimiendo sus necesidades más vigorosas, que transferirían para el cerebro, por ella modelado, pasando a conducir la maquina física, como consecuencia de sus expresiones psicológicas. No obstante, debido a su estructura original, simple, destituida de complejidades, ese nacimiento de valores se vuelve lento, fijando cada conquista, de forma que la próxima se apoye en la anterior que pasa a constituir un apoyo psíquico.

Los sentimientos, por eso mismo, surgen poco a poco, rompiendo la concha en la cual se aprisiona latente, presentándose como impulsos y tendencias que se comportarán en el futuro como hábitos estructurados, formadores de nuevos campos vibratorios en acción. El desconocimiento de determinadas experiencias lo reprimen psicológicamente, permitiendo que verdaderos verdugos psicológicos tomen parte en el comportamiento, que se transforman en conflictos perturbadores, inhibidores, trabajando para la formación de existencias fragmentadas. A veces cambiar de manera inmediata es difícil, exigiendo terapia demorada y gran esfuerzo de su portador, en el caso que esté realmente interesado en la conquista de la salud emocional.

Al revés de actuar así, por el contrario, el individuo se refugia en la distancia, evitando compromisos sociales y emocionales que cree no saber administrar, transformando la situación más compleja en razón directa en que evita los contactos saludables, que pueden arrancarlo de la situación alienante. Desprovisto de coraje y de estímulos para vencerse y superar los verdugos, más se aflige, reflexionando negativamente, y dejándose envolver por las mórbidas ideas de la auto-conmiseración o de revuelta, de la auto-punición o del pesimismo, que pasan a ser compañeros constantes de conducta interior, que lo exterioriza como amargura, inseguridad, malestar.

Los mecanismos de la evolución constituyen fuerza impulsora del desarrollo de los gérmenes que duermen latentes, aguardando los factores propicios a su desempeño. Al principio, de forma incipiente, después con más vigor, por fin, con espontaneidad, que será característica de la personalidad, facilitando para la adquisición de los valores más elevados de la inteligencia y del sentimiento. Para un trabajo eficaz debe ser emprendida una bien dirigida lucha interior, consolidando propósitos de relevancia con relación al futuro, y de superación de las marcas del pasado.

La constitución de cada individuo mantiene las señales de todo el proceso de crecimiento, tal como ocurre con todos los seres en la Naturaleza. En la botánica, el color de las hojas y flores, el sabor de los frutos, incluso de la misma especie, expresan las características del

suelo en el cual se encuentran. Lo mismo ocurre entre los animales, que son resultado de las condiciones climáticas y ambientales, de la alimentación y del tratamiento que reciben, variando de expresiones conforme los lugares donde viven.

Muchos caracteres psicológicos tienen a ver con los factores mesológicos y sus implicaciones en la conducta. Así, los verdugos psicológicos que afectan a un expresivo número de personas aguardan decisión y ayuda para romper sus amarras que los retienen, que impiden la planificación de la criatura.

Timidez

Un relacionamiento infantil insatisfactorio con la familia, particularmente en referencia a la propia madre que se presenta castradora o se vuelve súper protectora, termina por impedir el desarrollo psicológico saludable del individuo, que establece un mecanismo de timidez a fin de preservarse de los desafíos que lo sorprenden a cada paso.

Sometido a una situación constreñida por imposición materna, que no le deja libertad para la autenticidad, se siente castrado en sus aspiraciones y necesidades, prefiriendo sufrir limitación que asumir actitudes que le pueden causar malestar y aflicciones. Por otro lado, súper protegido, siente anulada la facultad de discernimiento y acción, toda vez que enfrenta una situación que exige valor moral y coraje.

Refugiándose en la timidez, disfraza el orgullo y el miedo de ser identificado en su imposibilidad de actuar con seguridad, protegiéndose de las incomodidades que, inevitablemente, lo sorprenden. Como consecuencia, el desarrollo de la libido se hace incompleto, dando nacimiento a limitaciones y recelos infundados en cuanto a la propia actividad sexual, lo que se puede transformar en conflictos de mayor profundidad en el área del relacionamiento interpersonal, así como en la autorrealización.

La timidez puede presentarse como fenómeno psicológico normal, cuando se trata de cuidado ante enfrentamientos que exigen ponderación, equilibrio y decisión, de los cuales resultará gravemente comprometedor en el grupo social, familiar, empresarial, de cualquier orden. Se puede ahí mismo clasificarla como un mecanismo de prudencia, proporcionando reflexión necesaria para la adopción de una conducta correcta. Igualmente, delante de situaciones y personas nuevas, en sucesos inesperados que exigen una rápida respuesta, temperamentos existen que se previenen tímidamente, sin que haya, de forma alguna, exteriorización patológica en la conducta, siendo, por tanto, normal. Aunque, cuando se caracteriza como un temor casi exagerado ante circunstancias imprevistas, produciendo sudor, palpitación cardíaca, colapso periférico de las extremidades, se vuelve patológico, exigiendo conveniente terapia psicológica, a fin de ser erradicada o diluida la causa traumática, a través de cuyo método, y solamente así, advendrá la superación del problema.

El individuo tímido, de alguna forma, es portador de exacerbado orgullo que lo lleva a la construcción de un comportamiento equivocado. Supone inconscientemente que, no exponiéndose, resguarda su realidad conflictiva, impidiéndose y a los otros imposibilitando una identificación profunda de su Self. En otras veces, se subestima y a todo aquello que podría inducirlo al crecimiento psicológico, al aprendizaje, a un buen relacionamiento social, y siendo un fardo, considerando que las preguntas que podría proponer, los contactos que debería mantener no son importantes.

En su óptica psicológica distorsionada, lo que le incumbe no es importante, teniendo la impresión de que nadie se interesa por él, que sus cuestiones son destituidas de valor, siendo él mismo con falta de interés y sin significado para el grupo social.

La timidez lo oculta, haciéndolo ausente, incluso delante de los demás. De cierto modo, la timidez escamotea temperamentos violentos, que no irrumpen, produciendo disturbios externos, porque se detiene reprimido, transformándose en cólera sorda contra las otras personas, a veces contra sí mismo. Es de considerarse que esas son reacciones infantiles, frente a la falta de desarrollo y madurez psicológica. En ese cuadro más grave, el conflicto procede de experiencias pretéritas, que tuvo curso en una vida pasada, cuando el paciente se comprometió moralmente y asfixió, en el silencio íntimo, el drama existencial que, aunque desconocido de las demás personas, se le grabó en los recesos del ser, transfiriéndose de una para otra reencarnación, como mecanismo de defensa con relación a todo y a todos que le sean extraños.

En lo íntimo, el orgullo de los valores que se atribuye y la presencia de culpa grabada en el inconsciente le generan el clima de timidez en que se refugia, de esa forma percatándose de ser acusado, lo que le resultaría un grave problema para la personalidad. La timidez es un terrible verdugo, por aprisionar la espontaneidad, que impide al paciente de vivir en libertad, de exteriorizarse de manera natural, de enfrentar dificultades con armonía interna, comprendiendo que toda situación desafiadora exige reflexión y cuidado. Una vida saludable se caracteriza también por los acontecimientos recelosos que merecen especial atención.

Como todos desean alcanzar sus metas, que es el sentido fervoroso de la existencia, la manera cuidadosa y tímida, no agresiva ni precipitada, expresa oportuno mecanismo de preservación de la intimidad, de la realidad, del proceso de evolución. La ausencia de la timidez no significa presencia de salud psicológica plena, porque, no es raro, otros verdugos del comportamiento diseñan situaciones también críticas, que necesitan ser orientadas correctamente. En este sentido, la extroversión ruidosa, la comunicabilidad excesiva, constituye fenómeno perturbador para el paciente que pretende, de esa manera, ocultar sus sentimientos conflictivos, desviando la atención de su realidad para la apariencia, al mismo tiempo diluyendo la necesidad de valorización, por creerse conocido, deseado, frente al comportamiento inquieto que agrada al grupo social con el cual convive.

Realizándose, por sentirse importante, descarga los miedos en la exteriorización de una alegría y jovialidad que no son auténticas. Observándose tal conducta, más tarde se notará una gran excitación y preocupación en agradar, en llamar la atención, en ser el centro de interés de todos, dificultando la comunicación natural del grupo. Este tipo de exhibicionismo es pernicioso, porque el paciente distrae a los otros y continua en tensión permanente, lo que se convierte en un estado normal, sin embargo, enfermizo.

La timidez puede ser trabajada también, mediante un autoanálisis honesto, de forma que el paciente deba considerarse alguien igual a los otros, como realmente es, ni mejor, ni peor, solo diferente por la estructura de la personalidad, por los factores sociales, económicos, familiares, con los cuales convivió y que lo modelaron. Además, debe tener en vista que es

acreedor de respeto y de cariño como todas las otras personas, que tiene valores, tal vez aun no expresados, mereciendo, por eso mismo, disfrutar de los derechos que la vida le concede y le cumple defender.

Toda fuga no lleva a ningún lugar, especialmente en el campo emocional. Solamente un enfrentamiento saludable con el desafío puede liberarlo del compromiso, en vez de transferirlo para otra ocasión, en que le serán acrecentados los inevitables intereses, que resultan del aplazamiento, cuando, entonces, las circunstancias serán diferentes y ya habrán ocurrido significativas alteraciones.

Una preocupación que debe tener vigor en el íntimo de todos los individuos, tímidos o no, no se debe considerar sin importancia o tan significativo que le notarán la presencia o la ausencia. Así, una conducta tranquila, caracterizada por la autoconfianza y naturalidad en las varias situaciones proporciona bienestar y conquista de la espontaneidad.

Inhibición

La timidez excesiva oculta el orgullo dominador. Algunas veces, ese estado dimana de un mecanismo inhibitorio fijado en la personalidad, que se transformó en comportamiento enfermizo. El individuo que se atormenta, perjudicado por el complejo de inferioridad, incluso camuflado, evita llamar la atención, aunque interiormente viva un volcán de ansiedad y aspiraciones que asfixia aflictivamente, tomando posiciones de aislamiento, de donde observa el mundo exterior y a las otras personas, considerándolas livianas, como alegres; insensatas, como espontáneas, o exhibicionistas, como extrovertidas.

Experimentando la castración emocional que le impide momentáneamente de vivir el clima social en que se encuentra, se siente rechazado, cuando es él mismo quien se recusa a participar de las actividades en las cuales todos se encuentran. No solo eso, sino también se utiliza del falso recurso de la justificación, suponiéndose aislado, dado que nadie se interesa por su persona, cuando, en verdad, a su vez, tampoco se esfuerza en tomar conocimiento de lo que pasa fuera de sí, o incluso demostrar cualquier interés por el prójimo.

Como es natural, no presentándose receptivo, debido al respeto que todos se deben mutuamente, las otras personas evitan el placer, o no placer de buscarlo para mantener cualquier tipo de intercambio fraternal o afectivo. La inhibición, esa resistencia psicológica íntima, a personas, acontecimientos y conductas, es causa de muchos males en el área de la emoción. Empuja al paciente para reflexiones pesimistas y autodestructivas como forma de auto-realización enfermiza. Sintiendo no aceptado, acumula amargor y se atormenta, frustrando las innumerables posibilidades de alegría y comunicación. Casi siempre ese estado mórbido transcurre de una infancia infeliz, en la cual convivió con padres autoritarios, familiares rebeldes y agresivos, sintiendo compellido para recogerse en su intimidad, frente al recelo de ser punido por cualquier cosa acontecida, incluso cuando no lo hubiese hecho, asumiendo postura de víctima que se esfuerza para agradar siempre, estar permanentemente bien con todos, sin ser incomodado por los acontecimientos o por las personas.

Esa conducta también expresa alta dosis de egoísmo, que se impone fórmulas de vivencias individualistas, reaccionaria contra todo cuanto le parece ambiente hostil y de difícil penetración. No poseyendo resistencia psicológica para sobreponerse a la severidad doméstica, retrocede para la interiorización, dando alas a la imaginación pesimista y perturbada, naufragando en el estado de inhibición. Otras veces, la conducta insensible de los padres, especialmente de la madre – con quien más se convive en el periodo infantil – hizo el actual paciente sentirse rechazado, transformado en incómodo que era para los padres, como si su presencia les constituyese un fardo, eliminándolo, por la indiferencia, del grupo familiar.

Ese mismo acontecimiento puede también originarse en la convivencia con otros adultos y presentar sus primeras marcas en el relacionamiento con otros niños que, incapaces de comprender lo que pasa, critican, expulsan de sus juegos, agreden a todos aquellos que les desagradan...

Ante esa reacción de los compañeros de juegos y diversiones, se agravan los conflictos, que se transformarán en conducta de inhibición enfermiza. El ser existencial, sin embargo, es antes de cualquier otra consideración, un Espíritu inmortal, heredero de todas las realizaciones que le señalan la marcha ancestral. Viajante de muchas experiencias en cuerpos diferentes y múltiples, es el arquitecto de glorias y desaires a través del comportamiento ético-moral, social, religioso, político, artístico y de cualquier otra naturaleza, por cuyos carriles transitó en el curso de su evolución. Conforme se haya conducido en una etapa, transfiere para la otra los contenidos que le servirán de base para la formación de la personalidad. Por otro lado, el renacimiento en hogares afectuosos o agresivos, gentiles o indiferentes, entre expresiones de bondad o de acusación, resulta de las acciones anteriormente practicadas, que ahora le cumple reparar, en el caso que hayan sido infelices y perjudiciales, o más crecer, en razón de los procedimientos ennoblecedores.

Así, retrocediendo a la concepción fetal, se encuentra el ser pleno, indestructible, heredero de sí mismo, trabajador incansable del propio progreso, que le cumple conquistar con esfuerzo personal. Así considerando, los factores hereditarios y mesológicos, psíquicos y físicos, sociales y emocionales que le componen estructurando su personalidad, delineándole la existencia humana, tiene sus matrices fijadas en las actividades desarrolladas anteriormente.

Alumno de la vida, promoción o recapitulación, reprobación en la clase en que estudia en la valiosa escuela terrestre, dependen exclusivamente del propio empeño. No obstante, el avance del conocimiento, en las áreas de la ciencia y de la tecnología, han contribuido mucho para minimizar e incluso eliminar los factores traumáticos de las reencarnaciones anteriores, principalmente debido a los avances de las doctrinas psíquicas, descubriendo al ser transpersonal, viajante entusiasta de la inmortalidad.

La valiosísima contribución de diferentes psicoterapias modernas constituye bendición para los trastornos psicológicos y psiquiátricos de la más variada orden, no debiendo permanecer olvidados los factores que desencadenaron los acontecimientos que preceden a la cuna.

Desde el periodo perinatal, a partir de la concepción, que los implementos del pasado se esculpen en el ser en formación, modelándolo conforme las matrices que se encuentran en el espíritu. Por otro lado, más allá de las psicoterapias académicas que auxilian en la liberación de los fenómenos de inhibición, el interés del paciente es de gran valía, incluso durante el proceso de reconquista de la salud. Inicialmente debe ser establecido el vehemente deseo de sentirse bien, liberándose de la perturbadora sensación de permanente malestar a que está acostumbrado. Para tanto, la sustitución de pensamientos negativos, auto punitivos, autodesprecio, por otros de orden emuladora al progreso y a la alegría, se convierte de vital importancia.

Después, la consideración en torno de que todos se presentan conforme le es posible, no cabiéndole la vacuidad de colocarse en la posición de víctima, en que se complace, teniendo a las otras personas como sus adversarios, con o sin razón. El problema conflictivo se encuentra en el individuo y no en el mundo exterior. Cuando él se armoniza, consigue enfrentar las más hostiles situaciones como siendo desafíos que lo incitan al crecimiento interior, a la madurez psicológica, porque la existencia humana, en verdad, no es como le agradaría a cada uno, sino conforme la estructura de los acontecimientos y de los impositivos de la sociedad, en la cual todos se encuentran envueltos.

Aun ahí, en el proceso de auto-terapia, es esencial al desarrollo de la tolerancia para considerar a las personas como seres en crecimiento, con dificultades en el trato consigo mismo y no como criaturas especiales, electas, modelos, que deben constituir el mejor ejemplo, aunque así se permita la justificativa de mantenerse recluso en las ideas y comportamientos excéntricos. Cada individuo es un universo de emociones, de conquistas, de valores por descubrir, mereciendo inversiones de alto significado.

El desarrollo psicológico del ser humano es un proceso lento, que debe presentarse seguro, sin oscilaciones, venciendo las diferentes etapas y fijándose en el comportamiento, afín de que se establezcan nuevos niveles que deben ser conquistados. Ese campo experimental, en el cual la emoción se engrandece saludablemente, es fértil en oportunidades creativas y compensadoras, dado que, la inevitable búsqueda del placer, de la armonía, se transforma en razones emuladoras para el éxito.

Angustia

El filósofo Kierkegaard considera la angustia como siendo una determinación que revela la condición espiritual del hombre, en el caso que se manifiesta psicológicamente de manera ambigua y lo despierte para la posibilidad de ser libre. La angustia es la terrible agonía que limita al ser en una estrechez de paredes de la insatisfacción, frente a la falta de objetivo y de esencialidad de la existencia. Resultado de innúmeras incomodidades morales, se expresa en desinterés enfermizo y fuga, que pune al ser, llevándolo a graves trastornos psicológicos.

Radicada en el Espíritu, se exterioriza como resentimiento de la vida, proceso de desestructuración de la personalidad, irritación e infelicidad. En la infancia, sin duda, se encuentran los factores que produjeron el amargor, cuando el rechazo de los padres y familiares conspiró contra la madurez emocional, alardeando pesimismo en torno al niño, que fue brutalizado, desestimulado de promover cualquier reacción a favor de sí mismo y de los valores que se encontraban adormecidos, quitándole el derecho a una existencia saludable.

La muerte de los objetivos existenciales se dio, poco a poco, gracias a las púas de las injusticias implacables que le trastornaron cuando aún en formación, le presentaron siempre su incapacidad para triunfar, la ausencia de recursos para merecer respeto y consideración, la insistente y ruda violación de sus derechos como ser humano.

Sintiéndose despreciado y odiado, no teniendo como librarse de los dramas íntimos que se dibujan en los paneles de la mente, se desplaza del mundo infantil iluminado, refugiándose en la caverna sombría de la amargura, que pasó a comandar sus aspiraciones, aunque de pequeña monta, terminando por perturbarle los paisajes del sentimiento y de la emoción. A medida que se fueron estableciendo los contornos y contenidos de la amargura, los residuos psíquicos pesimistas se acumularon en forma de toxinas que pasaron a envenenarle los comandos mentales, entorpecióndole los neurotransmisores y perturbándole las comunicaciones. Aun ahí se puede contabilizar, en ese doloroso proceso de instalación de la angustia, los efectos del comportamiento desastroso en existencias pasadas, cuando malbarató las oportunidades felices que le fueron concedidas por la Vida, o las utilizó indebidamente, produciendo desaires e incomodidades, cuando no generando desgracia y efectos demorados.

Esas víctimas, se convirtieron en cobradores inconsecuentes de aquel que delinquiró, hoy reencarnándose en la condición de padres y demás familiares, que se atribuyeron, aunque inconscientemente, los derechos de rechazar al ser que la Divinidad les confió para el proceso de crecimiento y de reparación, en ese complejo y extraordinario movimiento que es la vida. Trayendo grabado en el inconsciente profundo la culpa, después de un despertar doloroso para la realidad, el Espíritu, que se reconoce indigno de autoestima se sumerge en

el abismo de la auto-punición sin darse cuenta, tornándose angustiado y, sobre todo, dolido en relación a todos y a todo.

La culpa no diluida es terrible flagelo que dilacera al ser, sea conscientemente o no, impone la necesidad de la reparación del daño causado. Por eso mismo, el perdón al mal de que se fue objeto o aquel que lo infligió es de relevante importancia. No solo a quien agrede, acusa o calumnia, sino también, y principalmente, así mismo. Es indispensable que el individuo se permita el derecho al error, considerando, entretanto, el deber de la reparación, mediante cuyo esfuerzo supera el constreñimiento que la consciencia del equívoco le impone. No se trata de una actitud permisiva para nuevos errores, y si, de un derecho de ser humano que es, de lograr el éxito o el desacierto en los emprendimientos que se permite, aprendiendo mediante la experimentación, que no siempre se alcanza el éxito.

No obstante, cuando se tiene conciencia del error, con habilidad e interés, es posible transformarlo en bendición, pues, a través del error, se aprende como no hacerlo más. No siendo así conducida, la acción cae, en algún tipo de proceso perturbador, como de naturaleza angustiante. La óptica del paciente angustiado es distorsionada con relación a la realidad, porque sus lentes están empañadas por las manchas morales de los perjuicios causados a otras vidas, tanto como en la razón de las imposiciones dolorosas a que se sintió apartado. Solamente a través del esfuerzo bien dirigido a favor del reequilibrio utilizándose de terapia específica, es cuando es posible la liberación estertor de la angustia, restableciendo el comportamiento saludable, recuperando los objetivos existenciales perdidos debido al establecimiento de nuevos programas de vida.

Acostumbrado al rechazo, y sumando siempre los valores negativos que se enfrenta en la jornada, el individuo enfermo establece el falso concepto de la irreversibilidad del proceso, negándose al derecho de ser feliz, felicidad esa que le parece utópica. Adaptado emocionalmente al cilicio del sufrimiento interno, cualquier aspiración libertadora asume proporciones difíciles de ser sobrepasadas. No obstante, el amor desempeña un papel fundamental en esa convivencia, transformándose en terapia eficiente para el desesperado conflicto.

Despertando para la afectividad, que le fue negada, y que brota inesperadamente en el área de los sentimientos profundos, es posible al paciente agrupar poderes, energías para romper el círculo de fuerza que lo asedia, proponiéndole una relectura existencial y emulándolo al avance. El amor llena cualquier vacío existencial, por despertar emociones inusitadas, capaces de alterar la estructura del ser. Cuando asfixiado, continúa vibrando hasta el momento en que irrumpe como fuerza motriz indispensable al crecimiento interior que proporciona madurez y visión correcta de las metas a ser alcanzadas.

Simultáneamente, el auxilio especializado de un profesional competente es esencial, contribuyendo para la recomposición de los pasajes emocionales dañados. El esfuerzo personal, sin embargo, es factor preponderante para el éxito de la búsqueda de la salud psicológica. A pesar de todo el empeño, conviene considerar que surgen momentos en la vida, en los cuales, se presentan episodios de angustias, sin que sea abalada la armonía emocional. Desde que se hagan controlables y superados en breve tiempo, expresan

fenómeno de normalidad en el transcurso de la existencia humana, por tanto, en un comportamiento horizontal, sin las experiencias que se alternan, produciendo bien o malestar, no se puede definir cuáles son las directrices de una conducta realmente saludable y digna de ser conseguida.

Toda fijación que se torna una idea fija, eliminando la polivalencia de los innúmeros fenómenos que son parte del mecanismo de la evolución, se transforma en trastorno del comportamiento, que lleva a patologías variadas, de entre las cuales, la amargura, que se expresa como fuerza auto-punitiva, mecanismo psicótico-maníaco-depresivo que, no cuidado en el debido tiempo, siempre culmina en un mal de consecuencias irreversibles.

Abandono de sí mismo

La debilidad de resistencias psicológicas, que se convierten en ausencia de fuerzas morales, conduce al paciente a los estados mórbidos, cuando acometido por la incomodidad de la timidez, inhibición y angustia, que le trabajan los mecanismos de la mente, dejándolo a la deriva.

Revolta y pesimismo lo asaltan, llevándolo a paroxismo de desesperación interior, en cuyo proceso más se aflige, entorpeciendo los centros del discernimiento y sumergiéndose en un profundo pozo de desarmonía. Sin motivación estimulante para buscar objetivos saludables en los rumbos existenciales, se auto-abandona, descuidando la apariencia como efecto de pesimismo que lo aturde. Pasa a exigir una asistencia que no se permite, y cuando alguien se dispone a ofrecerla, la recusa, agrediendo o huyendo para actitudes de auto conmisericordia, en las cuales se complace. Porque colecciona acidez, su presencia se hace desagradable, cargada de negatividad, con altas dosis de censura a los otros o de auto-reproche evitándose liberación.

La timidez es una fuerte coraza que aprisiona. El tímido, sin embargo, se adapta, y egoístamente pasa a vivir en exilio espontáneo, que no le exige lucha, así ahorrándose esfuerzos, que son inevitables en el proceso de crecimiento y de conquista psicológica madura. La inhibición es tóxica que asfixia, produciendo disturbios emocionales y físicos, trastornando su víctima y empujándola para el pozo venenoso de la alienación. Allí, los tóxicos de los celos injustificados lo asfixian, produciéndole enfermedades físicas y psíquicas en cuyas redes se retuerce en demorada agonía.

La angustia despedaza los sentimientos que se tornan extraño al propio paciente, que pierde el contacto con la realidad objetiva de los acontecimientos y de las personas, para solamente concentrarse en el propio drama, aislándose de cualquier convivencia saludable, y cuando no se puede evadir del medio social, permanece extraño a los demás, en cruel auto-piedad, formulando consideraciones comparativas entre lo que experimenta y lo que las demás personas demuestran. Parece que solamente él es portador de desafíos, y que las aflicciones se fijarán exclusivamente en su casa mental. No cede espacio para el análisis de los problemas que a todos oprimen, y que pueden ser examinados de forma saludable, transformándose en fuente de permanentes estímulos para el desarrollo de los recursos de que es portador. Son esos disturbios emocionales verdugos implacables, que merecen combate sistemático y dilución continua, no permitiéndoles fijación interior.

Es perfectamente normal en el comportamiento humano, que ocurre cualquiera de ellos, sirviendo para el fortalecimiento de los valores íntimos y de la propia salud emocional.

Inevitable, para su erradicación, la búsqueda de recursos preciosos, algunos de los cuales, los más importantes, se encuentran en el propio enfermo, como, por ejemplo, la autoestima,

la necesidad del autoconocimiento, y del positivo relacionamiento en el grupo social, que son negados por los disturbios que limitan.

La autoestima, en la vida humana, es de relevante resultado, en razón de producir fenómenos fisiológicos, que transcurren de los estímulos emocionales sobre las neuronas cerebrales, que entonces producen enzimas que concurren para el bienestar y la alegría del ser. De la misma forma que las ideas extravagantes, cargadas de altas dosis de desesperanza y negación, se somatizan, dando inicio a enfermedades variadas, las contribuciones mentales idealistas, forjadas por la autoestima, confianza, coraje para la lucha producen estados de empatía, de júbilo y de salud.

Cuando el paciente resuelve absorber los trastornos que lo asaltan, demorándose en la reflexión en torno a ello, actuando sobre los vapores venenosos que expelen, refugiándose en la autocompasión y en la rebeldía, volviéndose contra el grupo social que lo puede ayudar, no solo amplía los efectos perniciosos de la conducta, como también bloquea los recursos de auxilio para la liberación, abriendo campo para la instalación de innumerables enfermedades alérgicas, de dermatosis delicadas, de problemas digestivos y respiratorios, con profundos reflejos nerviosos desorganizados o enfermedades más graves...

El individuo es, con mucha propiedad, la mente que lo dirige. Los acontecimientos traumatizantes, por eso mismo, al contrario de aceptados por el Self, deben ser liberadas, mediante catarsis propias o a través de la transmutación de los contenidos, de forma que, en sustitución a los pensamientos destructivos, perversos, negativos, pasen a ser cultivados aquellos que deben regir las realizaciones edificantes, interactuando en la conducta que se alterara para mejor, dirigida para la salud. La imposibilidad de realizarlo a solas no se torna un obstáculo para que sea buscada la solución, a través de psicoterapeuta preparado, para auxiliar en el comportamiento y en la transformación de los modelos mentales perturbadores.

Además, porque originado en el interior del ser espiritual, que se es, la orientación competente que se deriva de la evangelio-terapia, frente a la contribución del amor y del esclarecimiento de la causa de los problemas, no puede ser postergada o llevada en desconsideración. Rezumando los miasmas de los errores pasados y delante de nuevas posibilidades que se presentan auspiciosas, las dificultades iniciales son la cortina de humo que oculta los horizontes claros del éxito, que aguardan ser conquistados después de la dilución del impedimento. De ese modo, el esfuerzo para el autoconocimiento se transforma en necesidad terapéutica, ya que la profundización serena en busca de respuestas para los conflictos de la personalidad, culminarán presentando a cada uno informaciones que no habían sido detectadas lúcidamente, y que pasarán a contribuir de forma valiosa en la conducta.

Cuando el individuo se comporta a través de sucesivas reacciones sin la oportunidad de actitudes conscientes, que son resultado de la ponderación, de la madurez, del análisis en torno al hecho, más se le agravan los efectos perniciosos de tal actitud.

Es perfectamente normal una reacción que transcurre de la fuerza del instinto de preservación de la vida, resguardándose, automáticamente, de todo aquello que venga a constituir sufrimiento o desagrado. Sin embargo, reacciones en cadena, sin intervalos para la lógica ni la meditación en vuelta de lo que está sucediendo, se tornan morbidez de conducta, expresando el desequilibrio instalado en el campo emocional. Aun así, es perfectamente válido el esfuerzo para la alteración del cuadro, buscando entenderse, interrogándose sobre el porqué de tal procedimiento e intentando honestamente cambiar de esa dirección para otra más lúcida y racional.

La convivencia social, incluso presentándose desagradable para el paciente, irá a contribuir para que descubra valores en otras personas que, distanciadas, son tenidas como antipáticas, inconvenientes o nada interesantes. En ese medio, percibirá que todos experimentan las mismas presiones y sufren semejantes problemas, siendo que algunas saben cómo administrarlos, disimularlos, superarlos, viviendo en equilibrio, sin resbalar por la rampa de la auto-punición, de la autocompasión, del auto-empequeñecerse.

El abandono de sí mismo es forma de punir la incapacidad de luchar, cilicio voluntario para la autodestrucción, recursos para punir a los familiares o a la sociedad en la cual se encuentra. Sintiendo imposibilitado de competir, negándose a luchar, recalando los conflictos en la rabia y en el resentimiento, se castiga, para vengarse de todos aquellos que se le presentan en la mente atormentada como responsable de su estado. En cuanto el individuo no se decida por crecer y ser feliz, esos verdugos implacables y otros más lo atormentarán, hiriéndole, cada vez más, y dominando la sociedad que pasará a ser víctima.

Décima Parte

Dolencias del alma

El ser psicológico es el perfecto reflejo de su plena realidad. Siendo Espíritu Inmortal, conduce su patrimonio evolutivo, resultado de las experiencias ancestrales, que se encarga de modelar los contenidos delicados de su personalidad, elaborando procesos de armonía o desequilibrio que resultan de los condicionamientos almacenados en el psiquismo profundo.

Arquitecto de la propia vida, en cada realización elabora, conscientemente o no, los moldes que se le constituirán mecanismos hábiles para la movilización de las nuevas adquisiciones.

Elaborado por la energía inteligente, que lo hace especial en el complejo campo de las vibraciones que se agitan en el Universo, el direccionamiento que resulte del arte y ciencia de pensar responderá por la formación de las estructuras psicológicas y físicas, psíquicas y orgánicas con las cuales habrá en los emprendimientos futuros. Conforme piensa, construye los delicados y sutiles implementos que se transformarán en fuerza actuante en el mundo de las formas. Al mismo tiempo, exterioriza ondas específicas que se imprimen en los cuadros mentales, ahí grabando los procesos psíquicos que comandarán las futuras actividades.

Debido a eso, cuando las elaboraciones mentales no poseen carga superior de energía, elaborando imágenes perniciosas e inferiores, se plasma en lo íntimo de las estructuras que irán a delinear la conducta, proporcionando armonía o abriendo espacio para la instalación de psicopatologías variadas, que se imprimirán en los engranajes del conglomerado genético, definidor, de cierto modo, gracias al periespíritu, de la futura estructura del individuo.

Las enfermedades del alma, por tanto, proceden de conductas actuales como de anteriores, a que se permitió el Espíritu, engendrando las emanaciones morbíficas, que ahora se convierten en disturbio de naturaleza compleja, y que pasan a exigir terapia conveniente como cuidadosa.

El ser jamás se evade de sí mismo, del Yo interior, que sobrevive a la descomposición cadavérica y es responsable de todos los acontecimientos existenciales, frente a su causalidad y su destinación, que tienen carácter eterno. Así siendo, es totalmente decepcionante un análisis del individuo solamente desde el punto de vista orgánico, por más respetable que sea la Escuela del pensamiento que se atenga a ese estudio. El carácter hereditario y los implementos psicosociales, socioeconómicos, los factores perinatales y otros son insuficientes para abarcar la realidad del ser humano en toda su complejidad.

El alma trasciende las emanaciones neuronales, poseyendo una realidad que resiste a la división cerebral y por esa razón, pudiendo pensar sin sus equipamientos súper-sensibles, aunque esos no consigan elaborar el pensamiento sin su presencia. Felizmente, la antigua presunción organicista viene cediendo lugar a concepciones más compatibles con la

realidad, dejando al margen la imposición académica ancestral, para establecerse en el testimonio de los hechos inequívocos de la experimentación contemporánea.

En esa investigación, seria y noble, en torno al ser tridimensional: Espíritu, periespíritu y materia, se puede encontrar la psicogénesis de las enfermedades del alma, como también enfrentarse a la patogénesis que señalan a la criatura humana en su transcurso evolutivo. El ser profundo, autor de todos los acontecimientos a su alrededor, es el Espíritu, sea cual sea el nombre que se le atribuya.

Mal humor

Realizando un periplo que se inicia en la forma de principio inteligente, el Espíritu crece esculpiendo conquistas y desaciertos en lo íntimo de su realidad, definiendo formas, contornos y contenidos, a medida que avanza en el camino de las múltiples formas de la evolución. Cada etapa se señala por específica realización que se convierte en nivel de sustentación para un nuevo paso, creciendo, poco a poco, en el rumbo de la auto-conquista.

El desarrollo psicológico ocurre lentamente, plasmándose a través de las experiencias que despiertan las potencias adormecidas y que son elementos constitutivos de su realidad transcendental. De acuerdo con la iluminación, y el discernimiento conseguido, adquiere conciencia de culpa en consecuencia de los actos practicados, transfiriendo para los nuevos emprendimientos la necesidad de recuperación de la tranquilidad perdida, que es el recurso hábil para la salud integral.

El ser esencial es amor, sin embargo, en el proceso del despertar de su potencialidad divina, adquiere expresiones no legítimas, que pasan a atormentarlo, ya que son parte del proceso de madurez a través de negatividades, que son el desamor y las máscaras del ego, expresándose como pseudo-amor. Frente a esos mecanismos, con frecuencia las insatisfacciones y conflictos dan curso a estados desagradables de comportamiento, que se pueden transformar en enfermedades del alma, o, debido a sus raíces profundas en el ser, se exteriorizan como máscaras del ego, como negatividades, resultado de los desequilibrios de la conducta anterior.

El mal humor, que resulta de disturbios emocionales profundos o superficiales, se instala de forma sutil y pasa a constituir una expresión constante en el comportamiento del individuo. Puede presentarse con carácter transitorio o volverse crónico, convirtiéndose en verdadera enfermedad, que exige tratamiento continuado y de largo plazo. Por traer las matrices insertadas en los tejidos sutiles de la realidad espiritual, se transfiere del campo psíquico para la organización somática a través del carácter hereditario, que responde por su fijación profunda, de carácter expiatorio. En casos tan graves, la terapia psiquiátrica es convocada a auxiliar al paciente, que se le debe entregar con cuidado, al mismo tiempo alterando el modo de encarar la vida, el mundo y las personas, mediante cuyo esfuerzo renovará los paisajes íntimos y elaborará nuevas visiones que le darán color y belleza existenciales.

Se caracteriza el mal humor por la apatía que el individuo siente en relación a los acontecimientos del día a día, a la dificultad para divertirse, a los impedimentos psicológicos de alcanzar metas superiores, de desempeñar bien la función sexual, negándose a la misma o sacándose desordenadamente en la búsqueda de satisfacciones más allá del límite, mediante mecanismos de fuga en torno de la propia problemática. Se vuelve, de esa forma, una persona solitaria, egoísta, amarga.... Tales características pueden llevar a un diagnóstico equivocado de depresión, que se caracteriza por alternativas de conducta, en

cuanto que en el estado de humor negativo la conducta es como una línea recta, desinteresante, sin emoción, permaneciendo constante, mientras que en la depresión la misma desciende en fase profunda o asciende, pudiendo liberarse con relativa facilidad.

Lo opuesto, el exceso de humor también expresa disfunción orgánica, revelándose en trazos de la personalidad en forma exagerada de optimismo que no tiene cualquier justificación de conducta normal, ya que se convierte en una euforia, responsable por la alteración del sentido de la realidad. Se pierde, en ese estado, el contorno de lo que es real y se pasa a lo exagerado, tornándose irresponsable en relación con los propios actos, ya que todo lo entiende como de fácil manejo y definición. En tal situación, cuando irrumpe la enfermedad, hay una excitación que conduce al paciente a las compras, a la agitación, al insomnio, con dificultades de concentración. Ciertamente que un momento de euforia como en otro de mal humor son parte del proceso de estar saludable, de comportarse bien, de encontrarse en equilibrio.

La permanencia en uno como en el otro comportamiento denota el desajuste, la disfunción, la desarmonía emocional. Delante de una persona malhumorada, la primera idea que se le ocurre a la familia o a los amigos, es la de proporcionarle diversión, cambio de clima psicológico, llevándolo a sonreír, intentando generar una situación agradable o cómica, que se le presenta perturbadora, sosa, ya que no consigue biológicamente producir enzimas proporcionadoras del bienestar. El distímico se siente peor, en tal circunstancia, formulando un concepto de culpa perturbador, al sentirse responsable por estar preocupando a aquellos que lo estiman y lo rodean, convirtiéndosele el ocio propuesto una experiencia aún más traumática.

Ante el fracaso, familiares y amigos retroceden y pasan a la agresión mediante apodos, denominando al enfermo como perezoso, indiferente al afecto que se le dirige, como si él pudiese alterar uno para el otro momento el estado de enfermedad. Solamente la paciencia familiar y fraternal, el desarrollo afectivo natural, sin exageraciones momentáneas ni pseudoterapéuticos, y, concomitantemente la asistencia psiquiátrica puede ofrecer los resultados que se desean, y que son logrados con lentitud.

La consciencia de culpa ínsita en el Espíritu, le impone una conducta malhumorada, produciendo orgánicamente los fenómenos exteriores, que pueden ser diluidos mediante una alteración en la conducta del enfermo, que se debe esforzar, ciertamente con mucho sacrificio, a fin de recuperarse de los equívocos, empezando nuevos compromisos edificantes, mediante los cuales disminuirá la deuda moral, auto-liberándose del fardo aplastante. Por otro lado, la bioenergía constituye valioso recurso terapéutico, por actuar en los tejidos sutiles del periespíritu del enfermo, auxiliando en la reconstrucción de sus engranajes específicos, alterando el campo vibratorio, que redundará en una modificación expresiva en el área neuronal. La distimia y la euforia son, por tanto, dolencias del alma, que necesitan de conveniente estudio y tratamiento, por asaltar un número cada vez mayor de pacientes, víctimas de sí mismos y por los factores exógenos que a todos envuelven en la actualidad.

Sospechas infundadas

El individuo, marcado por conciencia de culpa, consecuencia de los actos pasados, que no supo o no los quiso regularizar cuando encarnado, renace poseído por conflictos que busca ocultar, no consiguiendo superarlos en el mundo íntimo. Así siendo, proyecta en el comportamiento sospechas infundadas con relación a las personas con quien convive, siempre temiendo ser identificado por los errores, desenmascarado y traído a la realidad de la reparación. Esa conducta aflige y corroe los valores morales, trabajándolo de manera negativa y perturbadora, de tal forma que se torna esquivo, agresivo e infeliz, llevándolo, no pocas veces, a situaciones vejatorias, neuróticas, por encontrar enemigos hipotéticos en todas partes, así experimentando el fardo de la culpa, que lo anatematiza e intenta mantener oculto.

Toda vez que se encuentra en el grupo social, y dos o más personas dialogan, sonríen o son austeras, le surge la idea infeliz, la sospecha tormentosa, de que se refieren a su persona, que comentan negativamente su comportamiento, o envidiosas, inferiores, se complacen en perseguirlo y calumniar sus horas. Tal conducta patológica, es un cruel verdugo para el paciente, que se aparta del medio social, se siente rechazado, de alguna forma deteniéndose en conflicto persecutorio o de ambición exagerada de grandeza, a través de ratiocinios lógicos, cayendo en un cuadro paranoico. En ese estado se torna esquivo a cualquier ayuda, considerándose bien, sin presentar necesidades de alguna especie, al que sobrepone el ego enfermizo, que se supone superior.

El ser humano es esencialmente su conducta precedente. En cada etapa existencial adquiere compromisos que se transforman en alas de liberación o esposas vigorosas, pasando a sufrir las consecuencias que se transfieren de una para otra existencia física, de lo que transcurren inevitables efectos morales. Nadie, por tanto, en el gran periplo de la evolución, puede atravesar el proceso de crecimiento evadiéndose de las responsabilidades establecidas por los Supremos Códigos e impresas en la Ley natural, vigente en todas partes, que es el amor.

Toda y cualquier agresión a esa realidad se transforma en contingente aflictivo, que atormenta hasta romper el eslabón redentor. Por otro lado, todas las conquistas se transforman en mapas de elevación, apuntando rumbos para el Infinito y la Plenitud. Un análisis, por tanto, del ser integral, impone la visión reencarnacionista, proporcionando los valores de engrandecimiento, estructurándolo, fortaleciéndolo. Recupera en una etapa lo que perdió en la anterior, no necesariamente en la última experiencia, sino en aquella que permanece como peso en la economía de la evolución, aguardando resarcimiento. Está, por tanto, en el pasado del Espíritu, cercano o remoto, a causa de cualquier trastorno psicológico, psíquico y orgánico, por constituir cimientos profundos del inconsciente, en el cual se apoyan las nuevas conquistas y surgen los comportamientos resultantes.

La psicoterapia desempeña un papel relevante al lado de los portadores de sospechas infundadas, auxiliándolos en el autodescubrimiento y en la valorización de su realidad, no de las supuestas cualidades que no existen, así como de las acusaciones que les suponen son hechas, y totalmente destituidas de fundamento. En ese contubernio de inquietud, mentes desasociadas del cuerpo, que deambulan en el Mundo Casual, se utilizan del conflicto y pasan a obsediar al paciente, enviándole mensajes telepáticos y continuos más infelices, que se tornan una forma de auto-pensamiento, se les hacen tan frecuentes y continuas, que dan surgimiento a procesos alienantes muy graves y de consecuencias imprevisibles.

Es ahí porque el Evangelio desempeña un papel fundamental como terapéutica en procesos de tal envergadura como en otros, auxiliando al paciente a liberarse de las aturdidoras y avasalladoras sospechas. Bajo tal orientación, la de la salud espiritual, surgen las posibilidades de praxiterapias valiosas, que se sustentan en la acción del bien al prójimo, en la caridad para con él, resultando en caridad con la persona misma. Lentamente se van instalando nuevos raciocinios, visión más dilatada de la realidad que se presenta y la recuperación del disturbio se hace con seguridad, proporcionando equilibrio y bienestar.

Síndrome del Pánico

En 1980 fue establecido como siendo una entidad específica, diferente de otros trastornos de ansiedad, aquel que pasó a ser denominado como síndrome del pánico, o mejor elucidando, como trastorno del pánico, debido a sus características ser diferentes de los conocidos disturbios. La designación tiene origen en el dios Pan, de la Mitología griega, caracterizado por su fealdad y forma grotesca, parte hombre, parte cabra, y que se complacía en asustar a las personas que se acercaban a su hábitat, en las montañas de Arcadia, provocándoles miedo.

Durante mucho tiempo, ese disturbio fue designado indebidamente como ansiedad, síndrome de despersonalización, ansiedad de separación, psicastenia, hipocondría, histeria, depresión atípica, agorafobia, hasta ser estudiado debidamente por Sigmund Freud, al describir una crisis típica del pánico en una joven en los Alpes Suizos.

Anteriormente, durante la guerra franco-austríaca de 1871, el Dr. Marion Da Costa examinó pacientes que volvían del campo de batalla presentando terribles comportamientos psicológicos, con crisis de ansiedad, inseguridad, miedo, vértigos y ataques, entre otros síntomas, y que fueron denominados como corazón irritable, por fin siendo conocido como Síndrome de Da Costa, por la valiosa contribución que ofreció a su estudio y terapia. El síndrome del pánico puede ocurrir de un momento para otro y alcanzar a cualquier individuo, particularmente entre los 10 a los 40 años, alcanzando, en la actualidad, expresivo índice de víctimas, que oscilan entre el 1% y el 2% de la población en general.

En la actualidad se presenta con alta incidencia, llevando gran número de pacientes a aflicciones innominables. Existen factores que desencadena, agravan o atenúan esa ocurrencia y pueden ser catalogados como físicos y psicológicos. Ya no se puede considerar más como responsable por los disturbios mentales y psicológicos una causa unívoca, una serie de factores predisponentes como ambientales, especialmente en el del pánico. Entre los primeros se destacan, los hereditarios, que se responsabilizan por la fragilidad psíquica y por la ansiedad de separación. Tales factores genéticos permiten desencadenar la predisposición biológica para la instalación del disturbio del pánico. Por otro lado, los conflictos infantiles, generadores de inseguridad, facilitan el campo hábil para la instalación del pánico, cuando se da cualquier acontecimiento directo o indirecto, que es responsable del desencadenamiento de la crisis.

Se cree que la responsabilidad básica está en el exceso de serotonina sobre el Sistema Nervioso Central, pudiendo ser controlada la crisis mediante aplicación de drogas específicas tales como clonazepam, no obstante, aún es desconocido el efecto producido con relación a ese neuro-receptor. El susto o crisis es de efectos alarmantes, por transmitir una sensación de muerte, generando pavor y desespero, que no ceden fácilmente.

La utilización de palabras gentiles, los cuidados verbales y emocionales con el paciente, no dan el resultado deseado, debido a la disfunción orgánica, que permite la instalación de ese suceso, aunque contribuyan para fortalecer en el enfermo la esperanza de recuperación y poder trabajar el psiquismo de forma positiva, que disminuye la sucesión de los episodios devastadores.

No es raro, que el paciente, desestructurado emocionalmente y víctima de la sucesión de las crisis, puede desarrollar un estado profundo de agorafobia o derrapar en el alcoholismo, toxicomanía, como evasión del problema, que más lo agravan, sin duda. Es una enfermedad que se instala con más frecuencia en la mujer, aunque ocurra también en el hombre, y no se trata de un problema exclusivamente contemporáneo, resultado del estrés de los días actuales, en razón de ser conocida desde la Grecia antigua, habiendo sido, esto sí, mejor identificada más recientemente, pudiendo ser curada con cuidadoso tratamiento psiquiátrico o psicológico, desde que el paciente se le someta con tranquilidad y sin la prisa que se acostumbra a acompañar en algunos procesos de recuperación de la salud mental.

El disturbio del pánico se encuentra enraizado en el ser que desconsideró las Soberanas Leyes y se reencarnó con predisposición fisiológica, imprimiendo en los genes la necesidad de la reparación de los delitos pasados que permanecieron sin justa rectificación, porque desconocidos de la Justicia humana, nunca son de la Ley Divina y de la propia consciencia del infractor. Por eso mismo, el portador de disturbio del pánico no transfiere por herencia necesariamente la predisposición a sus descendientes, pudiendo, él mismo no tener antecesor en los familiares con esa disfunción explícita. Indispensable esclarecer que, aunque la gravedad de la crisis, los disturbios del pánico no llevan al paciente a la desencarnación, a pesar de darle esa extraña y dolorosa sensación.

Sed de venganza

El comportamiento paranoico genera una gama de aflicciones perturbadoras de gran densidad, alienando al paciente que pierde relativamente el contacto con la realidad objetiva.

Deambulando por los dédalos de la insensatez, se siente acosado por los conflictos, que transfiere de responsabilidad, siempre acusando a las demás personas de no entenderlo y perseguirlo, empujándolo para el fracaso, la infelicidad...

Apartándose del conjunto social elabora mecanismos de venganza como fenómeno de auto-realización, creando formas de constatar la superioridad mediante la caída de aquel que es considerado su opositor. En ese estado de inquietud crea formas de análisis inadecuada en torno de la conducta ajena, derrapando en maledicencias, en exageraciones de informaciones que no corresponden a la realidad, culminando en calumnias, que puedan caracterizar imperfección de su opositor, situándolo en plano de inferioridad. De esa forma, cuando el otro, el enemigo, experimenta cualquier desgracia, tormento o prueba, el enfermo que se le opone experimenta una alegría íntima muy grande como compensación de la inferioridad en la cual está.

Ese tormento se hace tan cruel que, no es raro, el paciente se torna verdugo inclemente de aquel que se le torna víctima. En la raíz de ese como de otros trastornos de la personalidad, se encuentra el egoísmo exacerbado y el orgullo, que son los cánceres morales encargados de desorganizar al ser humano, haciéndolo rebelde. La mente, concentrada en el contenido del mensaje que elabora, termina por influenciar las neuronas que sufren la inducción psíquica y pasan a producir sustancias equivalentes a la calidad de onda, dando curso al bienestar o a los conflictos perturbadores.

Cuando esa instigación es más demorada y produce agravantes de efectos dañinos, se transfiere una para la otra existencia, imprimiendo en los tejidos sutiles del periespíritu los perjuicios causados, que restan como pruebas o expiaciones que señalan profundamente el ser espiritual. Frente a esa razón, son impresas en los componentes genéticos las necesidades de reparación, señalando al Espíritu con los disturbios a que dio lugar su conducta desastrosa.

La sed de venganza es una lamentable conducta espiritual que termina por afligir a aquel que la vitaliza interiormente. Cabe al individuo poner todos los esfuerzos para vencer ese sentimiento inferior, que le constituye un motivo de demoradas angustias, ya que es imposible disfrutar de la infelicidad ajena, alegrándose cuando otro sufre.

La aparente alegría, resultado de la satisfacción por sentirse vengado, luego se transforma en profunda frustración, por desaparecerle el motivo existencial. La vida tiene definidas metas que constituyen una motivación para su experiencia. Cuando desaparece, el sentido

existencial se marchita, se instalan las distonías, y trastornos especiales toman lugar en el área del equilibrio. Cabe al infractor desarrollar el coraje para entender que el problema no procede del exterior, ni de otra persona, sino, de él mismo, debido a sus conflictos, de su limitada percepción de conciencia, a causa del tránsito en franjas primarias del conocimiento. No obstante, resolviéndose por adquirir la salud emocional, le cumple esforzarse para revertir la situación, domando las malas inclinaciones, de entre las cuales se destaca la sed de venganza.

Lentamente, pues, con seguridad, el amor le abre perspectivas antes no imaginadas, que se van ampliando hasta conseguir la perfecta comprensión de la lucha que debe trabar en su mundo íntimo, a fin de auto-superarse y encontrar la felicidad. Todo el esfuerzo de educación personal en superar las malas inclinaciones constituye terapia valiosa para la salud integral. Nadie hay que se considere sin necesidad de esa evaluación personal y del consecuente esfuerzo para conseguirla.

Décima Primera Parte

Incertezas y búsqueda psicológica

El proceso de la evolución antro-po-socio-psicológica del ser es muy lento, dado que, paso a paso, el mecanismo del pensamiento se va desarrollando, abriendo perspectivas siempre más amplias, en la medida que conquista conocimiento y discernimiento. Se le amplían con lentitud los horizontes del entendimiento, que le brinda mejor la situación en la realidad del ser inteligente con posibilidad de alcanzar niveles siempre más elevados.

Los trastornos y disturbios que lo señalan pueden ser considerados como desarmonías y caídas del sentido psicológico, que aguarda los recursos hábiles para su renovación. La predominancia de los instintos básicos, que le son indispensables para la sobrevivencia en las franjas primarias del crecimiento, permanece en el mecanismo fisiológico de que se utiliza, al tiempo en que remanecen en el inconsciente profundo, resucitando a cada momento con vigor e induciendo a la permanencia en lo primario. Reacciones automáticas, ambiciones innecesarias, recelos injustificables lo proyectan para comportamientos defensivos-agresivos y conductas extravagantes convenientes con las experiencias de las cuales se debe liberar.

Esa caída psicológica natural permanece hasta el momento en que se decide por alzarse a la razón y sobreponerse a los caprichos perturbadores, que solamente son superados mediante el control de la voluntad y estímulos correctos para el bienestar sin conflictos, bien como la conquista de la salud emocional, que es responsable por otros requisitos indispensables para la adquisición de aquella de naturaleza integral.

No se puede huir de las propias herencias interiores, que se presentan como impulsos, necesidades y motivaciones para el correcto sentido existencial. Por esa razón, la predominancia de las pasiones desordenadas sustenta el fenómeno de estacionamiento, cuando luce la oportunidad de ascensión, de rearmonización interior para el salto valioso de superación del ego y conquista total del Self. Cuando eso ocurre, la percepción de valores metafísicos y parapsicológicos, mediúmnicos y espirituales abarca el campo emocional y se agiganta la capacidad de entendimiento de la existencia corporal, proporcionando la vigencia del ser ideal, que se liberó de las torpezas morales y de los tormentos emocionales de aquellos derivados.

Ese procedimiento se torna valioso compromiso que el individuo lúcido asume a favor de él mismo y, por consecuencia, de la sociedad en la cual se encuentra. Sus conquistas y sus prejuicios se tornan un factor precioso para el comportamiento general, dado que ese todo, que es el grupo social, crece y se madura de acuerdo con los miembros que lo forman.

Nadie se puede disociar del conjunto social sin el agravante de perderse en la alineación. La medida de un ser saludable es identificada a través de su conducta personal con relación a sí mismo y aquellos con quien convive. Se revela a través de la manera como se conduce, irradiando jovialidad sin alarde, alegría y comunicación fácil. En cuanto no logra el

emprendimiento, el trabajo incesante en el campo emocional le constituye el desafío a vencer.

Ascender, sin embargo, psicológicamente, mediante la madurez interior y el control de los sentimientos, se le torna una impostergable necesidad.

Desajuste

Masificado en el volumen perturbador que lo oprime, el individuo anula el carácter, perdiendo la individualidad y siendo un títere de los hábiles manipuladores de opinión, orientadores de conceptos, que también se equivocan y, sin rumbo, establecen comportamientos que interesan al mercado de las sensaciones, de las novedades, de la voluptuosidad del consumismo. Ese enfrentamiento que predomina de afuera para dentro de la personalidad alcanza resultados inmediatos en las personas frágiles psicológicamente, tímidas y conflictivas que a ellos se adaptan, a fin de estar bien con el conjunto, no teniendo el coraje de asumir su propia realidad.

Mezclándose en lo común no llaman la atención, pudiendo escamotear las dificultades que los aturden, perdiendo el significado de la existencia, que pasa, ahora, a seguir la corriente de los éxitos sin profundidad. Tal insensatez conduce a comportamientos morales reprochables, en los cuales la pusilanimidad asume destaque y se expresa de forma equivocada. No poseyendo un sentido correcto para la conducta, el individuo pierde el contacto con los valores éticos, derrapando en situaciones vejatorias para él mismo como indignas con relación a los otros.

Lo caracterizan la ausencia de lealtad en los relacionamientos, la duda en las decisiones, la aparente gentileza, nivelando todos en el mismo nivel, en el abandono de los ideales relevantes, de la forma equilibrada con que deben conducir la propia vida. En la masificación, lo que importa es la ausencia de problemas, como si toda la vida pudiese ser evaluada por las diversiones, por las risas artificiales, por la liviandad.

El individuo psicológicamente desajustado, procura masificarse, de forma que no tenga que enfrentar los desafíos que le son necesarios para el crecimiento íntimo. Momento surge, en tal procedimiento, que es necesaria la definición de rumbos, la elección de conducta saludable, el despertar para preferencias personales. La masa es informe y dominadora, arrastrando inexorablemente a la desidentificación, a la vulgaridad.

Hay impulsos poderosos que proceden del Self y no pueden ser ignorados. Surgen inesperadamente, y cada cual se da cuenta de su individualidad, de su personalidad, de sus propias aspiraciones, que no están de acuerdo con lo que le es impuesto y aceptado hasta el momento sin ninguna reacción. A partir de entonces se presenta el despertar de la conciencia, la alteración de patrones y de aspiraciones contribuyendo para la liberación del yugo aflictivo.

El individuo está destinado a su realidad superior, que lo caracterizará como un ser pleno, sin inquietudes ni tormentos, dado que la vida se le debe presentar con el sentido de liberación de cualquier desagrado, realizándose, ajustándose. El instinto gregario lo aproxima al otro, le ayuda a formar el grupo social, pero es la razón que le dicta la conducta para su preservación. Integrarse, no significa perderse, ser invisible en la masa, pero se

identifica con sus propuestas, se armoniza con ella, sin dejar de ser la propia estructura, sus ideales y ambiciones, sus esfuerzos y anhelos, dado que la armonía siempre depende del equilibrio de las diferentes partes que constituyen el todo.

El ser psicológicamente saludable es aquel que se mantiene sin afectarle los acontecimientos, pero sensibilizado, de forma que pueda contribuir para atenuar los daños, cuando ocurren, o auxiliar el crecimiento, cuando sea necesario. Para tanto, es indispensable el sentido de valorización de la vida, de análisis correcto y comprensión de los elementos esenciales para la preservación del equilibrio de la sociedad. La exaltación personalista, resultado de los fenómenos de fuga de la timidez, del miedo de ser descubierto en su realidad conflictiva, se torna necesidad emocional para destacarse de la masa, porque el individuo comprende que, no habiendo valores éticos o intelectuales, artísticos u otros cualesquiera que lo diferencien, llama para sí, los conflictos disfrazados y exhibe la tormentosa condición que lo diferencia, de manera excéntrica, perturbadora. Es también un trastorno de comportamiento que tiene que ver con la inestabilidad emocional y la inseguridad que lo perturban. Cada ser construye su personalidad a lo largo de las experiencias vividas y conquistadas, estableciendo comportamientos de seguridad que lo señalan y lo tornan conocido. Abandonar esa realización, es como negarse el derecho de una vida saludable.

El enfrentamiento social, como expresión de desafíos existenciales, es parte del proceso de crecimiento moral y de la autorrealización, que propulsan al auto-encuentro, cuando entonces el direccionamiento de la vida física se hace, con real equilibrio y metas perfectamente definidas. Por otro lado, no es necesario huir del miedo social, por más liviano que este se presente, agredirlo con indiferencia o de forma aguerrida ni colocarse en un pedestal de falsa superioridad...

Se impone, esto sí, el indispensable compromiso de estar presente, de ser participativo, pero, no dependiente, no esclavo, contribuyendo para que ocurra su transformación, o su desarrollo para otros valores, a su elevación moral. Todo individuo que se armoniza interiormente deja que surja su realidad emocional, superando el desajuste que aturde la sociedad, y tornándose ejemplo de salud y de bienestar que despierta interés, provocando curiosidad y envidia positiva...

Afectividad perturbada

La afectividad es el sentimiento que se expresa mediante reacciones físicas positivas. El ser humano tiene necesidad de placer, y todos sus esfuerzos son dirigidos para disfrutarlo, evitando las experiencias del sufrimiento, exceptuándose los casos de trastornos masoquistas.

Toda y cualquier búsqueda, conscientemente o no, aguarda la compensación del bienestar, que es siempre la fuente motivadora para toda lucha. De ese modo, la afectividad produce una reacción de adrenalina en la sangre que lleva al individuo al calentamiento orgánico, del cual transcurre la sensación agradable del placer, del deseo de estar próximo, del contacto físico, del apretón de mano, del abrazo, de la caricia.

La afectividad es inherente al ser humano, no pudiendo ser de él dissociada, ya que también es natural en todos los animales, inicialmente como instinto de protección de la prole. Psicológicamente, su exteriorización tiene mucho que depender con la convivencia perinatal y sus experiencias en el ambiente del hogar, particularmente con la madre. Por una necesidad imperiosa de seguridad, que el bebé pierde al salir del claustro materno, el contacto físico es de vital importancia para el equilibrio del ser. Inicialmente el niño no tiene aún desarrollado el sentimiento afectivo o de amor, pero si la necesidad de ser protegido, de tener atendidas sus necesidades, lo que le ofrece placer, surgiendo, a partir de ahí, la expresión emocional, también sinónimo de garantía con relación a lo que necesita para vivir.

El sentimiento de la efectividad, pues, es casi siempre acompañado de los conflictos personales, que transcurren de la estructura psicológica de cada uno. Cuando no se vivió plenamente en la infancia la experiencia tranquilizadora del amor, la inseguridad que se instala genera conflictos con relación a su realidad, y todos los relacionamientos afectivos se presentan señalados por la presencia de la envidia, de la rabia o del resentimiento. La envidia, que retrata la falta de autoestima, predominando la auto-desvalorización, con consecuencia de la no confianza en sí mismo, se transforma en un terrible verdugo del ser y de aquellos que son parte de su relacionamiento.

Las exigencias impropias, las sospechas insoportables producen verdaderas cárceles privadas, en los cuales se desean aprisionar aquellos que se tornan asfixiados por la afectividad del enfermo emocional. En este comportamiento, la desconfianza abre terribles brechas para la hostilidad y la rabia, que siempre unen como mecanismo de protección de aquel que se siente desamado. De alguna forma, esa conducta es resultado del abandono emocional a que se fue relegado en la infancia, cuando las necesidades físicas y psicológicas no son atendidas convenientemente, resultando en ese terrible trastorno de desestructuración de la personalidad, de la autoconfianza. La desconfianza de no merecer el amor, inconscientemente, y la necesidad de imponer el sentimiento, creyendo siempre

donar mucho y no recibir nada, llevan a patologías profundas de alienación, que derrapan en crímenes variados, desde los más simples a los más hediondos...

El miedo de no tener de vuelta el amor que se ofrece, conduce a la rabia contra aquel que es blanco de ese comportamiento mórbido, porque el afecto siempre da y no exige retribución, es un sentimiento ablativo, rico de ofrecimiento. Toda vez que el amor aflora, un correspondiente fisiológico riega de sangre el organismo y viene la sensación agradable de calor, en cuanto la animosidad, la antipatía, la indiferencia proporcionan el reflujo de sangre para el interior, dejando la periferia del cuerpo frío, por tanto, desagradable, perturbador. Toda acomodación produce calor en la piel, bienestar, en cuanto que el apartarse genera frío, desagrado, siendo difícil la aceptación de la presencia física de quien es motivo de tal sensación.

El amor no puede ser impuesto, pero si desarrollado, ejercitando, cuando no surge espontáneamente. Ese aflorar natural tiene sus raíces en las experiencias anteriores del Espíritu, que renace en condiciones ambientales propicias o no a su apareamiento, al lado de una familia afectuosa o destituida de ese sentimiento, lo que contribuye decisivamente para su existencia, para su eclosión. En muchos relacionamientos el amor brota con espontaneidad y crece armónicamente. En otros, sin embargo, es conflictivo, atormentado, con altibajos de alegría y de rabia, de ansiedad y miedo, de hostilidad y posesión.

La necesidad de amor es imperiosa, y subyacente así misma, se encuentra el deseo del contacto físico, enriquecedor, estimulante. Cuando se es carente de afectividad, ella misma se presenta en forma de ansiedad perturbadora, que genera conflictos e insatisfacciones, luego sea atendida. En tal caso, produce incerteza de continuar siendo amado, después de atendido el hambre del contacto físico o emocional. En cuanto se está presente, se armoniza, para rápidamente ceder lugar a la inseguridad, a la desconfianza. Siendo así, el amor es dependiente y no planificador. Transfiere siempre para el ser amado sus necesidades de seguridad, exigiendo recibir la misma dosis de emoción, a veces desordenada, que descarga en el ser elegido. Esa es una exteriorización infantil de insatisfacción afectiva, no completada, que fue transferida para la edad adulta y prosigue sin ser saciada.

La afectividad madura proporciona el placer, sin el cual permanecería perturbada, angustiante, caótica. Amar, es un paso avanzado del desarrollo psicológico del ser, una conquista de la emoción, que debe superar los conflictos, enriqueciendo de placer y de júbilo a aquel a quien es dirigido el afecto. Madurado por la experiencia de la personalidad y por el equilibrio de las emociones, proporciona bienestar en la espera sin ansiedad, y alegría en el encuentro sin exigencia.

Búsqueda de sí mismo

El amor desempeña un papel preponderante en la construcción de un ser saludable, sin que la predominancia de los instintos lo mantenga en lo primario, en la generalidad de las expresiones orgánicas sin mayor control del comportamiento. Creciendo al lado de la razón, el sentimiento de amor es el gran estimulador para el progreso ético, social y espiritual de la criatura, sin cuya presencia se mantendría en las necesidades primarias sin mayor significado psicológico.

Innato en el relacionamiento madre-hijo, como consecuencia del último ser una forma de extensión de la primera, surge el padre a través del instinto de protección a su fragilidad y dependencia, que se irá desarrollando mediante la carga de emoción de que se hace acompañar. A medida que crece y se desarrolla, desvela las características individuales, del Espíritu que es, adquiriendo y asimilando los contenidos del medio social en que se encuentra y que contribuyen para la formación de su identidad.

Tales factores, innatos y sociales, están presentes en el carácter hereditario, son impresos por los valores adquiridos en otras existencias, los cuales se encargan de modelar al ser, y transcurre de la convivencia del medio en que se está colocado en el proceso de la evolución.

La adquisición o despertar del Sí, es el gran desafío de la existencia humana, siendo condición de relevancia en el comportamiento del ser y en los enfrentamientos que deberá desarrollar. El ser real, sin embargo, está oculto por el ego, por los condicionamientos, por los impositivos sociales, bajo la máscara de la personalidad...

Descubrirlo, constituye un valioso desafío de naturaleza interior, imponiendo sumergirse en el inconsciente, de forma para arrancar la realidad que se oculta bajo las apariencias, el legítimo escondido en lo proyectado. La conquista de sí mismo proporciona alegría y liberación de los sentimientos inferiores, conflictivos. Siempre viene acompañada de la individualidad, cuando se tiene el coraje de expresar sentimientos de valor, sin agresiones, pero sin temor de desagradar, cuando se sume la consciencia de Sí y se sabe exactamente lo que se desea, bien, así como conseguirlo.

Al adquirir la identidad, se experimenta una irradiación de alegría de placer que contagia, sin expresarlo de forma ruidosa, silbante, tornándose pleno y feliz delante de la vida. Esa conquista no depende del poder, que normalmente corrompe y deja al individuo vacío cuando a solas, en los momentos en que su prestigio no tiene valor para someter o para imponer la sumisión que agrada al ego, cayendo en el desánimo o en la rebeldía y haciéndose violento. En la conquista de sí mismo surge un magnetismo que se exterioriza, produciendo empatía y proporcionando sensación de estar completo, resultado de la madurez psicológica y del control de las emociones que fluyen en armonía. Su presencia

causa bienestar en las demás personas, mientras que el individuo no realizado, no identificado, proporciona extrañas sensaciones de malestar, de desagrado.

Como es de agradable estar al lado de alguien jovial, feliz, pleno, al contrario de convivir con alguien pesimista, con quejas, inseguro. Cada ser irradia lo que es internamente. Incluso que muy bien presentado puede producir malestar, o cuando desvestido de atavíos y exterioridades, es susceptible de provocar agradables sensaciones. La búsqueda de sí mismo nada tiene que ver con el éxito exterior, que puede ser adquirido superficialmente sin hacerse acompañar del interno, que es más importante, porque define los rumbos existenciales, prolongando los objetivos de la vida. Cuando se busca el éxito, el precio a pagar es muy alto, particularmente por lo que se tiene de asfixiar en sentimientos internos, a fin de alcanzar la meta exterior, en cuanto que en la búsqueda de la propia realidad nada se sacrifica; antes se desarrolla el sentido de belleza, de armonía, de interiorización sin ninguna alienación. Ese viaje interior debe ser consciente, observado, reflexionado, descubriendo los contenidos emocionales y espirituales que están enterrados en el inconsciente profundo, por tanto, adormecidos en el Espíritu.

Se confunde mucho la conquista de sí mismo, teniendo la falsa idea de que surge después de conseguir el poder, el éxito, la victoria sobre los demás. Todas esas realizaciones son exteriores, en cuanto que la autoidentificación tiene que ver con la auto-liberación que, en el caso, es el desapego de las cosas, lo que no quiere decir que sea el abandono de ellas, sino el uso sin la dependencia, la valorización sin la esclavitud de las mismas, las personas que, aunque amadas, no son codependientes de los caprichos impuesto; a las ambiciones perturbadoras que siempre llevan a más poder, a más adquisición, a más inquietud.

Valores antes no conocidos pasan a habitar la mente y a rellenar las lagunas del sentimiento, desarrollando aptitudes ignoradas y trabajando emociones no vividas. En esa incursión interior, se descubre quien se es, cuáles son las posibilidades que existen y si están a disposición, como desarrollar los propósitos de crecimiento íntimo y vivir plenamente en armonía consigo mismo, bien como en relación con las demás personas y con la Naturaleza. Ocurre en esa fase un peculiar insight, y esa iluminación guía la conducta, que se señala por la armonía y confianza en sí mismo, en sus actitudes, en las metas ahora establecidas, trabajando por el crecimiento intelecto moral. La búsqueda de la identidad proporciona la superación de la masificación, al tiempo en que proporciona el descubrimiento de la realidad espiritual que uno es, en detrimento de la transitoriedad carnal en que se encuentra.

La victoria sobre el miedo de la enfermedad, del infortunio, de la muerte produce auto-seguridad para todos los enfrentamientos y la ampliación del futuro, que ahora no se presenta más en el límite de la sepultura, de lo desconocido, del aniquilamiento, descubriendo metas inconmensurables, que se amplían fascinantes y arrebatadoras siempre que se haya vencido la anterior. La ansiedad cede lugar a la armonía, la hostilidad natural es sustituida por la cordialidad, la inseguridad abre espacio a la confianza, y el mundo se presenta no agresivo, no punitivo, no limitador, ya que, aquel que es libre interiormente no tiene obstáculos por delante al haberse vencido, de esa forma, siendo todo combate factible

y merecedor de enfrentamiento. En cuanto la búsqueda del poder es exterior, la insatisfacción corre al ser victimado por la ambición frágil, principalmente por causa de la presencia inevitable y dominadora de la muerte que acecha y a todo devora, amenazando las construcciones más vigorosas de la transitoriedad física.

Sin duda, la muerte es un fantasma presente en las meditaciones de los planos de breve o de largo curso, porque está siempre en el inconsciente humano, incluso cuando ausente en la realidad objetiva. La auto-conquista de la identidad es también victoria de la vida inmortal, de la realidad que se es, en la investidura transitoria en que se transita. Cada cual debe buscarse a través de reflexiones tranquilas e interiorización consciente, preguntándose quién es, cuáles son los objetivos que se encuentran delante y como alcanzarlos, teniendo algunos momentos diarios a ejercicios de pacificación y manutención de pensamientos edificantes sean cuales sean las circunstancias. El auto-encuentro se da, después de esa labor, naturalmente y pleno, saludable y rico de armonía.

Autoconfianza y Auto-renovación

El egoísmo es un remanente cruel del primitivismo que predomina en la naturaleza humana. Responsable por innúmeros males, comanda a los individuos, que vilipendia; los grupos, que entorpece moralmente; las sociedades, que somete a su yugo. Resultado de los impulsos animales, conduce a una pesada carga del interés inmediatista en detrimento de los valores que ennoblecen, cuando comparten con el grupo social. Porque propone el placer asalvajado, impulsa al ser humano en el rumbo de las conquistas exteriores en mecanismos hediondos de perversidad, poco se preocupa con los resultados nefastos que sus lucros y triunfos ofrecen a la sociedad.

La meta del egoísmo es el gozo personal perturbador, insaciable, porque oculta la inseguridad que se realiza a través de la posesión, con lo que piensa conquistar realce y destacarse en el grupo, nunca imaginando las consecuencias terribles de la soledad y del desprecio que pasa a recibir incluso de aquellos que lo adulan y lo lisonjean. El egoísta es el ejemplo típico de la auto-negación, del descaso que tiene por el Si profundo, perjudicándose por el alucinar de las ansiedades insatisfechas y por el tormento de no conseguir ser amado.

La autoconfianza produce una actitud contraria a las posesiones externas y un trabajo de auto-conquista, que puede favorecer la realidad de lo que se es, sin preocupación con la apariencia o con la relevancia social. Descubriéndose heredero de sí mismo, el individuo se trabaja, a fin de crecer, emocionalmente, madurando conceptos y reflexiones, aspiraciones y programas, a cuya materialización se entrega. Reconoce las propias dificultades y se esfuerza por superarlas, evitando la autocompasión anestesiante como deprimente del no entusiasmo, que siempre lleva a estados enfermizos. Identificando los valores que le son específicos, se torna vulnerable al dolor, sin dejarse vencer; a la alegría, sin olvidar los deberes, y comprende que el proceso de la evolución es todo señalado por victorias como por derrotas, que pasa a considerar como experiencias que contribuirán para futuros aciertos. El proceso de fuga de la realidad es siempre de efímera duración, porque los registros en el inconsciente del individuo lo propulsan vigorosamente para adelante, a pesar de la coyuntura imperiosa de mantener los atavismos de los cuales procede.

Ocurre que el ser humano está destinado a la conquista de su realidad divina, no pudiéndose impedir esta fatalidad. Los trastornos de que se ve tomado son consecuencia de las acciones vividas, que se van depurando a medida que nuevos actos son realizados, ocasionando conquistas nuevas y liberadoras. En ese trayecto, el despertar de la consciencia impone discernimiento para que pueda comprender cuales son las propuestas relevantes para la salud mental y emocional, consecuentemente también la de naturaleza física, por ser esta el efecto de aquellas otras formas. El cuerpo es siempre el envoltorio que se somete a los impositivos del ser psíquico que se es, experimentando los efectos de las irradiaciones del apoyo vital, que es el Espíritu.

Toda y cualquier conquista a favor del equilibrio tiene que provenir de esa fuente inagotable de energías, encargada de mantener la estabilidad del conjunto. Cuando algo pasa, la disfunción es central, producida por este o aquel factor, que siempre tiene que ver con las elucubraciones y propósitos cultivados en la forja mental. Ahí está el campo a conquistar, donde se encuentran los contenidos definidos de la identidad del ser.

Consiguiendo la disciplina de la auto-penetración mental, se descubre poco a poco el mundo de tendencias, de inseguridades, de frustraciones, de ansiedades y de conflictos en que se encuentra sumergido, realizando, mediante la auto-renovación, el trabajo de corregir lo que se presenta perturbador, perfeccionando aquello que puede ser alterado, superando lo que sea factible de conseguir. El ser humano es vida en expansión en el rumbo del infinito. Espíritu inmortal, momentáneamente cercado de sombras y envuelta en tormentas de insatisfacción, puede canalizar todas las energías resultado de los instintos básicos para los grandes vuelos de la inteligencia, superando los niveles más primitivos de la evolución con los ojos mirando para la realidad trascendente.

Emergiendo del caos en cuya turbulencia se agita, percibe la perpetuidad existente en todo, las transformaciones incesantes y toma parte, emocionado, en el conjunto que pulsa y se engrandece delante de sus ojos. Ese ser, que parece insignificante y, no pocas veces, se hace mezquino ante la grandeza del Cosmos, se agiganta y descubre las infinitas posibilidades que están a su alcance, participando activamente del concierto general, no más por los impulsos, sino consciente de la grandeza en él existente, que aguarda solamente el despertar.

La autoconfianza lleva al encuentro de Dios en el mundo íntimo, a la grandiosa finalidad para la cual existe, convidado a la superación de los impedimentos transitorios que parecen asfixiarlos. En ese admirable esfuerzo surge el conocimiento de cómo se es y de cómo se encuentra, descubriendo las propias deficiencias, pero igualmente las incontables posibilidades de que disfruta. Al notar los límites y conflictos proporciona una mejor dimensión de la fragilidad personal, proporcionando tomarse de gran estima para sí mismo, sin ninguna inspiración narcisista, así permitiéndose errar, pero preservando los objetivos de acertar, y toda vez que se compromete, en vez de tumbar en el mecanismo auto-punitivo, busca superar el engaño y concederse nueva ocasión para corregirse.

No deteniéndose en la autocompasión perturbadora como inútil, antes se motiva para crecer y alcanzar los niveles psicológicos más elevados, identificándose con la Causalidad Única en un todo vibrando. Ese emprendimiento se da a través de la auto-renovación, cuando surge la necesidad de modificar los planos existenciales, frente al descubrimiento del diferente significado y modo de vivir. Antes eran anhelos festivos e infantiles de las alegrías superficiales, inmaduras, ahora son los saltos en la escala de valores que se alteran mediante la consciencia de lo que se es y de todo cuanto significa a favor de sí mismo y del conjunto universal. Ya no se aspira por el cambio del mundo, por la transformación de la sociedad, porque se descubrió que ese emprendimiento tiene inicio en sí mismo, considerándose una célula importante del organismo pulsante que está presente en todo. Constatando que, en cuanto hubiera una disfunción en la partícula habrá desequilibrio en el

conjunto, altera el movimiento emocional de la aspiración cultivada y se entrega al ritmo elocuente de la vida en abundancia, no más de la particularización de los intereses egoicos.

La autoconfianza es resultado de las conquistas continuas que demuestran el valor de que se es portador, produciendo inmensa alegría íntima, que se transforma en salud emocional, con la subsecuente superación de los conflictos remanentes de las experiencias pasadas. Ese proceso urgente debe ser iniciado en el comportamiento mental a través del cultivo de ideas liberadoras, que fomentan esperanza y motivan a la lucha, presentando las innumerables formas de victoria sobre los instintos predominantes, responsables por las caídas en el abismo de la agresividad y de la violencia. De la reflexión mental a la acción todo ocurre de manera más fácil, dado que se instalan automáticamente en los mecanismos psíquicos, de ahí transfiriéndose para los hábitos morales, las realizaciones físicas y sociales. Es en ese momento que se desarrolla el sentido de belleza y gracia, el anhelo por la conquista de lo inmaterial, la aspiración por lo noble y por lo bueno.

Las fronteras existenciales se dilatan y el espíritu vuela con mayor capacidad de conquistas transcendentales, de expresiones abstractas que están encima de las formas y de los sentidos. Innato en las personas, ese sentido de gracia, de belleza, de transcendencia solamente es descubierto después de la autorrealización, cuando son extraídos del centro y se expanden en los sentimientos que se adornan de vida y de luz. Inexorablemente el ser humano avanza en la búsqueda de su afirmación ante la vida y todos aquellos que lo rodean.

Décima Segunda Parte

Trastornos contemporáneos

Los impulsos que se derivan de los instintos básicos llevan al individuo a la búsqueda del placer inmediato, a fin de sobrevivir a los mecanismos agresivos, a aquellos que arrastran al desequilibrio y a la consunción física y emocional. Al mismo tiempo, las necesidades de preservación de la existencia física, la disputa por un lugar al Sol, las ambiciones exageradas, los anhelos del sentimiento y los deseos perturbadores contribuyen para que se instalen tormentos íntimos en el ser humano, llevándolo a distonías emocionales.

Simultáneamente, las presiones externas, los compromisos en tiempo escaso, el tráfico inhumano, la violencia urbana, el miedo, contribuyen de forma preponderante para que el equilibrio se desoriente, dando inicio a disfunciones psicofísicas con tendencias agravantes.

La búsqueda del placer, en el buen sentido, aquel que trasciende al inmediatismo sexual y al del estómago, ampliándose al área de la belleza y de la sensibilidad, de la esperanza y del bienestar, iguala a la lucha, al tiempo en que desgasta la emoción, precipitando frustraciones, cuando la respuesta no es inmediata, o ansiedad que abrasa, torturando de manera lamentable.

La ilusión proporcionada por el modismo de los equipos electrodomésticos y electrónicos desencadena la lucha para adquirirlos, al tiempo en que la falsa necesidad de confort exagerado perturba las aspiraciones normales, desorganizando la programación de paz, debido a la pérdida del sentido de valores, en el cual lo secundario se hace preponderante en detrimento de la calidad y del orden de contenidos que los deben caracterizar. La búsqueda del éxito, esto es, de poder, que proporciona destaque social, prestigio político, privilegios, se constituye meta central del comportamiento humano, como si la propia existencia pudiese reducirse a la transitoriedad, a las variaciones de la bolsa, a los impositivos de la economía internacional, a las negociaciones político-partidistas...

Como consecuencia, advienen los tormentos modernos, las luchas interminables por la posesión, las preocupaciones exageradas para amontonar cosas, distanciándose de la auto-realización, de sentirse pleno. Fácilmente surge la desestructuración de la personalidad con la instalación de disturbios compatibles con la intensidad del estrés. El éxito no es portador de magia, de fenómenos que alteren al ser interior, desde que él mismo no se encuentre equipado con valores para enfrentarlo y vivirlo. He aquí porque, lograda la meta, otra nueva se presenta en desafío perturbador, conduciendo al desvarío y a la alucinación. Incluso cuando conseguido una etapa, el tedio, que sucede a la conquista, se instala, hasta que otra motivación fuerte levante el ánimo del individuo, que se le entrega, experimentando fases de comportamientos inestables.

En ese ínterin, la fuga para el alcohol, el tabaco, las drogas, el sexo sin reglas se presenta como siendo solución, placer, que no atiende a las necesidades reales, aquellas que predominan en la naturaleza humana y tiene transcendencia, debido a su origen, del ser

espiritual que es. Se cree, indebidamente, que el éxito es el medidor de valores a través de los cuales se destacan las personas. Se encuentra en cualquier tipo de búsqueda, no solamente económica, sino también cultural, científica, social, artística, en cualquier área que sea necesario el desempeño y la manifestación de valores.

El éxito tiene sentido cuando realiza al luchador, estableciendo equilibrio en la conducta y produciendo paz interior. En caso contrario, no se trata de una realización legítima, sino, de una proyección de imagen que se hace aflicción por temer a competidores, por fragilizarse con facilidad, por estar en constantes enfrentamientos. El significado de la lucha se establece en las metas libertadoras de los sentimientos angustiantes, de las pasiones primarias, de los instintos básicos...

Pérdida del Sí

El ser humano es, en su esencia, un animal social, programado para vivir en grupo, a través del cual más fácilmente puede desarrollar los sentimientos, transformar los instintos primitivos en razón, ascendiendo emocionalmente hasta alcanzar el nivel de la intuición. No obstante, la herencia ancestral de exclusiva vinculación con la especie, lo mantiene, en algunas franjas de la experiencia humana, con las reacciones agresivas en referencia a los demás miembros de la sociedad. Esa conducta atávica perturbadora se desarrolla como individualismo, que lo aísla de la comunidad, empujándolo para la experiencia de una conducta extraña y alienada. Otras veces, para huir de ese comportamiento, persigue el éxito con avidez tormentosa, en él colocando todas sus aspiraciones. Cuando eso ocurre, y no teniendo resistencias morales en desarrollo ni madurez psicológica, se vuelve masificado por las conquistas tecnológicas, por los medios insensibles, desapareciendo en el volumen de la sociedad, confundido con todos, sin posibilidades de iniciativa personal, de auto-realización, de identificación de los objetivos esenciales de la existencia humana, ocurriéndole la pérdida del Sí.

Las suyas son las aspiraciones y los gustos generales, por sentirse aplastado por la propaganda que lo aturde, cuanto más consume. Sin opción, porque sin identificarse con el Sí, el ego, atormentado e inseguro, sucumbe por la indiferencia al asumir actitudes excéntricas como necesidad de autoafirmación. En esa búsqueda, su definición personal se hace arrogante, con peculiaridades que llaman la atención y provocan comentarios. Su indumentaria, conducta, apariencia y gestos enmascaran la timidez y la importancia emocional de que se siente víctima, en una forma de agresión al sistema, al cual no se impone, y que le convierte la realización personal tormentosa.

La falta de individualidad es compensada por la explosión del ego que aturde. El individuo, en esa situación, tiene miedo de la convivencia social, y cuando forma su grupo, es para esconderse y chocar con la sociedad en general. Normalmente, se trata de alguien enfermo. Más allá de los conflictos psicológicos que lo asaltan, sufre de otros disturbios fisiológicos, especialmente en el área del sexo, en el cual somatiza las inquietudes, enmascarándose para negar la dificultad y llamar la atención por el exotismo en que se sumerge.

La sociedad se agita en torno al éxito, debido al ilusorio poder que proporciona y por consecuencia de raciocinios que no corresponden a la realidad, tales como: la adquisición de la paz, la victoria sobre impedimentos y la ausencia de problemas.

El éxito viste exteriormente al individuo, sin modificarlo por dentro, ni concederle plenitud. Se trata de un objetivo, que se puede también transformar en mecanismo de fuga de los conflictos, que no se tiene coraje de enfrentar o que se prefiere ignorar. No es raro, al conseguir el éxito, se depara con el vacío interior, la desmotivación, el tedio. Son comunes

los biotipos de éxito que se presentan frustrados, dolidos con la vida, sucumbiendo en depresión...

Aquellos que les envidian el lujo, la familia sonriente, las extravagancias, no perciben que todo eso son exhibicionismos que se distancian de la verdad. Algunos triunfadores, en realidad, son tímidos cuando en convivencia particular, astros de los medios y exitosos de las finanzas, denunciando temores injustificables, y cuando descendidos del pedestal de la fama se confunden en la masa, tornándose insignificantes.

La vida plena exige creatividad, movimiento, integración vibrante y satisfactoria en la búsqueda del placer esencial. Todos los esfuerzos que mueven a aquellos que triunfaron sobre sí mismos, a través de las actividades a que se entregaron, artes, ciencias, filosofía, religión, anhelaban por el encuentro, la conquista del placer y de la plenitud. Pero, no solamente ellos. Otros también que no se hicieron conocidos y que no se masificaron, manteniendo sus ideales y luchando por ellos con estoicismo y abnegación, alimentaban el deseo de hacer la existencia placentera, compensadora, incluso cuando eso los llevaba al holocausto, a la pérdida de los haberes, del nombre, de la situación, preservando con serenidad la ambición de conquistar la inmortalidad.

En la pérdida del Sí, efecto de la vida moderna, el individuo se frustra quedando atrás de aquellos que brillan, consumiéndoles el éxito, al tiempo que los ayuda a vender más, a disfrutar de más éxito. Su invisibilidad ni siquiera es notada, pero constituye un apoyo y seguridad para aquellos que se destacan. De otra forma, lo que ocurre también contribuye para el aumento de la criminalidad, para las conductas aberrantes. La agresividad surge, entonces, cuando el espacio disminuye, sea entre los animales o entre los hombres. Comprimidos, se volverán violentos. Imposibilitados de alcanzar o de ser alcanzados por las luces del éxito, explotan en perversidad, en conductas criminosas, que los retiran del anonimato y los transforma en ídolos para los otros psicópatas que los seguirán, teniendo sus mitos en ellos. A su vez, sus líderes son individuos reales o conceptuales que los medios los hacen celebres por la hediondez disfrazada de coraje, porque son defensores de la Ley de la sociedad, aunque los métodos truhanescos de que se utilizan o por la habilidad de burlar al sistema, de ser justicieros a su modo, o de imponerse por el soborno, por el miedo, por el poder que a los otros reduce a la nada.

Una vida saludable no naufraga en la pérdida del Sí por establecer sus propios ideales, expresados en una conducta armónica dentro de las directrices de lo socialmente aceptado y caracterizada por la autoconsciencia. El éxito exterior no prescinde de aquel interno, que transcurre de la perfecta asimilación de los objetivos existenciales y de los intereses personales. Cuando se dice que otro está realizando eso, tal cosa no significa la verdad, sino lo que se piensa de él, lo que proyecta, o en que él cree desde el punto de vista social, material, artístico, cultural...

La auto-realización es como un proceso de auto-conquista y de superación, en el cual se armonizan los sentimientos, la razón y las aspiraciones. En cuanto el individuo en la multitud desaparece, aquel que es feliz se destaca, irradia poder, placer, alegría. Puede no tener valores materiales que despierten ambiciones, pero son ricos de salud moral, de paz,

de equilibrio. Sus ojos tienen brillo, su cara mueve los músculos, lo suyo es la expresión de la vida, de la conquista interna. En la multitud, la persona amorfa, malhechor, muerto...

La pérdida del Sí, sin duda, es una de las muchas enfermedades de los tormentos modernos.

Ausencia de alegría

Apartando a la persona de su realidad, retirándole la individualidad, zambullirse en el grupo se le hace amargo, desinteresada de sí misma, sin objetivo, pasando a obrar conforme la mayoría prefiere, adquiriendo aquello que el consumismo informa ser lo más buscado, y en ese caso, el sentido crítico se debilita y el humor se entorpece, desapareciendo. Pasando a aceptar lo que es impuesto por la propaganda, su capacidad de decir basta desfallecer en cuanto ahogado en las sucesivas y rápidas informaciones, disminuido la profundización de los contenidos, retirando el placer de conocer, siendo conducido a la ilusoria sensación de estar a par de todo lo que acontece, así perdiéndose en la variedad de las noticias.

Gracias a ese procedimiento aprende a gustarle lo que le es impuesto de forma autoritaria, teniendo las emociones robotizadas, dado que su humor se expresa en la risa en una mueca ante lo grotesco, lo vulgar, sin ganas de expresar la propia emoción de júbilo. Como ocurre con la representación televisiva, la risa de la audiencia, casi siempre seleccionada y paga por la producción de los programas, es antinatural, decidido por alguien que marca los momentos hábiles, sin interés, sin sentido. En la sociedad computadorizada, ser espontáneo es casi un sacrilegio, es una aberración.

El humor se torna cada vez más vulgar, agresivo, no traduciendo alegría, satisfacción o la hilaridad que libera enzimas que proporcionan salud y ayuda a la inmunización del organismo. Se evita sonreír o tener miedo de hacerlo. Se cree que no existen razones para la alegría y el sentido del humor desaparece poco a poco, sustituido por la carantoña y acidez. La pérdida del sentido de humor equivale a la pérdida del sentido de la vida, de sus objetivos y medios de realización.

La conquista del significado existencial se da mediante la adquisición de la capacidad crítica, del discernimiento ante la verdad, del coraje de ser auténtico, que la vulgaridad destruye debido a las conveniencias y falta de caracterización de la persona como individuo.

Se cuenta que Dionisio, de Siracusa, en Sicilia, fue un rey autoritario y cruel, que se presentaba como poeta con autoconfianza en el valor de sus composiciones, frente a los aplausos exuberantes que le concedían los aduladores. De repente terminaba un poema, lo leía a los admiradores que, hipócritas, le exaltaban cualidades inexistentes. Valorizándose demasiado, y presuntuoso, el rey mandó llamar a Fioxeno, que era filósofo y poeta de carácter recto, siempre fiel a la verdad. El rey, delante de los fanáticos, leyó para el convidado diversos poemas, y después le preguntó al respecto de la calidad de los mismos. Sin titubear, Fioxeno afirmó que los versos eran destituidos de valor, y que no justificaban al rey dedicarse a su elaboración, por faltarle inspiración y destreza poética. Delante de los falsos admiradores, que acompañaban la audacia del hombre crítico y verdadero, el rey, furioso, mando encarcelarlo.

Pasado un largo periodo, y disculpándole la ofensa, gracias a una carta de los súbditos, el rey mandó liberar al filósofo y traerlo a su presencia. Como compuso un reciente poema, al cual atribuía significado literario y artístico, lo leyó con emoción delante del filósofo y de la corte, y, al concluir, preguntó al recién liberado que opinaba. Todos, en la sala del trono, alababan la métrica, el contenido de rara belleza y la forma de la composición. Fioxeno, que permaneció en silencio durante todo el tiempo, se acercó a dos guardias que allí había, y les pidió:

-Vuelvan a encerrarme, porque el poema continúa siendo de mala calidad y su creador no posee don poético.

Ante el estupor que tomó a todos, Dionisio, que también amaba al coraje, aunque contrariado, liberó al filósofo que partió en paz.

La libre expresión digna y el coraje de vivirla son consecuencias de la capacidad de mantener el sentido crítico y de tener consciencia de lo que se hace y se dice, definiendo al individuo libre y consciente. El filósofo Bertrand Russell y el apóstol Mohandas Gandhi, de entre muchos otros hombres y mujeres admirables, fueron encarcelados más de una vez, por expresar su crítica al sistema arbitrario bajo el cual vivían y lucharon para cambiarlo, tornándose ejemplos honrosos para la humanidad.

La consciencia del Si posee la nobleza de identificar la vida y su propuesta, ofreciendo alegría sin mancha en la experiencia humana. Presenta facetas agradables y desconcertantes, que son seleccionadas y, con bondad, aceptadas y vividas. Ofrece la oportunidad de reírse y de disfrutar el placer que emula la continuidad de la existencia. Esa facultad expresa el júbilo, el sentido de humor, y permite que el individuo saludable ría hasta de sí mismo, de sus errores, sabiendo dosificar la sal que le es lícito colocar en los acontecimientos cotidianos, para hacerlos apetecibles.

Así obrando, se liberan enzimas que mantienen el equilibrio psicofísico y bloquean toxinas perjudiciales que envenenan. El esfuerzo para preservar el sentido de humor, la capacidad crítica, la búsqueda del placer y la propia individualidad es un desafío que debe ser aceptado en favor del crecimiento intelecto-moral y del desarrollo espiritual, que constituyen las metas de la vida, y que el movimiento gigantesco de los días actuales no tiene derecho de entorpecer, permitiendo la instalación de las enfermedades que transcurren de la automatización, de robotización, liberando al ser para la alegría.

Impulsos enfermizos perversos

El equilibrio de la personalidad es resultado del fenómeno de integración del ego con el cuerpo bajo el comando de la mente. Cuando se rompe esa armonía, frente a las depresiones que la impulsan, adviene trastornos emocionales que conducen a comportamientos enfermizos con impulsos mórbidos.

El ego obra de forma consciente, lo que no significa una conducta correcta, mientras que el cuerpo reacciona a las situaciones de forma impulsiva, automáticamente, siendo dos corrientes de fuerzas que se deben unir para dar curso a una personalidad unitaria. Ocurriendo la reacción de una contra otra, surge una fisura que lleva a la conducta de auto-negación con sus consecuencias perversas.

La manutención de la armonía de las fuerzas depende del grado de vitalidad, de energía del individuo, que lo capacita o no al enfrentamiento. Todo el esfuerzo, por tanto, debe ser emprendido, a fin de mantener el control de la conducta, de forma que las acciones voluntarias, del ego, y las inconscientes, del cuerpo, no se opongan, antes converjan para el equilibrio del ser integrado. La ruptura de esa armonía, liberando la alta carga de tensión de una que se vuelve contra la otra, conduce al estado esquizofrénico.

Debido a las emociones, el ego no mantiene siempre sobre el cuerpo la misma cantidad de fuerza, lo que proporciona mejor equilibrio con él, en consecuencia, de esa oscilación que disminuye la carga de excitación sobre la personalidad. Se dice que el comportamiento autodestructivo, resultado de los impulsos enfermizos, es de origen mental exclusivamente sin que sea descartada esa hipótesis, sus raíces, están clavadas en experiencias anteriores del Espíritu que se es, responsable por la estructura del cuerpo en que se está, elaborando los conflictos y la ruptura de la personalidad.

El Espíritu que, anteriormente, malbarató la oportunidad de crecimiento moral a través de acciones nefastas, se enredó en fuerzas vibratorias de grabe contenido destructivo, renaciendo en un hogar difícil para el ajuste efectivo, en clima de desafíos de variada orden para el aprendizaje de comportamiento, conduciendo la carga de energía necesaria al equilibrio de la personalidad que le cabe administrar.

Los factores hostiles que enfrenta son la auto-herencia que recibe, a fin de aplicarla bien para conseguir valores edificantes. En la contabilidad de esa herencia se encuentra saldos negativos bajo la fiscalización atenta de aquellos que fueron lapidados y aguardan oportunidad para la cobranza.

El despertar de la consciencia poco a poco abre espacio para la identificación de la culpa, tornándose instrumento de auto-punición con tendencia maníaca para la autodestrucción. Las energías en desacuerdo, el ego atormentado y el cuerpo deficiente, entran en choque y producen la desarmonía de la personalidad. Los conflictos asoman a la consciencia y los

complejos toman cuerpo, azotando los sentimientos con inseguridad, miedo, aislamiento, abandono del amor y ausencia de sí mismo, así como de las demás personas.

Los comportamientos de auto-negación surgen y abren campo para los de auto-punición llevando al ser al desequilibrio. No siempre el paciente se armoniza en la depresión que lo aparta del medio social, pero huye también para un estado interior de auto-depresión, de desprecio por el Sí, aunque la apariencia externa permanezca y transmita una imagen simpática, de estar bien, de encontrarse sonriente y de ser feliz. El tormento íntimo, lo devora, porque simultáneamente el ego inviste contra el cuerpo que pasa a detestar.

Muchos síndromes expresan esa lucha, en forma de auto-desconsideración y de autoagresión.

En ese campo de batalla, la imagen del individuo se torna detestable, y es necesario castigar al cuerpo, mediante dietas rigurosas y auto-punitivas, cayendo en disturbios de anorexia o de bulimia, nunca satisfaciéndose con los resultados obtenidos. En casos más inquietantes, aquí está que recorre a la cirugía plástica para alterar contornos, cambiar la apariencia, por vigorizar la insatisfacción interior, reflejándose en la forma externa. En algunas ocasiones, la dejadez procura matar esa imagen detestada, y la inseguridad íntima conduce a la glotonería, que lentamente deforma, y, subconscientemente, mata al cuerpo.

La pérdida de identidad transcurre de la fragmentación de la personalidad causando daños profundos a la conducta que se extravía de los patrones sociales aceptados, adaptando actitudes grotescas, alienándose, buscando, en sus fugas, aceptaciones exóticas en clan hippies, punks, skinheads o equivalentes...

El alcoholismo, el tabaquismo, el consumo de drogas, el desvarío sexual, o la auto-castración violenta deterioran el cuerpo y la personalidad, en cuanto el ego implacable se consume en esa lucha infeliz. En ese capítulo, surgen las interferencias obsesivas compartidas, en las cuales las antiguas víctimas se acercan e hipnóticamente, al principio, y después subyugando, se apoderan del control mental y corporal, cayendo, más tarde, en la propia trampa, y pasando a experimentar los mórbidos placeres de la venganza, en cuanto experimenta también los vicios.

Los impulsos autodestructivos inherentes al atormentado son estimulados por las mentes descuidadas que sufrieron perjuicios, y ahora le aumentan la fuerza desintegradora de la existencia física. Igualmente, el fenómeno también ocurre cuando personas que se sienten perjudicadas descargan las vibraciones mentales deletéreas contra aquel que es el responsable, imponiéndole, por el odio, por el resentimiento, por la envidia, altas cargas perniciosas, que son asimiladas en forma de tóxicos violentos y destructivos.

La culpa inconsciente le proporciona la sintonía con esas mentes y el sentimiento de auto-punición colabora para que ocurra el desastre destructivo por ellas desencadenadas y aceptado por el paciente. El desamor, que transcurre del conflicto por la falta de armonía entre el ego y el cuerpo, ausencia de placer y estímulo por la vida, no permite el direccionamiento de la afectividad a otro, ni a los medios sociales y ambiental, produciendo

aridez emocional interior, ausencia de calor de sentimiento, que son incompatibles con la vida y sus metas.

El ser humano está estructurado para alcanzar los niveles sublimes de la armonía, programado para la plenitud, el samadhi, el nirvana, el reino de los cielos, la perfección...

La búsqueda del placer lo conduce al encuentro de la felicidad, ese equilibrio entre lo psíquico, lo emocional y lo físico, cuando se podrá liberar de las experiencias reencarnatorias. Para ese cometido el amor es preponderante, indispensable por producir estímulos y generar energías que más vitalizan, cuanto más son intercambiadas. Una existencia saludable se caracteriza por la expansión del amor a su alrededor, irradiándose en el interior de los propios sentimientos. Cuando vigoriza en el ser, orienta la personalidad, que se hace maleable y comanda el equilibrio del ego con el cuerpo, debido a ser la fuerza dinámica del Espíritu en expansión.

Se auto-desarrolla, porque, al estímulo de la irradiación se potencializa en el Psiquismo Cósmico de la Divinidad de que procede, vibrando en todos y en todas partes esparciendo equilibrio, desde las galaxias a las expresiones microscópicas. En sus manifestaciones iniciales responde como fuente generadora de bienestar, a fin de alcanzar la emoción de la paz plena, ausencia de dolor, de ansiedad, de búsqueda, de cualquier inquietud...

Es el amor el antídoto, por tanto, de las dolencias modernas, consecuente de la masificación, de la robotización, de la pérdida del Sí, porque es el alma de la Vida, moviendo el Universo y humanizando el principio inteligente, el Espíritu, en el proceso de conquista de la angelitud.

Décima Tercera Parte

Victoria del Amor

En cuanto vigoricen los sentimientos controvertidos de la actual personalidad humana estereotipada en los clichés del inmediatismo devorador; en cuanto los impulsos sobrepujen a la razón en los choques de los intereses del gozo insensato; en cuanto haya predominancia de la naturaleza animal sobre la espiritual; en cuanto las búsquedas humanas se limiten a los límites estrechos de hoy y del ahora, sin comprensión de las consecuencias del mañana y del después, el ser humano arrastrará el yugo del sufrimiento, retrocediendo en las rudas amarras del desespero.

Así mismo, en ese ser primario que rugía en la Tierra en convulsión en cuanto miraba sin entender los cirios luminosos que brillaban en el firmamento, el amor despuntaba. Ese brillo que lo impulsó a la salida de la caverna, a la conquista de las tierras pantanosas y de los bosques, llevándolo a la construcción de urbes, es el influjo divino en él existente, propulsándolo siempre para adelante y para el infinito. De aquel ser grotesco, impulsivo, instintivo, al hombre moderno, tecnológico, paranormal, de la actualidad, lo separa un gran abismo. No obstante, ese desarrollo expresivo, el rugir de las pasiones aun lo lleva a la agresión injustificable, convirtiéndolo, no pocas veces, belicoso y perverso, o empujándolo para la insensatez de los goces exacerbados de los sentidos más groseros, en los cuales se agota y más se perturba, dando curso a patologías físicas y emocionales variadas.

La marcha de la evolución es lenta y llena de escollos. Se avanza y se retrocede, de forma que las nuevas conquistas se sedimentan, creando condicionamientos que transforman los atavismos vigentes en necesidades futuras, sustituyendo los impulsos automáticos por aspiraciones conscientes, para que tengan lugar el florecer de la armonía que pasará a predominar en todos los movimientos humanos.

La insatisfacción que existe en cada individuo es síndrome del nacimiento de nuevos anhelos que lo conducirán a la plenitud, como madrugada que vence de forma suave y casi imperceptiblemente la noche en predominio... Ese amanecer psicológico es proporcionado por el amor, que es fuente inexorable de energías capaces de modificar todas las estructuras de comportamiento del ser humano.

Sentimiento existente en germen en todos los impulsos de la vida, adquiere sentido y se expande en el campo de la emotividad humana, cuando la razón alcanza la dimensión cósmica, siendo el apoyo de vida que se irradia en todas las direcciones.

Presente en los instintos, aunque de forma automática, se exterioriza en la posesión y defensa de los descendientes, creciendo en el rumbo de los intereses básicos, para ser indimensional en las aspiraciones de lo bello, de lo noble, del bien. Variando de expresión y de dimensión en todos los seres, es siempre el mismo impulso divino que brota y se agiganta, necesitando de la dirección que la razón ofrece, a fin de superar las barreras del

ego y ser humanista, humanitarista, pleno, sin particularismo, sin pasión, libre como el pensamiento y poderoso como la fuerza de la propia vida.

Amor terapia

En las causas actuales de los disturbios psicológicos, como en aquellas anteriores, siempre se encontrará el amor-ausente como responsable. Animalizado por los instintos en predominio, se hace responsable por comprometimientos morales y psicológicos, que crearán los disturbios complejos que iniciarán las personalidades psicopáticas, ahora exigiéndoles alteración de conducta interior, a fin de experimentar equilibrio, sin los trastornos que afligen. La conquista del amor es resultado de procesos emocionales maduros, experimentados por la conquista del Sí.

Inicialmente, se da la paulatina concientización de la propia humanidad en estado latente, cuando brillan los sentimientos de solidaridad, de interdependencia en el grupo social, de afectividad desinteresada, de participación en el proceso de crecimiento de la sociedad. Cada conquista que va siendo adquirida ofrece mayor perspectiva de un posible desarrollo, en cuanto las necesidades de la evolución diseñan más amplios espacios de movimiento emocional.

El problema del espacio físico, que contribuye para la agresividad animal, a la medida que se reduce para la población que lo habita, pasa a ser enfocado de manera diversa, debido al sentimiento de amor, demostrar que la persona al lado o distante no es más la competidora, aquella adversaria de su libertad, sino que se trata de un participante más de las mismas alegrías y oportunidades que se presentan favorables a todos los seres.

El pensamiento, irradiando esa onda de simpatía afectuosa, estimula las neuronas para la producción de enzimas saludables que responden por la armonía del sistema nervioso simpático y estímulo de las glándulas de secreción endocrina, superando las toxinas de cualquier naturaleza, responsables por los procesos degenerativos y por la deficiencia inmunológica, que permite la instalación de las enfermedades. Por otro lado, frente al enriquecimiento emocional que el amor proporciona, la alegría de vivir estimula la multiplicación de inmunoglobulinas que preservan el organismo físico de varias infecciones siendo responsables por un estado saludable. Al mismo tiempo, la irradiación psíquica producida por el amor dirige vibraciones específicas a favor de las personas enfocadas que, permitiéndose sintonizar con esa franja, se benefician de sus ondas cargadas de vitalidad saludable.

El Universo está estructurado de energía que se expande en forma de rayos, ondas, vibraciones... El ser humano, a su vez, es un dinamo productor de fuerza que va descubriendo y administrando todo a su alrededor. A medida que se adentra la sonda del conocimiento en lo que reposaba ignorado, descubre la armonía en todo presente, identificando un factor común, causal, predominando en la Naturaleza, que puede ser decodificado como siendo el hálito del amor, del cual surgirán los elementos constitutivos

del Cosmos. La identificación de esa fuerza poderosa, que es el amor, permite su utilización de manera consciente a favor de sí mismo como de todas las formas vivas.

Las plantas absorben las emanaciones del amor o sienten la ausencia, o sufren el efecto de los rayos desintegradores del odio, que es el amor enloquecido y destructor. Los animales se enternecen, se domestican, cuando sometidos al dinamismo del amor que educa y crea hábitos, vitalizándose con la ternura o pereciendo con su falta, o extinguiéndose con las actitudes que se le oponen. El ser humano, más sensible, porque portador de más amplias posibilidades nerviosas de captación, se puede afirmar con seguridad, vive en función del amor o se desorganiza debido a su carencia.

Amor terapia, por tanto, es el proceso mediante el cual se puede contribuir conscientemente a favor de una sociedad más saludable, luego, más justa y noble. Esa terapia transcurre del auto-amor, cuando el ser se enriquece de estima por sí mismo, descubriendo su lugar de importancia bajo el sol de la vida y, brillante de alegría reparte con las demás personas el sentimiento que lo señala, ampliándolo de manera vigorosa en beneficio de las demás criaturas. En cuanto las irradiaciones del odio, de la sospecha, de los celos, de la envidia y de la sensualidad son portadoras de elementos nocivos, con alto tenor de energías destructivas, el amor emite ondas de paz, de seguridad, sustentado el ánimo debilitado por la confianza que transmite, de bondad por exteriorizar el afecto, de paz debido al bienestar que proporciona, de salud como efecto de la fuente de donde se origina.

Al descubrirse la potencia de la energía del amor, se hace posible canalizarla terapéuticamente a beneficio propio como del prójimo. Desaparecen, entonces, la competición enfermiza y perversa, el dominio arbitrario y devorador del egoísmo, surgiendo diferente conducta entre los individuos, que se descubrirán portadores de inestimables recursos de paz y de salud, promotores del progreso y realizadores de la felicidad en la Tierra.

Amor perdón

Cuando rige el amor en los sentimientos, no hay lugar para el resentimiento. No obstante, frente a la estructura psicológica del ser humano, la afectividad espontánea siempre irrumpe intentando crecer, de modo para administrar los paisajes que constituyen los objetivos existenciales.

No consiguiendo alcanzar las metas, porque se depara con la agresividad inherente al proceso de desarrollo intelecto-moral que aún no se puede instalar, se siente combatido e impelido a retroceder. Tal cosa ocurre, en los individuos menos equipados de valores éticos, generan malestar y choques de comportamiento que se pueden transformar en trastornos aflictivos. Cuando eso sucede, el ser maltratado se refugia en el resentimiento, ancorándose en el deseo de desagravio o de venganza.

La injusticia de cualquier naturaleza es siempre una agresión al orden natural que debe regir en todas partes, especialmente en el hombre que, por instinto, se defiende antes de ser agredido, se arma temiendo ser asaltado, queda al acecho en actitud defensiva...

Todo cuanto le representa una amenaza real o imaginaria se le torna temerario y, por mecanismo de defensa, experimenta las reacciones fisiológicas específicas que transcurre de las expectativas psicológicas.

La rabia, bajo este aspecto, es una reacción que resulta de la descarga de adrenalina en la corriente sanguínea, cuando se está bajo tensión, miedo, ansiedad o conflicto defensivo. El miedo que, a veces, lo inspira, lo impulsa a la agresión, en cuyo momento asume el comando de las actitudes, apoderándose de la mente y de la emoción.

La criatura humana, por tanto, convive con esos estados emocionales que se alternan de acuerdo con los acontecimientos, y que se pueden transformar en trastornos de desesperación tales como el odio, el pánico, el resentimiento enfermizo. La tristeza o resentimiento, según los estudios de la Dra. Robin Kasarjian, se instala en los sentimientos debido al Self que se encuentra envuelto por sub-personalidades, que son las cualidades morales inferiores, aquellas heredadas de las experiencias primarias del proceso evolutivo, tales como envidia, los celos, malquerencia, la perversidad, la insatisfacción, el miedo, la rabia, la ira, el odio, etc.

Cuando alguien emite una onda inferior, sub-personalidad, la misma sincroniza con una franja equivalente que se encuentra en aquella contra quien es dirigida la vibración, estableciéndose un contacto infeliz, que provoca idéntica reacción. A partir de ahí se establece la lucha con enfrentamientos continuos, que resultan en daños para ambos litigantes, que pasan a experimentar debilidad en sus resistencias de salud física, emocional, psíquica, económica, social...

Naturalmente, porque la alteración del comportamiento se refleja en su existencia humana. Sintiendo vilipendiado, ofendido, injusticiado, el otro, que se supone víctima, acumula la dolencia del resentimiento y lo cultiva, como recurso justo para descargar el sufrimiento que le está siendo impuesto. Esta actitud puede ser comparada con la conducción de “una brasa para ser tirada en el adversario que, a pesar de eso, mientras no es lanzada quema la mano de aquel que la carga”. El resentimiento, por eso mismo, es desequilibrio de la emoción, que pasa a una actitud infeliz, profundamente infantil, como quiere vengarse, aunque sufriendo los daños demorados que mantiene ese estado hasta cuando surja la oportunidad.

El amor, proporciona la transformación de las sub-personalidades en súper-personalidades, lo que impide la sintonía con los petardos inferiores que sean disparados. En nuestra forma de examinar la cuestión del resentimiento y de la estructura psicológica en torno al Sefl, creemos que, trazando una horizontal, y partiendo del apoyo en torno a un semicírculo para abajo, tendríamos las sub-personalidades, y, en aquel que está encima de la línea recta, enfrentamos las súper-personalidades incluso que, en las personas violentas y más instintivas, en forma embrionaria. Toda vez que es generada una situación de antagonismo entre los individuos, las sub-personalidades se enfrentan, extendiendo ondas de violencia que encuentran guarida en el campo equivalente a la persona objetiva. Si no hubiese ese registro negativo la agresión se perdería, por faltar sintonía vibratoria que proporcionase la captación psíquica.

El resentimiento, por tanto, es efecto también de la onda perturbadora que se fija en los paneles de la emotividad, ampliando el campo de la sub-personalidad semejante que se transforma en generador de toxinas que terminan por perturbar y enfermar quien la acoge. Bajo la dirección del amor, la sub-personalidad tiende a adquirir valores que irán a transformarse en sentimientos elevados, súper-personalidades, anulando, lentamente, la sombra, el lado malo del individuo, creando campo para el perdón. Es probable que, en la primera fase, el perdón no sea exactamente el olvidar la ofensa, apagando de la memoria el suceso desagradable y malvado. Eso con el tiempo, en la medida que nuevas conquistas éticas van siendo almacenadas en el inconsciente, se sobrepone a los males dominantes, por fin anulándole las vibraciones deletéreas que son disparadas contra el adversario, al tiempo en que desintegran las resistencias de aquel que las emite.

No responder al mal por el mal es forma de amar, concediendo el derecho de ser enfermo a aquel que se transforma en agresor, que se complace en afligir y perturbar. En esa condición, nivel primario del proceso de desarrollo del pensamiento y de la emoción, es natural que el otro piense y obre de manera equivocada. El amor-perdón es un acto de gentileza que la persona se dispensa, no permitiéndose entorpecer por los vapores angustiantes del desequilibrio o desarticularse emocionalmente bajo la acción de los tóxicos del odio resentido. El hombre maduro psicológicamente es saludable, por eso, se ama y se perdona cuando se sorprende en el error, pues percibe no ser especial o alguien ineluctable.

Comprendiendo que el trabajo de elevación se da mediante las experiencias de errores y de aciertos, se proporciona tolerancia, nunca pues, siendo complaciente con esos equívocos, al punto de no quererlos corregir.

Es actitud de sabiduría perdonarse y perdonar, dado que la conquista de los valores éticos es consecuencia natural del equilibrio emocional, nivel de seguridad para la adquisición de la plenitud. El amor es fuerza irradiante que vence las distonías de la violencia vigente en el primario humano, generador de las sub-personalidades. Surge como expresión de simpatía que toma cuerpo en la emoción, extendiendo ondas de felicidad que envuelven al ser psicológico y se torna fuerza dominadora para conducir los objetivos esenciales para la vida digna.

Fuente que proporciona el perdón, se confunde con ese, porque las fronteras aparentes no existen en realidad, desde que uno solamente tiene vigencia cuando el otro se puede expresar. Amor es salud que se expande, tornándose vitalidad que sustenta los ideales, fomenta el progreso y desarrolla los valores elevados que deben caracterizar a la criatura humana.

Ínsito en todos los seres, es la luz del alma, momentáneamente en sombra, aguardando la oportunidad de resplandecer y expandirse. El amor completa al ser, auxiliándolo en la auto-superación de problemas que pierden el significado ante su grandeza.

Mientras rige en los sentimientos, no habrá lugar para los residuos enfermizos de las sub-personalidades, que se transformarán en claridad psicológica, avanzando para los niveles superiores del sentimiento, cuando la auto-realización conseguirá perdonar a todo y a todos, forma única de vivir en plenitud.

Amor que libera

La vigencia del amor en el ser humano constituye la más alta conquista del desarrollo psicológico y también ético, ya que ese aprendizaje que surge como experiencia del sentimiento se concretiza en emociones profundamente liberadoras, que proporciona la comprensión de los objetivos esenciales de la existencia humana, como capítulo valioso de la vida.

El amor suaviza el ardor de las pasiones canalizándolas correctamente para las finalidades a que se proponen, sin las aflicciones devastadoras de que se revisten. En el enmarañado de los conflictos que a veces lo asaltan, se mantiene en equilibrio norteando el comportamiento para las decisiones correctas. Por eso es sensato y sereno, resultado de innumerables conquistas en el proceso de desarrollo intelectual.

En cuanto la razón es fría, lógica y calculada, el amor es vibrante, sabio y armónico. En el periodo de los impulsos, cuando se presenta bajo las constricciones de los instintos, es ardiente, apasionado a través de caprichos, que la madurez psicológica va equilibrando a través del mecanismo de las experiencias sucesivas. Orientado por la razón se hace dulce y confiado, no extrapolando los límites naturales, a fin de no ser esposas o convertirse en expresión egoísta. No obstante, se encuentra presente en otras emociones, incluso que, en fase embrionaria, tiende a desarrollarse y abarcar las sub-personalidades que manifiestan las experiencias del primitivismo, impulsándolas para la ascensión, trabajándolas para que alcancen un aprendizaje superior.

Es el amor que ilumina la cara oscura de la personalidad, conduciéndola al conocimiento de los defectos y auxiliándola en la realización inicial de la autoestima, paso importante para vuelos más audaces y necesarios. Su presencia en el individuo le confiere belleza y alegría, le proporciona gracia y musicalidad, produciendo irradiación de bienestar que se exterioriza, tornándose vida, incluso cuando las circunstancias se presentan señaladas por dificultadas, problemas y dolores, a veces, atormentantes.

Vincula a los seres de manera que es fuera de lo común, poseyendo la fuerza dinámica que restaura las energías cuando debilitados y conduce a los gestos de sacrificio y abnegación más grandiosos posibles.

El compromiso que produce en aquellos que se unen posee un vínculo metafísico que nada interrumpe, tornándose, de esa forma, espiritual, saturado de esperanzas y de paz. El amor, cuando legítimo, libera, como ocurre con el conocimiento de la verdad, esto es, de los valores permanentes, los que son de significado profundo, que superaran la superficialidad y resisten a los tiempos, a las circunstancias y a los modismos. Funciona como elemento catalizador para los altos propósitos existenciales. Su ausencia abre espacio para tormentos y ansiedades que producen trastornos en el comportamiento, llevando a estados depresivos

o de violencia, dado que, en esa circunstancia, desaparecen las motivaciones para que la vida funcione en términos de alegría y de felicidad.

Cuando el amor se instala en los sentimientos, las personas pueden encontrarse separadas: él, pues, permanece imperturbable. La distancia física pierde el sentido geográfico y el espacio desaparece, porque tiene el poder de rellenarlo y colocar los amantes siempre próximos, por los recuerdos de todo cuanto significa el arte y la ciencia de amar. Una palabra evocada, un aroma sentido, una melodía escuchada, cualquier detalle desencadena toda una serie de recuerdos que lo traen al tiempo presente, al momento siempre feliz.

El amor no tiene pasado, no se inquieta por el futuro. Y siempre hoy y ahora. El amor inspira y eleva dando colorido a los paisajes más grisáceos, tornándose estrellas luminosas de las noches de la emoción. No necesita ser correspondido, aunque su calor se intensifique con el combustible de la reciprocidad. No hay quien resista a la fuerza dinámica del amor. Muchas veces no se percibe la delicada presencia. Sin embargo, poco a poco impregna aquella a quien se dirige, disminuyéndole algunas de las desagradables posturas y modificándole las reacciones conflictivas.

En la raíz de muchos disturbios del comportamiento puede ser apuntada la ausencia del amor que no se recibió, produciendo una tierra psicológica árida, que abrió espacio para surgir las hierbas dañinas, que son los conflictos.

El amor no se instala de uno para otro momento, teniendo un curso que recorrer. Presenta sus pródromos en la amistad que despierta intereses por otro y se expande en la ternura, en forma de gentileza para consigo mismo y para con aquel a quien se dirige. Es tan importante que, ausente, quita el carácter al sentido de belleza y de vida que existe en todo. Su vigencia es duradera, nunca se cansa o se amarga, vibrando con vigor en los mecanismos emocionales de la criatura humana. Cuando no se presenta con esas características de liberación, es que aún no alcanzó el nivel que lo legitima, estando a camino, utilizándose, de momento, del placer del sexo, de la compañía agradable, del interés personal egoísta, de los deseos precisos en la conducta sensual: alimento, dinero, libido, vanidad, resentimiento, pues se encuentra en la fase alucinada del surgimiento...

El amor es luz permanente en el cerebro y paz continua en el corazón.

Amor pleno

En cualquier circunstancia la terapia más eficiente es amar. El amor posee un admirable don que proporciona felicidad, porque estimula los demás sentimientos para la conquista del Self, haciendo florecer los tesoros de la salud y de la alegría de vivir, conduciendo a los páramos de la plenitud.

Al estímulo del pensamiento y conducido por el sentimiento que se engrandece, el amor desencadena reacciones físicas, descargas de adrenalina, que proporcionan el bienestar y el deseo de vivir en su esfera de acción. Innato en el ser humano, porque procedente del Excelso Amor, puede ser considerado como razón de la vida, en la cual se desarrollan las aptitudes elevadas del Espíritu, señalando para la victoria sobre las pasiones.

Incluso cuando irrumpe salvaje, como impulso en la búsqueda del placer, se expresa como forma de ascensión, mediante la cual abandona las bajadas de lo bruto, que en él yace para hacer despertar el ángel para cuya conquista marcha. Su esencia sutil comanda el pensamiento de los héroes, la conducta de los santos, la belleza de los artistas, la inspiración de los genios y de los sabios, la dedicación de los mártires, colocando belleza y color en los paisajes más desérticos y sombríos que, por acaso, existan.

Puede ver un poema de esperanza donde yace la muerte y la descomposición, ya que enseña la ley de las transformaciones de todas las cosas y ocurrencias, abriendo espacio para que sea alcanzada la meta estatuida en las Leyes de la Creación, que es la armonía. Incluso en el aparente caos, que la capacidad humana no consigue entender, se encuentra el Amor trabajando las sustancias que lo constituyen, dirigiendo la labor en el rumbo a la perfección.

El hombre sufre y se permite trastornos psicológicos porque aún no se decidió, realmente, por el amor, que da, que sonrío de felicidad cuando el ser amado es feliz, liberándose del ego poco a poco, en cuanto desarrolla el sentido de solidaridad que debe vivir en todo y en todos, contribuyendo con su cuota de esfuerzo para la conquista de su realidad. Liberándose de los instintos básicos, aun en predominio, el ser avanza, escalón a escalón, en la escalera del progreso y se enriquece de estímulos que lo llevan a amar sin cesar, dado que todas las aspiraciones se resumen en el acto de ser quien ama.

La síntesis propuesta por Jesús en torno al amor es de las más bellas psicoterapias que se conoce: Amar a Dios por encima de todas las cosas y al prójimo como a sí mismo, en una trilogía armónica. Ante la imposibilidad del hombre amar a Dios en plenitud, ya que tiene dificultad en concebir lo Absoluto, realiza el trabajo, invirtiendo el orden de la enseñanza, amándose de inicio, a fin de desarrollar las aptitudes que duermen latente, esforzándose por adquirir valores iluminativos a cada momento, creciendo en la dirección del amor al prójimo, consecuencia natural del auto-amor, ya que el otro es extensión de él mismo, para, finalmente amar a Dios, en una transcendencia incompatible, en la cual el amor predomina en todas las emociones y es el responsable por todos los actos.

Delante, por tanto, de cualquier situación, es necesario amar.

Desamado, se debe amar.

Perseguido, es preciso amar.

Odiado, se torna indispensable amar.

Esposado a cualquier pasión de desorden, la liberación viene a través del amor.

Cuando se ama, se es libre.

Cuando se ama, se siente saludable.

Cuando se ama, se despierta para la plenitud.

Cuando se ama, se rompen las corazas y los anillos que envuelven al cuerpo, y el Espíritu se mueve produciendo vida y renovación interior.

El amor es luz en la oscuridad de los sentimientos tumultuados, apuntando el rumbo.

El amor es bendición que laurea los dolores morales.

El amor proporciona paz.

El amor es estímulo permanente.

Solamente, por tanto, a través del amor, el ser humano alcanza las cumbres de la evolución, transformando las aspiraciones en realidades que se mueven en la dirección del bien general.

El amor pleno es, por tanto, el momento culminante del acto de amar. De ese modo, a través del amor, imbatible amor, el ser se espiritualiza y avanza en la dirección del infinito, plenamente realizado, totalmente saludable, por tanto, feliz.