



CURSO DE
PSICOLOGÍA
TRANSPERSONAL

TOMO - 8



www.escueladehipnosislesam.com

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

TÍTULO DE LA EDICIÓN ORIGINAL PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

LESAM ESCUELA DE HIPNOSIS PROFESIONAL

C/ Los Centelles 26. 4º. – Pta. 7 – 46006 Valencia – España
www.escueladehipnosislesam.com - lesam@centrolesam.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a NATURAM si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.
(naturam@centrolesam.com)

Impreso en España - Printed in Spain

Depósito Legal:
Impresión: LESAM Escuela de Hipnosis - Valencia



INFO ABOUT RIGHTS



1 705312 469826
www.safecreative.org/work

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| NIVELES AFECTIVOS DE LA PERSONALIDAD..... | 4 |
| LA COMPLEJIDAD DE LO AFECTIVO | 4 |
| DINAMICA DE LOS PROCESOS EMOCIONALES | 5 |
| EL APRENDIZAJE Y LA MADUREZ EMOCIONAL | 6 |
| ALGUNAS ORIENTACIONES PARA SUPERAR EL APRENDIZAJE INADECUADO | 7 |
| LOS PROCESOS COGNITIVOS | 8 |
| LA CONSTRUCCION DE LA REALIDAD | 9 |
| ESTILOS COGNITIVOS..... | 9 |
| SENSOPERCEPCION Y CONCEPTUALIZACION | 10 |
| IMAGENES Y FANTASIAS..... | 11 |
| SEGUNDA ETAPA: EL RESURGIR DEL PODER DE LAS IMAGENES EN EL AMBITO DE LO TERAPEUTICO. | 13 |
| LOS ARQUETIPOS..... | 14 |
| LA CREATIVIDAD | 15 |
| LA CREATIVIDAD EN LA PSICOLOGIA HUMANISTA..... | 17 |
| LA CONDUCTA HUMANA..... | 19 |
| FASES DEL FLUIR VITAL..... | 19 |
| DIFICULTADES PRESENTE EN TODO PROCESO | 22 |
| BLOQUEOS DE LOS PROCESOS | 24 |
| EL APRENDIZAJE | 25 |
| PROCESOS MECANICOS DE APRENDIZAJE..... | 26 |
| INDIVIDUALIZACION DEL APRENDIZAJE | 27 |
| LOS DISTINTOS ESTILOS DE VIDA Y EL APRENDIZAJE..... | 29 |

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

NIVELES AFECTIVOS DE LA PERSONALIDAD

Los niveles afectivos de la personalidad podrían ser definidos como aquel mundo de experiencias íntimas y subjetivas en el cual nos dejamos afectar por las experiencias externas o internas que estamos viviendo. En efecto, todos hemos estado alguna vez de mal humor, hemos sentido miedo, o cierto grado de compasión hacia alguien, y todo ello surge de un fondo vital que se nos escapa en cuanto a elección racional, de forma que no sirve un propósito voluntario de, por ejemplo, «voy a sentir miedo durante un rato», o bien, «ahora voy a entristecerme hasta llorar». Nuestra experiencia concreta al respecto es exactamente la contraria, o sea, que se trata de una emoción concreta que nos surge desde dentro sin que podamos elegirla libremente.

Al respecto, importantes autores están de acuerdo en catalogar los siguientes tipos de fenómenos psíquicos:

- a) El humor (o estados de ánimo)
- b) Las emociones.
- c) Los sentimientos.
- d) Las pasiones.

LA COMPLEJIDAD DE LO AFECTIVO

Vamos ahora a referirnos a lo que entendemos por cada uno de esos fenómenos psíquicos:

- El humor: Se refiere a los estados de ánimo más o menos estables, relacionados con aspectos y ritmos biológicos. Se trataría de algo así como la atmósfera interna de la persona. Se suelen diferenciar en dos grandes áreas: alegría o tristeza, que a su vez caracterizan a las personas optimistas o pesimistas.

- Las emociones: Que consisten en experiencias con una fuerte componente somática, caracterizadas por su intensidad, variabilidad, brusquedad y agudeza. Suelen clasificarse en función de la vitalidad, individualidad o tendencia a trascenderse. También se consideran según si se trata de emociones presentes ya desde el nacimiento, como la rabia, el miedo, etc., o adquiridas a lo largo de la vida, como las tendencias de la sexualidad, el afecto individualizado, etc. La actividad emocional está íntimamente ligado a lo corporal, y por lo tanto es habitual cierta respuesta somática para cada emoción: sudores, taquicardias, palidez, rubor, náuseas, etc.

- Los sentimientos: Se trata de estados afectivos mucho más complejos y estables que las emociones, más estructurados pero menos intensos, y con menores implicaciones de tipo fisiológico. Dado su carácter, pueden en ocasiones parecer eco de las emociones. No obstante su diferencia es clara: mientras que la emoción es una manera de sentirse afectado por el mundo exterior, el sentimiento es nuestra respuesta proyectada sobre ese mismo mundo. Por

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

ello, es posible tener odio hacia alguien en un momento concreto, mientras que sentimos por ella un afecto antiguo y perdurable. Algunos autores, como Lersch, distinguen entre sentimientos de vitalidad, individualidad, y cósmico.

- Las pasiones: Caracterizadas por una muy fuerte carga cognitiva, y cuya intensidad es similar a la de las emociones, mientras que su estabilidad es comparable a la de los sentimientos. Mediante la pasión le resulta posible al ser humano implicarse profunda y afectivamente en aspectos abstractos de la realidad, por ejemplo, así se emplea con frecuencia para describir emociones muy extremadas hacia alguien o algo.

La variabilidad de estos distintos aspectos de lo afectivo en cada persona, viene condicionado por su especificidad fisiológica y, en mayor grado, por su trayectoria experiencial histórica. Es preciso también significar que existe una fuerte implicación entre todos ellos, que en función de sus proporciones hace cambiante la experiencia interna de vivir.

DINAMICA DE LOS PROCESOS EMOCIONALES

Las experiencias vitales tienen una triple vía de llegar hasta nosotros, vía que podríamos definir como:

- Nivel cognitivo
- Nivel corporal o de comportamiento
- Nivel afectivo.

Mientras que a su vez, a niveles afectivos, el esquema emocional sería el siguiente:

- * Incomodidad: - Peligro ... miedo y huida, daño, rabia, agresión, pérdida, tristeza y aislamiento
- * Comodidad: - Satisfacción, alegría y explosión

Desde estos puntos de vista expuestos en los esquemas, las cuatro emociones básicas tienen un talante positivo y están puestas al servicio de la vida:

- El miedo, en cuanto respuesta al peligro, sirve para alentarnos y preservar nuestra integridad por medio de la huida.
- La rabia, que como respuesta al daño, nos impele a destruir al causante del daño para restituir el bienestar y nos obliga a utilizar la agresión.
- La tristeza, que contesta a una situación de pérdida, y que busca como medida de protección a replegarnos en el aislamiento.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

- La alegría, que como reacción a la satisfacción, nos motiva e impulsa hacia adelante en un movimiento de explosión.

EL APRENDIZAJE Y LA MADUREZ EMOCIONAL

En una primera aproximación, lo expuesto en el apartado anterior puede ser aceptado como un método con finalidad didáctica, pero evidentemente no sucede así siempre. Por ejemplo, si cada vez que sentimos miedo ante un examen saliésemos corriendo, probablemente nos perderíamos muchas cosas interesantes para nuestra formación. Ello nos lleva a que, si bien las respuestas instintivas tienen primordialmente carácter protector, debemos aprender a inhibirlas en aquellos momentos que así interesa.

Así, podemos aceptar determinadas actitudes que mediante el aprendizaje oportuno nos sugieren alternativas a las respuestas instintivas:

- Frente al miedo, en lugar de huir se puede solicitar protección externa o buscarla en el interior.
- Para sustituir la agresión cuando la rabia inunda al individuo, se puede solicitar del otro que modifique su comportamiento o actitud dañina.
- En lugar de encerrarse en sí mismo abrumado por una tristeza, existe la alternativa de pedir consuelo.
- Ante una alegría incontenible, es posible sustituir la explosión de júbilo por un acto de compartir con otros el gozo.

Pero ello no sucederá de forma espontánea, sino que requerirá de un metódico aprendizaje que debe comenzar en la infancia.

Para ello, existen unos valores que debe asimilar y poner en práctica en la medida de lo posible, que le permita:

- Respecto a la petición de protección, aceptar los propios límites.
- Respecto a la solicitud de cambio en la postura dañina, aceptar los propios límites y los ajenos.
- Respecto a la petición de consuelo, aceptar los límites impuestos por la vida y, especialmente, la aceptación de la muerte.
- Respecto al hecho de compartir, la aceptación del valor propio y ajeno.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

ALGUNAS ORIENTACIONES PARA SUPERAR EL APRENDIZAJE INADECUADO

Desde pequeños el ser humano aprende un patrón de conducta, influenciado por el medio familiar, socio-cultural, etc., en el cual cree saber que clase de expresiones emocionales están premiadas, cuales toleradas, qué otras prohibidas y así sucesivamente. Incluso se da a nivel de todo un país, en el sentido de que éste puede ser considerado una nación alegre, meditativa, triste, etc., en función de las características de sus gentes, que a su vez están mediatizadas por las costumbres educativas.

Frente a este problema de tener que ser algo, porque es lo que el entorno te demanda que sea, lo que espera de tí, se erigen sus consecuencias, que no son otras que distorsiones emocionales como:

- Incapacidad para tener consciencia de las sensaciones, o de alguna de ellas en especial.
- Incapacidad para concienciarse respecto a las emociones, que es el caso de los individuos «fríos».
- No tener consciencia de algunas de las emociones básicas, en la mayoría de casos por haber suprimido aquellas consideradas peligrosas por su entorno.
- Se incapaz de expresar las emociones, aunque sean sentidas como tales.
- No dejar actuar a las emociones, caracterizado por el hecho de que el individuo se permite la expresión verbal de la emoción pero no su actividad.
- El descontrol emocional, que denota un defecto en el aprendizaje de los límites y de la responsabilidad inherente.
- La retroacción, o actitud por la que la persona no siente lo actual y vigente, sino lo que ocurrió alguna vez en el pasado y que constantemente revive y hace revivir a los demás.
- La fabricación de sentimientos manipulativos, o sea, la búsqueda de sensaciones irreales en función de determinados actos externos a la persona.

No obstante, todas estas distorsiones pueden ser asumidas por el individuo de forma inocente, sin consciencia alguna que se trata de una manipulación. Indefectiblemente, en sus inicios, se trata de respuestas inteligentes elaboradas durante la infancia para buscar el bienestar y evitar el dolor. Pero precisamente por ello, la madurez emocional debe abarcar:

- La consciencia de las propias emociones y su aceptación como positivas, ya que la crítica propia o ajena por sentir algo lleva a distorsiones afectivas.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

- La distinción entre lo que significa sentir una emoción y expresarla, ya que si bien no podemos evitar sentir una determinada emoción sí podemos, por el contrario, mediatizar su exteriorización. Podemos, así, sentir un gran momento de rabia, pero controlarnos para no dar un puñetazo sobre la mesa.

En general se trata de permitirnos la vivencia íntima de las emociones y las respuestas instintuales en un contexto apropiado, antes que de «proponerse sentir tal o cual cosa simplemente porque parece que ahora toca».

LOS PROCESOS COGNITIVOS

EL SER HUMANO COMO SER CIENTIFICO

Puede afirmarse sin temor a errar que todo ser humano, sea cual sea su actividad, sus capacidades, su profesión, puede ser considerado un científico. Efectivamente, cualquiera de nosotros llevamos a cabo diariamente, sin ni siquiera darnos cuenta, cosas como percibir lo que nos rodea y sacar conclusiones a fin de entender la realidad tal cual es. Un conocimiento de este tipo nos ayudará a sobrevivir, por ejemplo, percibiendo que un semáforo está en rojo y concluyendo que así es peligroso cruzar la calle.

Pero el problema de fondo, larga discusión filosófica a través de los siglos a la cual se ha sumado la moderna física cuántica, es si existe una realidad externa objetiva que conocer. Al respecto, George Kelly afirma que sí existe una realidad externa, pero que no tenemos medios para que se nos revele y por lo tanto cada ser humano elabora una a su medida que le sirve para prever los acontecimientos secuenciales y más o menos encadenados. Un proceso de pronósticos de éste tipo se podría establecer así:

| ACTIVIDAD CIENTIFICA | ACTIVIDAD ORDINARIA |
|-----------------------|-----------------------------|
| Modelo Teórico | Filosofía vital |
| Hipótesis | (Predicciones) Expectativas |
| Verificación empírica | Experiencias personales |

En cualquier caso, lo que sí parece evidente es que el ser humano precisa de dar un sentido a su vida, y para conseguirlo busca la comprensión de la realidad. No obstante, esta aprehensión de la realidad también es perseguida por la persona por el simple deseo del conocimiento en sí. Desde la infancia, el ser humano comienza a elaborar sus «mapas» de circulación por la vida, que puedan orientarle en su deambular por la misma. Esos mapas son cambiantes y, de hecho, a menudo se ve obligado el individuo a modificarlos. Pero otras veces, se obceca en mantenerlos contra viento y marea, y en vez de corregirlos y adaptarlos a la realidad del terreno, pretende adaptar ésta realidad, distorsionándola, a sus mapas de orientación.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

LA CONSTRUCCION DE LA REALIDAD

Las facultades cognitivas no son iguales en la infancia que en la adultez, de hecho, algunas de las que poseemos en la edad de adulto no las teníamos de niños. Las fases que se suceden en la evolución de la inteligencia han sido bien estudiadas al día de hoy, y por ello es posible afirmar que, aunque todo ser humano nace potencialmente inteligente, las capacidades específicas para desarrollar sus diferentes áreas no están totalmente desarrolladas desde un principio, por lo cual es preciso que cada persona vaya trazando su propio «mapa» de la realidad de conformidad con sus carencias o suficiencias cognitivas. En este proceso podemos diferenciar diversas etapas de la inteligencia:

- 1 - La sensorio-motriz: Utilizada durante el primer año y medio de vida, y que nos permite solucionar necesidades prácticas: comer, moverse, etc.
- 2 - La simbólica: Que se desarrolla desde los dieciocho meses hasta alrededor de los cinco años de vida, y en la que predomina el sentimiento mágico y mítico. En esta etapa se aprende también cual es el poder que se tiene para satisfacer necesidades y deseos.
- 3 - La intuitiva: Que llega hasta los ocho años de edad, y conduce a una apreciación directa de los objetos, sin mediación lógica.
- 4 - La operatoria concreta: Que es la que permite jerarquizar los objetos, aplicarles las operaciones posibles, calcular e interaccionar con el discurso del otro.
- 5 - Operatoria abstracta: Que se desarrolla a partir de los doce años, y donde afloran las primeras operaciones complicadas: razonamiento, cálculo de combinaciones posibles, teorías, etc.

Comentar cómo algunos conocidos autores relacionan los diferentes tipos de inteligencia descritos, su secuencia temporal, con los diferentes Estados del Yo del modelo analítico transaccional, cae fuera de los objetivos del presente curso. Baste saber que existe dicha correlación, y que el propio lector interesado puede llegar a establecer dichas relaciones consultando el tema correspondiente.

ESTILOS COGNITIVOS

A nadie se le hubiera ocurrido establecer la existencia de distintos estilos cognitivos, de no ser por la observación de que cada uno de nosotros tiene una manera de construir e interpretar su imagen de la realidad.

Por su relevancia e influencia cabe destacar la clasificación que hace Berne de lo que él llama «posiciones vitales», entendiendo por tales los estilos cognitivos basados en las conclusiones extraídas por el niño, y en base a las cuales va construyendo la realidad, seleccionando la parte

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

de ella que le interesa porque va encajando con sus primitivas conclusiones. Por «Posición vital» debemos entender aquel concepto básico de lo que opinamos acerca del lugar que ocupamos nosotros y los demás en relación con la existencia. La «Posición vital» contestaría, pues, a preguntas como: ¿Qué soy yo para los otros? ¿Qué son los otros para mí? Berne tiene en cuenta cuatro posiciones vitales principales:

1 - Yo estoy bien-Tú estás bien (YO+ TU+): Que se corresponde con la posición más correcta y sana. Las personas en esta posición vital aceptan sus propios valores y los de los demás, piensan que la vida vale la pena y que es posible relacionarse positivamente con los demás.

2 - Yo estoy bien-Tú estás mal (YO+ TU-): Es una posición desde la que se desprecia a los otros, a quienes tan sólo se le buscan defectos. Se aprecia la vida como buena sino fuera porque los otros la estropean: los negros, los patronos, los trabajadores, los turcos, las mujeres... Y por tanto la vida de los otros no vale tanto como la propia. Es una posición claramente paranoide.

3 - Yo estoy mal-Tú está bien (YO- TU+): Aquí la tendencia es la contraria a la anterior. El que se encuentra en esta posición se minusvalora, tiende a pasar desapercibido y a «no molestar». Los demás siempre llevan razón, y la propia opinión no cuenta. Se trata de una posición depresiva.

4 - Yo estoy mal-Tú estás mal (YO- TU-): Es la posición de la negatividad. La vida no vale la pena, nada vale la pena y no hay nada a lo que aferrarse. Es la posición destructiva por excelencia.

SENSOPERCEPCION Y CONCEPTUALIZACION

De los muchos existentes, en este apartado vamos a centrarnos en tres procesos cognitivos:

1 - La sensación: Se trata de un fenómeno psicofisiológico puesto en marcha por la acción de los estímulos, internos y externos, en los órganos sensoriales y que comporta un conocimiento primario. Es una consciencia vaga e informal. En general, aunque se conocen los mecanismos neurobiológicos de la sensación sigue siendo un misterio cómo pasan a formar parte de la vida psíquica, y de hecho, los interrogantes que plantea este enigma corresponde más bien al área de la filosofía.

2 - La percepción: Fenómeno psíquico que consiste en la captación estructurada de sensaciones, o sea, la organización de las sensaciones aisladas que llegan a los órganos primarios sensoriales, sintetizándolas y dándoles forma. En nuestra experiencia sensación y percepción van tan ligadas que tiene lugar en un sólo acto: la sensopercepción. La percepción, explicada de otra forma, viene a ser la sensación interpretada.

3 - El concepto: Que consiste en un sistema de organización de los conocimientos que sirve para aplicar conclusiones precedentes de la experiencia pasada, para predecir

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

comportamientos futuros. Se trata de un fenómeno que exige una actividad creativa de la mente, para organizar, jerarquizar, comparar, etc., a fin de ascender desde niveles concretos a niveles abstractos.

Respecto a los fenómenos cognitivos descritos, interesaría destacar:

- No percibimos la totalidad de los estímulos que nos llegan, pues al ser tan enormes en cantidad no podríamos hacer frente a todos. Seleccionamos aquellos que creemos relevantes por una u otra causa.
- La percepción está íntimamente ligada con la atención. Percibimos especialmente aquello que nos interesa.
- Percibimos más elementos de los que aportan los datos de nuestros sentidos, bien por sugerencia, bien por complementariedad.
- Tendemos a percibir de acuerdo con lo que esperamos, o sea, aquello que reforzará nuestras hipótesis, creencias, posiciones vitales, etc.
- Parte de las sensaciones y percepciones permanecen fuera del campo de la consciencia, bien porque no nos interesan, bien porque dispersarían nuestra atención o romperían los esquemas de nuestros «mapas» cognitivos.

IMAGENES Y FANTASIAS

PRIMERA ETAPA: USO TERAPEUTICO DE LAS IMAGENES ANTERIOR AL CONDUCTISMO

Antes de entrar en mayores profundidades se hace preciso definir qué entendemos por el término imágenes, que en nuestro caso será las representaciones visuales, auditivas, olfativas, táctiles, etc., que se producen en ausencia de las estimulaciones sensoriales.

Ya desde la filosofía aristotélica la actividad imaginativa fue entendida como mediadora entre las formas sensibles y las abstractas de la actividad cognitiva, si exceptuamos algunos períodos dominados por enfoques mecanicistas. Las imágenes, así consideradas, se constituyen también en una actividad que facilita la captación del presente, a partir de las experiencias del pasado y de las expectativas del futuro.

Aristóteles, ya en el siglo IV a.C., considera a las imágenes como principal fuerza motora en la acción humana, para lo cual las sitúa entre lo cognitivo y lo emocional, entre lo psíquico y lo somático. Cómo en otros órdenes del saber científico y social esta interpretación holista aristotélica ejercerá una fuerte influencia en la práctica médica hasta el Renacimiento,

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

constatándose el reconocimiento generalizado de su utilización en los procedimientos terapéuticos.

Es curioso señalar cómo el movimiento filosófico estoico coincide con el aristotélico en la relevancia que otorga a las imágenes, aunque propone, a diferencia de Aristóteles, inhibir su actividad a fin de lograr, en el contexto de una vida sana, el máximo grado posible de serenidad. Se trata de un enfoque que resurge periódicamente en la historia, cómo en las últimas décadas de la mano esta vea no de los estoicos, sino de determinadas corrientes de pensamiento orientales.

Galeno, en el siglo II, ya analizaba las imágenes contenidas en los sueños de sus pacientes, como vía para la curación de las enfermedades que, en principio, siempre consideraba de origen psicossomático. Entonces, proponía determinados ejercicios en el manejo de imágenes, a fin de procurar al paciente el estado de bienestar psicossomático. Puede decirse que este estado de cosas perduró hasta Descartes, estado de cosas en las que la fantasía y la imaginación tenían una importante papel en la recuperación psicossomática del paciente. Era comúnmente aceptado que gran parte de las enfermedades procedían de la imaginación, y que, por lo tanto, trabajando sobre ésta, era posible su superación.

A finales del siglo XIX, mitigada ya un tanto la influencia cartesiana, D.H. Tuke se lanza a la ímproba tarea de demostrar la invalidez del paradigma médico dominante, sosteniendo la influencia de la mente sobre lo somático y potenciando el poder de la actividad imaginativa en ello. A pesar de que llega a ilustrar sus opiniones con un importante bagaje de experiencias clínicas, la clase médica acoge sus propuestas con una cierta frialdad. Probablemente hubiese sido ingenuo esperar otra cosa, dada la resistencia conocida que se produce en el mundo científico a las «revoluciones» o nuevos paradigmas.

No obstante, a principios del siglo actual, se dan una serie de personajes en el mundo de lo psicológico que retoman el enfoque holista, que pueden considerarse los precursores del movimiento actual de las oniroterapias. Por ejemplo, Pierre Janet utiliza la técnica de sustitución de unas imágenes por otras en el tratamiento de las «ideas fijas» típicas de la histeria; Alfred Binet, llama «método del diálogo» a su sistema de lograr que el paciente hable de forma introspectiva con imágenes visuales; Carl Happich, utiliza un sistema terapéutico en el que introduce en el paciente imágenes simbólicas como la montaña, la playa, el mar, que el mismo debe manejar en un estado meditativo; Eugene Caslant, que fue el primero en provocar en el sujeto la fantasía de ascenso y descenso en un espacio imaginario como técnica para el crecimiento personal; J.H. Schultz, que mediante el entrenamiento autógeno conducía a los pacientes, con ayuda de las imágenes, a la consecución de las mismas sensaciones fisiológicas que se experimentaban en estado hipnótico y que facilitaba el trabajo terapéutico; L. Frank, provocaba una relajación profunda que daba paso a la representación de imágenes hipnagógicas.

Ya en el contexto psicoanalítico, Freud utilizó las imágenes durante cierto tiempo como elemento psicoterapéutico ya que le evitaba utilizar la hipnosis. No obstante, pronto

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

abandonó ese camino por considerar que las imágenes eran manifestación de las defensas del paciente, y lo sustituyó por una vía de comunicación verbal en la que enmarcaba la asociación e interpretación de los sueños. A pesar de ello, podemos encontrar numerosos discípulos de Freud que se distancian en este punto del maestro: Pierce Clarck y A. Freud, por ejemplo.

Dentro de esta galería de personajes de principios de siglo cabe destacar de entre todos ellos a Jung, uno de los iniciadores del uso terapéutico de las imágenes, ya que entiende a la imaginación como un proceso creativo de la psique que permite una mayor integración individual, interpersonal y espiritual, y considera la unidad mente-cuerpo como un proceso vital que utiliza la imaginación para percibir dicho proceso en toda su plenitud. La que él llamaba «imaginación activa», respondía a la convicción de Jung de que las imágenes son activas por sí mismas y de ahí que reduzca a la mínima expresión la intervención del terapeuta durante sus manifestaciones. Posteriormente, sin detrimento de la espontaneidad requerida, la imaginación activa se completa con dibujos o pinturas.

Desde la raíz del mismo nacimiento del movimiento conductista, el tema de las imágenes queda descalificado, eliminado de la investigación psicológica, por tratarse, según este paradigma conductista, de cuestiones especulativas o conceptos mentalistas que son irreducibles al tratamiento experimental. En su conocida obra «Behaviorism», Watson trata de quimeras a todo cuanto afecta a la imaginación, y apercibe al colectivo de psicólogos para que se abstengan de ocuparse de ella, consejo que fue seguido durante más de treinta años. Como alternativa, Watson aporta su propia solución en forma de propuesta de que son los procesos sensoriales localizados en la laringe los responsables de las funciones hasta entonces imputadas a las imágenes.

A partir de aquí, se justifica que los psicólogos dedicados a la investigación volcaran su trabajo exclusivamente en las asociaciones lingüísticas y conductuales, al quedar las imágenes condenadas al más cruel ostracismo. No es sino a partir de los años sesenta, cuando se da un decidido retorno a la investigación con herramientas psicológicas de las imágenes y sus posibles aplicaciones terapéuticas.

SEGUNDA ETAPA: EL RESURGIR DEL PODER DE LAS IMAGENES EN EL AMBITO DE LO TERAPEUTICO.

En el bien entendido de que nunca fue abandonada del todo la investigación de las imágenes por el colectivo de psicólogos, existe un indudable e imparable retorno a su estudio a partir de, como ya hemos indicado, la década de los sesenta.

Sin pretender llevar a cabo un catálogo exhaustivo de las distintas tendencias y escuelas de los modelos terapéuticos que tiene por base las imágenes, podemos citar a modo de simple curiosidad:

- Imaginación activa: de Jung, ya comentada.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

- Oniroterapias: modelo que trabaja a partir de la espontaneidad imaginaria.
- Ensueño dirigido: de Robert Desoille.
- Imaginería afectiva guiada: de Hans Leuner.
- Psicoterapia Eidética: de Akhter Ashen.
- Psicoterapia de la imaginación: de Joseph E. Shorr.
- Psicosisíntesis: de Roberto Assagioli.
- Focusing: de Eugene Gendlin.
- Diario Intensivo: de Ira Progoff.
- Terapia emotivo-reconstructiva: de Morrison.
- Psicoterapia de Gestalt.
- Análisis Transaccional.
- Psicodrama.

De entre los citados, quizás sea Akhter Ashen el autor que ha trabajado en una línea científica y clínicamente más completa en el ámbito de la actividad imaginativa, situada en el marco de una visión absolutamente holista de la realidad psicósomática, o sea, en el otro extremo del paradigma vigente hasta hace pocos años, que llevó a la medicina a tener dos tipos de médicos: los del cuerpo y los de la mente, como si se tratara de dos entidades divisibles y separables.

LOS ARQUETIPOS

Los arquetipos, en opinión de Jung, son los máximos exponentes de los dominantes del inconsciente colectivo. En la clasificación que lleva a cabo de dichos arquetipos, destacan los llamados Anima y Animus, que representan las dimensiones femenina y masculina inherente a todo ser humano en un sentido doble. Es decir, todo hombre lleva en su interior una componente femenina, y toda mujer una masculina. Conectar esta dos dimensiones que se dan en todo ser humano, es considerado por Jung como un enriquecimiento personal inestimable. Efectivamente, llegar al conocimiento de la imagen sexual contraria que yace en nuestra psique, provoca que ésta aflore del subconsciente y pase a formar parte de nuestra consciencia.

Este movimiento ha dado lugar a que se plantee con fuerza en las últimas décadas la revalorización de los potenciales femeninos, en base a una crisis de los valores masculinos que, después de miles de años de predominio, parecen haber provocado más problemas de los esperados. En este sentido podríamos observar que:

- a) Los valores masculinos ejercitados desde el poder han provocado efectos altamente destructivos.
- b) Los valores tradicionalmente femeninos parecen aportar al caos presente mayores dosis de comunicación, tolerancia, respeto, actitud nutricia...

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

- c) Está siendo cuestionado desde hace unos años algunos valores del pensamiento masculino, como el análisis deductivo, científico, el principio de causalidad...
- d) Se viene dando una revalorización del papel de la sensibilidad y las emociones, en contra del carácter destructivo de muchas de las manifestaciones del pensamiento racional.
- e) Existe un interés creciente hacia todo lo que indica un tratamiento sistémico, holista e integrador de las distintas dimensiones de la persona.

Todo ello parece estar tomando posiciones para momentos alojados en un futuro inmediato, pero que ha pasado de corresponderse e identificarse con movimientos feministas de actitudes agresivas típicamente masculinas, al más amplio círculo del ser humano sea cual sea su sexo, como decíamos al principio del apartado, mediante la integración de determinados valores femeninos por parte del hombre, y la integración de valores masculinos por parte de la mujer.

LA CREATIVIDAD

ANTECEDENTES DESDE LA PERSPECTIVA PSICOLOGICO HUMANISTA

Es preciso dejar sentado desde un principio que los problemas relacionados con la capacidad creativa del hombre, creatividad, constituyen uno de los aspectos preferenciales de la Psicología Humanista, que si ha de constituirse, a lo que parece, en un nuevo paradigma ha de ser fiel a lo que podría definirse como tal, esto es, una comunidad de científicos a quienes les une un denominador común referidos a unos problemas preferidos para investigar, unos elementos metodológicos, unos elementos teóricos comunes, unas instituciones específicas para la formación y comunicación de sus seguidores.

En este sentido, son Adler y Rank los mejores exponentes. De hecho, para Adler, el animal humano crea una estructura propia sobre el cimiento del pasado que hereda, crea un yo diferente a cualquier otro, crea una nueva personalidad hasta su nacimiento inexistente, y, en suma, crea un yo. Respecto a Rank, discípulo de Freud, se podría resumir sus investigaciones en el sentido de que:

- a) - Establece una relación entre el trauma del nacimiento y la dificultad para actuar de forma creadora.
- b) - El camino de la autocreación, o individualización, se va abriendo con temor.
- c) - La personalidad madura se reconoce por su capacidad creadora. Efectivamente, el hombre medio actúa por semejanza con los estereotipos en boga, y el neurótico no termina de actuar creadoramente puesto que se niega a ser él mismo.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

d) - La actividad creadora constituye una manifestación primordial de la voluntad humana.

e) - La terapia correcta desemboca en el desencadenamiento de la creatividad que el neurótico tiene bloqueada.

Estos postulados defendidos por Adler y Rank, fueron integrados y reelaborados por Erich Fromm, en el trabajo más representativo y completo de los contenidos teóricos que les son propios a la Psicología Humanista. En forma de resumen, podríamos enumerar así sus aportaciones:

a) - La libertad de y la libertad para son proporcionadas al hombre por el proceso de individualización, en cuyo desarrollo debe superar los innumerables momentos de soledad por medio de la personalidad creadora.

b) - La tendencia creadora se erige en una de las necesidades existenciales del hombre. Fromm la identifica con la necesidad de trascendencia, que impulsa al hombre a superar su estado de accidentalidad para auto elevarse al de creador.

c) - Otra característica inherente a una personalidad satisfactoriamente desarrollada es la orientación creativa. Fromm entiende por ella la capacidad del hombre para emplear sus fuerzas y realizar sus potencialidades naturales. Creatividad significa en estos términos el experimentarse a sí mismo como la personificación de sus poderes y como su autor. Efectivamente, el crecimiento físico se dará en cualquier caso si también se dan las condiciones apropiadas para ello, mientras que el crecimiento mental o intelectual y emocional, tan sólo se dará si el sujeto desarrolla una actitud creadora.

d) - Según Fromm, las principales condiciones psicológicas precisas para el desarrollo de la actitud creadora son:

1. Capacidad de asombrarse.
2. Capacidad de concentrarse.
3. Sentirse origen de los actos propios.
4. Capacidad de aceptar la tensión de la polaridad.
5. Disposición para renacer cada día.

e) - Por contra, los principales obstáculos para el desarrollo de la creatividad son el autoritarismo, la destructividad, y la conformidad automática.

Entre las obras de Erich Fromm cabe destacar «El miedo a la libertad», y sobre todo «Anatomía de la destructividad humana», donde aborda los temas citados. En su lectura podríamos darnos cuenta de que acostumbra a usar el término «productividad» por el de creatividad, ya que lo hace en un sentido de construcción del sí mismo como producción constante de todo ser humano.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

Otro autor que convendría destacar aquí, sobre todo por su labor investigadora en las nuevas terapias de grupo, es L. Moreno. Para él, la creatividad es de tal importancia en el ser humano que a los problemas que su defecto provoca serían imputable la mayoría de los males del hombre. Moreno define la creatividad como el hecho de dar vida a algo nuevo, que puede referirse a algo material y concreto, o a un tipo de conducta. La capacidad creadora no presupone la necesidad de unas capacidades intelectuales extraordinarias, y de hecho, cualquier actividad humana cotidiana puede ejecutarse con espíritu creativo. La falta de esa capacidad es origen de desajustes neuróticos y psicóticos en general. Gran parte de la eficacia de la terapia moreniana se asienta sobre la espontaneidad creadora, como el psicodrama que acaba en la catarsis.

LA CREATIVIDAD EN LA PSICOLOGIA HUMANISTA

Quizás sería poco riguroso, pero sintomático, empezar por citar lo que una vez Maslow comentó tratando de definir a los seguidores del movimiento de la Psicología Humanista: «Se trata de gente que se interesa por el estudio científico de la creatividad, el amor, los valores superiores, la autonomía, el crecimiento personal...» No obstante, resulta algo más académico un párrafo que podemos encontrar en el punto segundo de los cuatro que conforman la orientación humanista de la psicología, descrito por la Association for Humanistic Psychology: «Hacer énfasis en las cualidades distintivas del ser humano como la libertad de elección, la creatividad, la valoración y la autorrealización, contrapuesta al estudio sobre el hombre en términos mecanicistas y reduccionistas» También M. Martínez, en su obra «La Psicología Humanista. Fundamentación epistemológica, estructura y método», señala a la capacidad creadora como una de las columnas básicas de la psicología humanista. La Psicología Humanista, por contra, no comparte en este tema el enfoque de Freud sobre la creatividad, puesto que reduce ésta a una manifestación del comportamiento humano provocada por estados neuróticos o psicóticos o desviaciones de las pulsiones de la agresividad y la sexualidad.

Hoy día, con la perspectiva histórica de las investigaciones psicológicas humanísticas llevadas a cabo hasta la fecha, podrían resumirse sus afirmaciones sobre la creatividad de la forma siguiente:

A - El proceso de individualización constituye la tarea creadora más importante que el ser humano se ve abocado a cometer.

B - Las características de un avanzado estado de autorrealización en una persona, resultan muy similares a las del artista creador. Ambos han conseguido superar el ansia de seguridad de la fase conformista y las ambigüedades de la fase conflictiva.

C - Lo esencial de la creatividad no lo constituye el producto final de dicha creatividad, sino la propia actitud creadora.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

D - La capacidad creadora no es exclusiva de genios, artistas, etc., sino que cualquier actividad del ser humano, por cotidiana que sea, es susceptible de ser experimentada y vivida en forma creativa en mayor o menor grado.

E - La actitud creadora origina una forma y estilo peculiar de pensar, emocionarse, decidir, etc., siempre fiel a uno mismo.

F - La creatividad precisa, más que de unos rasgos especiales de la personalidad, de una vivencia profunda de encuentro consigo mismo y con los otros.

G - El rasgo que en mayor medida se correlaciona con la capacidad creativa es la actitud de apertura a la experiencia, juntamente con la independencia de juicio y la fortaleza del yo.

El término «apertura a la experiencia» tiene numerosas acepciones psicológicas referidas a distintas actitudes, como por ejemplo: receptividad, tolerancia, preferencia por lo complejo, espontaneidad, deseos de conocer y comprender...

Como se observará, algo muy solicitado desde todos los ámbitos y medios públicos en general a la menor ocasión, pero difícil de obtener en el contexto materialista y economicista en los que el mundo actual se mueve, de ahí precisamente su escasez.

H - La actitud conformista constituye un verdadero obstáculo para el desarrollo de la creatividad. Efectivamente, ello es así por ser la actitud conformista uno de los mecanismos psíquicos que conducen al hombre a evitar el riesgo de la libertad de ser fiel a sí mismo, actuando creadoramente.

Al respecto, Fromm destaca la dificultad de encontrar decisiones originales en el sentido de que proceden del sí mismo, en el seno de una sociedad cuya existencia se supone basada en la decisión autónoma individual. Rogers, también hace hincapié en el mismo problema, constatando que es el conformismo lo que prima en cualquier ámbito en el que nos movamos: social, científico, alimenticio, etc. «A menos que el hombre encuentre una nueva fórmula original de adaptarse a su sociedad que lo va modificando, nuestra cultura desaparecerá», llega a afirmar.

I) - Como ya hemos comentado, la independencia de juicio constituye una actitud acentuadamente correlacionada con la personalidad creadora.

J) - El autoritarismo es uno de los obstáculos principales para el desarrollo de la creatividad.

Un autoritarismo que, como lo entiende Fromm, es la tendencia en buscar nuevos vínculos secundarios (en otros) como sustitutos de los propios que se han perdido, o sea, buscar al amparo del poder material ajeno aquello de lo que el yo personal carece.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

LA CONDUCTA HUMANA

EL FLUIR VITAL

Recapitulando cuanto hasta ahora hemos visto, ha llegado el momento de definir al ser humano como:

- a) Un ser dinámico, organizado, inteligente y creativo.
- b) Poseedor de una energía propia que le facilita el actuar de forma individual.
- c) También en posesión de un conjunto de haberes prospectivos elaborados a partir de la propia experiencia.
- d) Obviamente preparado para responder a cualquier tipo de estímulo de forma que, en general, tiende a reafirmar experiencias anteriores.

Es importante apostillar que cada ser humano se nos presenta como un complejo sistema abierto, concreto e irrepetible, a la búsqueda de su propia autorrealización en base a una personalidad y capacidad de cambio que también le es propia e intransferible. El ser humano se realiza en el tiempo, en un esquema diacrónico, o sea, procesual, siguiendo determinados patrones de conducta. En este desarrollo en el tiempo, la persona interactúa con su entorno para la satisfacción de deseos y necesidades a modo de ciclos. Los conductistas les llaman a estos ciclos de la experiencia, otros resolución de problemas... Nosotros llamaremos al conjunto de estos ciclos fluir vital. Por tanto, dentro del fluir vital es posible diferenciar los momentos distintos que se van sucediendo, aunque nuestra experiencia no se perciba de ellos por vivirla como un todo continuo.

Algunos de los modelos de psicoterapia, como la Gestalt, definen precisamente a la persona como «alguien en quien se desarrolla de forma constante y sin trabas un proceso de formación y después de destrucción de Gestalts». Analicemos este proceso, simplificándolo.

FASES DEL FLUIR VITAL

Son fases incursas en una dinámica que puede aplicarse a las necesidades o deseos más o menos primarios: cariño, empleo, poema, búsqueda religiosa, etc.

1. Fase de sensaciones: Por ejemplo, la de hambre.
 - a) Dicho proceso se forma a partir de un estímulo o conjunto de ellos procedentes del interior o exterior del sujeto, en este caso del interior.
 - b) Los citados estímulos pueden ser captados, en general, por los sentidos.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

c) Todos los restantes estímulos mandados a la vez hacia los sentidos, pero que no es considerada importante o prioritaria en ese momento, se perderá o quedará registrada a modo de información adicional.

d) Las sensaciones no necesariamente deben responder siempre a ciclos breves o más dilatados de carencias, sino que también pueden surgir como respuesta ante necesidades más complejas, por ejemplo, el cariño, el sentido de la vida, etc.

e) Toda selección de estímulos e informaciones, tanto internas como externas, puede ser consciente o inconsciente.

f) Las sensaciones aparecen como un todo global procedente de la experiencia, no como una simple suma o superposición de sensaciones, al igual que un masaje musical nos llega como un todo y no como una suma de instrumentos y notas.

2. Fase de toma de consciencia: Que siguiendo el ejemplo es el momento en que la persona se percibe de que tiene hambre.

a) Se trata de la fase en la cual las sensaciones son interpretadas para atribuirles un significado determinado.

b) Dicho acto de atribución de significado implica la identificación de la sensación como una necesidad o deseo que aparece.

c) El acto cognitivo de interpretar va ligado al afectivo de la emoción, en mayor o menor grado e influyéndose mutuamente.

d) En general, no es posible discernir qué precede a qué: interpretación y emoción. En algunos concretos, con ciertas dudas, si parece preceder una a otra.

3. Fase de valoración: Vendría ser aquella durante la cual la persona decide abandonar su tarea nimia de, por ejemplo, ver televisión, para comer alguna cosa.

a) En esta fase el ser humano jerarquiza y valora, y establece determinadas prioridades. Por ejemplo, si la persona, en vez de estar viendo televisión estuviese tomando apuntes en clase, pospondría su satisfacción prudentemente.

b) No obstante, esta jerarquización es rigurosamente individual, extraída de la experiencia y dependiente de determinados aspectos valorativos. Así, puede que algunas personas en el mismo caso decidan comer algo, aunque sea un simple caramelo y de forma más o menos subrepticia.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

4. Fase de movilización: Que podemos identificar con esos momentos en los que la persona ha abandonado su sillón frente al televisor, para dirigirse a la cocina e inspeccionar el frigorífico.
 - a) El afectado identifica las distintas opciones y opta por alguna de ellas en función de su deseo interno y las posibilidades de elección.
 - b) Entran en danza elementos emotivos, cognitivos y energéticos, para finalmente entrar en liza el definitivo: el elemento volitivo.
 - c) Es una fase donde se elige de forma concreta la manera de satisfacción de la necesidad o deseo.
 - d) En esta fase el recuerdo sirve para planificar el futuro, ya que la elección final se hará en base a las expectativas y experiencias anteriores del individuo.
5. Fase de realización práctica de la acción: Que se corresponde con el momento en que la persona se está preparando ya un bocadillo.
 - a) Es la fase del manejo de la realidad externa o interna para provocar un cambio en ella.
 - b) El cambio puede ser:
 - Interno: Dentro del propio ser humano: apaciguar el hambre, satisfacer una curiosidad, etc.
 - Externo: Que puede ser sobre uno mismo (lavarse), en los demás o en la situación.
 - Mixto: Que combina ambas referencias anteriores.
6. Fase de contacto: Que es cuando el individuo del ejemplo se está comiendo el bocadillo.
 - a) Fase caracterizada por un intenso encuentro entre un aspecto exterior y el sujeto.
 - b) Se trata de momento central del proceso, el que permitirá realmente la satisfacción de la necesidad o deseo.
 - c) En ella se da un cierto intercambio comunicativo.
7. Fase de satisfacción: Que correspondería a aquella en la que la persona ha ingerido el bocadillo, y nota así una agradable sensación en el paladar y el estómago.
 - a) Es durante la que el sujeto se da cuenta de que ha obtenido aquello que quería, y la preocupación anterior ha dejado de presionarle.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

b) Es una fase caracterizada por la relajación, que viene en función del cese de los estímulos anteriores.

c) Y finalmente son los momentos de la consciencia de la satisfacción, o sea, en los que el individuo se apercibe que ha logrado su objetivo.

8. Fase de finalización: Que en el ejemplo vendría a ser los momentos en que el individuo se dedica a limpiar lo que ensució y vuelve a su sillón ante el televisor.

a) Es la fase de cesación de la energía, de alejamiento de la anterior situación y de separación.

b) Si trata de un fluir sano el abandono debe producirse espontáneamente, una vez la necesidad o deseo ha tenido lugar.

c) Cualquier culminación de un proceso da lugar a una cierta situación de vacío.

d) A partir de la culminación del proceso, se reiniciará otra sensación nueva que a su vez dará paso a un nuevo proceso.

DIFICULTADES PRESENTE EN TODO PROCESO

Es prácticamente imposible sustraer cualquier proceso de fluir vital de ciertas dificultades inherentes a su desarrollo, en unas ocasiones por bloqueos en cualquiera de las fases descritas en el apartado anterior y en otras por falta de la fluidez suficiente. Caso de que la persona caiga en una dificultad insalvable para sus recursos, el resultado será la repetición, una y otra vez, del mismo proceso. Por ejemplo, la persona que no tuvo el suficiente cariño de sus padres en la infancia, e intenta de adulto conseguirlo de sus conocidos marcando pautas de comportamiento infantiloides.

Siguiendo el mismo ejemplo de la sensación de hambre comentado en el apartado anterior, vamos a ver cuáles son las dificultades más comunes que se oponen a la culminación de todo proceso:

1. Ruptura entre las fases: sensación y percepción: Que sería el caso de la persona que no se da cuenta de que tiene hambre, y por tanto no se apercibe del problema.

a) A veces no es completa, y se da sólo como distorsión de la sensación sin que ésta sea anulada del todo, sino mal interpretada.

b) En una percepción errónea, todo el resto del proceso se dirigirá a solucionar un problema o deseo inexistente, como en el caso de las personas hipocondríacas.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

c) La falta de interpretación siempre irá asociada a una emoción negativa, que por tanto no se corresponde con el planteamiento de raíz.

2. Ruptura entre las fases, percepción y valoración: Que vendría a ser en nuestro ejemplo el decidir aplazar la decisión de comer por actitudes defensivas: no es la hora, a la hora de cenar no tendré hambre, etc.

a) En gran medida esta ruptura es consecuencia del entorno humano, y sus compromisos familiares, sociales o culturales, y somete al individuo a una ardua tarea de erigir prioridades que no siempre se resuelven con acierto: ¿qué tiene más valor prioritario, la libertad o la seguridad?

b) Un punto donde el individuo se la juega en este tipo de ruptura es en el tema de la valoración de prioridades propias y ajenas.

c) La persona sana acostumbra a alternar el fiel de esta balanza de decisión, de forma que unas veces decide que la prioridad es el deseo propio y en otra decidirá lo contrario. Cualquier individuo que siempre dé preferencia a lo propio o a lo ajeno, se trata de una persona psicológicamente enferma.

d) La excesiva intelectualización de estas decisiones frenan la implicación en el proceso, con la lógica dificultad de cumplirlo.

3. Ruptura entre las fases, valoración y planificación: Que viene a ser en nuestro ejemplo que la persona espere a que alguien le haga algo de comer.

a) Una actitud así genera, lógicamente, dependencia.

b) Por contra, es muy propia de actitudes creativas.

c) Una substitutoria de ésta es la del sentimiento de omnipotencia, en ella no se espera a que alguien le haga algo de comer, sino que se pone a hacerlo personalmente aunque no tenga la menor idea de ello.

4. Ruptura entre las fases, planificación y realización práctica: Que en nuestro caso sería el darles vueltas una y otra vez a lo que le apetece, cómo hacerlo, etc., sin llegar a realizarlo.

a) En esta ruptura de fase el bloqueo acostumbra a venir por pasividad, aunque también puede plantearse por el temor a hacerlo mal.

b) Otra forma de ruptura correspondiente a esta fase es la de concepción mágica del mundo, o sea, esperar que algo ocurra o se solucione solo ya que eso «acostumbra a funcionar así».

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

4. Ruptura entre las fases, realización práctica y contacto: En esta ruptura el individuo, después de un par o tres de mordiscos al bocadillo, llega a olvidar que lo tiene en la mano a causa de, por ejemplo, el programa de televisión que se ha puesto a contemplar.

- a) Se trata de una dispersión de energía, donde no se da por tanto la fase de contacto profundo.
- b) Aún así, también es posible que el contacto tenga apariencia de plena satisfacción pero esté vacío de contenido.
- c) Típico de esta dificultad de seguir el proceso es el hacer las cosas a medias.

6. Ruptura entre las fases, contacto y satisfacción: En cuya ruptura, el individuo piensa que en vez de estar comiendo el bocadillo podría haber optado por otras soluciones alternativas.

- a) Es el típico caso donde se interrumpe el proceso de las personas conocidas como eternas insatisfechas.
- b) También es habitual que tengan esta sensación las personas que desean controlarlo todo exageradamente.

7. Ruptura entre satisfacción y finalización: Que sería el caso de la persona que, una vez ingerido el primer bocadillo vuelve a prepararse otro, y otro, sin reparar en que ya ha quedado satisfecho su deseo.

- a) Se trata de la ruptura en la que la persona tiende a prolongar el contacto más allá de lo recomendable.
- b) La consecuencia de fallar entre estas fases son el miedo al vacío y a la soledad, y es clásica entre las personas movidas por una excesiva actividad.

8. Ruptura entre las fases de finalización y sensación: El ser humano entra aquí en una profunda sensación de vacío que le impide estrechar lazos con las nuevas situaciones. Se trata del caso más grave, situaciones de coma, psicosis, drogas, etc., que en cualquier caso exige la intervención del profesional de la salud.

BLOQUEOS DE LOS PROCESOS

Si en el apartado anterior hemos visto las dificultades que se oponen a todo proceso, ahora vamos a entrar en los mecanismos de bloqueos que con mayor frecuencia se dan.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

- a) Introyección: Que consiste en adoptar de forma indiscriminada y acrítica criterios, valores, patrones de conductas, etc., procedentes del exterior.
- b) Proyección: Que es cuando una persona atribuye a otras pensamientos, actitudes, intenciones, etc., que son propias pero que es incapaz de reconocerlas así.
- c) Retroflexión: Indica que el individuo vierte toda la energía hacia sí mismo, en vez de hacerlo hacia el exterior para lograr sus objetivos procesuales.
- d) Evitación: Que se da cuando el ser humano de que se trate reduce la intensidad del contacto, despersonalizando hasta tal punto la acción, que ésta deja de contener satisfacción.
- e) Confluencia: O confusión entre lo propio y lo ajeno, en cuanto que la persona tiende a confundirse con el objeto de contacto.
- f) Egotismo: Que viene a ser la atención única y exclusiva a los propios sentimientos, deseos, proyectos, etc., evitando conocer el de los otros.

EL APRENDIZAJE

EL HECHO DE APRENDER

Aprender es vivir el proceso de descubrir nuevos aspectos del mundo e insertarlos en nuestra propia vida. En este sentido, es de resaltar la extraordinaria ductilidad del desarrollo de la personalidad del ser humano en el sentido de ser fácilmente modificable.

Efectivamente, el ser humano es el que dentro de las especies que pueblan la Tierra posee un grado más elevado de ambigüedad, en el sentido de que sus potencialidades internas pueden ser explicitadas de forma muy variada a partir de la propia decisión y del intercambio con el medio ambiente. Esta imponente capacidad de incorporación de nuevas pautas de comportamiento es lo que llamamos aprendizaje, e incluye cualquier actividad cotidiana de tipo físico, lúdico, intelectual, etc., del ser humano. En otras palabras, y como ya ha sido dicho por diversos autores, «aprender es modificar las características psicológicas propias a resultas de la experiencia». No obstante, otros estudiosos proponen que no siempre es así y que se dan aprendizajes no incorporados por medio de la experiencia, sino por otras distintas vías.

En el fondo, la discusión se ciñe a temas profundos de índole filosófico en los cuales se juegan aspectos como la libertad, el determinismo, etc., según distintas escuelas de pensamiento, que a grandes rasgos serían:

- Los mecanicistas, que defienden que la persona siempre responde a conceptos como reflejos condicionados, hábitos, etc.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

- Los partidarios de la autodeterminación, que defienden el aprendizaje como consecuencia de la motivación, implicación, interés, etc.
- Los proponen un aprendizaje facilitado por la pertenencia a una especie o comunidad, el cual se hereda a través de lo que denominan resonancia mórfica y campos morfogenéticos.

De todas formas, como acostumbra a ocurrir en estos casos, parece que ninguna de las alternativas por sí sola puede explicar el fenómeno del aprendizaje, y se hace necesaria una complicada combinación entre ellas.

PROCESOS MECANICOS DE APRENDIZAJE

Cuando algunas formas de aprendizaje tienen apariencia de «casi mecánicas», las comparamos fácilmente con los patrones que siguen algunas especies de animales y son:

1- Registro de impresiones:

La experiencia nos indica que algunas impresiones recibidas permanecen durante cierto tiempo en nuestro sistema nervioso. Estas impresiones son relativamente fáciles de excitar por la presencia de estímulos parecidos a los que la grabaron.

Por ejemplo, el fallecimiento lejano en el tiempo de alguien muy allegado nos viene al recuerdo cuando alguien nos narra un caso parecido ocurrido a esa persona.

2- Reflejo condicionado:

Existen pautas de conductas que no somos conscientes de haber aprendido, cómo retirar la mano con rapidez cuando algo nos la está quemando, parpadear, etc. Estas se llaman reflejos innatos, que se distinguen de los reflejos condicionados en que estos últimos, una vez sufrida la experiencia, no es preciso volver a pasarla para que evitemos o provoquemos la misma.

3- Refuerzo:

Existe la tendencia de algunos autores a aceptar que el ser humano realiza determinadas conductas en función de una retribución de premio o castigo, de forma que la persona encaminará la conducta hacia aquella que le proporciona premio y evitará la de castigo.

No obstante aceptar que ello es así en algunos casos del comportamiento humano, no precisa la razón por la cual la persona prueba nuevas pautas de comportamiento a pesar de conocer una que sabe con seguridad que funciona: o sea, no explica la creatividad. Tampoco explica el caso contrario, a saber, por qué el ser humano actúa deliberadamente hacia conductas que son socialmente castigadas.

4- Generalización del estímulo:

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

Una de las formas más conocidas y aceptadas de aprendizaje es la de la generalización del estímulo, en otras palabras, aplicar las propiedades de un estímulo a otros parecidos y así evitar comprobar uno por uno todos los estímulos. Su aspecto negativo serían las fobias y prejuicios: miedo al sexo contrario porqué una vez uno le engañó, miedo a los ascensores por haberse quedado encerrado en uno en cierta ocasión, etc.

5- Frecuencia:

Se trata de un mecanismo por el cual la repetición de una habilidad cualquiera consigue perfeccionarla, y es la base del entrenamiento.

INDIVIDUALIZACION DEL APRENDIZAJE

Los procesos casi mecánicos de aprendizaje descritos en el apartado anterior forman parte, obviamente, del aprendizaje global del ser humano, pero a medida que este va superando las distintas etapas de su vida, como infancia, pubertad, juventud, madurez..., se va volviendo más y más creativo en cuando a la individualización respecto a la selección de estímulos y su discernimiento, siendo de hecho imposible obligar a alguien a reaccionar ante un estímulo, o lo contrario, sin contar con la voluntad del afectado. Es el caso de los jóvenes rebeldes ante el estudio, quienes se reafirman ante sí mismo con frases como ésta: «Me pueden obligar a estudiar, pero nadie puede obligarme a aprender».

Por ello es posible afirmar que una vez pasada la primera infancia, no existen procedimientos casi mecánicos de aprendizaje si la persona no desea aprender. Entonces, cobran mayor importancia procesos como:

1- La identificación:

Se trata de un proceso por el cual el individuo adopta los comportamientos observados en el grupo en el que esta insertado, bien sea grupo familiar, social, regional, etc.

Otra posibilidad es que los patrones de conducta ante estímulos directos o indirectos sean extraídos de héroes o heroínas de ficción o reales, personajes famosos, etc.

2- Comprender la situación:

Se trata de otra forma de aprendizaje y consiste en comprender la situación, de manera que el individuo entienda la estructura global de la misma y las relaciones que existen en su seno.

Se puede dar de dos formas:

- a) Como intuición súbita de la situación (insight).
- b) Como comprensión global y relajada.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

Por medio de cualquiera de las dos formas el individuo reorganiza los distintos elementos de una situación, infiriéndoles un sentido que antes no tenía o generando uno nuevo que estaba oculto.

En otro orden de cosas, es preciso tener en cuenta dos aspectos fundamentales del aprendizaje:

- a) Que cuantos más niveles de la personalidad estén implicados en el proceso, más efectivo y completo será el aprendizaje. Es el caso de que cuando aunamos teórica y práctica en el estudio la aprehensión de los conceptos tratados, el aprendizaje, es más completo.
- b) Que aportar una motivación excesiva, casi enfermiza, a un proceso de aprendizaje da lugar a un menor rendimiento, e incluso al fracaso, en la consecución de dicho proceso, ya que aportamos altas dosis de una ansiedad no deseable.

En este sentido, existen presiones impulsoras del aprendizaje que no siempre son beneficiosas para el propio proceso de aprender, y que vienen de la mano de las figuras encargadas de colaborar en ese proceso: padres, profesores, tutores, etc. Son auténticos mensajes bloqueantes, dado su irreal nivel de exigencia y falta de estímulos relajantes para el individuo sometido a ellos. Los mensajes negativos más importantes a que se ve sometido el individuo en proceso de aprendizaje son los siguientes:

- 1- Sé perfecto: Prohibido cometer errores.
- 2- Esfuérate al máximo: Lo fácil no tiene valor, sólo aquello que cuesta mucho de alcanzar.
- 3- Sé fuerte: Interpreta los sentimientos como símbolos de debilidad y por tanto los prohíbe, y en el caso de ser inevitables la prohibición consiste en expresarlos.
- 4- Date prisa: Sin importar el ritmo necesario para ello, pone plazo a la consecución de un proceso o tarea.
- 5- Sé complaciente: Es preciso prescindir del propio deseo en beneficio del agrado del otro.

Pero un individuo sometido a estos mensajes, bombardeado continuamente con estas presiones, acostumbra a aprender poco y mal, y crea sus propios mecanismos de defensa como sabotaje a dicha presión externa, a la vez que exige a los que les rodea unos condicionantes similares a los que a él le son exigidos. Ello ocurre mediante el envío de automensajes permisivos, que viene a ser del estilo de:

- 1 - Frente al «sé perfecto», el mensaje es simplemente «sé humano» y por tanto de autopermisión de los errores.
- 2 - Frente al «esfuérate al máximo», se antepone el «lógralo como sea», con o sin esfuerzo.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

- 3 - Oponiéndose al «sé fuerte», se tiende a soltar las riendas a emociones y sentimientos.
- 4 - Frente al «date prisa», se crea el automensaje de «sigue tu propio ritmo, nadie espera otra cosa».
- 5 - En contraposición al «sé complaciente», se erige el «complácete a ti mismo» o a aquellas personas seleccionadas que en un momento dado interesa.

Resultaría obvio cualquier comentario sobre la inadecuación de una y otra postura ante el aprendizaje. Como siempre, el equilibrio entre las distintas posturas es el aconsejable, así como la adecuación a la situación concreta de que se trate.

LOS DISTINTOS ESTILOS DE VIDA Y EL APRENDIZAJE

El aprendizaje que hace referencia a las actitudes y estilo de vida es uno de los fundamentales en el transcurrir de la vida humana. Dicho aprendizaje se hace, de forma muy importante, a partir de las actitudes que los padres adoptan para con el niño, ya que éste tiende a creer que lo que sus progenitores dicen y opinan de él es rigurosamente cierto y entonces procura adaptar su comportamiento al retrato robot que oye en su entorno sobre su propia personalidad. Frases expresadas respecto a nuestros hijos, como: «¡Qué niño más pelmazo!», «¡Mi hijo es una auténtica maravilla..», «¡Qué ganas tengo de que se acaben las vacaciones y vaya de nuevo al colegio!» , pueden llegar a tener una repercusión enorme en su futuro como ser humano si son dichas repetidamente y de forma presionante.

Existen unos estilos de vida programados inconscientemente que son más habituales que otros, pero todos aprendidos en la infancia, y que podríamos enumerar como:

1- Estilo de vida carente de alegría:

Que pasan a formar parte del bagaje aprendido por la prohibición parental de conectarse con su propio cuerpo por considerar a éste como malo, sucio, molesto, ajeno, asintomático, en suma, minusvalorando la importancia del propio cuerpo u ocultándola.

Tiende a crear un tipo de persona excesivamente intelectual en su aspecto menos malo, pero que en sus connotaciones más negativas también ayuda a generar la drogadicción en la juventud o madurez, ya que el uso de drogas tiende a limitar o separar las sensaciones corporales.

Se trata de un estilo de vida que es posible evitar aprendiendo a escuchar al propio cuerpo, usándolo para aceptar las experiencias sensoriales gratificantes que nos puede reportar.

2- Estilo de vida sin cordura:

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

Se trata de un estilo de vida generado y condicionado por un aprendizaje en el cual el papel de los padres resultó amenazante, contradictorio o de mentiras. Por ejemplo, cuando ante una visible irritación y enfado de la madre el niño le pregunta por los motivos de su enojo, y por toda contestación recibe, de forma habitual, un: «¡Yo no estoy enfadada!». Es un estilo de vida susceptible de ser variado por medio del aprendizaje del uso de la racionalidad y la intuición propias, como herramientas que ayudarán a separar enfoques personales de la realidad de las simbiosis insanas.

3- Estilo de vida sin amor:

Es aprendida durante la infancia a través de las prohibiciones expresas y constantes de manifestar los afectos. No expresar los sentimientos, ni solicitar de los otros dicha expresión, da lugar a un estilo de vida depresivo y carente de la natural vitalidad. Es también susceptible de ser variado mediante el aprendizaje de los medios y sistemas para romper su dinámica, que se basan en la consideración de que los sentimientos no deben ser economizados puesto que no es un bien que se agote por darlos o úsalos.

4- Estilo de vida desigualitario:

Que se aprende a partir de mensajes que proponen que la felicidad y el éxito se obtienen mediante el individualismo y el logro del poder con que someter a los otros. Los padres acostumbran a inculcarlo en sus hijos por mimetismo del niño con su propia conducta, o bien por comparaciones constantes del estilo: «¡Juan es mucho más aplicado que tú!», «¡A ver si eres tan sosegado como tu primo!»... Todo ello crea un aprendizaje sumergido en la competitividad constante, puesto que se llega a la conclusión no siempre acertada de que la mayoría de los bienes son escasos y, por ello, «si no los consigo yo, se los va a llevar el otro». El único medio de variar este conflictivo estilo de vida, tan en boga en nuestra sociedad actual, es el aprendizaje de los mecanismos de solidaridad y cooperación por el cual es posible entrar en la dinámica de un pensamiento como: «podemos conseguirlos juntos».



Asociación Profesional Española
de Naturopatía y Bioterapia
ESCUELA ACREDITADA

Escuela de Hipnosis profesional

Psicoterapia - Hipnoterapia - Hipnosis - Terapia regresiva - Regresiones

www.escueladehipnosislesam - lesam@centrolesam.com - 902 99 26 27 - 658 949 161