

# ***PSICOENERGÉTICA***

***Para que Disfrutes tu Verdadero Ser***



**Dr. Roberto Navarro Arias**

***Este libro, escrito con lenguaje claro y directo, te ayudará a desarrollar tu verdadera personalidad de manera equilibrada, valiente y exitosa.***

Explica los postulados teóricos y las técnicas de la Psicoterapia Psicoenergética (Navarro). Ofrece soluciones prácticas para eliminar los efectos negativos del estrés y para frenar la violencia, la corrupción y las mentiras que tanto abundan en países como el nuestro.

Con el propósito de mejorar las relaciones familiares y de pareja, recupera la figura histórica de Jesús de Nazaret, desmitifica al Cristo-Dios inventado por Pablo de Tarso y revitaliza al Jesucristo simbólico y arquetípico. Existen tres Jesucristo:

***El Jesús Histórico*** fue un hombre solamente: Maestro de enseñanzas alternativas, gran Profeta Judío, Médico exitoso y comprometido Reformador Social. Según los cristianos gnósticos, su amada esposa fue María Magdalena. Unas cuantas personas excepcionales viven al filo de la navaja entre lo conocido y lo desconocido, lo personal y lo social, lo visible y lo invisible, lo transitorio y lo eterno; él vivió de esta manera.

***El Cristo Dogmático*** genera temor, culpas y neurosis religiosa en los creyentes que se empeñan en creer, callar y obedecer, pero no buscan su destino individual como personas responsables. Pablo de Tarso inventó el mito del Jesús-Dios crucificado que borra los pecados con su sangre, y los Concilios del siglo IV dogmatizaron sus alucinaciones.

Desde entonces, los Papas se atribuyeron el poder de mandar al infierno a cualquiera, y predicar que ciertas conductas sexuales normales son pecados mortales. La iglesia católica ya perdió mucha de su credibilidad debido a los escándalos de los Obispos y sacerdotes abusadores y torturadores sexuales de tantos niños y jóvenes.

***El Jesús Cósmico y Simbólico:*** en el siglo XXI, Jesucristo y María Magdalena están más vivos que nunca. Rompieron las ataduras impuestas por el catolicismo dogmático (y por otras denominaciones cristianas tradicionales). Navegan en Internet como poderosos arquetipos simbólicos, llenos de luz y significado; nos pueden ayudar para vivir en paz y sin tanta violencia. Hay un dicho: "Pueden matar al mensajero, pero no pueden matar su mensaje".

## ***Dr. Roberto Navarro Arias***

Maestro en Letras, Maestro en Ciencias (investigación) en Psicología y Doctor en Psicología Clínica por la U. de Saint Louis, Missouri (E.U.). Psicoterapeuta, iniciador de la Psicoterapia Corporal Psicoenergética. Autor de veinte libros y veinticinco artículos.



Fue Director del Centro de Orientación Psicológica y del Dpto. de Psicología de la Universidad Iberoamericana.

Dirige el Instituto Mexicano para la Enseñanza e Investigación en Psicoterapia Psicoenergética. Dirigió el Diplomado en Desarrollo Humano de la U. Intercontinental y el Diplomado en Psicoterapia Psicoenergética de Casa Amatlán. Ha impartido entrenamientos y talleres de esa psicoterapia mente-cuerpo-espíritu en varias Universidades e Institutos.

<i>Índice</i>	Página
Prefacio	2
Capítulos	
1 El Jesucristo Histórico y sus Curaciones	3
2. El Cristianismo Gnóstico y el de Pablo de Tarso	15
3. Dualidades Neuróticas y las Voces Imaginarias de Dios	25
4. La Iglesia Católica: ¿Es un Negocio en Quiebra?	40
5. Sectas, Iglesia Católica y el fracaso del Celibato	47
6. El Jesús Cósmico y Arquetípico, Sincronicidad y Androginia	66
7. Ignacio de Loyola, el Diablo, la Contrarreforma y la Conquista	70
8. La Cooperación, el Efecto Lucifer y las dos Compasiones	82
9. Posturas Corporales Neuróticas y Ejercicios de Movimiento	89
10. Ejercicios de Respiración, Auto-masaje y Relajación	103
11. El Psiquiatra, el Tarot y el Arcano de la Muerte	120
12. Ángeles, Espejos, Apocalipsis y el Fin del Mundo	126
13. El Ixtaccihuatl, la Nieve y el Despertar de Gabriela a la Vida	129
14. El Genial Cerebro del Dr. Timothy Francis Leary y su Venturosa Inmortalidad en la Era Espacial	132
Apéndice 1. Las Teorías y las Técnicas de la Psicoterapia Psicoenergética	140
<i>Referencias</i>	148

## PREFACIO

Este libro, escrito con lenguaje claro y directo, te ayudará para que desarrolles con mayor facilidad una personalidad bien integrada, valiente y exitosa. Presenta las teorías y las técnicas de la psicoterapia Pscoenergética, diseñada para solucionar los malestares causados por el estrés, las situaciones traumáticas y los conflictos familiares y sociales que ocurren con tanta frecuencia en las sociedades mercantilistas actuales.

También recupera la personalidad histórica de Jesús de Nazaret, desmitifica al Cristo-Dios inventado por Pablo de Tarso y revitaliza al Jesucristo cósmico, simbólico y arquetípico. Todo esto, con la intención de apoyar las relaciones igualitarias y armoniosas entre las parejas y solucionar los problemas psicológicos originados por las culpas y represiones sexuales indebidas. Nos conviene distinguir entre tres Jesucristo:

*El Jesús Histórico* (su nombre hebreo, “Yehoshua” significa “Yahvé salva”) fue un hombre fuera de serie: Rabino y Profeta Judío, Maestro de enseñanzas alternativas, Médico-Psicólogo exitoso y comprometido Reformador Social. Según los cristianos gnósticos, María Magdalena fue su discípula predilecta y amada esposa. Unas cuantas personas viven al filo de la navaja entre lo conocido y lo desconocido, lo personal y lo social, lo visible y lo invisible, lo transitorio y lo eterno: Jesucristo vivió de esta manera.

*El Cristo Dogmático* genera temores y culpa en los creyentes que se sienten obligados a creer, callar y obedecer, sin atreverse a buscar su destino individual como personas responsables. Pablo de Tarso inventó el mito del Jesús-Dios crucificado que borra los pecados del mundo con su sangre, mientras que los Concilios del siglo IV dogmatizaron sus alucinaciones.

Desde entonces, los Papas se atribuyeron el poder de mandar al infierno a cualquiera, y predicar que ciertas conductas sexuales normales son pecados mortales. Durante más de 19 siglos, los jerarcas de la Iglesia Católica se dedicaron a comerciar con la sangre de Jesucristo y crearon represiones y culpas sexuales en gran parte de la humanidad.

Después de Martín Lutero, dicha Iglesia perdió gran parte de su credibilidad debido a los crecientes avances de la ciencia y el sentido común, así como por los terribles escándalos de los Obispos y sacerdotes pedófilos y torturadores de niños (as) y adolescentes.

*El Jesús Cósmico y Simbólico.* En el siglo XXI, Jesucristo rompió las ataduras impuestas por el catolicismo dogmático (y por otras denominaciones religiosas tradicionales), y en Internet está más vivo que nunca. Junto con María Magdalena, es un poderoso arquetipo, lleno de luz y significado, que nos puede ayudar para vivir en paz, y sin tanta violencia. Hay un dicho: “Pueden matar al mensajero, pero no pueden matar su mensaje”.

La verdadera personalidad, humana (= el Propio Yo) es diferente de la que tienen los individuos que se identifican con sus Egos infantiles. Están convencidos de que son el centro del universo, por lo que los demás personas están para aplaudirlos, servirlos y admirarlos en vista de su supuesta grandeza y hermosura.

Para aprovecharse de los demás, emplean máscaras sociales artificiales. Muchos de se dedican a la violencia y pertenecen a grupos delincuenciales y antisociales. Otros dejan pasar el tiempo de manera pasiva y solamente se interesan por el dinero, el placer y las diversiones, etcétera.

## Las Energías de Nuestra Personalidad

La física cuántica, junto con otras ciencias, ya demostró que el universo está formado por distintas formas de energía relacionadas con la luz. Según la visión física, médica y psicológica moderna (Klinghardt, Chopra y Navarro), los seres humanos estamos sumergidos en cinco niveles de energía que interactúan de manera continua entre sí y constituyen lo en realidad somos.

1. *El primer nivel corresponde a las energías más densas del cuerpo físico con sus estructuras y funciones, incluyendo lo que percibimos mediante los cinco sentidos.*
2. *El segundo está formado por un campo de energía magnética que agrupa los eventos bio-eléctricos relacionados con la actividad neuronal del sistema nervioso central y del autónomo. Una de las ramas del sistema nervioso autónomo, el simpático, acelera las funciones del organismo, y la otra (el parasimpático) las lentifica. Cada célula del cuerpo, igual que cada órgano y sistema, tienen su propio campo de energía bio-eléctrica. Por ejemplo, el corazón, los ojos, el sistema digestivo y cada una de las áreas particulares del cerebro.*
3. *El campo mental agrupa nuestras creencias, actitudes y pensamientos; es verbal y racional.. Este nivel de energía requiere un cerebro bien integrado y las conexiones neuronales hacia el lóbulo frontal del cerebro. Gracias a su desarrollo personal saludable, la mayoría de las personas jóvenes y adultas lograron alcanzar este nivel, y se mueven dentro de él.*
4. *El campo de energía intuitiva tiene que ver con los sueños, la imaginación creativa, los arquetipos, los fenómenos paranormales y los niveles superiores de consciencia. El desarrollo del propio ser nos permite vivir en sincronización con el universo, y trabajar -junto con otras personas- para promover el bienestar de nuestros semejantes.*
5. *El campo espiritual es la relación que cualquier persona tiene con su Dios. Los caminos para llegar a ese nivel son la oración, la contemplación, la compasión y la ayuda a los demás (sobre todo a los más necesitados. Existen muchas imágenes y creencias acerca de la Divinidad, como el ser supremo, la consciencia infinita, el creador, la luz de la luz y el juez severo; algunas de ellas solamente son caricaturas de pésimo gusto.*

El *cuerpo emocional* agrupa los niveles 1 al 3, mientras que lo que llamamos *alma* o *espíritu* se refiere a los niveles 3 al 5. Compartimos algunos niveles de energía con las otras personas; por ejemplo el cariño, la sexualidad, la empatía, los conocimientos, etcétera.

Nuestra genética personal está ligada con la de nuestros antepasados humanos y la de los demás seres vivos que nos precedieron en este planeta, y también con la de las

demás formas de vida existentes en todo el universo. En él, todo está interconectado; para las personas que logran desarrollar sus potencialidades genéticas y culturales (= su Propio Yo), las oportunidades favorables aparecen delante, y ellas sólo tienen que elegir las o descartarlas sin demasiado esfuerzo. Estas personas se atreven a realizar sus labores cotidianas, y también otras a largo plazo, de manera empeñosa y sobresaliente.

La materia es una forma inferior de energía que lucha por transformarse en vida dentro del organismo, mientras que los niveles inferiores de energía sustentan a los niveles superiores de consciencia más plena. Los humanos generamos vida y energía consciente a partir de la materia (de nuestros alimentos, del aire que respiramos, etcétera).

Como una ley de la energía ascendente, postulo que los niveles inferiores de la consciencia humana luchan por transformarse en niveles superiores de amor, acción y creatividad, a través de un proceso de evolución continua que afecta todos los componentes de la propia personalidad. Por supuesto que todos los seres vivos de este planeta, incluyendo la raza humana, seguimos evolucionando, junto con todo el universo.

La evolución cultural y tecnológica de la humanidad sigue avanzando de manera cada vez más acelerada. Desde principios del siglo XXI, millones de personas formamos parte de la consciencia planetaria (“*Gaia*”) y compartimos nuestras ideas y experiencias mediante el Internet (incluyendo las redes sociales), los medios de información, etcétera.

La ignorancia, la violencia, la neurosis, el machismo y las enfermedades obstaculizan el proceso de la humanidad hacia la libertad, el progreso y la felicidad. No es fácil vivir en ciudades grises, ruidosas, peligrosas, aglomeradas y contaminadas. Ni tampoco en las poblaciones rurales marginadas, olvidadas y empobrecidas.

Debido a que el cerebro humano y la cultura mundial siguen progresando, en el futuro cercano serán más comunes la premonición, la telepatía, la percepción extrasensorial, las curaciones psíquicas y hasta la empatía, que comprende, sin hablar, los sentimientos, los deseos y las intenciones de los demás. Eso supone ambientes familiares favorables y una educación pública de excelente calidad para los niños y los adolescentes de ambos sexos.

Este libro incluye tres casos clínicos que ilustran la aplicación de la psicoterapia Psicoenergética y una novela corta relacionada con el abuso de las drogas alucinógenas. Confío en que impulsará el desarrollo personal, familiar y social, la compasión hacia los demás (en particular los más pobres y necesitados), la fraternidad universal y la expansión de la consciencia planetaria.

Un conocido proverbio chino dice: Más vale encender un cerillo que maldecir la oscuridad. Lo dedico a mi amada esposa Mercedes, y a mis queridos hijos, Alejandra y Roberto.

*Dr. Roberto Navarro Arias*

## Capítulo 1

### El Jesucristo Histórico y sus Curaciones

Jesucristo propuso cambios radicales en las motivaciones humanas: evitar los sentimientos egoístas, lujuriosos, agresivos y terrenales; olvidarse de acumular riquezas; dejar las apariencias sociales vacías y el poder autoritario e injusto. Sus seguidores necesitan: 1. Purificar sus corazones y 2. Demostrar su amor a Dios mediante el cuidado cariñoso de los demás seres humanos, porque son sus hermanos y hermanas (Loflin).

En su conocida oración del Padre Nuestro, Jesús asegura que las personas obtendrán el perdón de sus faltas, errores y equivocaciones mediante un diálogo personal con Dios, sin necesidad de que intervenga nadie más. Sigue mi versión, a partir de una traducción del arameo al inglés (ver *Essenic Studies*):

*Dios Padre-Madre origen del universo brillante y armonioso y del soplo generador de la vida: dirige tu luz hacia nuestro interior más profundo, para que allí te podamos comprender.*

*Manifiesta tu Reino celestial aquí, ahora y siempre. Que tus intenciones se cumplan por todo el universo lleno de energía, y en la tierra más tangible y concreta.*

*Concédenos la serena lucidez que necesitamos todos los días; rompe las cadenas de las culpas que nos encadenan (el karma), así como nosotros perdonamos las faltas de los demás.*

*No permitas que nos perdamos en la búsqueda de las cosas más superficiales y apóyanos en nuestra misión compasiva de proteger a todas las creaturas.*

*De ti emana el fuego del deseo, la luz de la consciencia, la armonía de los nuevos proyectos y la voluntad para actuar, que embellece y lo revive todo, de una generación a la siguiente.  
Amén (Así sea)*

A continuación va otra inspiradora traducción del arameo al español (ver Martínez):

*Padre-Madre, Respiración de la Vida, ¡Fuente del sonido, Acción sin palabras, Creador del Cosmos!*

*Haz brillar tu luz dentro de nosotros, entre nosotros y fuera de nosotros, para que podamos hacerla útil.*

*Ayúdanos a seguir nuestro camino respirando tan sólo el sentimiento que emanan de Ti*

*Nuestro Yo, con el mismo paso, podrá estar con el Tuyo, para que caminemos como Reyes y Reinas con todas las demás criaturas.*

*Que tu deseo y el nuestro, sean uno sólo en toda la Luz, así como en todas las formas, en toda existencia individual y en todas las comunidades.*

*Haznos sentir el alma de la Tierra dentro de nosotros, pues, de esta forma sentiremos la Sabiduría que existe en todo.*

*No permitas que la superficialidad y la apariencia de las cosas del mundo nos engañen, y libéranos de todo aquello que impide nuestro crecimiento.*

*No nos dejes caer en el olvido de que Tú eres el Poder y la Gloria del mundo, la Canción que se renueva de tiempo en tiempo y que todo lo embellece.*

*Que Tu amor esté sólo donde crecen nuestras acciones. ¡Qué así sea!  
Amén.*

Para los escribas y los sacerdotes hebreos, guardianes de la fe, Jesús era otro Mesías idealista, parecido a los que ya habían sido condenados y ejecutados; un hombre arrogante que pretendía haber recibido poderes especiales de Yavéh.. Lo consideraban como un revoltoso que socavaba el respeto por el sábado y los otros ritos religiosos, porque curaba los sábados ( Mc 3: 3-6).

Antes de su muerte, el Maestro aseguró que llegaría el tiempo en que los verdaderos adoradores del Padre lo harían en espíritu y en verdad, y no sólo en un monte de Samaria ni el templo de Jerusalén (Jn 20-24).

El templo de Jerusalén, renovado por Herodes, guardaba el arca de la alianza; estaba edificado encima de un monte y tenía un magnífico conjunto de edificios, con monumentales escalinatas y túneles que conducían a la plataforma superior. Incluía la torre Antonia, sede de la poderosa guarnición romana, que siempre estaba vigilando.

En la última semana de su vida, Jesús fue a Jerusalén para celebrar la pascua Judía. Ese festival conmemora el final de la esclavitud en Egipto, el éxodo y la historia de Moisés. Rodeado por la gran multitud, Jesús volcó las mesas de los cambistas y los puestos de los vendedores de animales que serían sacrificados. Y les dijo:

*“Está escrito: Mi Casa será llamada Casa de oración, ¡Pero vosotros estáis haciendo de ella una cueva de bandidos!” ( Mt 21:12-13; Lc 19:45-48; Jn 2:13-22).*

Esta radical protesta contra el comercio del templo y sus sacrificios atrajo la atención inmediata de los guardianes del templo y las autoridades romanas, que ya habían sido alertadas por su entrada triunfal a Jerusalén unos días antes. Se trató de un acto político de rebeldía pública, porque Jesús rechazó a las autoridades y a las normas sociales vigentes, incluyendo la sangre de los sacrificios, la riqueza de los sacerdotes y la falsedad de los escribas y fariseos. Y también fue un acto religioso, porque la política y la religión, para los hebreos de ese tiempo eran inseparables.

Según las expectativas religiosas mesiánicas que tenían muchos hebreos de ese tiempo, un enviado de Yahvé iba a liberar al pueblo de Israel de sus opresores romanos, de una



manera tal vez milagrosa, como mil años los había liberado de los egipcios a través, de manera milagrosa, mediante Moisés. White, Cohen y Croissant opinan que Jesús fue condenado a la muerte en la cruz, por esta acción que iba contra el orden establecido.

En la opinión de Cohen, cuando derribó las mesas de cambio, purificó el templo, y lo preparó para lo que sucedería en breve tiempo; su destrucción por los romanos, y la adoración personal de Yahvé dentro del corazón de cada uno de sus fieles (*el nuevo templo*).

Como relata el evangelio de Marcos (16: 1), María Magdalena, María la de Santiago y Salomé compraron aromas para el entierro judío de Jesús, que incluía lavar su cuerpo desnudo y ungirlo con perfumes y especias. En esta ceremonia tan íntima, no podían participar personas que no hubieran sido familiares del difunto; a su esposa, María Magdalena le correspondía celebrarla en primer lugar (Porter).

Borg indica que el Jesucristo histórico, fue un sanador y un exorcista, según los evangelios. Así, Lucas menciona que Jesús sacó al diablo de un mudo y esa persona empezó a hablar. La gente estaba asombrada, y algunos comentaron que él hacía eso por el poder de Beelzebul, príncipe de los demonios. Y Jesús –conociendo sus pensamientos- les respondió de manera alegre e ingeniosa:

*“Si yo expulso a los demonios por Beelzebul, ¿por quién los expulsan vuestros hijos? Por eso, ellos serán vuestros jueces. Pero si por el dedo de Dios expulso yo los demonios, es que ha llegado a vosotros el Reino de Dios”* (Lc 11:19-23).

En esa época, la gente del pueblo se imaginaba que algún espíritu poseía a los epilépticos, debido a que les salía espuma por la boca, y en Lc 10:17 algunos discípulos comentan que los demonios les obedecen y los enfermos recuperan la salud en cuanto utilizan el nombre de Jesús. Per su parte, el evangelio de Marcos (16:18) menciona que los discípulos de Jesús ponían las manos sobre los enfermos para curarlos, pero no menciona a los demonios.

En Marcos (9:38-39), algunos discípulos le comentan al Maestro que un individuo que no pertenecía a su grupo también hacía curaciones y arrojaba demonios en su nombre. Sin embargo, el Maestro no mostró ningún desagrado: los que se dedican a sanar y alivian el sufrimiento de los demás, están de su parte, con tal de que tengan buena intención y eso les funcione.

Deseo subrayar que Jesús vivió sumergido en la experiencia mística de la consciencia pura, donde solamente existe Dios, y que nunca creyó en los demonios imaginarios que supuestamente enfermaban a la gente. Sin embargo, tal vez utilizó el lenguaje de su tiempo en las situaciones mencionada arriba y cuando envió a sus discípulos a predicar el Reino de Dios y sanar toda enfermedad y dolencia, “*expulsando espíritus inmundos* “. (Mt 10:1).

Según Borg, la experiencia de la tentación, que tuvo Jesucristo en el desierto, fue un viaje chamánico; algo así como una entrada a otro nivel de realidad. Es muy probable que

Jesús tuviera un largo período de ayuno y meditación solitaria (Mt 4:1-10; Mc 1:12-13; Lc 4:1-13).

Sin embargo, los relatos míticos de las visiones y conversaciones con el diablo no tuvieron que ver con lo que experimentó Jesucristo, sino que fueron añadidas a los evangelios por ciertos discípulos que fabricaron sus propias fantasías acerca de lo que sucedió en ese período de ayuno. Las inventaron y luego las tomaron por ciertas, como explicaré en los capítulos tres y cinco.

Por su parte, Davies presenta a Jesús como uno de tantos curanderos que entran en un trance y pierden el control de sus palabras y movimientos (= se despersonalizan), mientras que algún espíritu realiza las curaciones a través de ellos. Sugiere durante su bautismo por Juan el Espíritu Santo descendió sobre Jesús, y efectuaba las curaciones.

Esa teoría carece de fundamento, porque la Espíritu de Dios es un concepto filosófico y metafórico que se aplica a la Divinidad, y -en cuanto tal- no puede invadir, poseer, ni mucho menos privar de la libertad a nadie. Además, los chamanes curanderos son personas muy distintas de los médicos, como explico a continuación.

Tuve la oportunidad de investigar muy de cerca a la famosa curandera Pachita, (en la colonia Arenal de la ciudad de México). De acuerdo con sus relatos, desde que tenía doce años la poseía el espíritu de Cuauhtémoc para que así pudiera sanar a los enfermos de su pueblo mexicano, y ella había dedicado toda su vida a esa labor.

Antes de sus intervenciones, entraba en un profundo trance, se despersonalizaba y parecía que estaba fuera de este mundo. Aunque solamente percibía lo que sucedía a un metro de sus ojos desenfocados y decía breves frases entrecortadas, en su interior podía percibir, con toda claridad, las dolencias y las enfermedades de sus pacientes.

Me dediqué a hacer encuestas previas acerca de los malestares de las personas que hacían cola para las consultas y las operaciones. Pachita diagnosticaba los malestares, sin hacer ninguna pregunta; por ejemplo, aseguraba: "Usted está mal de la vesícula; a usted lo operaron de los tobillos y no quedó bien; usted desconfía de toda la gente y eso no está bien, está enfermo del hígado, etcétera".

Su mayor temor, como una anciana, era que las autoridades de Salud la mandaran a la cárcel por practicar medicina sin título, donde padecería soledad, hambre y frío, hasta su muerte. Para evitar eso, un médico titulado, a su lado, extendía a los pacientes las recetas con lo que ella recomendaba. Las yerbas medicinales las vendían sus sobrinos, como su propio negocio, junto con vértebras para las supuestas operaciones, etcétera.

Pude comprobar que la curandera veía con claridad el interior de cada persona, y concordaba con mis encuestas casi al 100%. Un día de operaciones, la gente estaba formada para eso. Cuando iba a pasar el primer paciente, le transmití a Pachita un mensaje intuitivo y sin decir palabras: Necesito ver tus operaciones, porque me dedico a la psicoterapia. Pero No tengo ninguna intención de dañarte, y respeto lo que haces.

Luego la seguí al cuarto donde realizaba sus operaciones, y sus dos ayudantes me dejaron pasar, sin ningún problema, porque la curandera, con un gesto, impidió que me detuvieran.

Entré al cuarto de adobe (menos de 2 x 3 metros) con techo de lámina y piso de tierra. La entrada estaba tapada por una cobija gruesa, todo oscuro, pero la pared de la izquierda estaba llena de imágenes de santos con veladoras. Me quedé al pie del sucio camastro donde ella iba a operar, para observar todo con objetividad científica.

Primero, un ayudante colocó sobre el camastro la sábana limpia que llevaba el paciente; él se acostó, con los pies hacia mí, y Pachita luego aisló el campo operatorio con algodón y lo limpió con alcohol. En seguida, la curandera sacó un cuchillo de veinte centímetros, puntiagudo y con mango de madera de una caja de plástico con alcohol, y le dijo al paciente: *“Esto te va a doler un poco...”*

Hizo un pequeño corte superficial y brotó una delgada línea de sangre. Después del primer corte, muy preciso, ya no vi que hiciera nada más en el cuerpo de sus pacientes. Pero ella seguía relatando, con absoluta seguridad, los siguientes pasos de sus supuestas operaciones, hígado, cerebro, intestino, o lo que fuera. Por ejemplo:

Ahora corto más adentro, ahora abro todo, veo la vesícula que está enferma, la corto (en otros pacientes, quito la vértebra que está mal y la cambio por esta que está bien, etcétera, etcétera.

Luego le enseñaba a cada paciente lo que supuestamente le había cortado, o le que le iba a introducir (vísceras de pollo, huesos y cosas parecidas). Los ayudantes de Pachita parecían no darse cuenta de lo que sucedía, porque se quedaban afuera o sólo veían la espalda de la curandera.

Para terminar, Pachita limpiaba la escasa sangre y sus ayudantes cargaban a los pacientes “operados” hasta el al cuarto de recuperación, con un pedazo de algodón pegado al cuerpo con espadrapo. Lo tendían en una cama, y le decían que se lo podían quitar en uno o dos días, y que en media hora ya se podía levantar para regresar a su casa.

Las personas supuestamente operadas, junto con algunos de sus familiares, quedaban felices y muy agradecidas. En el cuarto de recuperación se respiraba un clima grupal de gran fe y exaltación religiosa. Muchos ofrecían dinero y regalos a los ayudantes cercanos de Pachita.

Al final, tales mágicas *operaciones* de la famosa curandera no producían resultados duraderos. Las nuevas radiografías de algunos pacientes operados (que también me interesé en ver) demostraban que todo seguía igual o peor. Debido a eso, ellos tenían que someterse a urgentes y costosas cirugías. ¡Lástima que Pachita no tuvo un buen entrenamiento médico!

Los hebreos que creían que las enfermedades se debían a causas sobrenaturales, por lo común no se preocupaban de que el mundo estuviera poblado por los demonios y los espíritus de los muertos. Sin embargo, los enfermos necesitaban aplacar directamente a Yahvé, porque él era quien les daba y quitaba las enfermedades.

Los contagios se debían a la impureza espiritual; o sea a la violación del mandato de no tocar a los enfermos, lo que provocaba la ira y el castigo de Dios, y no a que algún espíritu maléfico hubiera pasado de un enfermo a otro.

Las leyes higiénicas se extendían a muchas actividades: frecuencia de las actividades sexuales, lavarse las manos antes de comer, bañarse después del coito y de la menstruación, manera de matar a los animales, preparación de los alimentos; había que aislar a los enfermos, programar la hora y el sitio de los entierros, etcétera.

Según los relatos de los evangelios canónicos y los “apócrifos”, Jesús estaba lúcido y alerta cuando se dirigía a la multitud. Se daba perfecta cuenta de todo lo que pasaba a su alrededor, e interactuaba de manera muy directa con las personas que le rodeaban, haciendo gala de su brillante ingenio tan característico. Su intuición le permitía ver más allá de las cosas obvias que percibía la gente ordinaria.

Por todo lo dicho, no se le puede considerar como chamán, mago, ni médium. Los que conocieron a Jesús (sus seguidores, y también sus enemigos) lo percibían como una persona carismática, llena de alegría y vida. La figura 1.1 muestra a Jesús curando enfermos en un sábado.



Figura 1.1 Jesucristo rodeado de gente, curando enfermos un sábado.

Regresando a Jesucristo, él siempre se consideró a sí mismo como una persona humana solamente. Descartó la gran popularidad que hubiera tenido si se hubiera proclamado como el nuevo Mesías del linaje de David. No invocaba a nadie, ni utilizaba rezos, encantamientos o trucos mágicos. Curaba enfermos los sábados, sin que le importaran los preceptos legales relacionados con ese día.

Los relatos de las curaciones de Jesucristo muestran su compasión hacia los enfermos y también la relación tan íntima y poderosa que tuvo con Dios. Curaba con su presencia y sus palabras, mediante el tacto y con otros medios físicos. Si Jesús tenía delante a una persona enferma, experimentaba compasión, igual que los padres cuando se dan cuenta de que sus hijos pequeños sufren porque no están sanos (Edminston).

Los tipos de curación que se atribuyen a Jesús en los evangelios incluyen fiebre, lepra, parálisis, cojera, mano tullida, convulsiones, espalda encorvada, hemorragia vaginal, sordera y mudez, ceguera y exorcismos. Según los evangelios, Jesucristo curaba a las personas, que ya lo estaban esperando, cuando las tocaba con sus manos, por ejemplo Lc 4:40; algunos relatos, como Mt 12:15, mencionan que curaba toda” las enfermedades. Las personas le llevaban, desde muy lejos, a sus parientes enfermos para que los curara (Mt 4:23-25).

Él menciona a los médicos dos veces: en Lucas 4: 23, dice: *“Médico, cúrate a ti mismo”*, y en Mateo 9: 12 afirma: *“No necesitan un médico los que están sanos, sino los que están enfermos”*

Después de estudiar los métodos curativos de Jesús, Saxbury explica que utilizaba cuatro métodos, a veces en combinación, y otras alguno de ellos por separado.

1. Tocaba, por lo común la mano del enfermo, o el área específica que necesitaba curación. Utilizó este método 15 veces en 32 de los casos.
2. Describía una acción que el enfermo debía realizar (20 veces en 32 casos), por ejemplo en Mt 9:6 le ordenó a un paralítico: *“Levántate, toma tu camilla y vete a tu casa”*.
3. Daba al enfermo el mandato directo de que se curara (3 veces en 32 casos), así, en Mt 8: 1-3, le ordena a un leproso: *“Quiero, queda limpio”*.
4. Le aseguraba al enfermo que la sanación ya había ocurrido (5 veces en 32 casos). Como en Mt 9:22, le dijo a la mujer con flujo de sangre, que había tocado la orilla de su manto: *“Ánimo, hija, tu fe te ha sanado. Y quedó sana la mujer en ese momento”*.

Es probable que Jesús recibió entrenamiento médico en alguna secta hebrea dedicada a la curación, como la de los “Therapeutes”, un grupo bien entrenado en medicina, parecida a la de los Esenios. Junto con la herbolaria, el uso de la saliva y el aceite de oliva con fines medicinales era muy común entre los médicos de ese tiempo, mientras que los médicos militares de las legiones romanas también conocían bien el manejo de las fracturas de los huesos, etcétera (Madsen).

La gente del pueblo esperaba que Jesús fuera un Mesías capaz de curar enfermos de manera milagrosa. Por su parte, él tenía dos intenciones cuando se empeñaba por aliviar los sufrimientos del pueblo y demostraba sus habilidades curativas:

1. Ofrecer a todos las pruebas definitivas de que el Reino de Dios está presente en el interior de nuestra propia realidad corporal, junto con la inmediata necesidad de efectuar cambios positivos en las conductas personales poco éticas (conversión, compasión, lucha contra la hipocresía y la opresión de los más débiles).
2. Demostrar que Dios, nuestro Padre-Madre, es amoroso y misericordioso y que –por eso mismo– siempre está dispuesto a protegernos, perdonarnos y concedernos lo que le pidamos. La misericordia de Dios no es algo que sólo “merecen” los que se auto-proclaman justos (y no los pobres, enfermos o pecadores), porque su misericordiosa compasión está siempre disponible para todos los que la soliciten (Casey).

Saxbury advierte que en la mayoría de los casos, las curaciones de Jesús no se relacionan con la fe de los enfermos hacia Dios, sino con la confianza que ellos depositaban en los poderes curativos de ese Maestro.

Jesús efectuaba sus curaciones a partir de sus conocimientos y habilidades humanas, y en su propio nombre (yo...); mostró siempre absoluta confianza en sí mismo y utilizó un lenguaje muy claro, directo y decisivo. Algunas veces, era consciente de la energía positiva que salía de su cuerpo cuando curaba (ver Mc 5:30). Me permito subrayar que tenía energía de sobra y que no mostraba desgaste o cansancio debido a su empeño por brindar salud a los demás.

Este gran terapeuta (excelente médico y psicólogo nato) reconocía que la confianza (= la fe) que los enfermos depositaban en el, hacía mucho más fácil que ellos recuperaran la salud (Mc 5:24, y Mc 10:52). Algunas veces la mejoría del enfermo era inmediata, mientras que en otras era gradual, pero siempre muy efectiva. Durante su apostolado, estuvo en perfecta sintonía con su Padre Dios, y toda su personalidad irradiaba el poder cálido y generoso de la Espiritu (Shekhiná).

Se daba cuenta de que sus intervenciones eran muy exitosas, cosa que no les sucedía a sus demás colegas médicos. (Y eso sin tener la necesidad de expulsar algún terrible demonio mítico e imaginario), Así, Mc 5:25-29 relata:

*“... una mujer, que padecía flujo de sangre desde hacía doce años, y que había sufrido mucho con muchos médicos y había gastado todos sus bienes sin provecho alguno, antes bien, yendo a peor... tocó su manto... y sintió en su cuerpo que estaba curada del mal”.*

Junto con eso, Jesús manifestó que tenía el poder de perdonar los pecados:

*“Pues para que sepáis que el Hijo del hombre tiene el poder de perdonar los pecados –dice entonces al paralítico: levántate, toma tu camilla y vete a tu casa”.* Mt 9:2-6.

Mediante estos comentarios, Jesús se presentó a sí mismo –aunque de manera indirecta– como médico bien preparado y muy comprometido con su vocación de curar a los enfermos y aliviar los sufrimientos del pueblo. Por supuesto que nunca tuvo la capacidad de resucitar a los muertos, ni tampoco resucitó él mismo.

Los antropólogos médicos explican que no es lo mismo sanar que curar. La sanación tiene que ver con los significados sociales (y religiosos) que están asociados con alguna

enfermedad, mientras que la curación se refiere a la mejoría física que se obtiene cuando se elimina alguna enfermedad. Según Borg, Saxbury, y otros autores que tratan de estos temas, Jesucristo podía realizar ambas cosas con increíble facilidad.

Puesto que Jesús estaba inmerso en un nivel de consciencia superior, percibía claramente el modo como los enfermos se dañaban a sí mismos con sus pensamientos, actitudes y decisiones erróneas. Esos factores causan estados emocionales destructivos, junto con enfermedades psicosomáticas y pérdida de las ganas de vivir.

En algunas ocasiones, como en Mc 2:5 y Jn 5:14, el Maestro se daba cuenta de las enfermedades tenían relación directa con algunas conductas inmorales que necesitaban corregirse. Les recomendaba a esas personas que se arrepintieran y cambiaran su estilo de vida, para que pudieran conservar la buena salud, y tuvieran una relación amable y justa con las demás personas.

Jesús sanaba a personas que padecían trastornos psicosomáticos y conversivos (Borg, Saxbury, Navarro). En esta categoría caen también las supuestas “posesiones diabólicas”, que ocurren cuando un aspecto de la personalidad (un “yo” por ejemplo, la parte del niño inmaduro y destructivo) toma control por encima del “propio yo” (es decir, a parte adulta y más inteligente).

La facultad de la vista, el oído, la movilidad de los miembros, las funciones sexuales, etcétera, se disocian (= se separan) de la consciencia ordinaria y de la propia imagen neurológica cerebral, y ese mecanismo defensivo causa los padecimientos, porque una parte de la persona se dedica a enfermar, culpar y aplastar a la otra.

Los síntomas de estas personas desaparecen cuando depositan su confianza -su fe- en el poder de algún curandero o terapeuta que les facilita el proceso de aceptar todo lo que son, y les permite integrar los aspectos emocionales e impulsivos que ellos se empeñan en negar, reprimir e ignorar.

Como advierte Borg, Jesús utilizaba un estilo imaginativo (simbólico) de comunicación, semejante al de sus parábolas, para arrancar a las personas de su percepción ordinaria de la vida y revertir la percepción enfermiza que tenían acerca de sí mismos. Esto sigue siendo muy útil y válido en nuestro tiempo.

En la actualidad, algunos terapeutas profesionales también recurren al lenguaje simbólico; sin embargo, no se disocian ni están poseídos por algún espíritu. Por ejemplo, le dicen a una persona a la que ven por primera vez: “Lo que dices me suena a muerte: ¿De qué manera te piensas suicidar?”

Según Jung, los aspectos divinos (= iluminados) de Jesucristo y su continua comunicación con Dios fueron mucho más poderosos que sus aspectos humanos. Por su parte, Reich sugiere que la capacidad curativa de Jesús se debía a que tenía un poderoso campo bioenergético; mediante su cercanía, estimulaba los campos energéticos (eléctricos y

magnéticos) de los enfermos y les brindaba salud de esta manera (ver Klighardt y Navarro).

Dada la continuidad mente-materia y la estrecha vinculación entre todos los niveles de lo existente, las supuestas leyes inmutables del universo (físicas, biológicas o sociales) se asemejan más a leyes cambiantes, interdependientes y en evolución, que a algo eterno, estable y fijo fuera del universo y ajeno a su devenir (Krause).

## Capítulo 2

### El Cristianismo Gnóstico y el de Pablo de Tarso

Chopra también advierte que existen tres Jesucristo. El primer Jesús fue el histórico, el segundo es el de los dogmas y el tercero es el Cristo cósmico, guía espiritual como el Buda, cuyas enseñanzas se dirigen a toda la humanidad. Mediante una experiencia personal, se comunica con aquellas personas que desean encontrar a Dios, alcanzar la gracia (= el perdón de sus pecados) y llegar a la iluminación de la consciencia divina).

El Nuevo Testamento dedica mucho espacio para narrar las doctrinas y las hazañas de Pablo de Tarso; sus opiniones alucinadas se añadieron a las últimas versiones de los cuatro evangelios canónicos y también a los hechos de los apóstoles.

Como sabemos por Muller y otros autores, hubo un cambio gradual de ideas, empezando por los primeros discípulos de Jerusalén bajo el apóstol Santiago. Ellos nunca creyeron que Jesús hubiera sido Dios, mientras que Pablo lo divinizó y presentó su sangre como el remedio infalible para entrar al cielo (ver los capítulos 2 y 3).

Bajo Santiago, el hermano de Jesús, los cristianos de Jerusalén (los Nazarenos) nunca creyeron que Jesucristo hubiera sido Dios, ni que hubiera resucitado, mientras que los de Pablo, en la primavera del año 58 DC, ya estaban convencidos de eso por su predicación, como se puede ver en el cuadro 2.1, adaptada de Muller.

<b>En la primavera de 58 DC</b>	<b>Los seguidores Nazarenos</b>	<b>Los seguidores de Antioquía</b>		<b>Los seguidores de Pablo</b>
<b>En la primavera de 52 DC</b>			<b>Los seguidores de Pablo</b>	
<b>Jesús</b>				
está en cielo	NO	SÍ	SÍ	SÍ
es el Cristo	NO	SÍ	SÍ	SÍ
es -o será- el Rey	NO	SÍ	NO	NO
es/era el Hijo de David	NO	SÍ	NO	sí/no



es el Hijo de Hombre	NO	SÍ	NO	sí/no
es el único Hijo de Dios	NO	NO	NO	SÍ
preexistía como eterno	NO	NO	no	sí/SÍ
se sacrificó por nosotros	NO	NO	sí	sí/SÍ
<b>El Reino de Dios</b>				
vendrá muy pronto	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
está en la tierra	SÍ	SÍ	no	NO
está en cielo	NO	NO	sí	SÍ
<b>Jesús estuvo sujeto a la Ley de Moisés</b>	SÍ	sí/SÍ	no	NO

Tabla 2.1 Creencias de los primeros cristianos pertenecientes a distintas comunidades en las primaveras de 52 y 58 DC (Muller). Hasta el año 58 las de Pablo de Tarso creyeron que Jesús era Dios, aunque con ciertas dudas.

Muchos de los primeros cristianos creían que el fin del mundo estaba próximo. Para algunos, el Reino de Dios estaba en la tierra (en el interior de cada individuo), mientras que para otros estaba en el cielo. Algunos grupos predicaban que Jesús había sido solamente un hombre, otros decían que era Dios, y muchos tenían sus dudas.

En el Areópago de Roma, Pablo presentó a Jesús como el Dios desconocido (Hch 17: 23); y también inventó el mito del Dios resucitado-Jesucristo. Junto con eso, al Dios único (Yahvé), le agregó otras dos personas masculinas distintas. Fue perseguido por los judíos y también por los romanos.

En esa época, a los romanos no les interesaba gran cosa el culto cristiano, sino que preferían el culto del dios Mitra. Sin embargo, durante el incendio de Roma en 64 DC, hubo rumores de que el decadente emperador Nerón lo había iniciado para despejar el terreno para su nuevo palacio. Para justificarse, culpó a los cristianos, y la ira del populacho enfurecido se dirigió contra ellos.

En el gran circo de Roma, ese emperador arrojó cientos de cristianos a los leones y a los gladiadores, y también quemó a algunos en la hoguera, con el propósito de divertir al público y satisfacer sus deseos de sangre y venganza. Lo más probable es que Pablo muriera en ese tiempo.

Su versión del cristianismo, refrendada por su vida apasionada, fue aceptada, cada vez más, por los paganos. En unos cuantos siglos, con el apoyo de los Concilios (con sus dogmas de fe) y los ejércitos de los emperadores, las doctrinas de Pablo se extendieron por todo el imperio romano y opacaron los cultos de Mitra, Dionisio (Baco), Apolo y Osiris.

Las comunidades cristianas de Santiago Apóstol desaparecieron casi por completo en el año 70 debido a la destrucción del templo de Jerusalén y la persecución romana que dispersó a esas comunidades cristianas (Chilton).

En su versión paulina, el cristianismo se fue extendiendo a contextos sociales de gran diversidad cultural y lingüística. Para los perseguidos del imperio romano y los esclavos que vivían una existencia infrahumana y brutal, tuvo mucho valor el Dios amoroso y compasivo, con el rostro de un judío crucificado.

La emotiva imagen de ese salvador los llenó de esperanza; creyeron en el Padre amoroso, el Hijo que murió por ellos y el Espíritu tan cercano. Durante las persecuciones, muchas personas dieron su vida motivadas por su fe en Jesucristo (Murrell).

El éxito del cristianismo de Pablo se debió a tres factores principales: 1. Los conversos adquirían, con el bautismo, el perdón automático de todos sus pecados y la promesa de la salvación eterna. 2. Ingresaban a una comunidad de hermanos. 3. En el siglo IV Constantino se convirtió al cristianismo, y así esta religión fue la única oficial por todo el imperio romano.

En esa época, la gente vivía una terrible desigualdad; había mucha pobreza y soledad al lado de inmensas riquezas concentradas en pocas personas. Abundaban las enfermedades y no había servicios médicos públicos. Por el contrario, en las comunidades cristianas, los esclavos, los pobres y los desprotegidos recibían continuas muestras de aprecio, respeto y amor fraternal en nombre de Jesucristo.

Cerca de las iglesias había lugares para cuidar a los enfermos, proteger a las viudas y brindar ayuda a los más necesitados. A ninguno le faltaba vivienda ni los alimentos. Los mayores que sabían leer y escribir, enseñaban a las personas interesadas, con el propósito de que pudieran leer las sagradas escrituras (Koester).

Antes de los primeros Concilios (325 a 451 DC), los cristianos nunca estuvieron de acuerdo acerca de quién había sido Jesús, ni de cuáles habían sido sus enseñanzas; unos y otros se acusaban de Herejías. Se multiplicaron las violentas pugnas doctrinarias y se generalizó la alteración, mutilación y destrucción de los evangelios y los demás manuscritos religiosos. También hubo cristianos que atacaron y asesinaron a sus oponentes en nombre del Jesucristo de su secta particular.

### Los cristianos Gnósticos y el Sacramento de la Recámara Nupcial.

Ni los griegos, ni los romanos de la antigüedad temieron el comportamiento sexual humano bajo ninguna de sus variadas formas, ni tampoco la belleza del cuerpo femenino y masculino desnudos, como lo demuestran sus esculturas y demás obras de arte.

Los cristianos de la iglesia cóptica (= "gnóstica") del antiguo Egipto, florecieron entre 60 y 130 DC; no tenían una organización jerárquica tan definida como los seguidores de Pablo de Tarso y se agrupaban alrededor de algunos líderes carismáticos. La iglesia católica, aliada con los emperadores romanos desde Constantino I, acabó con ellos de manera violenta a partir del año 325 DC (Mack).

Según los cristianos gnósticos, las personas necesitan desarrollar su Verdadero ser y disfrutar la sexualidad para alcanzar la iluminación y la inmortalidad. Y también para vivir en armonía con la propia pareja, con las demás personas, y con el universo, incluyendo al Creador, que se manifiesta a través de la corriente de la vida.

Debido a las violentas polémicas de los cristianos de Pablo contra los gnósticos, las enseñanzas esotéricas y la tradición de una "gnosis cristiana" fueron olvidadas casi por completo (Eliade). A partir del siglo tercero, durante más de 1600 años apenas se supo algo del gnosticismo hasta que se descubrieron, en 1947, los importantísimos códigos de

Naj Hammadi (Pagels). Sus traducciones a varios idiomas modernos ya están disponibles en Internet.

Su lectura ha generado renovado interés por conocer al Jesucristo histórico y al cósmico (= simbólico y arquetípico). Las enseñanzas de los Gnósticos, que ahora todos podemos disfrutar, tienen una sorprendente afinidad con los pensamientos psicológicos modernos más avanzado, como los de Jung, Reich, etcétera.

Mientras que a Pablo de Tarso le importó el valor salvador de la muerte y la resurrección de Cristo, los cristianos gnósticos se interesaron por la sabiduría de Jesús: sus mensajes y sus enseñanzas secretas (= la "gnosis"). Y tampoco les importó gran cosa que él hubiera sido un hombre solamente (Hoeller).

Según los cristianos gnósticos, el Jesús histórico fue un maestro iluminado y un extraordinario sanador (= médico y psicoterapeuta) que mantuvo relaciones de cercanía intelectual y afectiva con el grupo de las mujeres que fueron sus seguidoras, muy en particular con María Magdalena, su alumna predilecta y esposa amada.

Ellos conservaron el núcleo principal de las enseñanzas de Jesús: la mejor ruta hacia un encuentro personal, cálido y confiado con Dios, nuestro Padre-Madre, es dedicarnos al conocimiento interior (la gnosis), y eso conduce también al desarrollo de propio ser y a la iluminación (ver Reino de Dios en el cap. 5).

Según las doctrinas gnósticas (y las de Jesucristo, Buda, Platón, Jung, Loisy, Tyrrell, Buda, etcétera), la Divinidad reside en el espíritu humano como algo continuo e inmanente. La podemos comprender mediante el desarrollo del propio ser, el amor sexual cariñoso y las experiencias de la consciencia pura. La naturaleza psicológica humana individual (el microcosmos) es un reflejo del macrocosmos (el universo).

A un nivel psíquico (mental y emocional), esos hombres y mujeres se empeñaron en combinar su inteligencia, sus impulsos y su creatividad mediante la armonía entre los aspectos masculinos y femeninos de la propia personalidad, mientras que el matrimonio sagrado manifiesta dimensiones espirituales muy valiosas (Malachi, Jung, Navarro).

En los planos espiritual y humano, los hombres y las mujeres de esta iglesia -iguales en dignidad y derechos- se dedicaban a cultivar y disfrutar los niveles superiores de consciencia hasta llegar a la iluminación divina. El sacramento de la recámara nupcial tiene gran importancia para llegar a disfrutar las experiencias religiosas místicas de la consciencia pura. Todas las dualidades desaparecen y se consideran ilusorias cuando se alcanza dicho nivel de desarrollo espiritual.

La ternura y el amor sexual compartido, unidos a la fuerza impulsiva del placer y la alegría del orgasmo, son el camino natural que tiene mayor eficacia para que los hombres y las mujeres lleguen a alcanzar la experiencia mística de la unión con Dios.

*"Si alguien se convierte en hijo de la cámara nupcial, recibirá la luz. Si alguien no la recibe mientras está en estos lugares, no la puede recibir en otro lugar" (Phil 143).*

Según las enseñanzas del cristianismo gnóstico, el símbolo de la cruz significa la unión de esas energías: el eje vertical simboliza a Cristo (el Logos) y el horizontal a Magdalena (Sofía, la sabiduría). Los principios cósmicos Divinos masculino y femenino se

personificaban mediante la comunión sexual entre Jesús y María Magdalena, su esposa y consorte mística.

Para los cristianos cópticos, la sagrada unión sexual de una pareja representa el ideal de la masculinidad y la feminidad cristiana en toda su plenitud. Magdalena tuvo a Jesús dentro de ella y de esta manera participó de su Verbo, mientras que él se llenó de ella (Sofía), su complemento femenino (Malachi).

La fiesta sacramental de la eucaristía no tenía que ver con la supuesta redención del pecado original, ni con beber la sangre de Jesucristo. Simbolizaba la reunión vital del hombre (pan = Logos = el Verbo) con la mujer (vino = Sofía = la Sabiduría).

Ese ritual celebraba la unión mística, el sagrado matrimonio, entre lo Divino Masculino y Femenino, presente en toda la creación, y también la redención humana mediante la iluminación divina (la gnosis). De esta manera se reparaba la división (la distancia emocional) entre Adán y Eva, junto que su estado cósmico primitivo de ignorancia, sin ninguna necesidad de la sangre de Jesucristo.

Durante el sacramento de la recámara nupcial, la esposa-virgen representa (simboliza) a Magdalena, Sofía y a la alma gnóstica individual de cualquier hombre y mujer. Las dualidades inherentes en el cosmos también se disolvían mediante la unión sexual cariñosa e iluminada entre un hombre y una mujer, en la que ambos disfrutaban la iluminación mística y alcanzaban la inmortalidad.

*“Luz y oscuridad, vida y muerte, izquierda y derecha... cada una se disolverá en su naturaleza original. Pero quienes se exaltan por encima del mundo, son indisolubles y eternos” (Phil 53).*

Según el evangelio de Felipe, una parte importante de la misión de Cristo fue eliminar cualquier animosidad entre los hombres y las mujeres mediante el sacramento de la cámara nupcial:

*“El hombre y la mujer se unen en la cámara nupcial, y los que han conocido este abrazo sagrado nunca se separarán” (Phil 86).*

El abrazo de la unión sexual no es impulsivo solamente (movido por el deseo), sino que también es un acto deliberado y voluntario. Ambas personas quedan satisfechas después de haberse unido de esta manera, que incluye compartir profundos sentimientos de ternura y respeto mutuo. Mediante este valioso sacramento cristiano, sentirán deseos de continuar juntas el camino de la vida, sabiendo que cada acontecimiento de ella también tiene aspectos divinos.

El sacramento de la recámara nupcial brinda a los hombres y mujeres la experiencia del amor cariñoso, afectuoso y tierno que alcanza a superar las heridas producidas por aquellas relaciones sexuales que únicamente están motivadas por el impulso biológico y las hormonas, pero no ofrecen ningún apego emocional.

*“Los que afirman que primero se mueren y después van a resucitar, están muy equivocados. Necesitan resucitar mientras están vivos (mediante el sacramento de la cámara nupcial), porque de otra manera no recibirán nada cuando mueran” (Phil 73).*

Los cristianos cópticos defendieron la igualdad entre las mujeres y los hombres en todos los ámbitos (familiar, religioso, social, emocional e intelectual). A las mujeres no se les prohibió presidir los servicios religiosos, ni predicar, ni profetizar, ni enseñar, ni sanar, ni ninguna otra cosa.

Felipe advierte que Dios nos va enseñando, mediante el sacramento de la cámara nupcial, lo que es el amor, la sabiduría y la energía vital. Las parejas que se aman de esta manera espiritual alcanzarán el desarrollo del propio yo, junto con un encuentro personal con Dios a través de las experiencias místicas de la iluminación. Esas parejas seguirán profundizando en su amor y comprenderán, de manera vivencial, que Jesucristo y Magdalena siguen vivos para siempre en la historia de la humanidad (Brown, Antonov).

En la esfera de la sexualidad, les conviene abandonar el egoísmo y brindar ternura y; no actuar en función de uno mismo, sino del bienestar de su pareja, cultivando la armonía mutua. Evitar la vulgaridad en los sentimientos, las palabras y los hechos. Crecer en el cultivo del propio ser y brindar a la persona amada ternura sutil; este es el sentimiento más apreciado en la ruta que conduce a la propia perfección (Antonov).

Cuando hay gran diferencia en la edad (= el nivel espiritual) de las almas, en el metabolismo de la energía psíquica, y en la elevación (sutileza) de la consciencia, las relaciones sexuales serían un obstáculo importante para la persona que está más cercana a Dios. Eso impediría que las personas siguieran unidas. Sin embargo, el nacimiento de los niños impone a sus padres importantes obligaciones (Phil 42).

¿Puede alguien cambiar pareja, o debe seguir toda la vida con la misma persona? La respuesta es que sí puede cambiar y dejar a la anterior, porque así las personas aprenden más acerca del arte de dar a los demás su amor.

A medida que se perfeccionan y crecen, pueden dar y recibir más (Antonov). Las uniones matrimoniales no pueden continuar cuando una, o ambas personas, exhibe egoísmo, violencia, dureza y arrogancia en sus relaciones sexuales y en las demás circunstancias de sus interacciones conyugales (Phil 62).

Para esos cristianos, sus mujeres eran amadas y amantes, muy capaces de tomar sus propias decisiones. Ellas los amaban con igual intensidad y compromiso, sin el rencor y la agresividad pasiva que son típicas en las mujeres sumisas.

Las enseñanzas de los evangelios cópticos son muy distintas del cristianismo de Pablo de Tarso. Subrayan la realidad y la santidad de la vida encarnada (= de la unidad cuerpo-mente-espíritu), tanto la de las personas de Jesucristo y su pareja María Magdalena, como la de todos los demás seres humanos.

Según Quispel, esos evangelios no son gnósticos, porque el gnosticismo propone que el mundo es una ilusión compuesta de materia maligna (allí habitan unos demonios malvados), mientras que el inconsciente humano es consustancial con el Dios supremo. Por su caída a la ignorancia, los humanos desconocen su verdadero ser al llegar a este mundo. Al final de cuentas, se enteran de su verdadera realidad mediante una revelación divina (interior y personal) que nada tiene que ver con la historia, ni con las sagradas escrituras, ni con la sangre de Jesucristo.

Sin embargo, la palabra gnosis tiene un significado más claro y elemental: es un conocimiento espiritual secreto y oculto que conduce a la iluminación. En este sentido, los cristianos cópticos (y sus escritos) son gnósticos, sin duda alguna. Los cristianos cópticos seguían a Jesucristo, como un gran profeta iluminado. Él veía cosas que nosotros no vemos y hacía cosas que nosotros no podemos hacer; todas ellas relacionadas con la continua intervención de Dios en la historia de la humanidad. Afirmó:

*“Mientras esté en este mundo, yo soy la luz del mundo” (Jo 9:5).*

### Los cristianos de Pablo de Tarso

Pablo (Saúl, el apóstol 13) nació en Tarso; se desconoce la fecha de su nacimiento, aunque se sabe que murió entre el 64 y el 67 DC. Sus padres lo educaron en el judaísmo más estricto y lo enviaron a Jerusalén para estudiar la disciplina farisaica de Hilel; tuvo por maestro a Gamaliel. Estando al servicio de los jefes religiosos de Jerusalén, creyó que honraba a Yahvé persiguiendo a los seguidores de Cristo. Camino a Damasco, le rodeó una luz venida del cielo, cayó del caballo (ver la figura 3.1) y oyó una voz, que le decía:

*“Saúl, Saúl, ¿por qué me persigues? El respondió: ¿Quién eres Señor? Y él: Yo soy Jesús, a quien tú persigues...” (Hch 9: 3).*



Figura 2.1 La conversión de Pablo de Tarso

Los apóstoles de Jerusalén deseaban que Pablo se quedara allí para aprender de ellos. Sin embargo, él estaba muy entusiasmado por los conocimientos sublimes de sus propias “revelaciones” (= alucinaciones) y se atribuyó igual autoridad que ellos (Doherty). Abandonó ese grupo y se dedicó a convertir a los paganos por su cuenta; fue un viajero incansable, un predicador muy carismático y un formidable evangelista.

Siempre estaba bien informado de lo que hacían los Obispos y los sacerdotes de las iglesias que él controlaba. Se empeñó en fomentar, dentro de sus comunidades, la

solidaridad, la fraternidad y el amor a Jesucristo. En el plazo de veinte años logró extender su versión del cristianismo desde Asia Menor hasta Turquía, Macedonia, Grecia y Roma. La palabra “cristianos” se empezó a usar por primera vez en Antioquía.

Mediante sus viajes y cartas (*epístolas*) se aseguró de que los nuevos cristianos de Éfeso, Corinto, Tesalónica, Roma, etcétera, creyeran firmemente en las doctrinas y practicasen los rituales que él mismo inventó. No es probable que haya escrito todas las epístolas que se le atribuyen; se cree que las primeras fueron escritas en el año 50 DC, mientras que los evangelios canónicos se ubican entre los años 60 y 70 DC (Mack).

En ese tiempo había muchas mujeres que bautizaban, predicaban, profetizaban y tenían visiones que tomaban como realidades. Algunas de ellas también eran apóstoles e incluso sacerdotes. De manera tajante, Pablo se opuso a todo eso y decretó que las mujeres no podían enseñar (ni predicar y profetizar), ni tampoco hablar en las asambleas cristianas, sino que debían guardar silencio (I Tim 2: 11).

Las mujeres debían someterse a sus maridos en todo (Ef 5: 24). Si una mujer no se cubría la cabeza en las reuniones, sería mejor que se cortara la cabellera, o se rapara, porque la mujer es un reflejo del hombre (sin personalidad propia) (I Co 11: 6-7).

Los Obispos de Pablo podían casarse, igual que sus sacerdotes. En I Co 7: 1-40, Pablo habla de sus preferencias por el celibato; también afirma que la mujer casada no dispone de su cuerpo, sino su marido, mientras que el marido no dispone de su cuerpo, sino la mujer.

Pablo perdonaba los pecados y concedía a sus conversos el ingreso al cielo mediante su bautismo particular, sin que tuvieran que practicar ninguna de las tradiciones judías, como la circuncisión. Transformó el ritual de la eucaristía, comida ritual en la que antes los participantes sólo recordaban la vida de Jesús, en la comunión de la carne y la sangre del Cristo-Dios-redentor.

Al principio, los cristianos eran hermanos y hermanas, con iguales derechos y la misma dignidad, sin que importara que fueran judíos, griegos o romanos, ricos o pobres, porque estaban unidos por la Espiritu. Se consideraban santos, elegidos y creyentes. Todos eran pobres y no acumulaban riquezas. Los diáconos se encargaban de repartir los alimentos y brindar hospitalidad a los peregrinos y a los más necesitados. Los ricos entregaban sus bienes a la iglesia, y todo era de todos (como una especie de comunismo exitoso).

Los primeros evangelios se empezaron a difundir alrededor del año 70 (incluyendo a los gnósticos y otros “apócrifos”). Siguió la época de los grandes maestros (los Padres de la iglesia). Según Tertuliano, en 135 DC todos los cristianos eran sacerdotes y administraban los ritos; debido a que eran “espirituales”, no dependían de nadie ni recibían alguna ordenación (Arnold). Hubo alrededor de diez persecuciones en contra los cristianos, algunas de ellas muy violentas, como las de Nerón, Trajano, Septimio Severo, Decio y Diocleciano.

En los primeros siglos del cristianismo, el mitraísmo era una de las religiones más apreciadas; los altares y monumentos de su culto secreto, exclusivo para hombres, existen todavía, diseminados por toda Europa. El nuevo mito del Jesús-Dios que inventó

Pablo de Tarso se parece tanto al del dios Mitra, que los griegos y romanos no tuvieron muchas dificultades para cambiarlo por el de Jesucristo redentor.

María, la madre de Jesús, ¿fue virgen?

Puesto que el mítico dios Mitra había tenido por madre virgen a Isis, a Pablo y a sus Obispos les convenía predicar que la madre de Jesús, María, también lo había sido. De esta manera podían reclutar a sus adeptos en plano de igualdad (Vermasseren). Según el catolicismo romano, los hermanos de Jesús mencionados por los evangelios (como Santiago apóstol)) no eran de María, sino de José, que era viudo, Según Mateo, el nacimiento de Jesucristo:

*“...fue de esta manera: Su madre, María, estaba desposada con José y, antes de empezar a estar juntos, se encontró encinta por obra del Espíritu Santo... José, hijo de David, no temas tomar contigo a María, tu esposa, porque lo concebido en ella viene del Espíritu Santo” (Mt 1: 18).*

Se supone que así se cumplió la profecía de Isaías de una virgen que concebiría y daría a luz un hijo. Sin embargo, eso no tiene que ver con ninguna madre-virgen, ni mucho menos con María la madre de Jesús. Se refiere a la esposa de ese profeta, que era doncella, pero dejó de serlo cuando su esposo tuvo relaciones sexuales con ella, la embarazó, y ella dio a luz a un hijo:

*He aquí que la doncella ha concebido y va a dar a luz un hijo, y le pondrán por nombre Emmanuel...” (Is 7:14). Me acerqué a la profetisa, concibió y dio a luz a un hijo, Yahvé me dijo: Llámale... (Is 8: 3).*

Yahvé (El que Es) pertenece a otro plano (Nebadon); ni fue engendrado, ni tampoco engendra, y Jesús fue un simple mortal (el Hijo del Hombre = el humano). Los seres humanos llegamos a la vida mediante la sexualidad, sin que Dios tenga la necesidad de engendrar directamente a ningún hombre o mujer.

Esta imagen religiosa es muy diferente a los dioses mitológicos griegos y romanos. Según esos mitos, ellos tenían amoríos con mujeres terrenales y procreaban *semidioses*. Por ejemplo, Zeus tomó la forma de una nube e impregnó a Dánae mediante el rocío que cayó encima de ella. Las mujeres de Grecia que engañaban a sus maridos, les podían decir: “Yo no tuve la culpa; no me acosté con ningún humano. Uno de los dioses fue el causante de mi embarazo; él me sedujo y yo no tuve la culpa, pobrecita de mí...”

No tiene ningún sentido imaginar que María quedó embarazada y dio a luz a un nuevo Dios porque Shekhiná descendió sobre ella. El evangelio de Felipe (52) descalifica, de manera irónica, la tan absurda propuesta de Pablo y sus seguidores:

*Algunos dicen que María concibió por el Espíritu Santo. Están en un error. No entienden lo que dicen. ¿De cuándo acá una mujer concibe por otra?*

Como sabe bien Felipe, el aspecto femenino metafórico de Dios no puede embarazarse a nadie (y menos a una mujer), por lo que Jesucristo no es Dios. En el Antiguo Testamento,



iluminar significa inspirar, guiar y conceder poderes curativos, pero nunca embarazar. ¡Pobres de los profetas si cada vez que se iluminaban hubieran quedado embarazados de manera milagrosa por Shekhiná!

Como mujer inteligente, María se dio cuenta de dos cosas: 1. Estaba embarazada de manera natural, y 2. Mediante un sueño revelador, supo -con certeza intuitiva- que su hijo llevaría el mensaje de Yahvé al pueblo de Israel, como los profetas lo hicieron en otros tiempos. Por supuesto que Jesús tuvo a José por único y verdadero padre terrenal.

Los Evangelios relatan que María tuvo otros hijos, hermanos de Jesús; el más famoso de ellos fue Santiago el justo, jefe reconocido de la primera iglesia cristiana de Jerusalén (ver y Mt 12: 46 y 13: 55-56). Como madre intuitiva y cariñosa, ayudó a Jesús para que desarrollara la gran sensibilidad inteligente e intuitiva que él mostró siempre; esas cualidades (y muchas más) se las debió a su madre.

Fue hasta el año 200 DC cuando se empezó a celebrar la misa sacerdotal como el sacrificio del cuerpo y la sangre de Cristo, en forma más o menos simbólica. Cada congregación tenía sus propias autoridades, incluyendo a los sacerdotes y Obispos. Alrededor del año 220, ningún cristiano le reconocía al Obispo de Roma alguna primacía (autoridad) por encima de las demás iglesias (Arnold).

Eliade concluye que la universalización del mensaje cristiano se logró -empleando imágenes mitológicas-, mediante un continuo proceso que asimiló la herencia religiosa que existía antes del cristianismo.

## Capítulo 3

### Dualidades Neuróticas y la Voz Imaginaria de Dios

La moderna lectura alegórica de los mitos, nacida en Grecia durante la época helenística, propuso interpretar a los dioses como personificaciones de ciertos eventos naturales. Desde entonces, las explicaciones filosóficas y científicas han estado en competencia, no siempre amigable, con los mitos y las creencias religiosas dogmáticas.

Como explica Eliade, el mito es una historia sagrada que narra un acontecimiento sucedido durante un tiempo primigenio, en el que el mundo aún no tenía su forma actual. Los sucesos de los mitos servían para explicar algunos eventos naturales que se repiten de tiempo en tiempo; por ejemplo, en la mitología griega, el ciclo de las estaciones tenía que ver con el mito del rapto de Perséfone y con el culto a Baco.

Campbell encontró temas muy parecidos en las mitologías de todo el mundo; también señaló las notables coincidencias que existen entre el simbolismo de los sueños y los elementos básicos de los mitos. Como sabemos por el análisis histórico y psicológico de las doctrinas de Pablo de Tarso, algunos mitos religiosos se basan en las visiones

alucinadas de un personaje importante, que luego sus seguidores toman por ciertas e indudables y las convierten en dogmas de fe.

Para Campbell, los sistemas simbólicos de los mitos forman parte de la memoria biológica colectiva que comparten todos los seres humanos (ver Jung). Puesto que los avances de la razón han desacreditado a los mitos religiosos, en la actualidad muchas personas tienen que enfrentarse, de manera aislada (o mediante una psicoterapia grupal), a dilemas que antes se resolvían recurriendo a las prácticas mitológicas colectivas, como el teatro, la danza, las fiestas y los cultos religiosos.

En la vida cotidiana, los mitos sirven para reforzar algunas conductas y prohibir otras, según Malinowsky. Algunas veces, la palabra *mito* se utiliza como sinónimo de patraña (= creencia falsa muy extendida), como en los productos comerciales que prometen bajar de peso, de manera milagrosa, en unos cuantos días. De algunas personas muy famosas, como los Beatles, también se dice que son un mito.

### ¿Cómo Surgió la Consciencia Humana Actual?

Según Jaynes, los humanos arcaicos vivían alucinados; creían que sus dioses les ordenaban lo que tenían que hacer. En apariencia, esos dioses les hablaban y se les aparecían, aunque la única realidad externa era una luz brillante o una niebla brumosa, como cuando Tetis se le apareció a Aquiles, o Yahvé a Moisés.

Las civilizaciones tempranas de Oriente Medio no tenían los niveles de consciencia personal que ahora disfrutamos; esos individuos se sentían empujados por sus dioses, como si fueran robots. Les hablaban los dioses de los ríos, los árboles, los truenos, el viento y los animales, etcétera. Lo mismo pasaba, antes de la conquista, con los aztecas, los mayas, y los demás pobladores de América.

El área de Wernicke (en el hemisferio cerebral izquierdo) generaba las voces de los supuestos dioses y luego las transmitía al derecho, aunque también las proyectaba hacia el exterior. Esas personas antiguas todavía no contaban con un espacio interior donde pudieran reflexionar acerca del mundo exterior; los hemisferios (cámaras donde se ubica la luz de la consciencia humana) funcionaban como si fueran dos individuos diferentes.

Las iniciativas de las personas que vivieron en culturas como la de Micenas, provenían de una voz que parecía hablarles desde fuera, acompañada de una especie de aura visual en la que se ubicaba la figura (la imagen proyectada) de un dios o de alguna autoridad.

Las autoridades civiles y religiosas alucinaban las voces de sus dioses, y los de abajo alucinaban órdenes de sus gobernantes. Florecieron las teocracias rígidas, con sus jerarquías de oficiales, soldados y trabajadores; en ellas se elaboraban cuidadosos inventarios de los bienes que pertenecían a los dioses y los que eran de los gobernantes.

Los dioses imaginarios controlaban las sociedades, y no tanto las feromonas. Los ídolos (estatuas) también hablaban y por eso se convertían en dioses; tenían sus casas (templos) de diferentes tamaños, según su popularidad y las riquezas de cada ciudad. Los dioses eran dueños de las tierras en las que se oían sus mensajes, mientras que la gente ordinaria solamente los trabajaba.

Después de la cosecha, todos participaban de los dones de la tierra. Como a los dioses también les gustaba comer, beber, bailar y escuchar música, alrededor de los ídolos se celebraban ritos, bailes y banquetes (Jaynes). Los guardianes de los templos (adivinos, sacerdotes, chamanes) guiaban al pueblo de muchas maneras y se aprovechaban de los dioses.

Antes de que surgiera la nueva consciencia personal, los profetas judíos escuchaban la voz de Dios. En una etapa posterior intermedia, Moisés (siglo XIII AC) le pidió consejo a Dios antes de tomar sus propias decisiones; fue un profeta muy carismático que organizó y condujo al pueblo de Israel durante cuarenta años.

Tiempo después, las alucinaciones religiosas ocurrieron con menor frecuencia, por lo que la religión hebrea se tornó mucho más personal e interpretativa, como en las leyes del Deuteronomio, las especulaciones de Job y la melancolía del Eclesiastés.

Los héroes de la Ilíada (Homero) recibían instrucciones de sus dioses, con la misma claridad que en la actualidad lo hacen los esquizofrénicos y los epilépticos. Como lo advierte Jaynes, el lento proceso que condujo a la humana actual se inició con la gradual ruptura (= la integración) de la mente bicameral.

En Egipto, alrededor del año 1700 AC, la autoridad perdió su control absoluto. La gente ya no estaba tan alucinada ni tan dispuesta a obedecer a las autoridades, sino que era capaz de tomar sus propias decisiones.

Los creyentes de Mesopotamia dejaron constancia escrita (en tabletas de barro) de que ya no veían a sus dioses ni los podían escuchar, como si ellos hubieran desaparecido o los hubieran abandonado (Jaynes).

Eso le sucedió al rey hebreo Saúl, que se asustó mucho cuando ya no pudo escuchar a Dios. Salió de su palacio por la noche, buscó una adivina y le pidió que invocara al profeta Samuel. Mediante un trance alucinado, ella vio que salía de la tierra el espectro de un hombre anciano envuelto en su manto y se lo dijo a Saúl. Este rey supuso que se trataba de Samuel y le rogó:

*“Estoy en grande angustia; los filisteos mueven guerra contra mí, Dios se ha apartado de mí y ya no me responde ni por los profetas ni en sueños. Te he llamado para que me indiques lo que debo hacer” (1 S 28: 15).*

Saúl no escuchó a Dios porque su presencia se había transformado en un proceso espiritual interno (*internalización*). Aunque era el rey de Israel, no se le ocurrió tomar sus

propias decisiones, porque se sintió obligado a pedir la ayuda de sus profetas y adivinos, personas que –según la tradición- veían y escuchaban a Dios.

A medida que se fue desarrollando la corteza cerebral, junto con el cuerpo calloso, los humanos pudieron disfrutar un espacio interno de consciencia personal, en cuyo interior fueron capaces de tomar sus propias decisiones. Eso se hizo patente con el creciente desarrollo de la escritura, y también con el uso del lenguaje metafórico, simbólico y analógico, que se considera diferente del lógico.

Los niños modernos, a medida que crecen, aprenden que los cuentos y los mitos no son lo mismo que la realidad. Por ejemplo, preguntan: “Mamá: ¿Es verdad que existe Santa Claus?”

La nueva mentalidad aparece en la Odisea de Homero, que narra las aventuras de Ulises, el ingenioso héroe que utilizó su poderosa imaginación para destruir Troya y superar exitosamente muchas situaciones difíciles. Con gran iniciativa, él aprendió a moverse en un mundo nuevo, en el que se había debilitado la presencia de los dioses, rodeados de voces imaginarias y de alucinaciones visuales.

Los humanos modernos ubicaron en su campo de consciencia individual (y en los rincones más oscuros de su cerebro) sus propios impulsos, sentimientos e intuiciones; aspectos que antes atribuían a sus dioses. Como lo supo entender Jesucristo, Dios está en nuestro interior y forma parte de nuestra experiencia personal (ver el capítulo 11).

Con la aparición de Solón, Tales, Anaximandro y Pitágoras (edad de oro de Grecia, siglo VI AC), una importante parte de la humanidad dio pasos definitivos hacia la consciencia moderna. Los pueblos indígenas de América tuvieron que esperar la conquista (española, portuguesa e inglesa) para alcanzar niveles de pensamiento más lógicos y realistas.

### Experiencias místicas alucinadas y fanatismo

La epilepsia es una buena explicación científica de los trances místicos alucinados de Pablo de Tarso, el gran fabricante de mitos. Algunos epilépticos escuchan claramente voces y música; ven parientes que ya murieron y contemplan eventos del futuro que les parecen ciertos. Eso dura varios días, hasta que reciben la medicación adecuada (ver Anónimo y Bronson y Brewer).

En la antigüedad, la gente respetaba a los epilépticos; se suponía que algún dios hablaba por su boca, o que los poseía algún demonio, por la espuma que salía de su boca. La luz brillante les puede provocar alteraciones de consciencia, como le sucedió a Pablo cuando se cayó de su caballo.

Las alucinaciones que acompañan las experiencias místicas reflejan las creencias de cada individuo. Por ejemplo, a los adoradores de Mitra se les aparecía este dios, a los que creían en Dionisio, Zeus, etcétera, les sucedió algo parecido; muchos cristianos

dijeron que Jesús les habló, que lo vieron resucitado, que se les apareció la virgen María, vieron santos, ángeles y demonios, etcétera.

Algunas experiencias místicas incluyen alteraciones preceptivas, que van desde las sensaciones agudizadas hasta alucinaciones auditivas y visuales. Después de esas vivencias, las personas no suelen mostrar ninguna desorganización del pensamiento y lenguaje, a diferencia de lo que pasa con los esquizofrénicos y las personas que utilizan drogas (Lukoff). Hay dos escenarios posibles para estos fenómenos:

1. *En el primero, las personas sugestionables creen que sus ilusiones ópticas y auditivas son realidades, como si fueran niños que ven la magia del circo. Tienen grandes expectativas y les parece ver que sus profecías se cumplen. Cuando observan mejor y echan una segunda mirada, se pueden dar cuenta de sus engaños perceptivos.*
2. *El segundo escenario es más complicado: Jaynes lo denomina “lógica del trance.” Las personas que entran en un trance se alucinan y perciben fenómenos que van en contra de la realidad perceptual evidente. Un ejemplo es lo que les sucedió a los discípulos que dijeron haber visto a Cristo resucitado.*

Algunas alucinaciones se relacionan con vestigios genéticos del cerebro bicameral ancestral; tienden a desaparecer en las culturas que ofrecen mayor apertura a los avances tecnológicos y científicos (Jaynes). La mayoría de los fantasmas se esfumaron con la luz eléctrica, mientras que otros se van desvaneciendo a medida que avanza el pensamiento científico.

El contagio emocional y las presiones de un grupo bien inductado, junto con las prédicas de un líder carismático, propician las alucinaciones, igual que la fatiga, la oscuridad, la bruma, las nubes y los relámpagos. Algunas personas padecen alucinaciones cuando entran en un estado hipnótico de gran fervor y éxtasis religioso, provocado por sus intensos deseos de creer que cualquier cosa es posible.

Según Mc Lean, nos conviene cultivar los niveles de energía de nuestro cuerpo vivo en su absoluta totalidad (ver el prólogo). Todos necesitamos integrar, en un campo de consciencia unificado, lo que tenemos en común con los reptiles y los primates, sin desconocer ninguna de las tres áreas cerebrales (cerebelo, hipotálamo y corteza). Pablo de Tarso nunca entendió esto; creía que sus impulsos sexuales provenían de un demonio, y no de su propio interior:

Para que no me engría con la sublimidad de las revelaciones, me fue dado un aguijón a mi carne, un ángel de Satanás, que me abofetea para que no me engría (2 Co 12:7).

Desde los primeros siglos de nuestra era, hubo cristianos fanáticos, impulsados por sus experiencias místicas alucinadas, que asesinaron sin piedad a otros cristianos, porque tenían creencias distintas a las suyas. Creyeron que el mismo Jesucristo les había ordenado hacer tan barbaridad, y que así se ganarían el paraíso de manera automática. A continuación van algunos ejemplos:

El año 1209, el Papa Inocencio III lanzó una cruzada contra los albigenses (Cataros) en el sur de Francia. Las tropas asesinaron a medio millón de hombres, mujeres y niños. Armandí, abad cisterciense dijo: “Mátenlos a todos, que Dios sabrá quienes le pertenecen (y el resto irá al infierno)”.

Domingo de Guzmán (1170-1234) aprendió esos métodos y los refinó; fundó la orden de los dominicos y la inquisición. En 1231, el Papa Gregorio IX comisionó a los dominicos como jueces papales de las herejías.

Con la complicidad de los gobernantes, y para salvar “la pureza de la fe”, los inquisidores torturaron y asesinaron (figura 6.1) a millares de disidentes en Europa, incluyendo a los caballeros templarios (1312). Muchas de las posesiones de los judíos, herejes, infieles, brujas y hechiceros pasaron a la iglesia católica. Algunas de las iglesias y catedrales de España fueron antes mezquitas, etcétera.



Figura 3.1 Sagrada Inquisición: uno de sus sádicos métodos de tortura.

Más tarde, con los misioneros, la sagrada inquisición llegó a América (Cathar. info). En México su principal ocupación fue acabar con los curanderos, sacerdotes, y con todos los demás seguidores de los antiguos dioses. A partir de 1542, la inquisición llevó el nombre de “Santo Oficio”.

En 1431, Juana de Arco fue acusada de brujería y la quemaron viva en la hoguera. El Concilio de Florencia (1431-1435) declaró que las almas de los que mueren en pecado mortal se van al infierno; sin embargo, los niños que mueren sin bautismo se van al Limbo la mejor parte del infierno, donde sufren de alguna manera.

Savonarola (fraile dominico) denunció la corrupción general de la iglesia. También acusó de pecadores, incestuosos y mentirosos a conocidos miembros de la familia Borgia, incluyendo a Rodrigo uno de los hijos del cardenal que luego fue nombrado Papa (Alejandro VI). Por eso, lo excomulgaron, torturaron y quemaron en la hoguera en 1498.

Además, el Santo Oficio (1633) abrió un proceso contra Galileo, porque ese gran científico afirmó, contra las sagradas escrituras, que la tierra se mueve alrededor del sol. Aunque lo condenaron a prisión perpetua, la sentencia nunca se llevó a cabo.

Durante muchos siglos, la iglesia católica diseminó la gran mentira de que los judíos eran culpables por la muerte de Jesucristo. Hitler (1889-1945) se aprovechó de eso, y eliminó en las cámaras de gas, por higiene racial, a millones de judíos.

Una de las últimas labores del Santo Oficio, que ahora se llama “Congregación de la Sagrada Fe” fue dismantelar la teología de la liberación en Latinoamérica, a finales del siglo pasado, bajo la dirección del entonces cardenal Ratzinger, el ahora ex Papa Benedicto XVI.

Las personas que se dejan arrastrar por su pensamiento mágico (supersticioso y fanático) y por un fervor religioso poco ilustrado, son muy fáciles de manipular; una persona entrenada les puede provocar alucinaciones cuando las induce a un estado de sugestión hipnótica (Jaynes, Kurtz y Stove).

Los neuróticos tienen su cabeza llena de voces contradictorias que los confunden. Cuando intentan hacer algo por iniciativa propia, se llenan de dudas que los inhiben y atemorizan. Fabrican algunos proyectos a partir de algunas ideas, pero sus fantasías derrotistas se encargan de cancelarlos.

La mayoría de esos individuos son creyentes rígidos y obsesivos que buscan la virtud adhiriéndose a costumbres, dogmas y reglamentos. Prefieren que otras personas les digan lo que tienen que hacer, para evitar los riesgos que lleva consigo el ejercicio de la libertad adulta. Algunos creen en los horóscopos y pagan fortunas a los magos y adivinos, otros heredan sus propiedades al clero, etcétera.

Cuanto a la “*neurosis religiosa*”, la experiencia de dualidad es muy típica en los sacerdotes que se masturban compulsivamente, abusan de menores, tienen amantes, etcétera. No fueron ellos los que hicieron eso. Ellos siguen siendo santos y puros, según la bella imagen fantasiosa y narcisista que tienen acerca de sí mismos. Se empeñan por creer eso, y ese es el papel que representan, con tanta habilidad, ante la sociedad.

Cuando pecaron, fue algún demonio, o una parte perversa, la que tomó control de ellos por un rato, mientras que ellos no pudieron hacer nada al respecto (Lukoff, Jaynes, Kurtz y Stove, Navarro). Pablo de Tarso describió así sus experiencias, al sentirse dividido en su interior:

*“...la ley es espiritual, mas yo soy carne (carnal), vendido al poder del pecado. Realmente, mi proceder no lo comprendo, pues no hago lo que quiero, sino que hago lo que aborrezco... en realidad yo no soy quien obra, sino el pecado que habita en mí.”* (Rom 7: 14-17).

*“...no hago el bien que quiero, sino que obro el mal que no quiero. Y si hago lo que no quiero, no soy yo quien lo obra, sino el pecado que habita en mí”* (Rom 7: 19). *“... pero advierto otra ley en mis miembros que lucha contra la ley de mi razón y me esclaviza a la ley del pecado que está en mis miembros. ¡Pobre de mí!”* (Rom 7: 23-24).

Pablo de Tarso describió sus impulsos sexuales (¿homosexuales?) como pecaminosos y ajenos. Él no hacía cosas malas, ni era responsable por sus conductas inmorales, ya que un demonio lo había impulsado. Estaba convencido de que su carne (= su cuerpo vivo) era algo extraño e impropio. Fue una persona disociada y probablemente también un epiléptico alucinado (Jaynes y Anónimo). Hubiera preferido ser ángel o un espíritu puro, y no un simple mortal.

Su hostilidad hacia la sexualidad y hacia las mujeres (misoginia) no se puede atribuir a que esperaba la segunda venida de Jesucristo en fecha próxima durante su vida, sino a sus propios gustos, prácticas y represiones sexuales tan severas y a su maniqueísmo, doctrina que desprecia al cuerpo y pretende salvar el alma (Loflin, Doherty).

En un ejemplo más reciente, un sacerdote relata:

Mi madre estaba muy mal. Sufría mucho; mi padre estaba casado con otra mujer, y nunca nos reconoció. Ella sentía que todos los parientes la censuraban y nos despreciaban. Estaba muy deprimida, a punto de ir a un manicomio. Yo sufría con ella y cambié mucho, me hice muy introvertido.

Estudiaba en la universidad, pero algunas monjas me hablaron de Jesucristo. Yo hice un pacto con él. Le dije que tomaría en mí todo el sufrimiento que pudiera y entraría a una orden religiosa; le ofrecería a Jesús mi celibato a cambio de que mi madre ya no sufriera. Me ordené hace tres años, pero ahora me siento mal. Desde hace dos años me mareo, se me nubla la cabeza y tengo colitis nerviosa.

Me masturbo y tuve algunas relaciones sexuales con una amiga y otras con una monja. Me siento muy culpable, pero no quiero dejar la orden, porque algunos de mis compañeros ya están ancianos y me necesitan tanto. Por una parte quisiera tener pareja, pero por otra pienso que así estoy bien. Debido a mi bondad y a mis sacrificios, la gente me aprecia mucho y me busca.

Mis compañeros y yo sabemos que el celibato no sirve para nada, y que lo que enseñamos no es cierto, como eso de que es pecado no usar anticonceptivos. De cualquier manera, no debemos escandalizar a los laicos, ni tampoco nos podemos arriesgar a que el Obispo se entere de que aconsejamos algo indebido...

El compromiso de este sacerdote tan incongruente, en realidad no es con Jesucristo; lo impulsan los rasgos de su personalidad masoquista. Se siente obligado a sufrir porque su madre le enseñó que había venido a este mundo a eso, igual que ella. Si disfrutara la vida y dejara de padecer, traicionaría a su abnegada madre. Desde niño se identificó con ella de manera simbiótica y co-dependiente.

Siguiendo las reglas de discreción de espíritus del contra-reformista Ignacio de Loyola, intenta evitar las tentaciones del demonio, la carne y la sexualidad, y trata de ser casto, angelical y puro. Platica sus problemas a su *“acompañante espiritual”*, del que recibe



afecto y simpatía, y quien lo absuelve de sus pecados y viceversa. Teme los juicios negativos de sus hermanos, en caso de que se atreviera a dejar la orden.

Aunque sus hermanos y superiores están bien enterados de sus conflictos, y también de su depresión y apatía crónicas, nadie le sugiere que sería mejor que buscara una pareja y dejara la vida tan atormentada y tan contradictoria que lleva. Como hijo abandonado que quedó a cargo del abuelo materno, buscó siempre un verdadero padre: por eso llama a Dios: "Padre bueno del cielo". Sin embargo, su Dios ya no lo escucha.

Se da cuenta de que necesita una psicoterapia para eliminar los rasgos neuróticos de su personalidad e integrar su propia personalidad. La decisión de buscar ayuda profesional tiene gran importancia, debido a que podría retomar el sano crecimiento emocional y psicológico que se detuvo cuando entró a la orden religiosa.

Como final feliz, dedicó un par de años a recibir una buena psicoterapia conmigo, y también logró terminar una maestría en letras. También se atrevió a salir de la Orden y a vivir en pareja.

Los neuróticos "*religiosos*" experimentan graves dificultades para tomar decisiones propias; esperan a que sus superiores, incluyendo al Papa y los Obispos, les den instrucciones continuas, como lo hacían su mamá y su papá cuando eran niños. En el fondo, muchos de ellos siguen siendo niñas y niños sobreprotegidos, o lastimados y abandonados.

Sienten que una parte ajena los obliga a pecar: ser pederastas, masturbarse, buscar amantes, etcétera, como una especie de demonio que llevan metido dentro y que los controla a ratos. Como adolescentes inmaduros, no se atreven a ganarse la vida como unos mantenidos "*que viven de la charola*". Pero ¿cómo podrían ganarse la vida con estudios de filosofía y teología solamente?

La "*gracia de Dios*" no les sirve de nada. Aunque se confiesen y reciben el perdón de sus pecados, vuelven a lo mismo de manera compulsiva. Tampoco es extraño que recurran al alcohol y a las drogas, y también a comer demasiado, para anestesiar sus angustias y depresiones. Sus impulsos sexuales siguen muy vivos, aunque traten de negarlos y ocultarlos.

Algunas personas masoquistas afirman que Jesucristo crucificado les pide que sufran, y que sus sufrimientos son lo mejor que ellas pueden ofrecer a los demás. Les parece que si dejaran de sufrir serían poca cosa, porque ellos son los únicos que en verdad comprenden a los pobres y a los desposeídos.

Por su parte, las monjas enfrentan graves dificultades cuando intentan dejar de serlo. Por ejemplo, una consagrada del *Opus Dei* le comenta a su amiga casada: "Para ti es fácil

divorciarte de tu esposo, pero ¿cómo me voy a divorciar yo de Jesucristo, cómo lo voy a ofender, lastimar y traicionar?”

Cuando la amiga le pregunta de qué manera ama a Jesús, ella responde: “Como su esposa, claro está. Nunca tuve relaciones sexuales con él, pero le entregué mi juventud y lo amo sin medida alguna”.

Aunque sus ilusiones de ser la esposa de Jesucristo son eso solamente, a ella le parecen incuestionables. Como sabemos, las sectas de la ultra-derecha católica imponen a sus miembros un verdadero lavado de cerebro que los hace sentirse muy superiores a los humanos comunes y corrientes que disfrutan la sexualidad sin culpa alguna.

Sin embargo, en el fondo de sí misma, ella está enferma y amargada. Nunca se atrevió a desarrollar su propio yo; ni siquiera tiene pensamientos propios, sino que su religiosidad es muy tradicional, de igual nivel que un catecismo de la edad media. También se muere de envidia cuando se compara con algunas antiguas alumnas que ya están casadas, tienen pareja e hijos, e irradian felicidad.

Esa monja, como las que se masturban pensando en Jesucristo, o tienen por amante a su *acompañante espiritual*, nunca se ha preguntado en qué le beneficia a él la ofrenda de su sexualidad, o si en verdad la acepta, tal vez a cambio de algo que ellas necesitan

Por supuesto que sus rasgos neuróticos masoquistas crecen y están muy agradecidos por sus continuas ofrendas de rezos y sufrimientos. Esas demostraciones de fe agradan mucho a sus familiares y a las otras personas que las admiran como santas y muy puras.

Las personas educadas en una religiosidad dogmática tienen la ilusión de que Dios (o Jesucristo) las vigila y las encuentra culpables, pero también las comprende y ama de alguna manera. Algunos se sienten observados por sus superiores y por todas las gentes que les rodean, como si ellos fueran el centro del universo. Incluso les parece que las imágenes religiosas de los templos están vivas y las observan.

Muchos miembros del clero, por sus grandes temores y prejuicios no se atreven a amar a las personas del sexo opuesto. Emplean la supuesta voz de Jesucristo para apoyar los rasgos neuróticos que los impulsan a renunciar a la sexualidad. Sienten temor por sus propios deseos, que se manifiestan en fantasías vívidas, y que ellos y ellas consideran sucias y pecaminosas. Algunas personas abrazaron la vida clerical y religiosa para reprimir mejor sus inclinaciones homosexuales o su lesbianismo.

En lugar de buscar ayuda profesional, se aferran a un sacerdote que sabe algo de psicología y es su *“acompañante espiritual”*. Sin embargo, nunca les permite dejar sus creencias dogmáticas represivas, ni las ayuda a superar sus culpas neuróticas, ni sus depresiones, ni de sus graves conflictos de identidad psico-sexual.

Según Gurdjieff (en Ouspensky), los pensamientos que las personas consideran más propios, en realidad son frases que tomaron de cualquier parte y copiaron tal cual, sin ningún cuestionamiento. Por supuesto que las voces acusatorias de los neuróticos no tienen nada que ver con Jesucristo (ni con Dios); son los mensajes que ellos recibieron de sus padres y maestros cuando eran niños.

Por ejemplo: “Jesús se va a enojar si eres malo, lo harás sufrir si... Le vas a dar gusto si obedeces a tus padres, si no te masturbas, si conservas la castidad hasta el matrimonio, si sufres en silencio, si eres humilde, te sacrificas, etcétera, etcétera.”

Los neuróticos religiosos muestran severa disociación: una parte de ellos (represiones, dogmas y fanatismos) los impulsa a ofrendar su sexualidad a Jesucristo, y la otra (su vitalidad y su sexualidad) se expresa en conductas automáticas compulsivas: abuso sexual de menores, búsqueda de amantes, masturbación, pensamientos obsesivos, persecución y censura de los supuestos pecados sexuales de los demás.

Viven en la depresión, la duda, la culpa y el “*pecado*” por faltar a las leyes de la Iglesia. Ante la comunidad cristiana aparentan que son santos y puros, pero se sienten muy vacíos por dentro porque están privados de la calidez de sus impulsos y sentimientos; tampoco tienen opiniones propias.

Perls señala que los neuróticos no disfrutan la experiencia de unidad interior, porque su personalidad está dividida. A causa de los mecanismos defensivos que utilizan, desarrollan una parte acusatoria muy fuerte, y otra que es muy débil y quejumbrosa.

Freud llamó *Superego* y *Ego* a las partes opuestas, y Perls las nombró “*perro fuerte*” y “*perro débil*”. La parte débil desea hacer muchas cosas; sin embargo, la fuerte y acusatoria se empeña en paralizarlos y llenarlos de vergüenzas y culpas indebidas.

Jung y Gurdjieff advierten que esas personas acostumbran representar distintas máscaras sociales artificiales (o egos), sin darse mucha cuenta de eso. Por su parte, Navarro subraya que todos los mecanismos de defensa que sustentan la neurosis disocian a las personas. Debido a eso, ellas muestran distintos *Egos* (= aspectos parciales de su personalidad) que toman el control impulsivo y la dirección de sus conductas en un momento dado.

Muchos de ellos padecen toda clase de molestos y dolorosos malestares psicosomáticos, recurren al abuso del alcohol, las drogas, comen demasiado, etcétera. La represión de la sexualidad también les provoca confusión mental, colitis nerviosa, gastritis, dolores de cabeza, tensiones y fallas de memoria.

Otras molestas alteraciones incluyen rigidez y dolores musculares, ausencia de alegría, cansancio habitual, no encontrar el sentido de su vida, etcétera. El cuerpo se va transformando en una masa difícil de mover, o por el contrario se torna fantasmal y nebuloso (Reich, Baker, Navarro).

La esencia del masoquismo no es el gusto por sentir el dolor, sino la incapacidad para disfrutar el placer, debido al terror a perder el control y desintegrarse cuando la persona se abandona al impulso y experimenta el orgasmo, acompañado por la placentera expansión de la consciencia.

El masoquismo se considera un sadismo invertido porque la parte de la persona que es agresiva, torturadora y justiciera se empeña por impedir la búsqueda del placer que acompaña la vida natural y saludable Reich, Baker, Lowen, Navarro.

Según Jesús de Nazaret, existen los hijos de la luz que disfrutan elevados niveles de consciencia, y los hijos de las tinieblas. Existe una lucha ancestral entre ellos. Entre los tenebrosos, están los lobos disfrazados de pastores que cuidan a sus ovejas.

Ni Dios, ni Jesucristo, ni algún psicoterapeuta que valga la pena, pueden ser cómplices de un proceso de autodestrucción progresiva (necrofilia, según Fromm), aunque se presente como una *“noble y valiente búsqueda religiosa”* dentro del catolicismo tradicional, o de otra denominación -supuestamente cristiana-.

Cuando el proceso de una psicoterapia cuerpo-mente-espíritu profesional ha avanzado lo suficiente, desaparecen, de manera que parece mágica, las voces que luchan entre sí, lo mismo que la neurótica y maniquea sensación de dualidad corporal.

A la raíz de las voces acusatorias (la *“Introyección”*) están los adoctrinamientos, la pertenencia a una secta o grupo de ultraderecha, una educación familiar y escolar muy tradicional, la ignorancia y la incultura, etcétera.

Por otra parte, las afortunadas personas que han crecido sin tales presiones no sienten esa dualidad neurótica dentro de sí mismas cuando llegan a ser adultos jóvenes. Tal vez así vivían en paz muchas poblaciones indígenas por todo el mundo antes de la llegada de los misioneros católicos y protestantes.

## Las dos Moralidades Católicas

A partir de los años sesenta del siglo pasado se popularizó el uso de los anticonceptivos con la invención de la famosa píldora. Los sacerdotes de mentalidad más abierta opinaron que cada persona podía actuar de acuerdo con su conciencia. Por el contrario, los Papas en turno y algunos Obispos decretaron que usar métodos de control natal era un grave pecado *“contra la ley natural”*.

La mayoría de las mujeres católicas, en particular las de los países con mayor cultura, supieron (de manera intuitiva) que su Dios personal les permitía usarlos sin ningún problema. Las mujeres, y también los hombres, tuvieron la posibilidad de elegir entre dos moralidades distintas:

1. *La moralidad dogmática*: la de los Papas y Obispos, quienes se empeñan en mantener intactos los dogmas y las tradiciones, mismas que adoptan los fieles que no se atreven a cuestionar sus prédicas y enseñanzas, y
2. *La moralidad del corazón*: lo que los cristianos (y muchas otras personas) deciden hacer por iniciativa propia, impulsados por sus mejores sentimientos y pensamientos, en comunicación directa con su Dios personal, y teniendo en cuenta sus propias circunstancias.

La moralidad basada en los dogmas, las culpas y el miedo al infierno se ha ido derrumbado gracias al creciente desarrollo psicológico del propio ser (incluyendo la capacidad de tomar decisiones propias), junto con el avance incontenible de las ciencias y el sentido común.

Las relaciones sexuales les proporcionan mayor tranquilidad, alegría, placer y diversión a las personas que emplean anticonceptivos. Es posible evitar los embarazos indeseados en las mujeres, sobre todo cuando son adolescentes.

Ninguna mujer queda obligada a tener (y mantener) los hijos que “*Dios les mande*”, porque ellos pueden esperar el momento más oportuno para nacer. Por su parte, los hombres responsables usan condones, sobre todo después de la aparición del sida, que los eclesiásticos moralistas calificaron como un castigo de Dios para los homosexuales.

El matrimonio católico nunca cumplió la expectativa de que las parejas vivirían juntas (y muy felices) *hasta la muerte*, y los divorcios son cada vez más frecuentes. Abundan las uniones libres, y las parejas que sólo eligen el matrimonio civil.

Como todos lo sabemos, más vale una separación o un buen divorcio que un mal matrimonio en el que los hijos que son víctimas del desamor y la violencia. Para los que quieran otro matrimonio religioso, la curia romana sigue anulando matrimonios, por razones psicológicas (neurosis narcisista y de otros estilos), etcétera, a cambio de dinero.

Millones de mujeres y hombres, impulsados por sus mejores sentimientos y pensamientos, no se sienten pecadores porque usan anticonceptivos, están divorciados, viven en unión libre, tienen relaciones sexuales sin matrimonio, son homosexuales o lesbianas, recurren al aborto, se masturban, imaginan cosas sexuales, disfrutan la pornografía, etcétera.

Muchas personas participan en los ritos de la misa dominical y reciben la comunión, sabiendo que –en teoría– no tienen derecho a eso (por ejemplo, viven en unión libre o son homosexuales). Por otra parte, la confesión de los pecados va cayendo en desuso.

Al final de cuentas, las mujeres y los hombres que viven de acuerdo con los dictados de su propio ser, y siguen los dictados de la moral de su corazón, están del lado de

Jesucristo (y de demás líderes religiosos que han valido la pena); como ellos, buscan y son luz, alegría y vida. Están muy por encima de las manipulaciones de los falsarios y fariseos de todos los tiempos.

En el siglo XXI conviven dos Iglesias Católicas muy diferentes: 1. La de los hombres y mujeres que supuestamente viven en pecado, y 2. La de los que creen en los dogmas y cumplen con lo que esa Iglesia les pide, al menos en apariencia. Sin embargo, muchas de esas personas, en particular las monjas y los sacerdotes, están vacíos, deprimidos, enfermos y desilusionados.

## El fracaso del Celibato

Muchos de los sacerdotes y monjas que se empeñaron por ver a Jesucristo (o a la Virgen, etcétera) cara a cara, nos relatan que nunca los encontraron, a pesar de que los buscaron por muchos años y les entregaron su juventud y su sexualidad.

Están deprimidos y desmotivados, pero creen que experimentan “la noche oscura del alma”, una etapa mística rumbo a la iluminación que describió Juan de la Cruz. Siguen esperando que Dios, algún ángel o un santo se les “aparecerá” muy pronto, cuando comulgan, o que al menos encontrarán a un “santo” que les dirá cómo es. Esas personas se quedan estancadas, por años y años, en niveles inferiores de consciencia muy desagradables: oscuros, depresivos, resentidos y obsesivos.

Aunque tratan de obedecer, con fe y obediencia ciega, a sus superiores, e incluso se dedicaron a ayudar a los demás, con muchos sacrificios, olvidan sus propias habilidades y se estancan en su crecimiento psicológico. No tratan de desarrollar su verdadero ser, ni tuvieron la oportunidad de disfrutar una adolescencia feliz y libre.

Padecen una disociación neurótica severa, que amerita un proceso de psicoterapia profesional. No les ayuda gran cosa el “*acompañamiento psicológico*” de algún sacerdote, porque ese juego consiste en mantenerlos en el grupo al que pertenecen, sin que “*renieguen a la fe en los dogmas y en el Santo Padre*”. A pesar de que le confiesan rutinariamente sus pecados y obtienen la absolución, todo sigue igual, aunque tengan amantes, sean pedófilos, o lo que sea.

Por supuesto que esas personas desconocen las experiencias místicas de la consciencia pura, acompañadas de una gran felicidad y de ilimitada expansión de la mente. Viven dentro de su cabeza, agitando dogmas y debatiéndose entre supuestos ángeles y demonios, y de esta manera ignoran sus necesidades emocionales y sus impulsos básicos (ver el capítulo de Ignacio de Loyola).

Dan la espalda a su identidad personal, y adoptan otra, colectiva y sectaria, generada y mantenida por su pertenencia a un grupo “*religioso*” en el que se apoyan y solapan unos a los otros.

En algunos sacerdotes se inicia un proceso de feminización poco consciente; se tornan amanerados, e incluso exhiben conductas homosexuales que algunos terminan por aceptar, después de haber padecido enormes culpas. También hay monjas que muestran una apariencia hombruna y poco femenina, ya que cancelan y reprimen su sensualidad, junto con la sexualidad.

Esas personas descuidan su cuerpo vivo, frenan sus impulsos naturales y no se permiten amar a alguna pareja con ternura cariñosa y amor sexual. Si nunca amaron a una persona humana a la que es posible ver y tocar, ¿de qué manera pueden amar a Jesucristo, al que nunca vieron ni tocaron, y que sólo es un personaje histórico muy notable?

Diversos sacerdotes y monjas que eligieron el celibato, impulsados por su neurosis y por sus represiones sexuales, hubieran llegado fácilmente a la iluminación por la ruta de la vida sexual con una pareja apasionada y cariñosa. De esta manera, lo mejor de ellos hubiera permanecido en este planeta, a través de sus hijos y nietos, para el bienestar de la humanidad futura.

Aumenta el número de sacerdotes y monjas católicas que tienen amantes porque consideran que el celibato religioso es una utopía sin sentido. Al final, muchas de esas personas dejan el ministerio y eligen otros rumbos.

Algunas Iglesias cristianas, derivadas de los primeros apóstoles, ya permiten el matrimonio de los sacerdotes y la ordenación sacerdotal de las mujeres y los homosexuales. Una ventaja de los sacerdotes casados es que pueden hablar del matrimonio y de la familia a partir de sus propias experiencias.

Según Loisy las ideas que los humanos fabricamos acerca de Dios son una proyección de lo somos y valoramos en nuestro propio interior. Jesucristo nunca fue Dios, ni tampoco convirtió el vino de la última cena en su sangre, etcétera (ver el capítulo 1). Y el Jesús histórico nunca será el mismo que el de los dogmas, porque éstos se basan en interpretaciones intelectuales muy relativas (=subjetivas). Los dogmas deberían evolucionar para estar en sintonía con los avances históricos y científicos modernos, lo mismo que con los nuevos cambios sociales.

Con Loisy, Tyrrel, y otros notables investigadores bíblicos expertos en arameo, el “*Modernismo*” intentó convertirse en un movimiento renovador de la Iglesia católica, pero fue condenado, como herejía, por el Papa Pío X (1908), con una encíclica y una excomunión mayor. Sin embargo, nadie pudo borrar la contundente frase de Loisy: “Jesús anunció su Reino, y vino la Iglesia católica”. (Como una institución lucrativa que nada tiene que ver con la pobreza de Jesucristo, ni con su libertad de espíritu).

Esa Iglesia no tiene mayor autoridad que la de un maestro de escuela que está frente a un grupo de alumnos capaces de generar sus propias opiniones personales. Es deseable

que pudiera dejar el dogmatismo y se dedicara a adaptarse a las condiciones cambiantes de la vida humana.

A pesar de todo, Loisy justifica la existencia de la Iglesia romana como un servicio al evangelio, que viene realizando desde hace muchos siglos. También destaca el papel activo de los librepensadores, indispensable para el avance científico (y espiritual) de la humanidad; para ellos: "La verdad no entra, ya hecha, en su cerebro, ni está nunca acabada".

Los librepensadores conocen la profunda verdad que encierran las experiencias religiosas, debido a sus valiosas experiencias personales. Sin embargo, entienden que ellas están sujetas a las condiciones de cualquier otra verdad humana. También saben que su verdad personal (= sus opiniones) no es absoluta, debido a que está sujeta a las características humanas distintivas de historicidad y de relatividad.

El Papa Juan Pablo II declaró (en 1996) que la teoría de la evolución era compatible con la fe católica. Si esto es así, entre los primeros homínidos, ¿quién fue Eva y quién Adán? ¿A cuál dios mítico ofendieron y de qué manera? ¿Para qué sirve la sangre de Jesucristo? ¿Ya se acabó la interpretación literal de la Biblia?

El mismo Papa afirmó que el infierno es la experiencia de la ausencia de Dios; por su parte, Benedicto XVI declaró que es un lugar físico; las doctrinas del fuego, los diablos y el azufre seguirían igual, tan temibles como siempre. Sin embargo, los niños que habían muerto sin el bautismo (y que antes estaban en el *limbo*), a partir del año 2005 ya se podían ir al cielo, sin ningún problema.

Dimond advierte que si los infantes pueden entrar al cielo sin el bautismo, entonces todos los humanos nacemos en estado de gracia. Por esa razón, el pecado original nunca existió y el bautismo católico no sirve para nada, como tampoco la sangre del Cristo "redentor". Concluye que Benedicto XVI es el gran hereje que contradijo al Concilio de Florencia y acabó con todos los dogmas.

El ingenio popular apunta: *"Dogma es el hijo del miedo y la esperanza, tratando de enseñarle a la ignorancia los alcances de lo desconocido"*. Por fortuna, el pecado original nunca ha sido nada más que un mito; aunque un mito se dogmatice, mito se queda.

## Capítulo 4

### La Iglesia Católica: ¿Es Un Negocio en Quiebra?

Este capítulo desmitifica la imagen dogmática de Jesucristo Redentor, el supuesto Dios que con su sangre redimió a la humanidad. También presenta las opiniones del Jesús



histórico acerca de la Divinidad masculina-femenina y el desarrollo del Propio Ser. Es una adaptación del tercero de cinco artículos que proponen una *Psicología de la Liberación para Latinoamérica* (ver Navarro).

El siguiente capítulo también se deriva de este artículo. Investiga la Neurosis Religiosa, originada por culpas y represiones sexuales muy severas (incluyendo el celibato clerical) que demandan una psicoterapia profesional adecuada.

El Jesús histórico fue un profeta hebreo y un revolucionario social (Berryman, Gutiérrez); afirmó que sólo era una persona humana y desarrolló plenamente su Verdadero Ser. Pablo de Tarso inventó la fábula del hombre-Dios crucificado que borra los pecados del mundo con su sangre; los Papas dogmatizaron a ese Cristo y se atribuyeron el poder imaginario de mandar al cielo o al infierno a quienes ellos quisieran.

La Iglesia católica ya perdió gran parte de su credibilidad debido a las denuncias internacionales de numerosos sacerdotes y Obispos pederastas solapados por los Papas. Junto con esto, su tradicional negocio de la salvación (la compra-venta de boletos al paraíso) se sigue devaluando gracias a los acelerados avances de las ciencias y a la preferencia por el sentido común en lugar de los credos y catecismos. La represión sexual y el celibato eclesiástico provocan la neurosis masoquista y molestas culpas que son absurdas e indebidas.

Anécdota de la vida real: hace algunos años, muere la hija de un distinguido profesor de una Universidad católica, y él busca apoyo en uno de los sacerdotes más populares. Le comenta que se siente muy triste y lastimado, aunque se consuela un poco, sabiendo que ella ya había dejado de sufrir y era un ángel. En respuesta, su supuesto amigo -un mediocre compañero de Jesús- se llena de furor dogmático y lo adoctrina: "¡Pero si todavía le falta el juicio de Dios!"

En otras palabras, la joven había muerto, de manera accidental, sin el debido perdón de sus pecados mediante la sagrada confesión. Por eso, no tenía asegurada la entrada al cielo. A lo mejor su alma ya estaba en el purgatorio o en el infierno, terribles alternativas que no se le habían ocurrido a su padre, *laico común y corriente, ignorante de la teología*.

El profesor se calló y no dijo nada, pero se desilusionó escuchó ese inhumano dictamen dogmático. Perdió la gran confianza que tenía en esos religiosos; abandonó las doctrinas y las prácticas del catolicismo tradicional, y prefirió buscar a Dios por otros caminos.

Aunque hablaba en nombre de Dios, Pablo Morales Mancera, ese sacerdote y supuesto psicólogo, no era muy brillante que digamos. Sólo se distinguía por su estricto moralismo y por los aires de prepotencia que adoptaba ante el resto de los mortales. Años más tarde, varias de sus víctimas lo denunciaron en Internet como abusador sexual de niñas menores (<http://victimasdeabusosexualporpablomorales.blogspot.mx/2011/10/pablo-morales-mancera-psicopata.html#comment-form>)

Por supuesto que las ideas y las fantasías acerca de la Divinidad reflejan el desarrollo psicológico y el nivel de humanidad (o la falta de ella) de quienes las fabrican. Algunas de ellas son grotescas caricaturas y “*productos chatarra*” para el consumo popular masivo, que ya se están derrumbando debido a los acelerados avances del sentido común, la cultura y las ciencias.

### ¿Cómo son las Experiencias religiosas?

Según Jung, una cosa es la cultura religiosa, que abarca las representaciones religiosas, los catecismos, los dogmas y los ritos, y otra, muy distinta, es la experiencia personal mística y luminosa de la religión. Por esa razón, cualquier intento de confundir esta religiosidad íntima con la cultura religiosa, sería muy aventurado y la privaría de su esencia.

Los hebreos antiguos, igual que el mismo Jesucristo, filosofaron que el aspecto luminoso de Dios era su feminidad, a la que llamaron *Shekinah*, Espíritu de Gloria, Luz Divina y Divina Presencia. Ese aspecto femenino es metafórico y simbólico únicamente, porque la Divinidad está por encima de la sexualidad: ni engendra a nadie, ni tampoco puede ser engendrada.

Los seres humanos definen su experiencia religiosa más profunda (de carácter abismal y oceánico) como el retorno del propio yo hacia la realidad primigenia que lo engloba, sustenta y colma de plenitud (Jung) Jung y Rychlack advierten que los símbolos universales = “Arquetipos”, incluyendo el de Dios, tiene un aspecto “*numinoso*” = mágico, refulgente, brillante, vital, fascinante, e incluso alucinante, que nos deslumbra y atrae.

El Dios arquetípico es la máxima expresión de nuestra energía interior; signo de la fuerza primigenia que actúa a través de la evolución del universo y en el proceso de la vida. Simboliza la identidad total del ser humano, con sus aspectos mente, cuerpo y espíritu, y así deberíamos entenderlo. Aunque se relaciona con las nociones elementales de moral y justicia, no es algo transitorio de la mente (= del campo de consciencia), sino algo previo y mucho más valioso.

Las experiencias místicas son de tipo maternal: el feliz retorno vital a la vida inicial, mediante el cual nos descubrimos amparados por una realidad fundamental, concebida como eterna-femenina (Jung, Picasa, Navarro). Por su parte, Teilhard de Chardin enseña que podemos experimentar a Dios en las profundas corrientes biológicas y en los impulsos que corren por nuestro ser.

Por el contrario, las experiencias místicas de tipo inferior, como las que tuvo Pablo de Tarso, son desquiciantes y alucinadas; brotan de un ego inmaduro, egoísta y pretencioso (Lukoff, Kurtz y Stove). Cuando se activan sus rasgos neuróticos, esos individuos fabrican fantasías grandiosas y complicadas acerca de la Divinidad. Sin embargo, nunca se integran a sí mismos, ni descubren su Propio Ser.

Durante las experiencias místicas más elevadas, como las que experimentaron Jesucristo y Buda, desaparecen todos los contenidos mentales con sus dualidades. Las personas, que han desarrollado a plenitud su propio ser, se identifican con Dios de manera muy personal e íntima, con felicidad absoluta y sin miedo alguno (Luytens, Nietzsche).

Algunas imágenes de Dios (y de Jesucristo, etcétera), tanto personales como colectivas, contribuyen al desarrollo de la humanidad, mientras que otras obstaculizan su progreso hacia el bienestar psicológico, social, económico y cultural.

Jesús de Nazaret enseñó, en su oración del Padre Nuestro, que cualquier persona se puede comunicar directamente con Dios, su Padre-Madre, para recibir el perdón de sus errores, fallas, pecados, etcétera, igual que para cualquier otro asunto, a través de una conversación privada, común y corriente, con palabras o sin ellas.

El Jesucristo histórico se denominó a sí mismo el Hijo del Hombre (= el humano solamente) y fue una persona extraordinaria. Veía cosas que los demás no podían ver, y hacía cosas que los demás no podían hacer (Borg). Pocos se atreven a vivir -como él lo hizo- al filo de la navaja: entre lo temporal y lo eterno, lo humano y lo divino, lo racional y lo intuitivo, la vida y la muerte.

Según este Maestro, la Trinidad real está formada por Dios Padre y Madre (masculino y femenino en sentido simbólico y metafórico), y por nosotros, sus verdaderos hijos.

### Las llaves que abren el Cielo y el Infierno

Tertuliano (155-222 DC) difundió la palabra "Trinidad" y la fórmula "tres personas, una sustancia divina" y predicó que Eva había engendrado hijos (la raza humana) por la semilla (el semen) del diablo, con el que había tenido relaciones sexuales. Por esa conducta sexual tan asquerosa y reprobable, Jesús, el Hijo de Dios, tuvo que morir en la cruz (De Patientia 5:15).

Para eliminar la parte diabólica de la humanidad (el pecado original), era necesario el bautismo; sin él, nadie puede llegar al cielo. Las mujeres pervierten a los hombres, mientras que las relaciones sexuales son malas y sucias. Sin embargo, María, la madre de Jesús, fue una virgen buena; el Espíritu Santo es el verdadero padre de Jesús, y María no tuvo otros hijos con nadie.

Los Concilios de los siglos III y IV adoptaron las dramáticas visiones mítico-mitraístas de Pablo de Tarso (Loflin) y dogmatizaron una Trinidad formada por tres personas reales y diferentes: el Padre, el Espíritu (que es el verdadero padre de Jesucristo), y el Hijo; aunque en realidad existe un Dios solamente (Abelard, Shrek).

Dos de esas personas no tienen cuerpo, mientras que otra: Jesucristo-Dios-virgen, sí lo tiene. Esta Trinidad, masculina al 100%, no está contaminada por nada femenino y

pecaminoso, ni siquiera en sentido metafórico. Por supuesto que esto refleja la misoginia (y homofobia) de Pablo de Tarso y de los Papas y Obispos de los primeros siglos, así como la de Tertuliano, Agustín de Hipona, Tomás de Aquino y tantos otros...

Desde los siglos III y IV, los Papas se atribuyeron el "*poder de las llaves*" que permiten el acceso al cielo o al infierno, y que antes pertenecían a Mitra, el dios mítico favorito de los romanos, muy popular entre los legionarios de aquel tiempo.

El clero católico sigue predicando que Jesucristo se las dio a Pedro, y luego siguieron pasando al siguiente Papa, sin importar que algunos de ellos no tuviera la mínima autoridad moral para ocupar ese puesto. Por ejemplo, Rodrigo Borgia (el famoso Alejandro V) con sus hijos César y Lucrecia.

Desde hace más de 17 siglos, la Iglesia de Roma se ha dedicado a "administrar" la sangre del supuesto Dios-Redentor, y custodia las llaves que supuestamente aseguran la entrada al cielo y al infierno.

Debido a su elevación paulino-dogmática al rango de Dios, el Jesucristo mítico se quedará sentado en el cielo hasta el fin del mundo. También lo multiplicaron, millones de veces, en las hostias consagradas, lo mismo que en sus imágenes de piedra, pasta, y más recientemente de plástico.

En las ciudades más ricas y poderosas se construyeron enormes y costosas catedrales (casas de Dios), con impresionantes estatuas y pinturas, para el orgullo y deleite de los peregrinos y de los locales. Cerca de ellas se ubicaron las casas de los eclesiásticos, los monasterios y las escuelas. Los fieles debían dar la décima parte de sus ingresos (el "diezmo") a la Iglesia de Roma.

La mayoría de las imágenes tiene cerca una alcancía que recoge el dinero de los fieles que los jerarcas utilizan para su beneficio personal y el de sus allegados.

Los Papas y los otros eclesiásticos siguen comerciando mediante sus supuestos poderes divinos. El más valioso producto que una religión puede ofrecer a la humanidad es la inmortalidad: otra vida nueva y mucho más feliz en el paraíso. Basta con una simple promesa esperanzadora. Ni siquiera es necesario comprobar a qué destino llega alguien después de su muerte, porque nadie regresa para contarlo.

A los practicantes, les toca creer con fe, callar y obedecer. Recitarán el credo en las misas del domingo, recibirán la comunión y el sacerdote predicará acerca de los dogmas y las doctrinas tradicionales. Los padres llevarán a bautizar a sus hijos, los castigarán si se burlan de la religión, los mandarán a colegios católicos caros y elitistas, etcétera.

Quienes se dejen asustar con los cuentos del infierno, nunca se atreverán a pensar por sí mismos, ni menos a intuir, y seguirán "*fieles*" a la Iglesia católica (o a alguna otra

denominación cristiana) toda su vida, y los que no lo hagan, serán censurados, condenados y perseguidos como pecadores, incrédulos, herejes y librepensadores.

### Estrategias de Mercadotecnia e Imagen Corporativa

Como la promesa de la inmortalidad en el cielo tiene gran demanda, conviene seguir aumentando su precio, como sucede con los diamantes, el oro y el petróleo, o al menos tratar que no lo pierda. Para que esto funcione bien, los eclesiásticos siguen utilizando estrategias de mercadotecnia demasiado conocidas:

1. Mientras más bello pinten al cielo, y más difícil sea de obtener, los fieles invertirán más dinero, sufrimientos, esfuerzos y sumisión con tal de llegar a él. Los clérigos recibirán todas las limosnas y donaciones en nombre de Jesús, y les darán a cambio una bendición, unos rezos, un rosario o una medallita; también les dejarán comulgar en la misa del domingo.
2. Para que los fieles no se sientan demasiado responsables por sus actos, el juego de los diablos que empujan al pecado y los ángeles protectores es muy útil. Sin embargo, conviene advertir que los diablos tienen mayor poder y son más temibles que los ángeles (sólo se aplacan con costosos y complicados exorcismos).
3. El cielo es difícil imaginar; por eso, hay que inventar un infierno espantoso, lleno de fuego y azufre. Da igual que el infierno sea un lugar real o imaginario. La simple duda acerca de su existencia bastará para que los fieles menos educados se aterroricen durante toda su vida.
4. Con tal de no terminar allá, los creyentes tratarán de evitar los pecados mortales y las excomuniones. Para librarse de sus culpas y del terror al infierno (al menos por algún tiempo), pagarán diezmos, ofrecerán limosnas, darán regalos y propiedades a la Iglesia y soportarán muchos sufrimientos. El perdón de los pecados sólo será posible a través de los ministros de las Iglesias cristianas. Los catecismos, sermones y clases de religión son *la voz de Dios que nadie puede cuestionar*.
5. Conviene seguir proclamando: *¡Fuera de la Iglesia de Roma, nadie se salva!* Lo que se oye muchas veces, como el credo de las misas, no se olvida, rara vez se cuestiona, y se tendrá por algo absolutamente cierto, aunque no lo sea.
6. Cuando las cosas salen mal, por ejemplo las enfermedades y los accidentes, los sacerdotes dirán que se trata de merecidos castigos de Dios, porque esas personas no hicieron lo que la Iglesia les dijo, aunque también son premios que Jesucristo crucificado concede a los que ama más.
7. Las imágenes sangrientas de Cristo crucificado ayudan mucho para que los fieles se identifiquen con ellas; así los pobres y los que sufren se pasarán la vida clavados en su masoquismo, sin rebelarse nunca. Mientras más se dejen controlar por su masoquismo, estarán más cerca del martirio, de la muerte, y ¡por supuesto! del paraíso. Como dice una abuela a su nieta: *"Mujer: viniste a este mundo para aguantar y sufrir, si tú sufres, le quitas algunos sufrimientos a tu familia y a tus hijos"*.
8. Los hombres y las mujeres más devotas pueden abrazar el celibato; de esta manera, estarán deprimidos, enfermos y agotados. Así, no se podrán oponer a los

Obispos, pero se podrán dedicar a matar la alegría de las demás personas. Los laicos más rígidos y dogmatizados, serán buenos maestros de religión; su sagrado deber es frenar los impulsos, la imaginación creativa, la libertad y la moral individual de sus alumnos.

9. Para que este juego funcione mejor, el Papa en turno proclamará que algunas personas son santas y ya están en el cielo. Salvo por esas excepciones, los creyentes nunca sabrán a dónde fueron a parar sus parientes, amigos y enemigos. Tampoco sabrán a dónde irán ellos después de la muerte. Y depositarán más limosnas.
10. Como los Papas en la época de los emperadores romanos, los eclesiásticos harán alianzas con los reyes, jefes de gobierno, ricos, empresarios y demás personas que tengan algún poder. Así quedarán intactos todos sus privilegios y sus enormes riquezas, incluyendo los tesoros del Vaticano.
11. Los ricos y poderosos pueden hacer lo que quieran, porque obtendrán fácil perdón de todos sus desmanes, anulación de sus matrimonios, y así por el estilo. Basta con que den dinero a la Iglesia, solapen las debilidades del clero y ofrezcan costosos regalos. Los mejores colegios católicos serán para los hijos de los ricos y poderosos, aunque en ellos habrá algunas becas a los pobres, con la esperanza de que se dogmaticen y fanaticen.
12. Las conductas sexuales son universales y generan mucho placer. Es bueno decretar que *son pecados mortales* las relaciones sexuales fuera del matrimonio religioso, la homosexualidad, usar anticonceptivos, la masturbación, los abortos, la pornografía, los deseos y hasta las fantasías *impuras*. Aquí tenemos la trampa definitiva: casi todos los humanos tendrán que sentirse culpables por algo sexual que hicieron.
13. El Papa en turno tiene el poder de inventar otros pecados mortales, como lo hizo Benedicto XVI; de esta manera aumentarán las probabilidades de que los creyentes cometan algunos de ellos. Luego se sentirán culpables y tendrán que acudir a los ministros de la Iglesia para recibir el perdón. Quedan sujetos a las estrategias 1 a la 12, y el juego vuelve a empezar otra vez, hasta que todos se cansen y nadie crea en los dogmas.
14. Entre los deberes más sagrados, es necesario excomulgar, quemar en la hoguera, torturar, amenazar y quitar sus bienes a los que se atrevan a opinar de manera distinta. Para eso estuvo la *Sagrada Inquisición*, que ahora se llama *la Congregación de la Fe*, y antes el *Santo Oficio*. Eso tiene tres ventajas: 1. Ellos pagan sus pecados en el infierno, 2. Los demás quedan aterrorizados por el resto de su vida y 3. Muchas de sus propiedades quedan en poder de los eclesiásticos, para que ellos las disfruten.
15. Conviene advertir que los librepensadores son más peligrosos que los herejes, porque ponen en ridículo a la Iglesia de Roma; es necesario censurar, prohibir y quemar sus escritos (y sus películas, videos o lo que sea, como la película mexicana del *Crimen del Padre Amaro*).

16. Además los fieles católicos no necesitan leer nada de religión, y mucho menos de ciencia, porque les basta y sobra con el catecismo y los sermones del domingo para llevar una vida intelectual feliz y plena.

## Capítulo 5

### Dualidades Neuróticas y las Voces Imaginarias de Dios

La moderna lectura alegórica de los mitos, nacida en Grecia durante la época helenística, propuso interpretar a los dioses como personificaciones de ciertos eventos naturales. Desde entonces, las explicaciones filosóficas y científicas han estado en competencia, no siempre amigable, con los mitos y las creencias religiosas dogmáticas.

Como explica Eliade, el mito es una historia sagrada que narra un acontecimiento sucedido durante un tiempo primigenio, en el que el mundo aún no tenía su forma actual. Los sucesos de los mitos servían para explicar algunos eventos naturales que se repiten de tiempo en tiempo; por ejemplo, en la mitología griega, el ciclo de las estaciones tenía que ver con el mito del rapto de Perséfone y con el culto a Baco.

En las mitologías de todo el mundo, Campbell encontró temas muy parecidos; también señaló las notables coincidencias que existen entre el simbolismo de los sueños y los elementos básicos de los mitos. Como sabemos por el análisis histórico y psicológico de las doctrinas de Pablo de Tarso, ciertos mitos religiosos se basan en las visiones alucinadas de un personaje importante, que sus seguidores toman por ciertas e indudables y las convierten en dogmas de fe.

Para Campbell, los sistemas simbólicos de los mitos forman parte de la memoria biológica colectiva que comparten todos los seres humanos (ver Jung). Puesto que los avances de la razón han desacreditado a los mitos religiosos, en la actualidad muchas personas tienen que enfrentarse, de manera aislada (o mediante una psicoterapia grupal), a dilemas que antes se resolvían recurriendo a las prácticas mitológicas colectivas, como el teatro, la danza, las fiestas y los cultos religiosos.

En la vida cotidiana, los mitos sirven para reforzar algunas conductas y prohibir otras, según Malinowsky. Algunas veces, la palabra *mito* se utiliza como sinónimo de patraña (= creencia falsa muy extendida), como en los productos comerciales que prometen bajar de peso, de manera milagrosa, en unos cuantos días. De algunas personas muy famosas, como los Beatles, también se dice que son un mito.

¿Cómo Surgió la Consciencia Humana Actual?

Según Jaynes, los humanos arcaicos vivían alucinados; creían que sus dioses les ordenaban lo que tenían que hacer. En apariencia, esos dioses les hablaban y se les aparecían, aunque la única realidad externa era una luz brillante o una niebla brumosa, como cuando Tetis se le apareció a Aquiles, o Yahvé a Moisés.

Las civilizaciones tempranas de Oriente Medio no tenían los niveles de consciencia personal que ahora disfrutamos; esos individuos se sentían empujados por sus dioses, como si fueran robots. Les hablaban los dioses de los ríos, los árboles, los truenos, el viento y los animales, etcétera. Lo mismo pasaba, antes de la conquista, con los aztecas, los mayas, y los demás pobladores de América.

El área de Wernicke (en el hemisferio cerebral izquierdo) generaba las voces de los supuestos dioses y luego las trasmitía al derecho, aunque también las proyectaba hacia el exterior. Esas personas antiguas todavía no contaban con un espacio interior donde pudieran reflexionar acerca del mundo exterior; los hemisferios (cámaras donde se ubica la luz de la consciencia humana) funcionaban como si fueran dos individuos diferentes.

Las iniciativas de las personas que vivieron en culturas como la de Micenas, provenían de una voz que parecía hablarles desde fuera, acompañada de una especie de aura visual en la que se ubicaba la figura (la imagen proyectada) de un dios o de alguna autoridad.

Las autoridades civiles y religiosas alucinaban las voces de sus dioses, y los de abajo alucinaban órdenes de sus gobernantes. Florecieron las teocracias rígidas, con sus jerarquías de oficiales, soldados y trabajadores; en ellas se elaboraban cuidadosos inventarios de los bienes que pertenecían a los dioses y los que eran de los gobernantes.

Los dioses imaginarios controlaban las sociedades, y no tanto las feromonas. Los ídolos (estatuas) también hablaban y por eso se convertían en dioses; tenían sus casas (templos) de diferentes tamaños, según su popularidad y las riquezas de cada ciudad. Los dioses eran dueños de las tierras en las que se oían sus mensajes, mientras que la gente ordinaria solamente las trabajaba.

Después de la cosecha, todos participaban de los dones de la tierra. Como a los dioses también les gustaba comer, beber, bailar y escuchar música, alrededor de los ídolos se celebraban ritos, bailes y banquetes (Jaynes). Los guardianes de los templos (adivinos, sacerdotes, chamanes) guiaban al pueblo de muchas maneras y se aprovechaban de los dioses.

Antes de que surgiera la nueva consciencia personal, los profetas judíos escuchaban la voz de Dios. En una etapa posterior intermedia, Moisés (siglo XIII AC) le pidió consejo a Dios antes de tomar sus propias decisiones; fue un profeta muy carismático que organizó y condujo al pueblo de Israel durante cuarenta años.



Tiempo después, las alucinaciones religiosas ocurrieron con menor frecuencia, por lo que la religión hebrea se tornó mucho más personal e interpretativa, como en las leyes del Deuteronomio, las especulaciones de Job y la melancolía del Eclesiastés.

Los héroes de la Ilíada (Homero) recibían instrucciones de sus dioses, con la misma claridad que en la actualidad lo hacen los esquizofrénicos y los epilépticos. Como lo advierte Jaynes, el lento proceso que condujo a la humana actual se inició con la gradual ruptura (= la integración) de la mente bicameral.

En Egipto, alrededor del año 1700 AC, la autoridad perdió su control absoluto. La gente ya no estaba tan alucinada ni tan dispuesta a obedecer a las autoridades, sino que era capaz de tomar sus propias decisiones.

Los creyentes de Mesopotamia dejaron constancia escrita (en tabletas de barro) de que ya no veían a sus dioses ni los podían escuchar, como si ellos hubieran desaparecido o los hubieran abandonado (Jaynes).

Eso le sucedió al rey hebreo Saúl, que se asustó mucho cuando ya no pudo escuchar a Dios. Salió de su palacio por la noche, buscó una adivina y le pidió que invocara al profeta Samuel. Mediante un trance alucinado, ella vio que salía de la tierra el espectro de un hombre anciano envuelto en su manto y se lo dijo a Saúl. Este rey supuso que se trataba de Samuel y le rogó:

*Estoy en grande angustia; los filisteos mueven guerra contra mí, Dios se ha apartado de mí y ya no me responde ni por los profetas ni en sueños. Te he llamado para que me indiques lo que debo hacer (1 S 28: 15).*

Saúl no escuchó a Dios porque su presencia se había transformado en un proceso espiritual interno (*internalización*). Aunque era el rey de Israel, no se le ocurrió tomar sus propias decisiones, porque se sintió obligado a pedir la ayuda de sus profetas y adivinos, personas que –según la tradición- veían y escuchaban a Dios.

A medida que se fue desarrollando la corteza cerebral, junto con el cuerpo calloso, los humanos pudieron disfrutar un espacio interno de consciencia personal, en cuyo interior fueron capaces de tomar sus propias decisiones. Eso se hizo patente con el creciente desarrollo de la escritura, y también con el uso del lenguaje metafórico, simbólico y analógico, que se considera diferente del lógico.

Los niños modernos, a medida que crecen, aprenden que los cuentos y los mitos no son lo mismo que la realidad. Por ejemplo, preguntan: “Mamá: ¿Es verdad que existe Santa Claus?”

La nueva mentalidad aparece en la Odisea de Homero, que narra las aventuras de Ulises, el ingenioso héroe que utilizó su poderosa imaginación para destruir Troya y superar exitosamente muchas situaciones difíciles. Con gran iniciativa, él aprendió a moverse en

un mundo nuevo, en el que se había debilitado la presencia de los dioses, rodeados de voces imaginarias y de alucinaciones visuales.

Los humanos modernos ubicaron en su campo de consciencia individual (y en los rincones más oscuros de su cerebro) sus propios impulsos, sentimientos e intuiciones; aspectos que antes atribuían a sus dioses. Como lo supo entender Jesucristo, Dios está en nuestro interior y forma parte de nuestra experiencia personal (ver el capítulo 11).

Con la aparición de Solón, Tales, Anaximandro y Pitágoras (edad de oro de Grecia, siglo VI AC), una importante parte de la humanidad dio pasos definitivos hacia la consciencia moderna. Los pueblos indígenas de América tuvieron que esperar la conquista (española, portuguesa e inglesa) para alcanzar niveles de pensamiento más lógicos y realistas.

### Experiencias místicas alucinadas y fanatismo

La epilepsia es una explicación científica adecuada para los trances místicos alucinados de Pablo de Tarso, el experto fabricante de mitos. Algunos epilépticos escuchan claramente voces y música; ven parientes que ya murieron y contemplan eventos del futuro que les parecen ciertos. Eso dura varios días, hasta que reciben la medicación adecuada (ver Anónimo y Bronson y Brewer).

En la antigüedad, la gente respetaba mucho a los epilépticos; se suponía que algún dios hablaba por su boca, o que los poseía algún demonio, debido a la espuma que salía de sus bocas. La luz brillante les provocaba notables alteraciones de consciencia, como le sucedió a Pablo cuando cayó de su caballo.

Las alucinaciones que acompañan las experiencias místicas reflejan las creencias de cada individuo. Así, a los adoradores de Mitra se les aparecía este dios, mientras que a los que creían en Dionisio, Zeus, etcétera, les sucedía algo parecido. Muchos cristianos dijeron que Jesús les habló, que lo vieron resucitado, que se les apareció la virgen María, vieron santos, ángeles y demonios, etcétera.

Algunos fariseos le preguntaron a Jesús de quién sería, en la otra vida, una mujer que había tenido, como maridos, a siete hermanos que habían muerto sucesivamente. (Según la ley de Moisés, ella estaba obligada a darles hijos a todos ellos). El Maestro les respondió que el cuerpo no sigue vivo después de la muerte, sino solamente el espíritu, por lo que ese cuento no tenía ningún sentido (Mt 22:13):

*“Pues en la resurrección, ni ellos tomarán mujer, ni ella maridos, sino que serán como ángeles en el cielo”.*

Jesús sabía muy bien que la carne y el pecado están fuera del mundo de la experiencia espiritual que también incluye la liberación del pecado y del mal. Además, cualquier temor a la muerte se desvanece cuando el místico se funde con lo Divino y queda fuera del tiempo

Los cristianos gnósticos comprendieron muy bien las enseñanzas del Maestro acerca del Reino de Dios que está dentro de nosotros, y del Reino de los Cielos al que llegan sus seguidores después de la muerte.

Por su parte, el teólogo luterano Oscar Cullman (conferencia en Ingersoll, Pascua de 1955) afirmó que el lenguaje que emplean los teólogos y los pastores cuando hablan de la inmortalidad, no es bíblico, ni tampoco es cristiano en verdad. Si los teólogos y los pastores afirman que el alma es inmortal, entonces la resurrección corporal de Jesús es superflua. Y si esperan la resurrección del cuerpo, entonces sería mejor que olvidaran la inmortalidad (porque el cuerpo no tiene nada de eso).

Crossan opina que el relato del entierro de Jesús en la tumba de José de Arimatea (Mc 15:43) es una clara invención y lo más probable es que fuera enterrado en una fosa común, como sucedía con los criminales. Como otros autores, opina que la conclusión histórica más acertada es que Cristo no resucitó, ni dejó alguna tumba vacía después de su muerte. Otra alternativa es que Jesús tuvo una sepultura modesta en algún lugar.

Conviene seguir investigando, de manera científica, por qué los evangelios canónicos y otros escritos del Nuevo Testamento relatan que algunos de sus discípulos lo vieron resucitado, después de su crucifixión, para determinar cuanta verdad histórica hay en todo esto.

El cuerpo espiritual de los elegidos continúa vivo después de la muerte, según las tradiciones de algunos grupos judíos del siglo primero D.C. (como los fariseos, esenios, y gnósticos), y según las creencias de Pablo de Tarso y las del mismo Jesús de Nazaret; sin embargo, es muy distinto del cuerpo carnal que se descompone en la tierra después de la muerte (1 Co 15).

Como sabemos, Pablo de Tarso tuvo la certeza absoluta de que Jesús había resucitado con un nuevo cuerpo espiritual debido a que disfrutó la visión alucinada del cuerpo glorificado y embellecido del Maestro al que nunca conoció en vida.

A continuación, las películas imaginarias sensacionalistas de Pablo de Tarso se agregaron a los evangelios canónicos, para que los nuevos cristianos también las creyeran y las tomaran como la pura verdad. Al escuchar la lectura de los evangelios adulterados (porque ellos no sabían leer), los oyentes duplicaban en su interior la misma película, con los diálogos de los actores incluidos, y la escena se convertían en cierta e indudable para ellos.

Aunque el Jesús histórico nunca habló con el diablo de la tentación ni le sucedieron tantas cosas fabulosas en el desierto, los seguidores de Pablo las tomaron por verdades indudables, porque sus líderes visionarios fabricaron esos rollos en su imaginación (como películas de cine tipo Hollywood) y las proyectaron en el interior de su cerebro agitado por la fe.

Según Casey, el análisis científico actual demuestra que los relatos de los evangelios canónicos acerca de la resurrección no tienen que ver con hechos históricos reales, sino que solamente narran ciertas experiencias visionarias. Sin embargo, en aquellos tiempos, la gente las valoraba mucho, y les concedía la misma certeza que a las realidades evidentes.

A esos iletrados creyentes no les interesaba la diferencia que existe entre la realidad fenomenológica perceptual y las ilusiones, visiones y alucinaciones. El mismo autor sugiere que las visiones suelen ocurrir en épocas de duelo y lamentación; sobre todo en la madrugada, cuando las personas aún no han despertado por completo y son más sugestionables (“hipnagogia”).

Sin embargo, no todo lo que vemos en la televisión o escuchamos en la radio, o lo que contiene el Internet y las redes sociales, es cierto. En 1938, Orson Wells provocó pánico en varias ciudades de E. U, con su programa radiofónico de invasores extraterrestres. Por lo demás, puesto que el Jesucristo histórico fue un hombre solamente, nunca resucitó.

Algunas experiencias místicas incluyen alteraciones preceptivas, que van desde las sensaciones agudizadas hasta alucinaciones auditivas y visuales. Después de esas vivencias, las personas no suelen mostrar ninguna desorganización del pensamiento y lenguaje, a diferencia de lo que pasa con los esquizofrénicos y las personas que utilizan drogas (Lukoff). Hay dos escenarios posibles para estos fenómenos:

3. En el primero, las personas sugestionables creen que sus ilusiones ópticas y auditivas son realidades, como si fueran niños que ven la magia del circo. Tienen grandes expectativas y les parece ver que sus profecías se cumplen. Cuando observan mejor y echan una segunda mirada, se pueden dar cuenta de sus engaños perceptivos.
4. El segundo escenario es más complicado: Jaynes lo denomina “lógica del trance.” Las personas que entran en un trance se alucinan y perciben fenómenos que van en contra de la realidad perceptual evidente. Un ejemplo es lo que les sucedió a los discípulos que dijeron haber visto a Cristo resucitado.

Algunas alucinaciones se relacionan con vestigios genéticos del cerebro bicameral ancestral y tienden a desaparecer en las culturas que ofrecen mayor apertura a los avances tecnológicos y científicos (Jaynes). La mayoría de los fantasmas se esfumaron con la luz eléctrica, mientras que otros se van desvaneciendo a medida que avanza el pensamiento científico.

El contagio emocional y las presiones de un grupo bien indocinado, junto con las prédicas de un líder carismático, propician las alucinaciones, igual que la fatiga, la oscuridad, la bruma, las nubes y los relámpagos. Algunas personas padecen alucinaciones cuando entran en un estado hipnótico de gran fervor y éxtasis religioso, provocado por sus intensos deseos de creer que cualquier cosa es posible.

Según Mc Lean, nos conviene cultivar los niveles de energía de nuestro cuerpo vivo en su absoluta totalidad (ver el prólogo). Todos necesitamos integrar, en un campo de

consciencia unificado, lo que tenemos en común con los reptiles y los primates, sin desconocer ninguna de las tres áreas cerebrales (cerebelo, hipotálamo y corteza). Pablo de Tarso nunca entendió esto; creía que sus impulsos sexuales provenían de un demonio, y no de su propio interior:

*“Para que no me engría con la sublimidad de las revelaciones, me fue dado un aguijón a mi carne, un ángel de Satanás, que me abofetea para que no me engría” (2 Co 12:7).*

Desde los primeros siglos de nuestra era, hubo (y hay) cristianos fanáticos, impulsados por sus experiencias místicas alucinadas, que asesinaron sin piedad a otros cristianos, debido a que expresaban creencias diferentes a las suyas. Creyeron que el mismo Jesucristo les había ordenado hacer eso, y que así se ganarían el paraíso de manera automática. A continuación van algunos ejemplos:

El año 1209, el Papa Inocencio III lanzó una cruzada contra los albigenses (Cataros) en el sur de Francia. Las tropas asesinaron a medio millón de hombres, mujeres y niños. Armandí, abad cisterciense dijo: “Mátenlos a todos, que Dios sabrá quienes le pertenecen (y el resto irá al infierno)”.

Domingo de Guzmán (1170-1234) aprendió esos métodos y los refinó; fundó la orden de los dominicos y la inquisición. En 1231, el Papa Gregorio IX comisionó a los dominicos como jueces papales de las herejías.

Con la complicidad de los gobernantes, y para salvar “la pureza de la fe”, los inquisidores torturaron y asesinaron (figura 6.1) a millares de disidentes en Europa, incluyendo a los caballeros templarios (1312). Muchas de las posesiones de los judíos, herejes, infieles, brujas y hechiceros pasaron a la iglesia católica. Algunas de las iglesias y catedrales de España fueron antes mezquitas, etcétera.



Figura 5.1 Sagrada Inquisición: uno de sus sádicos métodos de tortura.

Más tarde, con los misioneros dominicos, la sagrada inquisición llegó a América (Cathar. info). En México su principal ocupación fue acabar con los curanderos, los sacerdotes, y con todos los seguidores de los antiguos dioses. A partir de 1542, la inquisición llevó el nombre de “Santo Oficio”.

En 1431, Juana de Arco fue acusada de brujería y la quemaron viva en la hoguera. El Concilio de Florencia (1431-1435) declaró que las almas de los que mueren en pecado mortal se van al infierno; sin embargo, los niños que mueren sin bautismo se van al Limbo la mejor parte del infierno, donde sufren de alguna manera.

Savonarola (fraile dominico) denunció la corrupción general de la iglesia. También acusó de pecadores, incestuosos y mentirosos a conocidos miembros de la familia Borgia, incluyendo a Rodrigo uno de los hijos del cardenal que luego fue nombrado Papa (Alejandro VI). Por eso, lo excomulgaron, torturaron y quemaron en la hoguera en 1498.

Además, el Santo Oficio (1633) abrió un proceso contra Galileo, porque ese gran científico afirmó, contra las sagradas escrituras, que la tierra se mueve alrededor del sol. Aunque lo condenaron a prisión perpetua, la sentencia nunca se llevó a cabo.

Durante muchos siglos, la iglesia católica diseminó la gran mentira de que los judíos eran culpables por la muerte de Jesucristo. Hitler (1889-1945) se aprovechó de eso, y eliminó en las cámaras de gas, por higiene racial, a millones de judíos.

Una de las últimas labores del Santo Oficio, que ahora se llama “Congregación de la Sagrada Fe” fue dismantelar la teología de la liberación en Latinoamérica, a finales del siglo pasado, bajo la dirección del entonces cardenal Ratzinger, el ahora ex Papa Benedicto XVI.

En tiempos modernos hay personas que manejan la percepción extrasensorial, la premonición, la telepatía y otros fenómenos paranormales, mediante una religiosidad alucinada (Jaynes, Kurtz y Stove).

Las personas que se dejan arrastrar por su pensamiento mágico (supersticioso y fanático) y por un fervor religioso poco ilustrado, son muy fáciles de manipular; una persona entrenada les puede provocar alucinaciones cuando las induce a un estado de sugestión hipnótica.

Los neuróticos tienen su cabeza llena de voces contradictorias que los confunden. Cuando intentan hacer algo por iniciativa propia, se llenan de dudas que los inhiben y atemorizan. Fabrican algunos proyectos a partir de algunas ideas, pero sus fantasías derrotistas se encargan de cancelarlos.

La mayoría de esos individuos son creyentes rígidos y obsesivos que buscan la virtud adhiriéndose a costumbres, dogmas y reglamentos. Prefieren que otras personas les digan lo que tienen que hacer, para evitar los riesgos que lleva consigo el ejercicio de la libertad adulta. Algunos creen en los horóscopos y pagan fortunas a los magos y adivinos, otros heredan sus propiedades al clero, etcétera.

Cuanto a la “*neurosis religiosa*”, la experiencia de dualidad es muy típica en los sacerdotes que se masturban compulsivamente, abusan de menores, tienen amantes, etcétera. No fueron ellos los que hicieron eso. Ellos siguen siendo santos y puros, según la bella imagen fantasiosa y narcisista que tienen acerca de sí mismos. Se empeñan por creer eso, y ese es el papel que representan, con tanta habilidad, ante la sociedad.

Cuando pecaron, fue algún demonio, o una parte perversa, la que tomó control de ellos por un rato, mientras que ellos no pudieron hacer nada al respecto (Lukoff, Jaynes, Kurtz y Stove, Navarro). Pablo de Tarso describió así sus experiencias, al sentirse dividido en su interior:

*“...la ley es espiritual, mas yo soy carne (carnal), vendido al poder del pecado. Realmente, mi proceder no lo comprendo, pues no hago lo que quiero, sino que hago lo que aborrezco... en realidad yo no soy quien obra, sino el pecado que habita en mí.”* (Rom 7: 14-17).

*“...no hago el bien que quiero, sino que obro el mal que no quiero. Y si hago lo que no quiero, no soy yo quien lo obra, sino el pecado que habita en mí”* (Rom 7: 19). *“... pero advierto otra ley en mis miembros que lucha contra la ley de mi razón y me esclaviza a la ley del pecado que está en mis miembros. ¡Pobre de mí!”* (Rom 7: 23-24).

Pablo de Tarso describió sus impulsos sexuales (¿homosexuales?) como pecaminosos y ajenos. Él no hacía cosas malas, ni era responsable por sus conductas inmorales, ya que un demonio lo había impulsado. Estaba convencido de que su carne (= su cuerpo vivo) era algo extraño e impropio. Fue una persona disociada y probablemente también un epiléptico alucinado (Jaynes y Anónimo). Hubiera preferido ser ángel o un espíritu puro, y no un simple mortal.

Su hostilidad hacia la sexualidad y hacia las mujeres (misoginia) no se puede atribuir a que esperaba la segunda venida de Jesucristo en fecha próxima durante su vida, sino a sus propios gustos, prácticas y represiones sexuales tan severas y a su maniqueísmo, doctrina que desprecia al cuerpo y pretende salvar el alma (Loflin, Doherty).

En un ejemplo más reciente, un sacerdote relata:

Mi madre estaba muy mal. Sufría mucho; mi padre estaba casado con otra mujer, y nunca nos reconoció. Ella sentía que todos los parientes la censuraban y nos despreciaban. Estaba muy deprimida, a punto de ir a un manicomio. Yo sufría con ella y cambié mucho, me hice muy introvertido.

Estudiaba en la universidad, pero algunas monjas me hablaron de Jesucristo. Yo hice un pacto con él. Le dije que tomaría en mí todo el sufrimiento que pudiera y entraría a una orden religiosa; le ofrecería a Jesús mi celibato a cambio de que mi madre ya no sufriera. Me ordené hace tres años, pero ahora me siento mal. Desde hace dos años me mareo, se me nubla la cabeza y tengo colitis nerviosa.

Me masturbo y tuve algunas relaciones sexuales con una amiga y otras con una monja. Me siento muy culpable, pero no quiero dejar la orden, porque algunos de mis compañeros ya están ancianos y me necesitan tanto. Por una parte quisiera tener pareja, pero por otra pienso que así estoy bien. Debido a mi bondad y a mis sacrificios, la gente me aprecia mucho y me busca.

Mis compañeros y yo sabemos que el celibato no sirve para nada, y que lo que enseñamos no es cierto, como eso de que es pecado no usar anticonceptivos. De cualquier manera, no debemos escandalizar a los laicos, ni tampoco nos podemos arriesgar a que el Obispo se entere de que aconsejamos algo indebido...

El compromiso de este sacerdote tan incongruente, en realidad no es con Jesucristo; lo impulsan los rasgos de su personalidad masoquista. Se siente obligado a sufrir porque su madre le enseñó que había venido a este mundo a eso, igual que ella. Si disfrutara la vida y dejara de padecer, traicionaría a su abnegada madre. Desde niño se identificó con ella de manera simbiótica y co-dependiente.

Siguiendo las reglas de discreción de espíritus del contra-reformista Ignacio de Loyola, intenta evitar las tentaciones del demonio, la carne y la sexualidad, y trata de ser casto, angelical y puro. Platica sus problemas a su *"acompañante espiritual"*, del que recibe afecto y simpatía, y quien lo absuelve de sus pecados y viceversa. Teme los juicios negativos de sus hermanos, en caso de que se atreviera a dejar la orden.

Aunque sus hermanos y superiores están bien enterados de sus conflictos, y también de su depresión y apatía crónicas, nadie le sugiere que sería mejor que buscara una pareja y dejara la vida tan atormentada y tan contradictoria que lleva. Como hijo abandonado que quedó a cargo del abuelo materno, buscó siempre un verdadero padre: por eso llama a Dios: Padre bueno del cielo. Sin embargo, ese Dios imaginario ya no lo escucha.

Se da cuenta de que necesita una psicoterapia para eliminar los rasgos neuróticos de su personalidad e integrar su propia personalidad. La decisión de buscar ayuda profesional tiene gran importancia, debido a que podría retomar el sano crecimiento emocional y psicológico que se detuvo cuando entró a la orden religiosa.

Como final feliz, dedicó un par de años a recibir una buena psicoterapia conmigo, y también logró terminar una maestría en letras. También se atrevió a salir de la Orden y a vivir en pareja.

Los neuróticos "religiosos" experimentan graves dificultades para tomar decisiones propias; esperan a que sus superiores, incluyendo al Papa y los Obispos, les den instrucciones continuas, como lo hacían su mamá y su papá cuando eran niños. En el fondo, muchos de ellos siguen siendo niñas y niños sobreprotegidos, o lastimados y abandonados.



Sienten que una parte ajena los obliga a pecar: ser pederastas, masturbarse, buscar amantes, etcétera, como una especie de demonio que llevan metido dentro y que los controla a ratos. Como adolescentes inmaduros, no se atreven a ganarse la vida como unos mantenidos “*que viven de la charola*”. Pero ¿cómo podrían ganarse la vida con estudios de filosofía y teología solamente?

La “gracia de Dios” ya no les sirve de nada. Aunque se confiesen y reciben el perdón de sus pecados, vuelven a lo mismo de manera compulsiva. Tampoco es extraño que recurran al alcohol y a las drogas, y también a comer demasiado, para anestesiar sus angustias y depresiones. Sus impulsos sexuales siguen muy vivos, aunque traten de negarlos y ocultarlos.

Algunas personas masoquistas afirman que Jesucristo crucificado les pide que sufran, y que sus sufrimientos son lo mejor que ellas pueden ofrecer a los demás. Les parece que si dejaran de sufrir serían poca cosa, porque ellos son los únicos que en verdad comprenden a los pobres y a los desposeídos.

Por su parte, las monjas enfrentan graves dificultades cuando intentan dejar de serlo. Por ejemplo, una consagrada del *Opus Dei* le comenta a su amiga casada: “Para ti es fácil divorciarte de tu esposo, pero ¿cómo me voy a divorciar yo de Jesucristo, cómo lo voy a ofender, lastimar y traicionar?”

Cuando la amiga le pregunta de qué manera ama a Jesús, ella responde: “Como su esposa, claro está. Nunca tuve relaciones sexuales con él, pero le entregué mi juventud y lo amo sin medida alguna”.

Aunque sus ilusiones de ser la esposa de Jesucristo son eso solamente, a ella le parecen incuestionables. Como sabemos, las sectas de la ultra-derecha católica imponen a sus miembros un verdadero lavado de cerebro que los hace sentirse muy superiores a los humanos comunes y corrientes que disfrutan la sexualidad sin culpa alguna.

Sin embargo, en el fondo de sí misma, ella está enferma y amargada. Nunca se atrevió a desarrollar su propio yo; ni siquiera tiene pensamientos propios, sino que su religiosidad es muy tradicional, de igual nivel que un catecismo de la edad media. También se muere de envidia cuando se compara con algunas antiguas alumnas que ya están casadas, tienen pareja e hijos, e irradian felicidad.

Esa monja, como las que se masturban pensando en Jesucristo, o tienen por amante a su *acompañante espiritual*, nunca se ha preguntado en qué le beneficia a él la ofrenda de su sexualidad, o si en verdad la acepta, tal vez a cambio de algo que ellas necesitan

Por supuesto que sus rasgos neuróticos masoquistas crecen y están muy agradecidos por sus continuas ofrendas de rezos y sufrimientos. Tales demostraciones de fe también

agradan mucho a sus familiares y a las demás personas que las admiran como santas y muy puras.

Muchos miembros del clero utilizan la supuesta voz de Jesucristo para justificar sus rasgos neuróticos que los impulsan a renunciar a la sexualidad. En el fondo, temen sus propios deseos, que se traducen en fantasías que siguen muy vivas, aunque ellos las consideran sucias y pecaminosas. Debido a que sus profundos temores y prejuicios, no se atreven amar a las personas del sexo opuesto.

También conocemos a algunas personas que abrazaron la vida clerical y religiosa para reprimir mejor su homosexualidad o lesbianismo latentes.

Las personas educadas en una religiosidad dogmática tienen la ilusión de que Dios (o Jesucristo) las vigila y las encuentra culpables, pero también las comprende y ama de alguna manera. Algunos se sienten observados por sus superiores y por todas las gentes que les rodean, como si ellos fueran el centro del universo. Incluso les parece que las imágenes religiosas de los templos están vivas y las observan.

En lugar de buscar ayuda profesional, se aferran a un sacerdote que sabe algo de psicología y es su *“acompañante espiritual”*. Sin embargo, nunca les permite dejar sus creencias dogmáticas represivas, ni las ayuda para que salgan de sus culpas neuróticas y depresiones, ni de sus serios conflictos de identidad sexual.

Según Gurdijeff (en Ouspensky), los pensamientos que las personas consideran más propios, en realidad son frases que tomaron de cualquier parte y copiaron tal cual, sin ningún cuestionamiento. Por supuesto que las voces acusatorias de los neuróticos no tienen nada que ver con Jesucristo (ni con Dios); son los mensajes que ellos recibieron de sus padres y maestros cuando eran niños.

Por ejemplo: Jesús se va a enojar si eres malo, lo harás sufrir si... Le vas a dar gusto si obedeces a tus padres, si no te masturbas, si conservas la castidad hasta el matrimonio, si sufres en silencio, si eres humilde, te sacrificas, etcétera, etcétera.

Los neuróticos religiosos muestran severa disociación: una parte de ellos (represiones, dogmas y fanatismos) los impulsa a ofrendar su sexualidad a Jesucristo, y la otra (su vitalidad y su sexualidad) se expresa en conductas automáticas compulsivas: abuso sexual de menores, búsqueda de amantes, masturbación, pensamientos obsesivos, persecución y censura de los supuestos pecados sexuales de los demás.

Viven en la depresión, la duda, la culpa y el *“pecado”* por faltar a las leyes de la Iglesia. Ante la comunidad cristiana aparentan que son santos y puros, pero se sienten muy vacíos por dentro porque están privados de la calidez de sus impulsos y sentimientos; tampoco tienen opiniones propias.

Perls señala que los neuróticos no disfrutan la experiencia de unidad interior, porque su personalidad está dividida. A causa de los mecanismos defensivos que utilizan, desarrollan una parte acusatoria muy fuerte, y otra que es muy débil y quejumbrosa.

Freud llamó Superego y Ego a las partes opuestas, y Perls las nombró “perro fuerte” y “perro débil”. La parte débil desea hacer muchas cosas; sin embargo, la fuerte y acusatoria se empeña en paralizarlos y llenarlos de vergüenzas y culpas indebidas.

Jung y Gurdjieff advierten que esas personas se dedican a representar diferentes máscaras sociales falsas y artificiales sin darse mucha cuenta de eso. Por mi parte, aclaro que todos los mecanismos de defensa neuróticos disocian a las personas; por eso, ellas quedan sujetos a diferentes *Egos* (= aspectos parciales de su personalidad) que toman el control impulsivo y dirigen sus conductas en un momento dado.

Además, muchos de ellos padecen toda clase de molestos y dolorosos malestares psicosomáticos, recurren al abuso del alcohol, las drogas, comen demasiado, etcétera. La represión de la sexualidad también provoca confusión mental, colitis nerviosa, gastritis, dolores de cabeza, tensiones y fallas de memoria.

Otras molestas alteraciones incluyen rigidez y dolores musculares, ausencia de alegría, cansancio habitual, no encontrar el sentido de su vida, etcétera. El cuerpo se va transformando en una masa difícil de mover, o por el contrario se torna fantasmal y nebuloso (Reich, Baker, Navarro).

La esencia del masoquismo no es el gusto por sentir el dolor, sino la incapacidad para disfrutar el placer, debido al terror a perder el control y desintegrarse cuando la persona se abandona al impulso y experimenta el orgasmo, acompañado por la placentera expansión de la consciencia.

El masoquismo se considera un sadismo invertido porque la parte de la persona que es agresiva, torturadora y justiciera se empeña por impedir la búsqueda del placer que acompaña la vida natural y saludable Reich, Baker, Lowen, Navarro.

Según Jesús de Nazaret, existen los hijos de la luz que disfrutan elevados niveles de consciencia, y los hijos de las tinieblas. Existe una lucha ancestral entre ellos. Entre los tenebrosos, tenemos a los lobos disfrazados de pastores que cuidan a sus ovejas.

Ni Dios, ni Jesucristo, ni algún psicoterapeuta que valga la pena, pueden ser cómplices de un proceso de autodestrucción progresiva (necrofilia, según Fromm), aunque se presente como una noble y valiente búsqueda religiosa dentro del catolicismo tradicional, o de otra denominación supuestamente cristiana.

Cuando el proceso de una psicoterapia cuerpo-mente-espíritu profesional ha avanzado lo suficiente, desaparecen, de manera que parece mágica, las voces que luchan entre sí, lo mismo que la neurótica y maniquea sensación de dualidad corporal.

A la raíz de las voces acusatorias (la “*Introyección*”) están los adoctrinamientos, la pertenencia a una secta o grupo de ultraderecha, una educación familiar y escolar muy tradicional, la ignorancia y la incultura, etcétera.

Por otra parte, las afortunadas personas que han crecido sin tales presiones no sienten esa dualidad neurótica dentro de sí mismas cuando llegan a ser adultos jóvenes. Tal vez así vivían en paz muchas poblaciones indígenas por todo el mundo antes de la llegada de los misioneros católicos y protestantes.

### Las dos Moralidades Católicas

A partir de los años sesenta del siglo pasado se popularizó el uso de los anticonceptivos con la invención de la famosa píldora. Los sacerdotes de mentalidad más abierta opinaron que cada persona podía actuar de acuerdo con su conciencia. Por el contrario, los Papas en turno y algunos Obispos decretaron que usar métodos de control natal era un grave pecado “*contra la ley natural*”.

La mayoría de las mujeres católicas, en particular las de los países con mayor cultura, supieron (de manera intuitiva) que su Dios personal les permitía usarlos sin ningún problema. Las mujeres, y también los hombres, tuvieron la posibilidad de elegir entre dos moralidades distintas:

1. *La moralidad dogmática*: la de los Papas y Obispos, quienes se empeñan en mantener intactos los dogmas y las tradiciones, mismas que adoptan los fieles que no se atreven a cuestionar sus prédicas y enseñanzas, y
2. *La moralidad del corazón*: lo que los cristianos (y muchas otras personas) deciden hacer por iniciativa propia, impulsados por sus mejores sentimientos y pensamientos, en comunicación directa con su Dios personal, y teniendo en cuenta sus propias circunstancias.

Gracias al creciente desarrollo psicológico del propio ser (incluyendo la capacidad de tomar decisiones propias), junto con el avance incontenible de las ciencias y el sentido común, se ha ido derrumbado la moralidad basada en los dogmas, las culpas y el miedo al infierno. Y las relaciones sexuales les proporcionan mayor tranquilidad, alegría, placer y diversión a las personas que emplean anticonceptivos. Es posible evitar los embarazos indeseados en las mujeres, sobre todo cuando son adolescentes.

Ninguna mujer queda obligada a tener (y mantener) los hijos que “*Dios les mande*”, porque ellos pueden esperar el momento más oportuno para nacer. Por su parte, los hombres responsables usan condones, sobre todo después de la aparición del sida, que los eclesiásticos moralistas calificaron como un castigo de Dios para los homosexuales.

El matrimonio católico nunca cumplió la expectativa de que las parejas vivirían juntas (y muy felices) *hasta la muerte*, y los divorcios son cada vez más frecuentes. Abundan las uniones libres, y las parejas que sólo eligen el matrimonio civil.

Como todos lo sabemos, más vale una separación o un buen divorcio que un mal matrimonio en el que los hijos que son víctimas del desamor y la violencia. Para los que quieran otro matrimonio religioso, la curia romana sigue anulando matrimonios, por razones psicológicas (neurosis narcisista y de otros estilos), etcétera, a cambio de dinero.

Millones de mujeres y hombres, impulsados por sus mejores sentimientos y pensamientos, no se sienten pecadores porque usan anticonceptivos, están divorciados, viven en unión libre, tienen relaciones sexuales sin matrimonio, son homosexuales o lesbianas, recurren al aborto, se masturban, imaginan cosas sexuales, disfrutan la pornografía, etcétera.

Muchas personas participan en los ritos de la misa dominical y reciben la comunión, sabiendo que –en teoría- no tienen derecho a eso (por ejemplo, viven en unión libre o son homosexuales). Por otra parte, la confesión de los pecados va cayendo en desuso.

Al final de cuentas, las mujeres y los hombres que viven de acuerdo con los dictados de su propio ser y siguen los dictados de la moral de su corazón, están del lado de Jesucristo (y de demás líderes religiosos que han valido la pena); como ellos, buscan y son luz, alegría y vida. Están muy por encima de las manipulaciones de los falsarios y fariseos de todos los tiempos.

En el siglo XXI conviven dos Iglesias Católicas muy diferentes: 1. La de los hombres y mujeres que supuestamente viven en pecado, y 2. La de los que creen en los dogmas y cumplen con lo que esa Iglesia les pide, al menos en apariencia. Sin embargo, muchas de esas personas, en particular las monjas y los sacerdotes, están vacíos, deprimidos, enfermos y desilusionados.

## El fracaso del Celibato

Muchos de los sacerdotes y monjas que se empeñan por ver a Jesucristo (o a la Virgen, etcétera) cara a cara, nos relatan que nunca los encontraron, aunque los buscaron por muchos años y les entregaron su juventud y su sexualidad.

Están deprimidos y desmotivados, pero creen que experimentan “la noche oscura del alma”, una etapa mística rumbo a la iluminación que describió Juan de la Cruz. Siguen esperando que Dios, algún ángel o un santo se les “aparecerá” muy pronto, cuando comulgan, o que al menos encontrarán a un “santo” que les dirá cómo es. Esas personas se quedan estancadas, por años y años, en niveles inferiores de consciencia muy desagradables: oscuros, depresivos, resentidos y obsesivos.

Aunque tratan de obedecer, con fe y obediencia ciega, a sus superiores, e incluso se dedicaron a ayudar a los demás, con muchos sacrificios, olvidan sus propias habilidades y se estancan en su crecimiento psicológico. No tratan de desarrollar su verdadero ser, ni tuvieron la oportunidad de disfrutar una adolescencia feliz y libre.

Padecen una disociación neurótica severa, que amerita un proceso de psicoterapia profesional. No les ayuda gran cosa el “acompañamiento psicológico” de algún sacerdote, porque ese juego consiste en mantenerlos en el grupo al que pertenecen, sin que “renieguen a la fe en los dogmas y de las enseñanzas del Santo Padre”. A pesar de que le confiesan rutinariamente sus pecados y obtienen la absolución, todo sigue igual, aunque tengan amantes, sean pedófilos, o lo que sea.

Por supuesto que esas personas desconocen las experiencias místicas de la consciencia pura, acompañadas de una gran felicidad y de ilimitada expansión de la mente. Viven dentro de su cabeza, agitando dogmas y debatiéndose entre supuestos ángeles y demonios, y de esta manera ignoran sus necesidades emocionales y sus impulsos básicos (ver el capítulo de Ignacio de Loyola).

Dan la espalda a su identidad personal, y adoptan otra, colectiva y sectaria, generada y mantenida por su pertenencia a un grupo “*religioso*” en el que se apoyan y solapan unos a los otros.

En algunos sacerdotes se inicia un proceso de feminización poco consciente; se tornan amanerados, e incluso exhiben conductas homosexuales que algunos terminan por aceptar, después de haber padecido enormes culpas. También hay monjas que muestran una apariencia hombruna y poco femenina, ya que cancelan y reprimen su sensualidad, junto con la sexualidad.

Esas personas descuidan su cuerpo vivo, frenan sus impulsos naturales y no se permiten amar a alguna pareja con ternura cariñosa y amor sexual. Si nunca amaron a una persona humana a la que es posible ver y tocar, ¿de qué manera pueden amar a Jesucristo, al que nunca vieron ni tocaron, y que sólo es un personaje histórico muy notable?

Diversos sacerdotes y monjas que eligieron el celibato, impulsados por su neurosis y por sus represiones sexuales, hubieran llegado fácilmente a la iluminación por la ruta de la vida sexual con una pareja apasionada y cariñosa. De esta manera, lo mejor de ellos hubiera permanecido en este planeta, para el bienestar de la humanidad futura, a través de sus hijos y sus nietos.

Sigue aumentando el número de sacerdotes y monjas católicas que tienen amantes porque consideran que el celibato religioso es una utopía sin sentido. Al final, muchas de esas personas dejan el ministerio y eligen otros rumbos.

Algunas Iglesias cristianas, derivadas de los primeros apóstoles, ya permiten el matrimonio de los sacerdotes y la ordenación sacerdotal de las mujeres y los homosexuales. Una ventaja de los sacerdotes casados es que pueden hablar del matrimonio y de la familia a partir de sus propias experiencias.

## Conclusión

Según Loisy las ideas que los humanos fabricamos acerca de Dios son una proyección de lo somos y valoramos en nuestro propio interior. Y el Jesús histórico nunca será el mismo que el de los dogmas, porque éstos se basan en interpretaciones intelectuales que son muy relativas (=subjetivas). Además, Jesucristo nunca fue Dios, ni tampoco convirtió el vino de la última cena en su sangre, etcétera. Los dogmas deberían evolucionar para estar en sintonía con los avances históricos y científicos modernos, así como con los nuevos cambios sociales.

Con Loisy, Tyrrel, y otros notables investigadores bíblicos, el “*Modernismo*” trató de convertirse en un movimiento renovador de la Iglesia católica, pero fue condenado, como herejía, por el Papa Pío X (1908), mediante una encíclica y la “*excomunión mayor*”. Sin embargo, nadie pudo borrar la contundente frase de Loisy: “Jesús anunció su Reino, y vino la Iglesia católica”. (Como una institución lucrativa que no tiene que ver con la pobreza de Jesucristo, ni con su libertad de espíritu).

Esa Iglesia ni tiene mayor autoridad que la de un maestro de escuela cuando está frente a un grupo de alumnos (capaces de generar sus propias opiniones personales). Sería deseable que dejara el dogmatismo y se pudiera adaptar a las condiciones cambiantes de la vida humana.

A pesar de todo, Loisy justifica la existencia de la Iglesia romana como un servicio al evangelio, que ha venido realizando desde hace muchos siglos. También destaca el papel activo, indispensable para el avance científico (y espiritual) de la humanidad, de los librepensadores, para quienes *“la verdad no entra, ya hecha, en su cerebro, ni está nunca acabada”*.

Ellos conocen, mediante sus valiosas experiencias personales, la profunda verdad que encierran las experiencias religiosas. Sin embargo, entienden que ellas están sujetas a las condiciones de cualquier otra verdad humana. Y comprenden que su verdad (= su opinión) personal no es absoluta, porque tiene las características humanas distintivas de historicidad y de relatividad.

El Papa Juan Pablo II declaró (en 1996) que la teoría de la evolución era compatible con la fe católica. Si esto es así, entre los primeros homínidos, ¿quién fue Eva y quién Adán? ¿A cuál dios mítico ofendieron y de qué manera? ¿Para qué sirve la sangre de Jesucristo? ¿Ya se acabó la interpretación literal de la Biblia?

El mismo Papa afirmó que el infierno es la experiencia de la ausencia de Dios; por su parte, Benedicto XVI declaró que es un lugar físico; las doctrinas del fuego, los diablos y el azufre seguirían igual, tan temibles como siempre. Sin embargo, los niños que habían muerto sin el bautismo (y que antes estaban en el *limbo*), a partir del año 2005 ya se podían ir al cielo, sin ningún problema.

Dimond advierte que si los infantes pueden entrar al cielo sin el bautismo, entonces todos los humanos nacemos en estado de gracia. Por esa razón, el pecado original nunca existió y el bautismo católico no sirve para nada, como tampoco la sangre del Cristo “*redentor*”. Concluye que Benedicto XVI es el gran hereje que contradijo al Concilio de Florencia y acabó con todos los dogmas.

El ingenio popular apunta: “*Dogma es el hijo del miedo y la esperanza, tratando de enseñarle a la ignorancia los alcances de lo desconocido*”. Por fortuna, el pecado original nunca ha sido nada más que un mito; aunque un mito se dogmatice, mito se queda.

## Capítulo 6

### El Jesús Cósmico y Arquetípico, Sincronicidad y Androginia

Jung advierte que el arquetipo del Dios-hombre se concretizó y se hizo realidad (encarnó) en la persona de Jesucristo, en cada aspecto de su vida única y en todos sus aspectos personales inmediatos. A otras personas les pueden suceder cosas parecidas, sin que dejen de ser humanos por eso.

Jesús es el modelo (ejemplo, guía, compañero) de un ser humano que alcanzó un altísimo nivel de desarrollo personal y religioso, como lo hicieron Buda y otras personas admirables; aseguró que sus discípulos y seguidores harían cosas mejores que las que él había realizado (Jn 14:12).

Debido al conocimiento de la tremenda importancia emocional, impulsiva y conductual de las imágenes y los arquetipos, hemos llegado al final de las interpretaciones racionalistas y dogmáticas acerca de Jesús que se habían estancado en el tiempo desde el siglo IV (Hoeller).

La cuestión es: ¿Dónde estamos ubicados ahora con respecto a la imagen de Cristo, a su arquetipo? ¿Qué tanto estamos aprovechando las energías y potencialidades que contiene? Todas podemos aprovechar y abrazar las enseñanzas básicas de este maestro universal: compasión, tolerancia y entendimiento hacia todos y hacia todo el universo.

Según Pikasa, el camino de la salvación (el Reino de Dios de Jesucristo) incluye:

- *Salud: Realizarnos de manera personal mediante el compromiso con la vida.*



- *Luz: Que alguien nos abra los ojos para descubrir quienes somos.*
- *Libertad: Ser lo que somos por dentro, sin estar dominados desde fuera.*
- *Amor: Sentir que nos aman dando y recibiendo cariño.*
- *Gozo: Alegría de vivir, sin tener miedo al placer.*
- *Paz: Poder confiar en nosotros mismos y en los demás.*

El mundo que nos parece separado es *maya* (ilusión), como el sueño o el baile de Dios; Él lo ha creado, pero no es real en sí mismo. Nuestros seres individuales reciben el nombre de *jivatman* o almas individuales, pero también son algo parecido a una ilusión.

Somos extensiones del único y supremo Atman o Dios; pero -de hecho- nunca estamos separados del todo. Cuando morimos, nos despertamos y somos lo que realmente fuimos desde el principio: luz y consciencia pura.

Jung afirma que la “psique”, (el aspecto espiritual humano), no está sujeta al espacio y al tiempo, ni no tiene por qué desaparecer con la muerte. Lo mejor es que cualquier persona tenga la esperanza en que va a seguir viva después de morir, porque hay buenas razones para ello, y no que se petrifique antes de tiempo, por miedo a la muerte, y no atreva a vivir. Cuando un periodista le preguntó si creía en Dios, Jung le respondió: “yo no creo, yo sé...”

Cuando soñamos o meditamos, entramos dentro de nuestro propio ser y percibimos nuestra esencia luminosa y cósmica (consciencia pura). En estos estados somos más permeables para comprender los mensajes que brotan continuamente de los aspectos parciales e ilusorios de nuestro yo.

Las tradiciones espirituales enseñan que hay algo detrás de las apariencias del mundo. Los que experimentan esa realidad (mediante la consciencia pura) se dan cuenta de que no la pueden describirla con palabras, y por eso utilizan símbolos para explicarla. Este estado profundo de la mística se llama deidad, porque es la realidad mística profunda de la que brota la idea de Dios.

Jesucristo utilizó el símbolo del Padre que lo da todo por amor y no espera nada a cambio. Para los budistas, es el nirvana. Buda dijo que un hombre que entra al nirvana ni existe ni no existe. Las expresiones de existencia e inexistencia son inapropiadas dentro de ese estado, porque el iluminado está por encima de todo lo que su mente puede conceptualizar; es capaz de entender esto antes de su muerte.

Los grandes maestros, como Jesucristo y Buda, vivieron habitualmente dentro de la experiencia de la realidad definitiva y la unidad absoluta. Por el contrario, la mayoría de los místicos, después de algún tiempo, regresan a la realidad ordinaria de la creación temporal. Algunos de ellos se dedican a ayudar y enseñar a sus semejantes.

Las divisiones son producto del *ego* (yo); meras ilusiones de la mente. La realidad es que todos estamos interconectados; no podemos distinguir donde empiezan tus pensamientos y los míos, tus sentimientos y los míos (Fontana, en Gallegos).

Lo mejor de nosotros mismos nos impulsa siempre para que surja el propio ser, la nueva persona más libre, capaz de actuar de manera responsable hacia las demás personas y dedicarse con empeño al cuidado de todos los seres vivos.

Jung afirma que la “psique”, (el aspecto espiritual humano), no está sujeta al espacio y al tiempo, ni no tiene por qué desaparecer con la muerte. Es mejor que cualquier persona tenga la esperanza en que va a seguir viva después de morir, porque hay buenas razones para ello, y no que se petrifique antes de tiempo, por miedo a la muerte, y no atreva a vivir. Cuando un periodista le preguntó si creía en Dios, Jung le respondió: “yo no creo, yo sé...”

### El propio ser y la Espiritu de Dios

Al final del proceso de individuación, emerge el propio yo, que trasciende al yo. Según Jung, eso se relaciona con la imagen de Dios, porque el ser humano y el ser divino ya no se pueden distinguir debido a las experiencias de la consciencia pura. En esas experiencias, todo es Espíritu. Abundan las imágenes simbólicas de la luz, la inspiración, la vida y el espíritu, las del viento y el sopro divino.

Juan Bautista dijo que Jesús bautizaría con la Espíritu Santo y el Fuego. Por su parte, Jesucristo amó a la humanidad, incluyendo a las mujeres y a los niños; estuvo siempre del lado de su Padre-Madre Dios y de la vida. Desarrolló a plenitud su propio yo y tuvo experiencias de la consciencia pura; afirmó que era la Verdad, la Luz y la vida:

*“Yo soy la luz del mundo; el que me sigue no caminará en la oscuridad, sino que tendrá la luz de la vida” (Jn 8: 12).*

Propuso un camino para llegar al *Reino de Dios* que está dentro de nosotros mismos. Este incluye el equilibrio de las facultades humanas (pensamiento y sentimiento, intuición y percepción) para alcanzar la compasión y los niveles superiores de consciencia (la consciencia pura). También abogó por la igualdad de derechos entre los hombres y las mujeres; él no tuvo nada que ver con el sacerdocio exclusivo de los hombres (¿célibes? Como lo entendieron los cristianos gnósticos, cualquier persona iluminada, hombre o mujer, tiene algo de sacerdote, Mesías, profeta y sanador.

Las personas que desean imitar a Jesucristo necesitan empeñarse en desarrollar su propio ser. Cuando alcanzan ese nivel, superan los esquemas religiosos y sociales convencionales, como le sucedió a Jesús. Algunas son censuradas y crucificadas, pero otras no buscan eso, ni lo encuentran. Esos hombres y mujeres inspiran a las siguientes generaciones mediante el ejemplo de su desarrollo personal, y con sus valiosas acciones para promover el bienestar familiar, social y planetario.

Aunque los hijos de las tinieblas (los necrófilos, resentidos y depresivos) asesinan y aíslan a muchos seguidores de Cristo, surgen otros que toman su lugar, en los nuevos tiempos y en las nuevas circunstancias, cada quien en su propia trinchera, dentro y fuera de las iglesias cristianas, con entera libertad de pensamiento y de acción.

*Yo os aseguro; el que crea en mí, hará él también las cosas que yo hago, y las hará mayores aún, porque yo voy al Padre (Jn 14: 12).*

Este viene siendo el drama arquetípico continuo del emerger del propio yo. Según Jung, la carroza de fuego de Ezequiel es el símbolo de la entrada de Dios al mundo a través del descubrimiento final del Propio Ser. El mito de Quetzalcóatl de los Aztecas tiene un significado parecido, igual que otros importantes mitos presentes en las distintas culturas de la humanidad,

Las personas que se han ubicado en su verdadero ser se identifican de manera íntima con toda la creación y muestran profunda reverencia hacia todas las formas de vida. Su valentía a toda prueba se debe a que son conscientes de que su destino personal los lleva a manifestar algún aspecto particular de la fuerza de la vida divina.

Esto les permite superar las barreras entre el pensamiento lógico y el intuitivo, y arriesgarse (como el Quijote) a la supuesta locura de trascender el ego en su búsqueda de la última verdad y la belleza infinita. En palabras de Albert Einstein (en Gallegos):

*Sostengo que el sentimiento cósmico religioso es el motivo más fuerte y noble para la investigación científica.*

Cuando han desarrollado su propio ser, los individuos están bien equipados para tomar sus propias decisiones de manera provechosa. Dan rumbos constructivos a su propia vida; de manera amable y compasiva echan la mano a las personas que los necesitan. Tienen acceso a los niveles superiores de la consciencia pura (son iluminados); por eso desarrollan un sentido religioso y alegre de la vida.

Por el contrario, las personas que se identifican con su sombra, exageran sus cualidades oscuras e indeseables (violencia, sexualidad, miedo, codicia, etcétera); las proyectan hacia fuera y creen que las demás personas son malvadas y valen poca cosa. Se dejan absorber por sus energías negativas y nunca llegan a desarrollar sus aspectos más luminosos, creativos y productivos.

Los individuos que se identifican con su Ego (inflado o desinflado), creen que su existencia depende de las imágenes mentales que fabrican acerca de sí mismos; viven de la adulación y los aplausos. Suponen que solamente son su alma, o más bien sus bellas fantasías, y sienten que habitan en un cuerpo lejano, controlado y un artificial. Aquí tenemos a los hombres machistas y narcisistas, las mujeres sufridas, las anoréxicas, los políticos falsos, etcétera (ver otros libros de Navarro).

Las personas que lograron desarrollar su Propio Ser existencial se identifican con la totalidad de su organismo, tanto en sus aspectos estructurales, como en los energéticos. Se perciben a sí mismos como una unidad funcional, un organismo sin divisiones ni dualidades. Se aceptan a sí mismas en todo lo que son, y también son más tolerantes con

las demás personas. En los niveles superiores de la iluminación todas las dualidades desaparecen; lo mismo que la consciencia del cuerpo; entonces, las personas entienden que son consciencia pura y que la mayoría de sus percepciones son ilusorias (Alexander).

### Discurriendo por el Universo con Sincronicidad

Como enseña Jung, la psicología emplea dos modelos básicos: 1. El mecanicismo propone que las cosas funcionan mediante un proceso de causa-efecto. Una cosa lleva a otra, y esa otra a una siguiente y así sucesivamente, por lo que el pasado determina al presente. 2. La teleología defiende que a los humanos nos guían nuestras metas, propósitos, significados y valores (personales y culturales).

Los psicólogos freudianos y conductistas tienden a ser mecanicistas, mientras que los neo-freudianos, humanistas y existencialistas adoptan una postura teleológica. Jung cree que esas dos posturas ideológicas tienen su importancia; sin embargo, postula una tercera alternativa ideológica, que denomina *sincronicidad*.

En la sincronicidad, dos eventos ocurren al mismo tiempo; ambos tienen una relación significativa; sin embargo, no están asociados de manera causal ni teleológica.

Para dar ejemplos, algunas personas sueñan la muerte de un ser querido y a la mañana siguiente se enteran que esa persona murió a la hora en que lo soñaron. En otro ejemplo, un joven sueña con una mujer atractiva que le fascina; poco después la encuentra en una fiesta y se enamora de ella.

A veces nos dirigimos al teléfono para llamar a un amigo; el teléfono suena, y cuando levantamos el auricular, esa persona está en la línea. Otras veces estamos muy interesados en comprar algo, y encontramos precisamente esa cosa al entrar en una tienda o bazar. Es como si el objeto nos dijera: estoy destinado (soy) para ti.

Muchas personas creen que esas situaciones son meras coincidencias. Sin embargo, si caemos en la cuenta, nos indican las maneras como los seres humanos estamos interconectados con las demás personas, con la naturaleza y con todo el universo, a través del proceso de la evolución y el inconsciente colectivo (= la genética y la corriente de la vida).

### Las personas andróginas

Desde la más remota antigüedad, un ideal de la humanidad es que los hombres y las mujeres con mayor madurez y flexibilidad disfruten rasgos psicológicos variados, con lo mejor que se acostumbra atribuir a uno y otro sexo. Según Jung y Bem, las personas que han superado los estereotipos sexuales que la sociedad impone, es decir los de como machos narcisistas y mujeres sumisas, son *andróginas*.

Estos hombres y estas mujeres utilizan, de manera armoniosa y equilibrada, todas sus facultades psicológicas: piensan, pero también intuyen, son sensibles y están abiertos a todas sus percepciones. Desde luego que saben utilizar la imaginación creativa, además de su inteligencia, para así tomar las mejores decisiones posibles.

Como explican Bem y Heilbrun, la androginia libera al individuo de las tradiciones ancestrales que decretan lo que socialmente es apropiado para los hombres y las mujeres; además, favorece el espíritu de reconciliación entre ambos géneros. Los cristianos gnósticos buscaron eso mismo con su sacramento de la cámara nupcial. Por supuesto que María Magdalena y Jesucristo fueron personas andróginas.

La tabla 6.1 muestra las principales diferencias en las actitudes y los comportamientos de los hombres machos-narcisistas, las mujeres sumisas y masoquistas, y las personas bien integradas (andróginas) que aprovechan sus rasgos psicológicos masculinos y femeninos de manera conjunta.

Tabla 6.1 Principales actitudes y comportamientos de los machos-narcisistas, las mujeres sumisas y dependientes, y las personas bien integradas.

<b><i>El macho</i></b>	<b><i>La mujer sumisa</i></b>	<b><i>La persona integrada</i></b>
Debe ser competitivo y dominante, sin aceptar las derrotas.	Trata de no pensar en sí misma, sólo en el bienestar de los demás.	Tiene seguridad en sí misma y toma sus propias decisiones.
No se ha separado de su madre, pero puede ser cariñoso (a veces) con su pareja y con sus hijos.	No puede opinar, ni es decente que que manifieste sus deseos ni sus intenciones sexuales.	Manifiesta abiertamente sus intenciones y sus preferencias sexuales.
Busca mujeres solo por la conquista y el placer sexual.	Su principal meta en la vida es ser atractiva para atrapar a un hombre.	Es muy buen amigo y amante, con ternura y compromiso.
Debería encargarse de la economía del hogar.	Debe ser pareja dulce y sufrida y madre perfecta	Comparte la economía y el cuidado de los niños.
No le toca cocinar, ni el cuidado de los niños ni de la casa.	Si trabaja fuera de casa, eso no debe estorbar sus obligaciones domésticas	Se empeña por su progreso, el de a su familia y el de la sociedad.
Tiene plena libertad sexual, pero no se puede encariñar.	Tiene que mostrar sus intenciones de manera dulce, pasiva e indirecta.	Muestra sus deseos e intenciones de manera sincera y directa.
Utiliza conductas agresivas, cínicas y prepotentes; es pura pantalla. Si le cae bien un amigo, puede darle golpes.	No deben mostrar interés por otro hombre, ni tampoco cuidar su figura, para no dar celos a su pareja.	Sus conductas son asertivas, sin timidez ni agresividad. Cuida bien su salud y su atractivo.
Vive aprisa: bebe y se arriesga mucho, porque sólo se vive una vez.	Todo lo aguanta, de manera resentida, porque al final llegará al paraíso.	Es guardián de la vida, sabio protector de los más necesitados.
Utiliza mentiras, falsedades y juegos de manipulación dominante.	Utiliza mentiras, falsedades y juegos de manipulación pasiva.	Es honrado y veraz, defiende los auténticos valores humanos.

Nietzsche advierte que el Cristo crucificado del cristianismo tradicional contribuye a que los pobres sigan igual o peor que antes, porque exalta el masoquismo y santifica el sufrimiento, la enfermedad y la miseria de los fieles. De esta manera, a través de la historia, los poderosos se han aprovechado muy fácilmente de los débiles.

Según Varone, el cristianismo dogmático se basa en el temor y la culpa; supone que la humanidad, corrompida por el pecado original, es una masa de condenados (palabras de Agustín de Hipona) que debe ser rescatada por el sufrimiento (y la sangre) de Jesucristo, y también por el sufrimiento de cada uno de los creyentes.

Reich denunció el terrible asesinato de Cristo que ocurre de nuevo, de manera metafórica y muy real al mismo tiempo, cada vez que un niño indefenso se ve obligado a frenar sus impulsos y sentimientos naturales y desarrolla una armadura neurótica como parte importante de su personalidad.

Esto sucede a causa de la *plaga emocional* diseminada por los educadores, sacerdotes y médicos que les imponen represiones sexuales, castigos, temores y culpas; los privan de afecto, los someten de manera rígida y les arrebatan su libertad porque no soportan la vitalidad y la curiosidad intelectual de los niños.

Ese autor propuso que la explicación del enorme poder destructivo del ser humano (el reino del mal) está en la coraza muscular e ideológica, rígida y endurecida, que deshumaniza a los neuróticos y frena sus sentimientos de cariño y comprensión. Las personas neuróticas que la llegan a desarrollar, no muestran respeto, apego ni gratitud hacia sus semejantes; tampoco se aman a sí mismas.

## Capítulo 7

### Ignacio de Loyola, el Diablo, la Contrarreforma y la Conquista

Ignacio (= Íñigo) de Loyola (1491-1553), fundador de la Orden religiosa de los jesuitas, en su juventud fue un capitán español que se dedicaba a los placeres y diversiones acostumbradas por los nobles; también leía las novelescas aventuras de los caballeros medievales y de sus típicos amoríos cortesanos.

Sus sueños de gloria se evaporaron en 1521 cuando una bala de cañón le hirió una pierna. Debido a que los huesos soldaron mal, los médicos decidieron quebrarlos de nuevo. Ignacio estuvo de acuerdo y lo soportó de manera estoica porque anhelaba regresar a sus anteriores andanzas. Tuvo un grave ataque de fiebre y todos pensaron que se iba a morir, pero luego empezó a mejorar.

Aunque los cirujanos le advirtieron que la operación sería muy dolorosa, insistió en que los cirujanos le cortaran una protuberancia de la rodilla para lucir mejor sus botas. Para evitar que la pierna derecha se acortara demasiado, la estiraron con algunas pesas. La convalecencia duró varios meses. Poco a poco volvió a caminar, aunque tuvo que cojear durante el resto de su vida.

Mientras sanaban sus heridas, Ignacio se dedicó a leer una historia de Cristo y un volumen con las vidas de los santos. Se fue interesando por imitarlos, llevando una vida de castidad, haciendo penitencias y llorando por sus pecados.

Finalmente experimentó una conversión radical parecida a la de Pablo de Tarso en su camino a Damasco. Mientras que antes servía a un señor de la tierra, el resto de su vida prometió dedicarse al servicio del Rey de los Cielos, imitando a Jesucristo lo mejor que le fuera posible (Ribadeneyra)

En 1522 emprendió una peregrinación al Santuario de Montserrat; allí hizo una confesión general de sus pecados y dejó ante la imagen de la Virgen su espada y sus vestimentas de nobleza. Luego continuó su camino hacia Manresa e ingresó, como hermano lego, en el convento de los monjes cartujos. Allí permaneció durante un año; se retiraba a una cueva en los alrededores para orar y hacer penitencia con mayor intensidad

Tuvo una aparición de la Virgen María con el niño Jesús y otras de Jesucristo y la Trinidad. Durante el resto de su vida, Loyola siguió experimentando visiones parecidas. Además, escribió el libro de los "*Ejercicios espirituales*": una serie de meditaciones para controlar de manera estricta los pensamientos, las emociones, el cuerpo y la voluntad. Las meditaciones se dividen en cuatro semanas:

La primera se procura convertir a las personas pecadoras, la segunda las impulsa para que imiten a Jesucristo, la tercera afianza eso con el aprecio por la pasión y la muerte de Cristo; y la cuarta propone que el individuo se identifique con el Salvador resucitado y se dedica a glorificar a Dios Padre en todas las cosas que hace.

Los Ejercicios Espirituales producen en los devotos intensos sentimientos de gratitud porque creen que se han librado del infierno, deseos de imitar a Jesucristo por el camino de la pobreza y los sacrificios, e incluso una conversión parecida a la que experimentó Ignacio de Loyola. Todavía son el modelo preferido para los retiros y las misiones católicas. También impulsan a algunos creyentes para que elijan el celibato, ingresan a una Orden religiosa, donen sus propiedades a la Iglesia, etcétera.

Además, proponen minuciosas reglas para la "Discreción de Espíritus". Loyola aseguró que existen agitaciones emocionales y pensamientos que vienen desde fuera y son diferentes de propio querer y de la propia identidad. Por un lado están las voces de Dios con sus ángeles, y por el otro está Lucifer (el demonio máximo) con los demás diablos que se disputan el eterno destino del alma de los cristianos.

Lucifer es parecido a una mujer que huye cuando un hombre la encara y la enfrenta, pero se transforma en una fiera terrible en caso de que le tengan miedo. También es como un "vano enamorado" que desea seducir a una doncella: necesita secreto y que ella no le cuente nada de eso a nadie.

Según Loyola, Dios y sus ángeles provocan a los fieles “consolación”, es decir alegría, salud del alma y gozo espiritual, que incluye lágrimas devotas ante los dolores del crucificado, y aumento de la fe, la esperanza y la caridad. Por su parte, Lucifer les proporciona “desolación”, es decir oscuridad, tristeza, turbación y falsas razones. También los impulsa hacia las conductas bajas y terrenales.

En los momentos de consolación se deben preparar para los de desolación, y viceversa. Los creyentes deben escuchar las voces que no proviene de ellos mismos y decidir cuáles de ellas les conviene seguir o no, para así no pecar y salvar su alma. Dios también acostumbre enviarles desolación (= la noche oscura del alma), para que las almas tibias y perezosas despierten, se animen a sacar lo mejor de ellas mismas, y aprendan, por sus propias experiencias, que la consolación es un regalo de Dios, y no algo que ellos ganaron con sus obras buenas y sus sacrificios.

Como valiosa estrategia, Loyola recomienda a los creyentes que consulten a un confesor experto, le cuenten habitualmente lo que sucede dentro de su cabeza, y nunca se atrevan a hacer nada importante sin su aprobación. “¿De qué me sirve ganar el mundo si pierdo mi alma?” Ese fue el gran dilema que trató de resolver.

Después de su estancia en Manresa, Ignacio se aferró a la firme decisión de peregrinar a Jerusalén. Estuvo algún tiempo en Barcelona, donde superó muchas dificultades hasta que logró iniciar su peregrinación a Tierra Santa, pidiendo limosna por todo el camino. Pasó la Pascua en Roma, luego abordó otra nave en Venecia rumbo a Chipre, y de allí se trasladó a Jaffa. Desde ese puerto dirigió a Jerusalén a lomo de mula, y a continuación se dedicó a recorrer cuidadosamente los pasos de Jesús de Nazaret, a que había decidido servir.

Terminada su peregrinación por los Santos Lugares, el franciscano encargado de guardarlos le ordenó a Ignacio que saliera de Palestina, temeroso de que los mahometanos, enfurecidos porque él los trataba de convertir al catolicismo, lo capturaran para pedir a sus familiares un rescate (Ribadeneyra).

Ignacio regresó a España e inició estudios en las universidades de Alcalá de Henares y Salamanca con el fin de realizar mejor su apostolado. En Castilla fue procesado por sospecha de heterodoxia como un “alumbrado” o seguidor de Erasmo, porque difundía con gran proselitismo los métodos de sus Ejercicios Espirituales. Allí le prohibieron la predicación y tuvo que interrumpir sus estudios.

Los continuó en París (1528-34), donde logró graduarse como Maestro en Artes, aunque no terminó los estudios de Teología. Al terminar su formación, reunió a seis de sus más cercanos seguidores. En la capilla de san Dionisio prometieron llevar una vida de celibato y de pobreza; a su grupo religioso le dieron el nombre de “Compañía de Jesús”.

En los años siguientes se dedicaron al apostolado, la enseñanza y el cuidado de enfermos. Decidieron que apoyarían al Papa en su lucha contra los protestantes, ante la imposibilidad de iniciar una vida de apostolado en Palestina debido a la guerra contra los



turcos. Además, Ignacio tuvo una visión de Jesucristo que le decía que tendrían éxito en Roma.

Allí se entrevistaron con Paulo III y le ofrecieron sus servicios. También le juraron obediencia y apoyo incondicional, por lo que en 1538 fueron ordenados como sacerdotes. El Papa aprobó definitivamente a la nueva orden religiosa en 1540 y la declaró exenta de cualquier supervisión por los Obispos.

Ignacio fue electo como primer Padre General de la orden. Dispuso que los jesuitas hicieran un voto especial de obediencia al Papa, por el cual se comprometen a cumplir todas sus órdenes, con férrea disciplina militar. También tienen que renunciar a sus propios pensamientos cuando así lo determinen los jerarcas eclesiásticos: *“hay que creer que lo blanco es negro, cuando la Iglesia así lo dictamine”*.

En relación con esas frases metafóricas tan dramáticas, conviene aclarar que para Loyola (figura 7.1), igual que para los jesuitas de todos los tiempos, se puede combinar la estricta obediencia religiosa con mucha iniciativa y capacidad para improvisar. Por lo demás, desde siempre, algunos jesuitas fueron y son más rígidos e inflexibles que otros.

El Papa Paulo III tuvo cuatro hijos y nombró cardenales a dos de sus nietos. Estableció el Santo Oficio de la Inquisición en 1542. Dos de los primeros jesuitas (Laínez y Salmerón) fungieron como sus teólogos personales durante el Concilio de Trento (1545-1563) que él convocó y presidió con el propósito de luchar contra la reforma protestante de Lutero.

El Concilio de Trento decretó que la interpretación de la Biblia no era libre, sino que dependía del Papa y los Obispos. Además, la eucaristía es la auténtica transformación del pan y el vino en la carne y sangre de Jesucristo.

También declaró la existencia del pecado original y la del purgatorio, la necesidad del bautismo y de la confesión, la veneración de los santos (y de sus reliquias) y la suprema e incuestionable autoridad del Papa. Suprimió el concubinato de los eclesiásticos y la venta de indulgencias, tradicional práctica comercial de los Papas que originó en 1517 la muy exitosa rebelión de Lutero y los principios del protestantismo.

Por su parte, la Compañía de Jesús reproducía la estructura militar en la que Ignacio había sido educado, pero al servicio de la propagación de la fe católica, amenazada en Europa desde las predicaciones de Lutero.

Las Constituciones que Ignacio elaboró entre 1547 y 1550 la configuraron como una orden pragmática, concebida racionalmente, disciplinada y muy ligada al Papa, para el que se convirtió en un valioso instrumento para la reconquista de la sociedad por la Iglesia de Roma en la época de la Contrarreforma católica. La nueva orden de sacerdotes regulares jesuitas creció con gran rapidez y tuvo un éxito enorme. Los primeros jesuitas destacaron como misioneros y también en el campo de la educación, ya que abrieron

muchos colegios. Sin embargo, Loyola nunca se interesó por crear una orden paralela abierta a las mujeres.

Según Ignacio, es conveniente fomentar el miedo al infierno, porque eso ayuda a que los creyentes se motiven de manera más comprometida a la tarea de salvar su alma. Los fieles también deberían venerar y apreciar los ornamentos religiosos, las imágenes, las reliquias, los templos, los preceptos religiosos, y respetar el celibato, por supuesto.

También conviene dar limosnas a la Iglesia y nunca hablar mal ni criticar a los eclesiásticos. Es muy importante tener una obediencia “ciega” a los superiores religiosos y a los Obispos, *“como si la persona fuera un cadáver”*. Además de eso, los *“laicos”* deben mostrar mucha reverencia a los sacerdotes, puesto que pertenecen a un nivel espiritual claramente inferior.



Figura 7.1 Ignacio de Loyola (1491-1556). Sostuvo que la autoridad de cualquier Papa está muy por encima de los pensamientos y deseos personales.

El protestantismo no se extendió en España, ni en varios países de Europa, ni tampoco en los de la América Latina conquistada, debido al terror a la Inquisición y a la educación tradicional de los jóvenes en los colegios jesuitas.

Debido a la catequesis y a las prédicas de los misioneros, tanto católicos como protestantes (apoyadas por las armas de los conquistadores europeos) las religiones autóctonas de América, África y Oceanía desaparecieron casi por completo.

Los misioneros españoles de las distintas órdenes tuvieron a su cargo la evangelización, que eliminó cualquier posibilidad de que los vencidos conservaran su alma indígena dentro de la Iglesia católica. Los conquistadores importaron a la Nueva España la doctrina medieval de que las mujeres eran inferiores a los hombres en su ser y valer (Hierro).

Los indígenas tuvieron que renunciar por completo a las antiguas creencias para bautizarse y hacerse cristianos (López). Por su parte, la principal tarea de la Sagrada Inquisición México su principal tarea fue acabar con los curanderos y los sacerdotes, junto con los demás seguidores de los antiguos dioses.

Después de la conquista, los españoles se convencieron aún más que su Dios era el único verdadero, debido a que ellos habían ganado la guerra. En consecuencia, el Dios indígena, al que confundieron con Satanás debía ser aniquilado, junto con todas sus representaciones locales. Los Obispos y los misioneros se dedicaron a destruir los templos, los ídolos y los códices.

Los indígenas fueron obligados al trabajo duro y les quitaron todas sus tierras. Las mujeres fueron el botín de los conquistadores. Los advenedizos les repetían a los indígenas que su Dios era el mismísimo Satanás que los había engañado.

Por su parte, ellos comprendieron que el verdadero dios de los españoles era el oro, al que rendían absoluta pleitesía. Ese dios había enloquecido a los conquistadores, que no dudaban en cometer los peores crímenes con tal de obtenerlo. Algunos líderes de los nativos recomendaron a los pobladores que entregaran a los españoles todo el oro que tenían, para ver si con eso se aplacaban y los dejaban vivir en paz.

En sus galeones, ellos se llevaron a España el oro y la plata, y a cambio trajeron las imágenes ensangrentadas de Jesucristo crucificado que son tan conocidas en América Latina (López, Hierro). Las epidemias de viruela acabaron con la mitad de los aztecas y de los otros pueblos vecinos en 1521. Los rebotes de viruela, en 1545, 1564 y 1557 redujeron la población de la nueva España, que tenía entre 15 y 25 millones de personas, a menos de dos millones.

En la América conquistada, la pintura formaba parte esencial del sistema misionero, junto con la música, la danza y el teatro. Esta combinación de valiosas manifestaciones culturales enriqueció la primera etapa del arte colonial. Las imágenes religiosas apoyaban la predicación de los franciscanos y demás religiosos en un mundo casi iletrado, donde convivían muchas lenguas y dialectos diferentes.

La mayoría de ellas provenía de Sevilla. En forma emotiva y convincente, ilustraban los dogmas de la nueva fe que los misioneros se empeñaban por inculcar a toda costa. Expresaban sentimientos piadosos afines a las corrientes espirituales contra-reformistas que exaltaban la "*sangre de Cristo*". El exagerado impacto emocional del tema era mucho más importante que las habilidades técnicas de los artistas.

Así, a la devoción indígena le ofrecieron el crucificado ensangrentado, el "*Ecce Homo*" (= Cristo azotado y coronado de espinas) el varón de dolores, la piedad y la Virgen dolorosa. También presentaban otros episodios de la vida de Jesús, así como de la Virgen y de los santos más populares. La figura 7.2 ilustra un *Ecce Homo*.



Figura 7.2 Imagen colonial de un Cristo azotado y sangriento

Esas imágenes tan masoquistas siguen causando grave el daño psicológico a las personas devotas y sugestionables, y más en los niños. Por otra parte, considerando la misoginia prevalente en los conquistadores, no es de extrañar que transformaran a Magdalena, la brillante compañera de Jesús y su amada esposa y alumna predilecta, en una prostituta arrepentida (ver Navarro), figura 7.3.



Figura 7.3 María Magdalena, como pecadora arrepentida,  
a la entrada a la Iglesia de los dominicos en Oaxaca.  
Las mujeres cristianas. debían ser así de modestas y santas

En la actualidad, la religiosidad de millones de mexicanos se expresa a través de algunas costumbres rituales sencillas y elementales. Cuando se sienten mal de salud, o culpables por alguna falta que cometieron, acuden a un templo, se colocan frente a su imagen preferida, le rezan un rato, lloran, piden perdón por sus culpas, depositan una limosna, salen y con esto todo termina.

Cuando los creyentes desean obtener un favor importante, e incluso “un milagro” rezan con mucha mayor fe a “*Diosito lindo y a la Virgen*”, o a algún santo local famoso. En caso de que obtengan lo que solicitaron, se sienten muy obligados a cumplir lo que prometieron; además de eso, depositan una limosna de mayor consideración en la alcancía de algún templo. Por su parte, los sacerdotes actuales perdieron gran parte de su autoridad; los fieles que se dicen católicos ya no les besan la mano y tienen escasos contactos directos con ellos.

Los practicantes acuden a Misa los domingos, mientras que los demás creyentes no lo hacen. Por lo demás, los amigos y conocidos de todas las creencias se reúnen en los templos para los bautismos, primeras comuniones, bodas y funerales, así como para las vistosas fiestas correspondientes. Muchos templos antiguos están casi vacíos, como si estuvieran congelados en el tiempo, en la época colonial, albergando dulces vírgenes al estilo de Murillo y ensangrentados imágenes de Jesucristo crucificado, etcétera.

Los dioses de los indígenas dejaron de hablarles hace mucho, y no los pudieron librar de su pobreza y opresión. Por su parte, el Dios crucificado de los templos citadinos está demasiado aturdido por el ruido del tráfico y el de los vendedores callejeros; a lo mejor ya no escucha ni responde a los fieles que se arrodillan frente a las imágenes.

Las imágenes religiosas de los siglos XVI al XIX, de tan vistas, ya perdieron su poder de emocionar e inspirar. En lugar de la tan venerada Trinidad, quedaron la virgen de Guadalupe y un nebuloso Dios del cielo. Junto con algunas idolatrías mexicanas de moda que son muy grotescas, como el culto a la “*santa muerte*”, etcétera.

Como advierte Mora, un serio problema de esta concepción medieval de Loyola es que él atribuye a Lucifer todo el mal que los humanos llevamos en nuestro interior. Eso favorece el hecho de que muchos católicos nunca llegan a aceptar la responsabilidad personal que les corresponde –como adultos– por sus propias conductas inmorales que dañan a los demás.

Mora también aclara que la película “*El exorcista*” de 1973 presentó, como miembro de la Compañía de Jesús, al actor que ejerció un solemne exorcismo para librar del demonio a una mujer poseída de manera terrorífica. Por eso, la gente entonces creyó que los jesuitas se dedicaban a echar fuera a los demonios de manera exitosa. Se suponía que esa peligrosa tarea únicamente la podían realizar algunos sacerdotes elegidos que nombraba el Obispo de cada lugar. Debían estar dotados de una santidad fuera de lo común y guardar absoluta castidad, ya que se enfrentarían al mismísimo Satanás.

Además, la devoción popular multiplicó las oraciones a Ignacio de Loyola que se pegan en la entrada de las casas. En ellas se le pide a ese Santo que aleje a Satanás: “Ignacio, dile: ¡No entres!” También aumentó notablemente el consumo del “agua bendita de San Ignacio” para beberla y mediante este sencillo ritual expulsar del cuerpo a cualquier demonio...

En sus escritos acerca de la Discreción de espíritus, Ignacio de Loyola manifiesta una mentalidad complicada, torturada, alucinada y obsesiva. Él experimentó una severa

dualidad neurótica que también observamos en otros personajes del catolicismo romano como Pablo de Tarso, Tertuliano, Orígenes, Agustín de Hipona, Tomás de Aquino y Juan de la Cruz.

Como premisa fundamental maniquea, ellos creyeron que sus impulsos naturales (en particular los sexuales) provenían de algún demonio; por eso, en realidad no provenían de su verdadero y propio ser.

Por fortuna, en la actualidad, los adolescentes sanos (que no utilizan alucinógenos) se consideran responsables de sus propias decisiones, incluyendo las que tienen que ver con las conductas sexuales. Se dan perfecta cuenta de que sus fantasías acerca de los ángeles y los demonios sólo son rollos que ellos fabrican en su propia cabeza, sobre todo después de haber visto algunas películas y videos que tratan de eso. Además, los terroríficos demonios que aparecen en algunos videojuegos son pura diversión.

Según Marqués, Ignacio de Loyola fue maniaco-depresivo (=bipolar). En Manresa (1522) padeció una fase depresiva, en la que experimentó tristeza, deseos de morir e impulsos hacia el suicidio, que él controla porque entiende que eso ofendía a Dios. En ese tiempo no se bañaba, ni se cortaba el pelo ni las uñas, y comía cualquier cosa. Tiempo después manifestó una fase maníaca (o hipomaniaca con abundancia de lágrimas y sollozos de alegría, devoción y fervor. En esa fase se manifestaron las voces que siguió escuchando durante toda su vida. También se le aparecieron la Virgen y Jesucristo, como le sucedió después otras veces.

Ese autor sugiere que esos cambios de estado de ánimo se podrían haber resuelto en la actualidad mediante el uso de fármacos psiquiátricos; sin embargo, él los afrontó de manera heroica y admirable (e incluso llegó a la santidad reconocida).

En mi opinión, las teorías de Marqués carecen de validez científica. El diagnóstico clínico de la bipolaridad requiere una notable baja de energía en la fase depresiva: lentitud de la motricidad, baja en la atención y el estado de alerta, pérdida del apetito y del interés por vivir, somnolencia y aislamiento social. Además, los depresivos se dedican a provocar lástima y con sus maniobras manipuladoras se aprovechan de los demás. De acuerdo con los datos históricos, Loyola siempre mostró gran control de sí mismo y notable energía (Ribadeneira). Lo que menos le interesó fue provocar la lástima de nadie.

Refiriéndose a los “arquetipos” (= símbolos universales), según Marqués, en las murallas de Pamplona, Iñigo de Loyola fue “*el Héroe*” que está dispuesto a ofrecer su vida en defensa de sus valores. Y el arquetipo del héroe es uno de básicos durante el desarrollo del ser humano completo. Ignacio encarnó luego al Mesías, incluyendo su necesidad de hablar y aprender lo más posible acerca de temas religiosos.

Desde mi punto de vista, Loyola tampoco fue un neurótico narcisista con delirios de grandeza: la gloria que buscaba era para Dios, y no para él. Fue un líder religioso capaz de rodearse de muchos seguidores que lo vieron como una persona ecuánime y razonadora, con una nobleza de espíritu fuera de lo común; un capitán interesado en dirigir

a los jóvenes y prefirió las batallas del espíritu a las de los militares: como universitario, sabía que la pluma es más fuerte que la espada.

Igual que Buda, en los inicios de su búsqueda espiritual, Loyola ensayó el camino del desprecio casi absoluto de su cuerpo, pero luego eligió alimentarlo bien, no privarlo del sueño ni castigarlo demasiado, para así contar con la energía suficiente para realizar sus proyectos y no padecer enfermedades innecesarias. Ninguna medicación psiquiátrica le podría haber dado la capacidad de organizar y dirigir a sus muchos seguidores, como tampoco hubiera logrado grandes cosas si hubiera sido una persona maníaca-depresiva.

Loyola adoptó las creencias de su época (incluyendo las imágenes de Dios y los demonios de la teología medieval). No se le ocurrió pensar, como opina la psicología moderna, que sus fantasías no eran realidades impuestas por agencias externas, sino que brotaban de manera natural del interior de su propio ser.

El cerebro fabrica continuamente fantasías de todos estilos, y también fabrica sueños cuando estamos dormidos (Ornstein). Algunas fantasías son constructivas, mientras que otras son destructivas; a nadie le conviene convertir en realidad las segundas, si desea y elije evitar el daño propio y el ajeno. Los niños normales distinguen lo que ven en las películas, incluyendo las de tercera y cuarta dimensión, de lo que sucede en la vida real, y también distinguen las fantasías que ellos mismos fabrican en su interior, de lo que ocurre en realidad.

## Capítulo 7

### La Cooperación, el Efecto Lucifer y las Dos Compasiones

Lo que más nos distingue como seres humanos son las adaptaciones evolutivas del cerebro que nos capacitan para actuar en grupo de manera cooperativa. Para que un individuo sea verdaderamente humano, su cerebro debe estar bien desarrollado. También necesita una educación familiar dentro de su contexto social específico. Si un niño creciera en una isla desierta, sin disfrutar el contacto con otras personas, su comportamiento no sería muy distinto del que muestra cualquier simio.

El cerebro humano es tres veces más grande que el de los simios. Eso facilita todas nuestras interacciones sociales con los demás humanos, y no tiene tanto que ver con la inteligencia individual. También sustenta la moralidad y las normas éticas que nos guían diariamente porque somos miembros de algunas comunidades sociales específicas.

El lenguaje verbal constituye otra diferencia muy importante entre los humanos y los simios. Se desarrolló dentro de algunos contextos colaborativos, porque los primeros homínidos necesitaban agruparse y apoyarse para realizar proyectos que beneficiaran a sus tribus familiares y a sus grupos étnicos.

Los contextos de colaboración son el principal núcleo de las actividades cognitivas que requieren el lenguaje; también se relacionan con nuestras conductas morales. Las habilidades lingüísticas también sirven para transmitir a los niños y adolescentes los valores y las demás riquezas culturales que les ofrecen sus comunidades particulares.

Así, cuando alguien ve que un ladrón le arrebató su bolsa a una señora en el transporte colectivo, o intenta dañarla de alguna manera, es natural que alguien se oponga al robo e intente prestarle ayuda. Y los demás esperan que en realidad alguna persona cercana intervenga, diga y haga algo, etcétera.

Los experimentos relacionados con las tareas educativas demuestran que los niños pequeños consiguen mejores resultados en la tarea de resolver problemas sencillos cuando se fijan objetivos comunes y luego los llevan a cabo. Eso mismo sucede, aunque de manera más notable, cuando perciben que otra persona necesita su ayuda para salir adelante (ver Piaget y Vigotsky).

Los niños de dos años ya cooperan entre ellos de manera indiscriminada. Sin embargo, un poco más adelante se dan cuenta de que algunos compañeros (y otras personas) les mienten y tratan de aprovecharse de ellos. A causa de esto, los niños mayores comprenden que la verdadera moralidad está relacionada con una manera justa de cooperar, misma que incluye respeto por las normas sociales que previamente habían acordado cumplir como personas que pertenecen al grupo.

Conviene insistir en que todos los aspectos de la moralidad (y de la inmoralidad) se derivan de la inter-dependencia entre los diferentes grupos de seres humanos.

Cuando miras algo, el chimpancé sigue la dirección de tu mirada. Sin embargo, en el caso de los niños también observamos la *“atención compartida”*. Eso significa que los niños miran lo que tú estás mirando, pero también te miran a ti mientras que los estás mirando.

Así, saben que tú ves algún juguete, pero también se dan cuenta de que los estás viendo a ellos mientras que miran ese juguete. Ocurre entonces una intersubjetividad: lo que llamamos *“intencionalidad compartida”* y *atención compartida*. Ambas personas sabemos que una cosa es así, y también estemos de acuerdo con eso. Por ejemplo, veamos el mismo juguete y decimos que se trata de un carrito rojo, o lo que sea.

Conviene que sepamos cuándo nuestra atención es compartida, y cuándo no lo es. En algunos casos, nuestra atención no es totalmente compartida, porque yo veo algo que tú no estás viendo, o tú ves algo que yo no puedo ver. Y esto es lo que explica, en parte, la existencia de las mentiras y las disociaciones que ya se mencionaron antes.

Aunque compartamos nuestra atención con los demás hacia algún asunto, al mismo tiempo, como individuos, tenemos el derecho de generar nuestras propias perspectivas, y también el de proponer y defender los puntos de vista personales.

Es erróneo suponer que los humanos ya hayamos superado la desconfianza que tenemos a las personas que no pertenecen a nuestro grupo particular. La verdad es que



tendemos a favorecer a los que consideramos que forman parte de nuestra comunidad y desconfiamos de los que pertenecen a otras culturas.

También nos preocupa la reputación que tenemos dentro de nuestros grupos sociales particulares; por eso, tratamos de respetar las reglas de los grupos y de las comunidades que conocemos.

La gran mezcla de culturas, religiones y costumbres que existe en los diferentes países sigue causando graves conflictos étnicos, nacionales, gremiales, religiosos, políticos, etcétera), junto con las guerras, el terrorismo, los asesinatos, las migraciones, los secuestros, la corrupción y las demás formas de violencia social tan extendida que actualmente padecemos.

La caída del Edén vino con la llegada de la agricultura, las ciudades y la civilización. Había que proteger los excedentes y la propiedad. Debido a eso, nacieron las armas y las guerras, y desde entonces, a nivel mundial, estamos en medio de continuas luchas étnicas y sociales.

Tomasello sugiere que necesitamos construir estructuras Institucionales fuertes, a nivel nacional e Internacional, con el propósito de apoyar a las personas para que sigan buscando y aprovechen la notable y valiosa cooperación que existe entre los seres humanos, por encima de sus diferencias y diversidades culturales, de género y preferencia sexual, etcétera.

Como sabemos, las Universidades y las demás Instituciones educativas juegan un papel muy importante debido a que fomentan un humanismo científico capaz de generar empleos. También defienden la libertad y la igualdad entre los hombres y las mujeres, y disminuyen las graves y lamentables injusticias sociales que dañan y oprimen a tantos millones de personas en países como el nuestro.

Por su parte, algunos movimientos sociales y ciertas Organizaciones privadas (ONGs) buscan muy directamente la igualdad, la justicia social y el respeto por la naturaleza, y constituyen una reacción contemporánea que se opone a los pequeños grupos y facciones que se aferran al poder de maneras ilegales e injustas. Esta oposición también forma parte importante de las tendencias naturales humanas que buscan la cooperación, de unas y de otras maneras.

Como observamos en los niños y adolescentes actuales, y también consta por los estudios de las culturas prehistóricas, a la humanidad le interesa mucho el bienestar de todos sus miembros.

A cada uno de nosotros corresponde esforzarnos por extender esa tendencia más allá de la propia familia, y de los grupos sociales particulares en los que nos movemos, con el propósito de mejorar la suerte de los más débiles y desprotegidos. Ellos necesitan mucho nuestras habilidades como ayudadores, con o sin los títulos y las certificaciones legales correspondientes.

La Compasión

Se entiende por compasión la consciencia (= darnos cuenta) de los malestares de otros individuos, aunque pertenezcan a grupos sociales diferentes del nuestro, asociada con los deseos de aliviarlos. Y también crear y llevar a cabo proyectos que mejoren la calidad de vida de los demás seres humanos.. En 2005, el Dalai Lama dictó una conferencia ante 5,000 personas en la Universidad de Stanford, E.E.U.U., e hizo una importante donación que permitió la formación de un grupo muy especializado: el “*Proyecto Compasión*”.

Y en 2008 se fundó, en la Escuela de Medicina de esa Universidad, un Centro para la Investigación y la Educación del Comportamiento Altruista y Compasivo, cuyo propósito es realizar estudios científicos muy rigurosos relacionados con ese tipo de conductas.

Entre otras cosas, se ha dedicado a investigar el papel que juega la *oxitosina* para facilitar la compasión. Se trata de una hormona neurotransmisora que se relaciona con importantes conductas humanas, como la atracción de parejas sexuales, el amor, la confianza en las demás personas; también aminora la percepción del estrés y de las emociones negativas.

Esa hormona juega un importante papel en la reproducción, porque facilita la labor de parto en las mujeres, igual que la lactancia. Como grupo, ellas tienen mayor capacidad que los hombres para entender lo que pasa por la mente de los demás, debido a que pueden deducir cuáles son los estados emocionales de las demás personas cuando las miran a los ojos y observan las expresiones de su rostro y su postura corporal.

Las investigaciones recientes sugieren que existen perfiles genéticos que contribuyen a que algunas personas sean más compasivas que otras, y también a que manejen con mayor facilidad que otras el estrés cotidiano (Rodríguez).

Las personas autistas aumentan su capacidad de empatía en las pruebas psicológicas cuando reciben un spray nasal de oxitosina. Las diferencias genéticas cerebrales en los receptores de la oxitosina tienen que ver con la notable habilidad que tienen algunas personas para percibir los estados de ánimo de los demás.

Sin embargo, podemos afirmar que cualquier cosa que hacemos, o dejamos de hacer, depende el 50% de nuestra dotación genética, es decir de nuestros talentos y dotes heredadas, mientras que la otra mitad depende de nuestra educación, formal e informal, y más en particular, de los hábitos que hemos desarrollado y de las metas que nos hemos propuesto realizar.

### Diferencias entre la Compasión Cristiana y la del Budismo

Las personas sinceras que se dedican al altruismo y a la ayuda de los más necesitados, no tienen grandes dificultades para entenderse ni para colaborar de manera solidaria y solucionar los problemas de las comunidades particulares, de su patria, e incluso los de la humanidad entera. Y también les interesa el cuidado previsor del planeta tierra. Lo que los une como seres humanos es que son compasivos y ayudadores, por encima de las diferencias de idioma, color de piel, sexo, raza, religión, o lo que sea.

Aunque existen muchas religiones en el mundo, y algunas de ellas son notables debido a su historia y a sus tradiciones, a continuación ilustro algunos aspectos comparativos entre la compasión Cristiana y la que propone el Budismo. Cuanto a sus fundadores, Jesucristo practicó la compasión y la enseñó a sus seguidores; por su parte, Buda hizo lo mismo (Navarro).

1. *Cristo y Buda fueron personas históricas muy distintas. Buda (siglo V A.C.) fue hindú, mientras que Jesús fue judío. Jesús fue hijo de un artesano y Buda fue un príncipe. Jesús dijo que Dios es el Padre-Madre de todos; por su parte, Buda nunca mencionó a un creador.*
2. *Jesús fue un sanador (médico y psicoterapeuta) fuera de serie, mientras que Buda enseñó que la limpieza y el cuidado del cuerpo, incluyendo su salud, era algo noble, sin embargo, lo mejor era el cuidado de la mente, la búsqueda de la iluminación y de los niveles superiores de consciencia.*
3. *Tanto Jesucristo como Buda enseñaron que las cosas que nos suceden en la vida depende en gran parte de lo que hacemos nosotros mismos (= del karma, las consecuencias de nuestras propias acciones). Ambos fueron notables reformadores sociales que lucharon contra las injusticias sociales y se interesaron por formar comunidades menos violentas y más felices, compuestas por personas solidarias, compasivas e igualitarias.*
4. *Los dos tuvieron experiencias de ayuno y soledad por algún tiempo, y eso los ayudó a comprenderse mejor a sí mismos y para ubicarse de manera iluminada frente a las demás personas y frente al universo.*
5. *Aunque fueron humanos solamente, a Jesús de Nazaret lo divinizó Pablo de Tarso, el epiléptico alucinado religioso, mientras que nadie se atrevió a hacer cosa parecida con Buda. Si se hubieran conocido, tal vez hubieran sido muy buenos amigos.*
6. *Ambos fueron maestros iluminados; Jesús habló del reino de Dios, y Buda acerca del Nirvana. Jesús enseñó que la oración consiste en un sencillo diálogo sincero y directo con la Divinidad, mientras que Buda prefirió la meditación y los estados místicos en los que las palabras no existen.*
7. *Por su parte, Jesucristo enseñó que cualquier persona se puede comunicar con la divinidad, de manera sencilla y efectiva, sin la necesidad de ningún intermediario. Y cada quien recibirá en la otra vida lo que merece por sus propias acciones.*

Los estudiosos de la psicología, la sociología, la filosofía y otras ciencias, señalan notables diferencias entre la compasión cristiana que se estila en los países de Occidente, y la que propone el budismo, importante religión que se practica en varios países de Oriente. A continuación presento esos puntos de vista (ver el cuadro 5.1).

<b>Diferencias en la Compasión</b>	
<b><i>Cristiana</i></b>	<b><i>Budista</i></b>
Es un noble sentimiento que se aprende (socialización)	Es el resultado de continuas meditaciones
Cálida y subjetiva	Desapasionada, serena y objetiva

Se dirige a los más necesitados	Se dirige a todos los seres vivos
Brota al sentir preocupación por los sufrimientos de otras personas	Brota del conocimiento de que el sufrimiento es algo muy común
Considera que los demás no son responsables por los propios sufrimientos	Sabe que a los que sufren los atan sus propios impulsos y sus emociones
Se opone al enojo	Desvanece el Ego y cualquier enojo
La compasión es la expresión del cuidado cariñoso; cualquier persona puede sentirla	La verdadera compasión necesita conocimientos y sabiduría; de otra manera produce daños
La compasión es bondadosa	La compasión excesiva puede ser cruel

Cuadro 7.1 Diferencias entre la compasión Cristiana y la Budista

Conviene subrayar que la compasión cristiana se basa en el proceso de socialización temprana. Requiere que los padres y maestros (junto con los compañeros de grupo, etcétera) sean buenos ejemplos, porque los niños y adolescentes imitarán, sin mucha reflexión, lo que ven que ellos hacen.

La compasión cristiana tiene algunos aspectos de crueldad poco conscientes. Por ejemplo, son muy conocidas las consentidoras madres mexicanas que transforman a sus hijos en obesos bonachones. Y también las sufridas y abnegadas, que los convierten en egoístas narcisos-machistas. Además, ellas solapan y fomentan el alcoholismo y la drogadicción de sus parejas (si acaso todavía las tienen), y también la de sus hijos.

Como todos sabemos, las familias compasivas enseñan a sus hijos la compasión, las violentas les enseñan violencia, y las cultas transmiten su cultura a las siguientes generaciones.

Por su parte, los programas de radio y televisión, junto con las redes sociales, en este siglo proponen a toda la sociedad las conductas y las modas que se consideran aceptables e inaceptables para los diferentes estratos socio-económicos; en particular apoyan el consumo de toda clase de productos más o menos desechables, etcétera.

La Iglesia católica se opone al uso de los anticonceptivos y al aborto, por lo que muestra escasa compasión hacia las mujeres, a las que considera inferiores en sus derechos desde los primeros Concilios (siglos III y IV). También sigue apoyando al machismo que es típico en México a partir de la conquista. Así, excluye a las mujeres del sacerdocio, etcétera.

Por su parte, el budismo se basa en el cuidadoso conocimiento y la práctica continua de las cuatro nobles verdades: 1. Toda existencia incluye insatisfacción, 2. El sufrimiento se origina por desear algo permanente en un mundo donde la permanencia no existe, 3. El

sufrimiento se puede extinguir alcanzando el “nirvana”, 4. Para eso, se necesita seguir el noble camino de ocho pasos que vemos a continuación:

1. *Conocimiento correcto*
2. *Pensamiento correcto*
3. *Palabra correcta*
4. *Acción correcta*
5. *Vida y Ocupación correcta*
6. *Esfuerzo correcto*
7. *Atención correcta*
8. *Concentración correcta*

Junto con la compasión, Buda (siglo V AC) enseñó la sabiduría, la meditación y la moral como principales enseñanzas de una religión que tiene millones de seguidores desde el siglo V AC. Esas enseñanzas se derivaron del hinduismo brahmánico, y son parecidas a las de otras tradiciones antiguas, como el Taoísmo, el Estoicismo, Sócrates, etcétera. El budismo también tiene fuertes tendencias que apoyan el pacifismo y el autocontrol (= la autodisciplina).

Como verdadero profeta judío que era, Jesús enseñó a sus discípulos los preceptos de la Torah (= Ley de Moisés), sin añadir ni quitar nada. En Mateo 19:16-19, un hombre se acerca a él y le pregunta: *“Maestro, ¿qué obras buenas debo hacer para conseguir la vida eterna?”* Y Jesús le responde: *“¿Por qué me preguntas a mí acerca de lo que es bueno? Sólo hay Uno (= Dios) que es bueno, pero si quieres entrar a la vida eterna, guarda los mandamientos”*.

Y él le preguntó: *“¿Cuáles?”* Y Jesús le respondió *“No matarás, no cometerás adulterio, no robarás, no darás falso testimonio, honrarás a tu padre y a tu madre, y amarás a tu prójimo como a ti mismo.”*

Con estas mismas palabras, Jesús declaró que era un hombre solamente, mientras que Dios, el Padre-Madre de todos, es una persona distinta a él, y muy superior. Y el joven dijo: *“Todo eso lo he cumplido: ¿qué más me queda por hacer?”* *“Si quieres ser perfecto, le respondió Jesús, ve, vende lo que tienes y dalo a los pobres: así tendrás un tesoro en el cielo. Después, ven y sígueme”*. Al oír estas palabras, el joven se retiró entristecido, porque poseía muchos bienes.

Al principio, Buda propuso la castidad y el celibato como obligatorias para sus monjes y monjas; sin embargo, ahora es optativo, y algunos (as) tienen parejas transitorias o estables. Por su parte, el celibato obligatorio de la Iglesia católica sigue siendo muy aparente y dudoso; como todos sabemos, muchos sacerdotes y monjas tienen amantes, procrean hijos, etcétera.

Los budistas acostumbran hablar en nombre propio y en nombre de sus maestros, mientras que hay cristianos que supuestamente nos hablan en nombre de Cristo, y en nombre del mismo Dios. Eso, por todo el mundo, resulta cada vez menos creíble, en particular para quienes tienen entrenamiento científico y cuentan con niveles educativos más elevados.

¿Qué opinaría Jesucristo de las miles de personas que han dicho, y dicen que son sus discípulos? Más en particular: ¿Qué diría de los sacerdotes torturadores y pederastas

solapados por los Obispos y los Papas? ¿Y de los Papas disolutos e inmorales? ¿Y de los jerarcas que comercian supuestas entradas al cielo en su nombre?

## El Efecto Lucifer

El psicólogo social Zimbardo llevó a cabo un experimento con el propósito de investigar la deshumanización. Les pagó a algunos estudiantes voluntarios para que actuaran, 12 de guardianes, y otros 12 como presos, en una cárcel simulada en la Universidad de Stanford, E.U.

A los participantes seleccionados para el papel de prisioneros les dijeron que esperaran en sus casas el día que empezaba el experimento. Sin previo aviso, allí los arrestaron, (por un supuesto robo a mano armada) algunos policías del departamento de Palo Alto, que cooperaron con esta parte inicial de la simulación.

Los prisioneros fueron sometidos al procedimiento de detención: les tomaron las huellas dactilares, les tomaron fotografías para las fichas, y les leyeron sus derechos. Luego los trasladaron a la prisión ficticia, donde los inspeccionaron sin ropa, los despiojaron y les impusieron sus nuevas identidades (un número).

Les dieron a vestir batas de muselina, sin calzoncillos, y sandalias con suelas de hule. En vez de sus nombres, los llamaban por los números cosidos a sus batas. Debían usar medias de nylon en la cabeza, para simular que tenían las cabezas rapadas, como los reclutas en entrenamiento. Llevaban una pequeña cadena alrededor de sus tobillos, para recordarles de manera continua su encarcelamiento, sometimiento y opresión.

Por su parte, los guardias recibieron macanas y uniformes caqui que recogieron en un almacén militar. También utilizaron gafas oscuras de espejo, con el propósito de impedir cualquier contacto visual. A diferencia de los prisioneros, los guardias trabajaban por turnos y volvían a sus casas durante las horas libres.

El día anterior al experimento, los guardias asistieron a una breve reunión de orientación, en la que no se les dieron reglas explícitas, aparte de la prohibición de ejercer la violencia física. Se les dijo que tenían la responsabilidad de dirigir la prisión, de la manera que juzgaran más conveniente.

Después de un primer día relativamente calmado, el segundo día se desató un motín. Los guardias se prestaron como voluntarios para hacer horas extras y disolvieron la revuelta. Entre otras cosas, atacaron a los prisioneros con extintores de incendio, sin la supervisión directa del equipo investigador.

Luego dividieron a los prisioneros en bloques de celdas distintos para los “buenos” y “malos”, y también les comunicaron que había informantes entre ellos. Debido a esta maniobra, ya no se produjeron protestas a gran escala.

A partir de entonces, los tranquilos estudiantes que tomaron el papel de guardias se convirtieron en carceleros brutales y sádicos. Se extralimitaban en sus funciones y torturaban a sus víctimas, sobre todo durante las noches, cuando suponían que las cámaras de vigilancia estaban apagadas.

Obligaron a algunos prisioneros a limpiar retretes con las manos sin guantes. Retiraron los colchones de las celdas de los “malos”, y forzaron a los prisioneros a dormir desnudos en el suelo de hormigón. Como otras medidas de castigo, les negaron la comida y los permisos para ir al baño, y los obligaban a andar desnudos para humillarlos.

Aunque el experimento debía durar quince días, se tuvo que interrumpir el sexto, porque los presos se quebraron emocionalmente. Algunos desarrollaron síntomas molestos, como ronchas en la piel e insomnio, y también perdieron el sentido de la realidad. Lloraban y suplicaban que los perdonaran, olvidando que era una situación voluntaria; por el contrario, algunos de los guardias pidieron que continuara el experimento.

Zimbardo advierte que Lucifer, que antes era el ángel más perfecto y luminoso, según el conocido mito, se transformó en Satanás, el principal demonio del mal. Por otra parte, este experimento, que este investigador denominó “*el efecto Lucifer*” demostró claramente que las gentes buenas se convierten en malvadas cuando internalizan el papel de carceleros.

Por otra parte, la maldad y el sadismo no son algo que siempre está presente en la naturaleza de cada quien, sino que es un subproducto del ambiente, como en este caso, en el que brotaron del inmenso poder que algunos individuos adquirieron por el hecho de haber sido elegidos carceleros.

Por otra parte, en los prisioneros desaparecieron el compañerismo, la dignidad y el gusto por la verdad ante la posibilidad de arriesgarse al castigo o a perder alguna recompensa. Ante las situaciones extremas, ocurre la delación, la cobardía, el colaboracionismo y el sálvese quien pueda, junto con las actitudes pasivas y vergonzantes que se esperan de cualquier víctima.

Conviene subrayar que las situaciones simuladas provocan las mismas respuestas emocionales y conductuales que las situaciones reales.

En la historia de la humanidad, son muy conocidos los interrogatorios y las torturas de la inquisición Católica, incluyendo la quema de brujas y herejes en la hoguera, lo mismo que las terribles atrocidades de los campos de concentración nazis (como Auschwitz), los de Stalin, los de Yugoslavia, y las de tantas prisiones por el estilo.

En E.U., con la complicidad de la Administración Bush, se establecieron centros de tortura en algunas prisiones militares, y tal cosa se convirtió en una práctica habitual. Según Zimbardo, también les lavan el cerebro a los mismos carceleros cuando los convierten en agresores y les sacan la peor bestialidad que ellos llevan dentro.

Eso sucedió en Irak con las tropas británicas, y en Abu Ghraib con tropas norteamericanas, igual que la matanza de My Lai durante la guerra de Vietnam, etcétera. Y lo mismo sigue sucediendo en muchas cárceles actuales, que son conocidas, a nivel internacional, por su falta de respeto a los derechos humanos. La figura 5.2 muestra un soldado norteamericano maltratando a un prisionero de guerra en Irak.



Figura 5.2 El efecto Lucifer. Soldado norteamericano común y corriente que se transforma en un sádico carcelero en la prisión de Abu Ghraib, Irak.

Los niños no nacen malos; sin embargo, cuentan con distintos esquemas mentales que les permiten hacer cosas buenas o malas, dependiendo de las influencias del entorno, y de los contextos de comportamiento en los que viven, juegan y trabajan.

Los niños que crecen en guetos, en zonas de guerra, en familias que los maltratan, en las calles, o como milicias infantiles al servicio de distintas fuerzas rebeldes, se desarrollan en contextos sociales adversos, muy diferentes a los que disfrutaban los niños que viven en entornos familiares y educativos humanos y bien protegidos. Por eso mismo, unos y otros se comportan de maneras muy diferentes.

Aquellos que se dedican a la violencia no es que tengan cerebros inferiores, ni porque así nacieron así, sino por las personas malsanas que los adoctrinaron y les sirvieron de ejemplo, y también por las fuerzas negativas del entorno que actuaron sobre ellos.

Incluso en ambientes menos hostiles, los niños buenos pueden empezar a hacer cosas malas, motivados por las influencias del grupo de amigos que los obligan a realizar acciones poco éticas y violentas para ser aceptados en el *círculo mágico de los aceptados y bien vistos*.

Para lograr eso, algunos acosan a los que consideran diferentes, y molestan a los que consideran inferiores, y también difunden rumores que arruinan la buena reputación de algunos de sus compañeros de grupo.



También es común el fenómeno del “chivo expiatorio” por el que los miembros más dominantes de alguna familia, grupo social, fraternidad o secta se sienten los amos del universo porque se burlan de alguien más débil, tímido, o menos inteligente que ellos, y lo maltratan continuamente para aumentar su supuesta grandeza y la cohesión de los grupos a los que pertenecen.

Además del “bullying” escolar, existe el “ciber-acoso” que consiste en subir mensajes a los sitios web y a los celulares difamando a otros niños y niñas como homosexuales, promiscuos, delatores, sucios, horribles, imbéciles, etcétera. Y eso ha llevado a algunos niños y adolescentes al suicidio.

Conviene que los padres de familia y los profesores fomenten el compañerismo y la solidaridad, censuren la violencia, vigilen y controlen los sitios donde se agrupan los alumnos, y dejen muy claro que no van a permitir, de ninguna manera, algún tipo de acoso o violencia deshumanizada contra las víctimas inocentes.

## Capítulo 9

### Posturas Corporales Neuróticas y Ejercicios de Movimiento

Somos un organismo cuerpo-mente-espíritu completo y único, aunque utilicemos términos duales como “cuerpo” y “mente”. Nuestra personalidad humana agrupa un conjunto de estructuras y funciones que interactúan entre sí de manera holográfica (ver Navarro: *Psicoenergética*, y *Psicoterapia Corporal y Psicoenergética*).

El cuerpo humano viene siendo una computadora biológica muy compleja que contiene más de 10 trillones de células. Nuestras experiencias emocionales, sueños, fantasías y creencias se almacenan -de manera holográfica- en la imagen cerebral sensorio-motriz de nosotros mismos, lo mismo que en los órganos y tejidos corporales (Pribram).

Desde los niveles genético y celular, el cuerpo vivo almacena sus recuerdos y genera sus motivaciones particulares. Envía al cerebro continuos mensajes que deberíamos saber entender y atender: impulsos, deseos, sentimientos, emociones, sensaciones, proyectos, sueños, etcétera.

Según el enfoque “holístico” (= integral, global) de la psicología, cada una de las funciones humanas se relaciona con las demás. Los cambios favorables que alguien logra en cualquier función de su organismo generan salud y bienestar para toda su persona, por ejemplo cuando aprende a utilizar una manera de respirar más profunda y placentera.

El organismo saludable cuenta con un sistema de balance muscular: algunos de ellos se tensan y los opuestos descansan. Cuando se rompe este equilibrio natural, ciertos grupos de músculos y tendones permanecen contraídos y adoloridos, mientras que sus opuestos están siempre estirados, por lo que desperdician energía y generan sensaciones de cansancio. Eso también estorba la circulación de la sangre y eleva la presión arterial.

Según la Psicoenergética (Navarro), en las personas neuróticas operan, con mayor o menor intensidad, siete mecanismos defensivos:

1. Las tensiones musculares, 2. Los condicionamientos viscerales adversos, como la mala respiración y la constipación, 3. Algunos mecanismos cerebrales: la racionalización, la proyección, el escape a la fantasía y la introyección, 4. Los síntomas psicósomáticos, que se manifiestan por todo el cuerpo, incluso en la piel y, finalmente, 6. La disociación: separamos de la propia imagen corporal y creemos que forman parte del “no yo” ciertos aspectos que juzgamos peligrosos. Conviene advertir que los mecanismos 1 al 5 también constituyen distintas formas de disociación.

Las tensiones musculares son la manera más común de frenar los impulsos, sentimientos y fantasías que consideramos inaceptables. Son el mecanismo básico de defensa que contra los aspectos que preferimos reprimir e ignorar. La elasticidad de los músculos disminuye por las tensiones excesivas originadas por el desgaste emocional y algunos accidentes.

Según Schutz, podemos distinguir cuatro estados en los músculos de nuestro cuerpo:

1. En el primero, todos los tejidos musculares están flexibles y saludables. Los podemos relajar y contraer a voluntad con facilidad. La energía se distribuye normalmente y los movimientos corporales son espontáneos y flexibles. Experimentamos placer y alegría que recorre todo el cuerpo, como pasa con los niños sanos y felices que sólo piensan en jugar y divertirse.
2. En el segundo, los músculos están algo tensos y endurecidos, a consecuencia de las presiones y conflictos ordinarios que ocurren en la familia y el trabajo. Estas molestias desaparecen si recurrimos al apoyo y a la ayuda de otras personas. En un ambiente de confianza, les podemos compartir nuestros problemas con el propósito de desahogarnos. También podemos eliminar estas tensiones mediante las técnicas apropiadas de relajación, el descanso, las diversiones o a la meditación.
3. En el tercero, las tensiones son bastante severas debido al estrés agudo o prolongado y a algunas experiencias traumáticas muy atemorizantes. Estas personas acumulan tensiones dolorosas y padecen algunos malestares físicos; frenan sus impulsos y sentimientos espontáneos y se tragan (reprimen) la ira, el temor y el llanto. Les conviene recurrir al masaje directo sobre los músculos más tensos, o tomar una psicoterapia breve y de emergencia.
4. En la cuarta etapa, las tensiones dolorosas habituales ya se generalizaron por todo el cuerpo. Forman una dolorosa armadura (la coraza neurótica) que lo envuelve por completo. En estos casos, es necesaria una ayuda psicológica especializada para eliminar dichas tensiones crónicas, tan defensivas, que limitan la vitalidad y reprimen aspectos muy valiosos de la propia personalidad.

Reich advierte que los humanos reprimimos nuestras energías vitales y sexuales mediante una trampa: fabricamos una coraza de tensiones musculares generalizadas formada por siete anillos que dividen el cuerpo, de manera transversal, entre la columna vertebral y el torso.

Los segmentos de la coraza, o armadura del carácter se ubican a la altura de los ojos, la boca, el cuello, el pecho, el diafragma, el abdomen y el piso pélvico. Se encargan de frenar el flujo de la energía humana (vital, impulsiva, emocional y sexual) en sus dos rutas: hacia arriba y hacia abajo del organismo.

Las tensiones generalizadas, severas y dolorosas, limitan el desarrollo de nuestra personalidad, consumen inútilmente las energías vitales y nos enferman. También mantienen fuera de la consciencia los recuerdos amenazantes y traumáticos de ciertos eventos dolorosos y traumáticos que ocurrieron durante la niñez y la adolescencia.

Las personas neuróticas que desean sentir placer y felicidad necesitan abandonar sus posturas corporales disociadas, encogidas y colapsadas. Muchas de ellas son prisioneras de dogmas milenarios que pretenden santificar los rasgos masoquistas de su personalidad; por eso necesitan cambiar sus opiniones necrófilas acerca de la divinidad y del sentido de su propia existencia.

Crean que su cuerpo es vergonzoso y sucio; el sitio donde habitan el demonio, el mal y los deseos egoístas y perversos que luchan contra su “alma”. Como sugiere Wilber, lo consideran el “no yo”: lo que en realidad no son ellos mismos.

La primera libertad es la del pensamiento y luego sigue el aprecio por los impulsos y sentimientos. Les conviene mejorar su autoestima, salir de la depresión y amarse a sí mismas en todo lo que son, incluyendo sus necesidades emocionales y sus impulsos sexuales y agresivos.

Buscan la “salvación del alma” recorriendo caminos represivo de la sexualidad, supuestamente “espirituales”. Desconocen y maltratan su cuerpo, y por eso se sienten cansadas, deprimidas, angustiadas y enfermas de manera crónica.

### Posturas Corporales Neuróticas

Las personas que emplean posturas encogidas y asustadas transmiten a su cerebro mensajes continuos de alarma y preocupación. El sistema nervioso autónomo permanece siempre activado, y reacciona todos los días como si se estuviera enfrentando a situaciones muy peligrosas que nunca desaparecen. La Figura 9.1 ilustra las principales posturas corporales neuróticas.

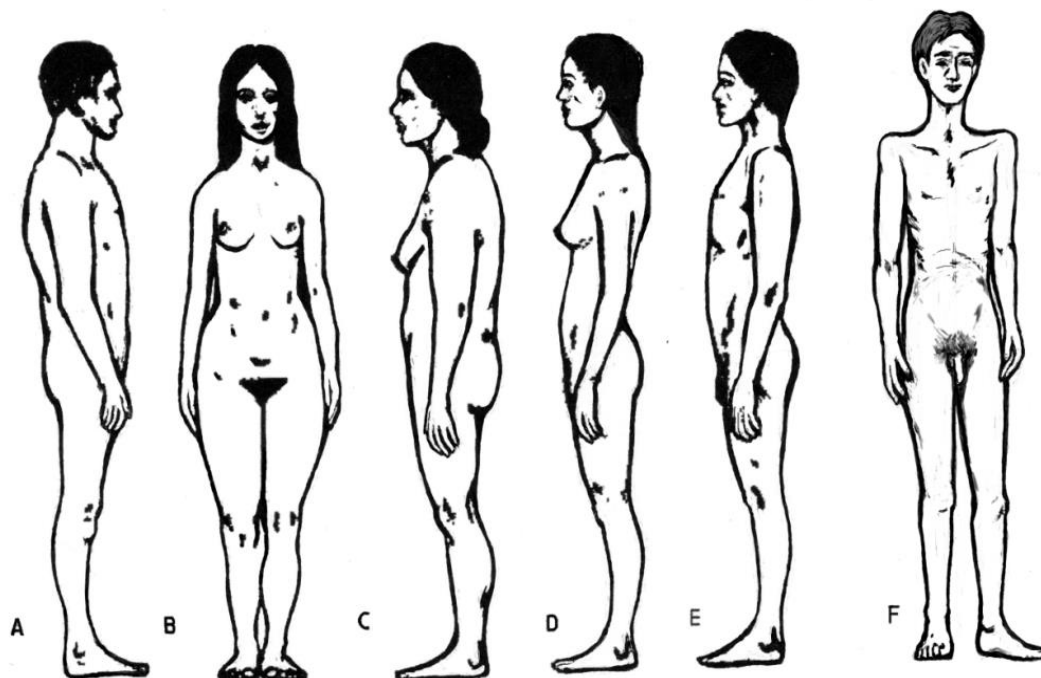


Figura 9.1 Principales posturas corporales neuróticas: Rígida (A), Complaciente (B), Masoquista (C), Depresiva (C), Rígida (E), y Esquizoide (F).

El macho-narcisista (A) mantiene la caja torácica inflada y endurecida, mientras que sus piernas son débiles y están trabadas, como si fuera un gigante con los pies de barro; la persona complaciente (B) ofrece a los demás su amabilidad y su sexualidad, aunque se siente vacía de afecto; come de más y absorbe los dolores ajenos; la masoquista (C) es fuerte y musculosa, se sacrifica por los demás y vuelca la agresividad contra sí misma; la débil y obsesiva (D) depende de los demás, se deprime y raya en la anorexia; la personalidad rígida y tensa (E), se dedica al deber y olvida las diversiones, y finalmente la persona esquizoide (F) vive en la fantasía, se aleja de la gente, casi no respira, y también olvida a su cuerpo.

De manera falsa y engañosa, los neuróticos creen que son suyos algunos aspectos mal digeridos (= frases, recuerdos y vivencias) que en realidad no corresponden a su organismo, sino que pertenecen a sus padres y a otras personas.

Eso los daña y enferma, porque dichos aspectos no reflejan sus verdaderas intenciones, ni sus verdaderos deseos. No los pudieron asimilar ni los supieron eliminar, sino que se los tragaron y los mantienen atorados: los "introyectaron". Los guardan en su interior como trozos de materia muerta que se empeñan en mantener viva, desperdiciando así gran parte de sus energías vitales. Debido a eso, las personas neuróticas experimentan cansancio crónico, resentimiento, dolor y apatía.

Estas personas están aceleradas y frenadas al mismo tiempo debido a sus bloqueos emocionales y a sus mecanismos defensivos. Se enredan y atormentan continuamente mediante molestos ciclos viciosos energéticos que no saben cómo resolver. Cuando se

preparan para actuar, una parte de ellas intenta mover los músculos y tendones, mientras que otra se los impide.

Su cuerpo se va convirtiendo en una masa pesada y difícil de mover, como algo extraño, e incluso lo llegan a experimentar como algo horrible y peligroso. Existe un paralelismo sorprendente entre los bloqueos corporales (tensiones musculares, alteraciones viscerales y fallas perceptivas) y los mecanismos de defensa mentales: distorsiones del pensamiento y la imaginación.

El observador atento puede advertir que las fantasías dolorosas, junto con su carga emocional negativa que provocan, se manifiesta como tensiones crónicas, o como algunos trastornos psicosomáticos. Así, el individuo que se siente devaluado y triste se encoge sobre sí mismo y casi no respira; debido a eso, experimenta cansancio y angustia causada por sus tensiones en el cuello, hombros y espalda.

Otros se tragan el resentimiento contra sus jefes, fabrican fantasías agresivas y debido a eso padecen úlceras gástricas. No manejan bien las presiones de su trabajo y viven en el ácido; sin embargo, no hacen gran cosa por solucionar sus problemas, sino que los soportan durante meses y años.

Cuando una mujer que nos dice que vino a este mundo para sufrir, y que “Dios” le mandó la carga de su marido alcohólico e infiel, se programa de nuevo para aguantar cualquier cosa. No hace nada por salir de sus tensiones y malestares, sino que sólo se tensiona para aguantar más problemas y pesares. Repite las enseñanzas de su madre y de sus abuelas.

Cree que su “deber” es “sacrificarse” por los demás, mientras que su sádico Dios imaginario es una proyección de sus rasgos neuróticos masoquistas. Como círculo vicioso, las tensiones habituales acumulan estados de ánimo negativos y generan, (de manera automática) diálogos internos destructivos y comportamientos obsesivos que son cada vez más frecuentes.

Además, esa mujer limpia su casa de manera exagerada; vive en la angustia y come de manera compulsiva, por lo que carga cincuenta kilos de sobrepeso. Regaña a todo mundo y se queja continuamente; una de sus frases favoritas es: “Ustedes me van a matar de un coraje”.

Para salir de su depresión y disfrutar una vida saludable y placentera, tiene que abandonar sus creencias falsas (= salir de sus “rollos” masoquistas, cambiar de casete). También necesita liberarse de las molestas tensiones que lleva en todo el cuerpo: salir de su postura corporal habitual torturada y eliminar los gestos de amargura de su rostro. Le conviene dedicar suficiente tiempo para divertirse y realizar algunas actividades gratas.

Puedes intentar un sencillo ejercicio: levanta los hombros y encoge el cuello hasta que llegues a sentir la tensión de los músculos del cuello y la espalda. Imagina luego que conduces un automóvil y estás a punto de chocar contra otro vehículo que se te echa encima. Experimentará que las tensiones se extienden por todo el cuerpo, junto con la molesta expectativa de que algo malo te va a suceder. Ahora, regresa a la realidad y relaja tu cuello y tu espalda para salir de ese estado emocional: mueva y sacude estas partes para eliminar la ansiedad y la preocupación, así como las fantasías desagradables.

Las posturas facilitan –y mantienen- diferentes estados de ánimo, algunos favorables y otros desfavorables y que no vienen al caso. A todos nos conviene aprender a eliminar las posturas corporales rígidas y opresivas, porque así nos sentiremos mucho mejor. También podremos eliminar con facilidad los pensamientos depresivos, angustiosos y resentidos que las acompañan.

Como observa Harris, la mayoría de las personas utiliza algunas posturas para propiciar y mantener determinados estados emocionales. Por ejemplo, mantienen el cuerpo más expandido cuando desean sentirse más confiadas y llenas de energía. Lo mismo podemos decir de los demás estados emocionales y sentimientos positivos, como la calma, la confianza en uno mismo, el entusiasmo, etcétera. Por el contrario, cuanto están aprensivas e inseguras ocupan menos espacio y se encogen sobre sí mismas.

Puedes convertirte en tu propio psicoterapeuta. Para que te sientas más alegre a corto plazo, conviene que dediques tiempo a observar e identificar la postura corporal que adoptas cuando te sientes mucha calma y felicidad. A continuación, en los momentos en que estás deprimido y te sientes mal, intenta reproducir esa misma postura, incluyendo la alegre expresión del rostro y los pensamientos optimistas.

Cuando hayas logrado alcanzar esto, te sentirás mucho mejor y contarás con renovada energía para realizar con éxito tus proyectos. Recurre a este importante ejercicio las veces que lo necesites.

### Ejercicios de movimiento

El ejercicio habitual mejora el sueño, elimina los dolores de cabeza, crea sensaciones de bienestar, mejora la concentración y aumenta la resistencia a las enfermedades. Tiene gran utilidad para liberar las tensiones corporales y las emociones negativas. Cuando ejercitas los músculos de tu cuerpo puedes dar salidas constructivas a la ira, la frustración y la depresión.

Además, evitas las preocupaciones inútiles porque te concentras en hacer bien los movimientos, y no dejas que tu cabeza divague. Cosa parecida sucede con las personas que practican algún deporte o se dedican al yoga, el tai chi, los distintos tipos de baile, etcétera.

Los hombres se deprimen menos que las mujeres. Algunas diferencias en sus estilos de vida tienen mucho que ver con esta realidad. Cuando están deprimidos, los hombres suelen recurrir a la acción y a las estrategias de dominio. Se involucran en algunas actividades, como su trabajo, los deportes, salir con los amigos, etcétera, que los distraen de sus problemas y al mismo tiempo les brindan sensaciones de alegría, poder y mando.

Por el contrario, muchas mujeres se dedican a cavilar y se enredan con sus preocupaciones. Además, ven mucha televisión (telenovelas lacrimosas y absurdas) van de compras y se reúnen con sus amigas para comer mientras que se lamentan y comparten sus problemas, pero siguen igual. Es muy recomendable que practiquen algún deporte o hagan ejercicio de manera regular para activarse y combatir la depresión.

El ejercicio y el deporte liberan endorfinas en el cerebro, sustancias que favorecen la relajación y fomentan las sensaciones de optimismo y felicidad. Las mujeres también se pueden dedicar al arte, a los negocios, terminar una carrera, etcétera.

Estas actividades, y otras parecidas, les proporcionan un sentido de control, auto-

disciplina y dominio sobre sí mismas. Junto con esto, mejora notablemente su apariencia física y pueden eliminar el sobrepeso. Se sienten –y se ven- más saludables, valiosas, atractivas y optimistas. Su belleza corporal y su atractivo sexual no tienen que terminar en cuanto tengan pareja e hijos.

Las mujeres que desempeñan papeles múltiples (trabajan, cuidan a sus niños, estudian, son amigas de su pareja y tienen actividades sociales) padecen menos depresiones que las mujeres tradicionales que solamente se dedican al hogar.

Esto se debe a que cuentan con fuentes de apoyo más variadas: utilizan varios caminos para demostrar su competencia y sentirse seguras de sí mismas. Cuando las cosas no marchan bien en un área, pueden compensar porque están satisfechas con sus demás logros.

Los (las) neuróticos(as) vuelcan sus energías contra ellos mismos. Desperdician las oportunidades que les ofrece la vida porque gastan sus energías en angustias, depresiones y resentimientos. Una de las principales rutas para mejorar los estados de ánimo y eliminar las posturas corporales dolorosas y encogidas, es poner el cuerpo en movimiento. A todos nos conviene salir de la rigidez y recuperar la flexibilidad corporal, emocional y mental.

Procura dedicar algún tiempo a examinar las maneras como utilizas tu cuerpo. Observa tu postura habitual y tus movimientos rutinarios. Necesitas eliminar o cambiar a las posturas torturadas e indebidas que te causan cansancio y dolor. En particular, procura mantener la columna vertebral recta cuando estás sentado (a). No te agaches al caminar, etcétera.

Conviene que vayas conociendo tu cuerpo y te acostumbres a percibir hasta los más pequeños detalles. Aunque no existe una postura corporal ideal, a cada persona le corresponde eliminar las tensiones y los bloqueos específicos que alteran la postura corporal y limitan la flexibilidad –y la vitalidad- de su propio organismo.

Cuando trabajas con algún aspecto particular de tu postura, por ejemplo las tensiones de tus piernas, trata de concentrarse en eso. De esta manera podrás asimilar y disfrutar los beneficios de cada ejercicio en particular, en vez de abrumarte porque tratas de realizar distintas tareas al mismo tiempo.

A continuación se describen algunos ejercicios básicos. Los puedes practicar de manera habitual, varias veces a la semana, en sesiones de quince a veinte minutos. Repite los que corresponden mejor a tus propias necesidades y te reportan mayores beneficios.

Conviene complementar la liberación de las emociones negativas que puedan surgir (la catarsis) con la trasmutación, proceso que dirige los sentimientos y los impulsos hacia acciones más constructivas y relaciones humanas más profundas, llenas de amor, paz, comprensión y compasión hacia nuestros semejantes.

## Ojos y frente

Los ojos de algunas personas tienen una expresión vacía habitual, que forma parte de la máscara social débil y ausente que emplean para evitar el contacto más íntimo. Las miradas de otros individuos muestran dolor, rencor o vigilancia. Las tensiones de la frente acumulan preocupación y anticipación angustiosa.

Para eliminar esas tensiones, colócate frente a un espejo y ensaya toda clase de miradas: dulces, intensas, dominantes, sumisas, etcétera. Gire los ojos, muévalos de un lado a otro y permítete toda clase de miradas más libres y espontáneas. Descubrirás que algunos modos de mirar son muy familiares y otros te parecerán extraños y forzados. Observa las miradas que son alegres y las que son artificiales y torturadas.

Procura ver de cerca los pequeños detalles de una flor, alguna fotografía o un insecto. Observa también las montañas, las estrellas, las nubes y los rostros de los niños, etcétera. ¿Qué pretendes obtener de los demás con tu forma habitual de mirar? ¿De qué manera manipulas a los demás con tus miradas? ¿Los aplastas y los haces sentir culpables, o pretendes arrancarle lástima?

Trata de comprender lo que hay detrás de las miradas de las demás personas: sus sentimientos, intenciones y manipulaciones. Nuestras funciones cerebrales varían, en consonancia con las circunstancias. Según Bandler y Grinder, existen diferencias individuales en la manera de pensar, sentir, percibir y procesar la realidad. A veces tenemos una conversación interna con nosotros mismos, mientras que en otras ocasiones recordamos algunas vivencias del pasado. Todo eso se refleja en la mirada.

1. Cuando nuestro interlocutor mantiene la vista arriba y hacia la derecha, trata de visualizar un evento que nunca ha visto (construcción visual e imaginativa). Si mira hacia arriba, a la izquierda, está recordando un evento que ha visto (= eidética visual; repasa sus archivos de imágenes). Estas funciones dependen del hemisferio derecho, que se especializa en las funciones visuales, globales e intuitivas.
2. Los ojos centrados, pero mirando a la derecha nos sugieren que la persona está procesando el material verbal actual. Está empeñado en la construcción de sonidos, frases y palabras para expresar lo que piensa. Si mira al centro y hacia la izquierda, está recordando frases o sonidos que ha escuchado o imaginado con anterioridad.
3. Cuando mantiene los ojos desenfocados y mira fijamente al espacio, está visualizando un evento real o imaginario. Es posible que esté drogado, alcoholizado o demasiado abstraído. Las personas que están choqueadas, por ejemplo las que sufrieron la muerte inesperada de un familiar cercano -y no acaban de creerlo- tienen la mirada ausente.
4. La persona que mantiene sus ojos hacia abajo y al lado derecho, está tratando de discernir las sensaciones y sentimientos que se originan en el interior de su propio cuerpo.
5. Finalmente, el (la) que lleva los ojos al lado izquierdo y hacia abajo está sumergido en una conversación interior consigo mismo.

Los ojos ven con mayor libertad cuando están relajados. Entonces, enfocan fácilmente las distancias cambiantes. Por el contrario, si estamos tensos y preocupados, nos cuesta trabajo ver porque el campo visual se reduce: miramos los objetos con demasiado esfuerzo. El buen funcionamiento de los ojos (y los oídos) también se ve afectado por las tensiones de la frente, la quijada y el cuello. El cuello necesita estar recto y flexible para que no forcemos la vista.

Cuando están contraídos los músculos de la frente, sobre todo el entrecejo, transmiten al cerebro mensajes emocionales de angustia y confusión. La cara de perplejidad que muestran algunos individuos contribuye a la falta de claridad en sus pensamientos. Cuando mantenemos la frente descansada y sin arrugas, los problemas que tenemos delante nos parecerán más fáciles de resolver.

Para liberar las tensiones de los ojos, procura moverlos para todos lados. Mira hacia arriba, lo más alto que pueda, mientras mantiene la cabeza derecha. Manténgalos así unos instantes. Luego mire hacia el lado izquierdo, y a continuación al derecho. Finalmente mire hacia abajo. Repite el mismo



ejercicio varias veces. También puede rotarlos en círculos, primero hacia un lado y luego hacia el otro. Con esto, también activarás sucesivamente las áreas cerebrales correspondientes.

Una manera fácil de descansar la frente es tensarla aún más. Arrúgala y mantén la presión. Luego descansa un momento. Ténsala de nuevo y a continuación descansa. Repite este ejercicio varias veces. De paso, si deseas relajar alguna parte del cuerpo (por ejemplo las manos) lo primero es tensarla y apretarlas, para luego aflojarla. Así, primero aprietas con fuerza los puños de las manos y luego las abres lo más que puedas. Repites el ejercicio varias veces, hasta que las sientas bien relajadas.

## Oídos

No es lo mismo oír que escuchar. La persona que escucha se enfoca y atiende de manera activa a todo lo que oye. Las personas que no saben escuchar tampoco se concentran, tienen problemas para aprender, están más tensas y sus movimientos son menos equilibrados.

Escuchar música es uno de los tranquilizantes más conocidos que utilizan las personas de todos los países y todas las épocas. La música y las canciones populares manifiestan, y comunican de manera contagiosa, la alegría impulsiva, llena de magia y belleza, de vivir y de amar.

Puedes utilizar selecciones musicales (con o sin palabras) que expresan diferentes emociones básicas para tu *“musicoterapia”* personal. Tristeza, alegría, entusiasmo, aburrimiento, enojo, violencia, etcétera. Al escucharlas, déjate invadir sucesivamente por cada una de ellas, y permite que tus fantasías corran libremente mientras escuchas los diferentes ritmos.

Como señala Clynes, con el uso de esta técnica algunas personas experimentan emociones que hace mucho tiempo no sentían, y con esto se comportan luego de manera más centrada e integrada.

En contraste con la contaminación auditiva y los ruidos molestos de las grandes ciudades, es un descanso concentrarnos en escuchar los sonidos de la naturaleza, como el canto de los pájaros, el murmullo de los riachuelos, la lluvia que golpea la ventana o los golpes del mar contra las rocas.

Según Tomatis (en Gilmore y otros), algunas personas experimentan irritabilidad, cansancio y otras molestias habituales debido a los bloqueos auditivos crónicos que padecen. Conviene que el oído derecho sea el dominante mientras escuchamos los sonidos y el lenguaje propio o ajeno. Cuando alguien mejora su capacidad de escuchar, también mejora su comunicación ordinaria con las demás personas, y se siente más relajado(a).

En su método para eliminar los bloqueos auditivos, uno y otro oído reciben sonidos (música y voces) de manera alternativa, con frecuencia baja, lo que induce oír de modo pasivo, y también con frecuencia alta, lo que enfoca el oído y lo provoca escuchar. El volumen del lado izquierdo se reduce gradualmente para aumentar la dominancia del derecho. La música de Mozart logra un balance perfecto: relaja y activa. Otra notable música clásica es la de Bach.

El canto Gregoriano y el budista son relajantes. También existe la música de los tambores africanos y la música electrónica de todos estilos. En YouTube y en otros buscadores encontrarás cualquier cosa que quieras, para activarte y para relajarte. Desde baladas, ranchera, heavy metal, rock pesado, con o sin voz, o lo que sea.

## Boca y mandíbula

Advierte cuál es la expresión de tu boca y cuáles son las tensiones alrededor de ella. Por ejemplo, tu boca puede tener una expresión habitual de dolor y amargura, o estar congelada en una sonrisa demasiado artificial y falsa. Tu mandíbula puede estar demasiado tensa o demasiado floja, y la

barbilla puede estar demasiado echada hacia delante, en un gesto de desafío, o hacia atrás, como un caballo con las riendas muy tensas y apretadas.

Algunas personas se dañan la dentadura porque aprietan con fuerza sus dientes, incluso cuando duermen. Parecen perros que no pueden soltar a su presa.

La quijada es una de las partes más expresivas del cuerpo humano. A veces la cerramos fuertemente, por ejemplo cuando sentimos cólera o determinación. El cerebro interpreta estas contracciones como si nos viéramos en un apuro o afrontáramos un grave problema. Como resultado, nos invade una sensación de angustia creciente. Para eliminar las tensiones en la mandíbula, uno de los ejercicios básicos es aprender a concentrarnos en cortar, masticar los alimentos y saborearlos.

Según Perls, cuando las personas recuperan la capacidad de masticar y saborear los alimentos, disminuye su irritabilidad general. También mejora su habilidad para concentrarse en las tareas intelectuales a medida que pueden atender sin distracciones a lo que están comiendo.

Otro ejercicio para liberar las tensiones de la mandíbula, sobre todo las que están asociadas con el resentimiento, consiste en tomar una toalla, o un rollo de papel suave, para morderlo. La persona puede sostener la toalla con una mano, mientras que muerde y jala la toalla con los dientes. Al mismo tiempo hace movimientos de cabeza, como si fuera un perro que tiene agarrada a su presa.

Después de unos minutos, suelta la toalla voluntariamente, y luego repite esto mismo varias veces. Este ejercicio es muy útil para liberar las tensiones de las personas que aprietan los dientes y se lastiman cuando están dormidas.

## Cuello

A muchos individuos les ayuda gritar, porque así se liberan algunas tensiones del cuello. Para esto, se encierran en un cuarto alejado y gritan hasta quedar satisfechos. También pueden hacerlo mientras conducen en zonas relativamente despobladas, o con los vidrios del automóvil cerrados.

Se puede utilizar la voz para aflojar algunas tensiones internas, en particular de la tráquea. Uno respira profundamente y luego produce el sonido mmmm..... de manera prolongada, mientras echa fuera el aire por la nariz. Varía el sonido, haciéndolo más grave o más agudo, hasta que sientas que vibran las estructuras del cuello, la cabeza, el tórax, etcétera.

Las personas demasiado sumisas pueden gritar no, una y otra vez, con toda intensidad, mientras mueven el cuello de uno a otro lado, para aflojar el cuello y levantar la cabeza. En las terapias de grupo se puede invitar a algunos individuos para que emitan sonidos: pueden rugir, llorar o ensayar distintas voces para dar salida a sus emociones reprimidas. También les conviene imitar otras voces de otras personas y exagerar algunos aspectos de la propia voz, para sentirse cómodos cuando emplean expresiones más espontáneas y libres.

Otra manera de eliminar las tensiones del cuello consiste en tomar un cojín con las manos y ahorcarlo. También se puede utilizar una toalla para retorcerla. Además, uno se puede imaginar que ahorca al individuo que lo está presionando e intenta hacerle la vida imposible. Es típico que las manos, antes frías y sudorosas, recuperen el calor y la vibración mediante este tipo de ejercicios. Conviene advertir que algunos dolores de cabeza desaparecen en cuanto las manos recuperan la circulación de la sangre: la sangre ya no se agolpa en la cabeza, de manera dolorosa.

Feldenkreis recomienda evitar las tensiones del cuello cuando caminamos. Sugiere que al movernos podemos imaginar que alguien nos está ayudando y nos jala suavemente por el cabello de la parte superior de la cabeza. De esta manera, la cabeza guía y equilibra los movimientos del resto del cuerpo.

## Hombros, manos y brazos

La postura de los hombros manifiesta ciertas actitudes relacionadas con el trabajo y las responsabilidades. Más en particular, reflejan el modo como cada cual lleva el peso de la vida. Algunas personas están agobiadas por sus sufrimientos. Cuando se encuentran libres de tensiones, los hombros son una plataforma móvil que se desliza sobre el tórax y ejecuta toda clase de movimientos, lo cual facilita el empleo de los brazos.

Las personas tensas padecen dolores de cabeza, cuello, hombros o espalda. Un sencillo ejercicio consiste en levantar los hombros casi hasta tocar las orejas (como quien expresa que algo no le importa) y luego los mantiene así un momento. A continuación los deja caer con fuerza cuando echa fuera el aire de los pulmones. Se puede repetir este ejercicio hasta veinticinco veces.

Las manos son el principal instrumento de que se vale nuestro organismo para establecer contacto y modificar el medio ambiente que nos rodea. Las dejamos caer con desaliento cuando perdemos la esperanza. Sacudimos el puño cuando nos encolerizamos y algunas personas se comen las uñas cuando están nerviosas.

A cualquier persona le conviene aprender a relajar sus manos cuando está en una situación que le produce irritación o fastidio. Esto quita la sensación de nerviosismo y la persona se siente más capaz de hacer frente a la situación. Basta con que cierres los puños con fuerza y luego los abras unas cuantas veces. También puedes apretar una pequeña pelota de hule o algún objeto parecido.

Para liberar el enojo, te conviene golpear la cama con los puños o con una raqueta. Hay guantes diseñados para las peleas (en las terapias de grupo) que hacen mucho ruido pero no causan daño alguno. También hay muñecos inflables, de tamaño casi natural, capaces de soportar golpes, empujones y patadas de los participantes que desean expresar su enojo de manera muy emocional, pero inofensiva.

Algunas personas que utilizan frecuentemente su computadora padecen dolores crónicos en las muñecas, que se extienden a todo el brazo. Para combatirlos, es conveniente que de vez en cuando roten las manos sobre la muñeca, y también que abran y cierren los puños para restablecer la circulación de la sangre.

## Tórax y espalda

Junto con el dolor muscular, muchas personas guardan en su espalda el peso de las responsabilidades, así como mezclas emocionales de miedo y coraje. Otras, viven azotándose mediante pensamientos (las frases del diálogo interno) destructivos. Algunos cargan en su espalda los problemas del trabajo y los de su familia, incluso cuando están de vacaciones, porque no pueden salir de su rigidez y de sus preocupaciones obsesivas.

Algunos deportes, por ejemplo el tenis, fortalecen los músculos del frente del tórax, pero los de la espalda quedan estirados y débiles. Los pectorales muy desarrollados, jalan el cuello hacia adelante. Con esto, la persona se joroba, siente cansancio continuo y no respira bien. Entre otros ejercicios, le convendría dar codazos hacia atrás, remar, etc. para fortalecer los romboideos. Así se juntan más los omóplatos, se abre la caja del tórax y puede respirar mejor.

Para abrir los músculos tensos del tórax, la persona se tiende de espaldas en el suelo, encima de un rollo de cobertores que se acomodan abajo de los hombros, como se muestra en la Figura 6.1. Permanece así diez o quince minutos, mientras respiras profundamente. Conserve el aire dentro por un momentos y mueve el esternón hacia fuera, como si sacaras una estaca que tiene clavada.

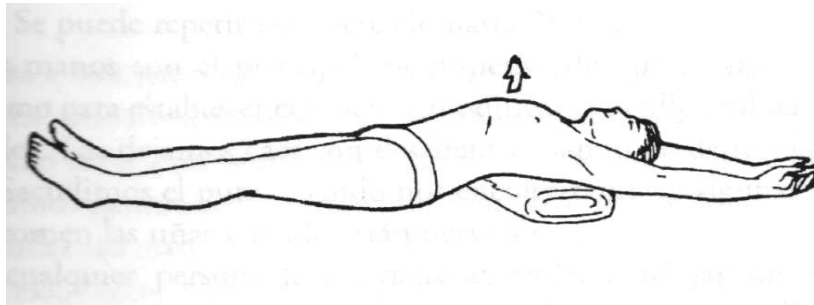


Figura 9.2 La persona se tiende de espaldas en el suelo y coloca una almohada dura a distintas alturas de la espalda.

Puedes recorrer el rollo a distintas alturas de la espalda y estirar los brazos lo más que puedas. A veces, este ejercicio provocar temblores musculares y llanto, con lo que se descargan algunas tensiones emocionales y mejora la respiración.

Feldenkreis propone un ejercicio que tiene la finalidad de mejorar la curvatura lumbar, el cual es útil para eliminar algunos dolores de la espalda baja. La persona se acuesta de espaldas, encoge las piernas y apoya en el suelo las plantas de los pies, alineadas con las caderas y a cierta distancia de las mismas. Luego, mientras respira profundamente, trata de exagerar la curvatura lumbar, imaginando que es un arco que se agranda, imaginando que un pequeño animal puede pasar por el hueco que queda entre la cintura y el piso.

Con esto, uno siente que los pies tratan de sujetarse con fuerza al suelo. Luego exhala y regresa a la posición inicial. El ejercicio se repite varias veces. El mismo autor recomienda que mejoremos la consciencia de los músculos, tanto de los flexores como de los extensores, para que de esta manera tengamos mejor postura y una imagen más integrada y confiada de nosotros mismos.

Para liberar las tensiones de la espalda, también son útiles algunos ejercicios de Yoga que tienen el propósito de estirar la columna vertebral. Por ejemplo, en la Postura de la Cobra (Figura 6.2), la persona se acuesta boca abajo, en el suelo. Se estira y se apoya en los antebrazos, para mantener la cabeza y el tórax algo levantados. Hace una inspiración profunda y prologada. Luego, al momento de exhalar, arquea la espalda hacia arriba y también levanta más la cabeza.

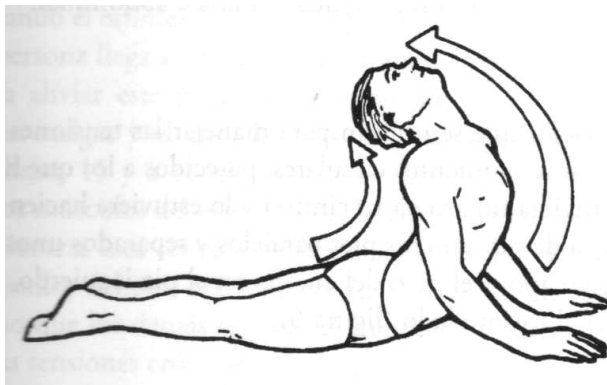


Figura 9.3 Postura de la cobra. La persona se estira en el suelo y levanta la cabeza y el tórax; los eleva más y arquea la espalda cuando exhala.

Al sacar el aire, conviene que emitas un sonido espontáneo, como puede ser un rugido o algo parecido. Al mismo tiempo, también puedes sacar la lengua lo más posible. El ejercicio se repite varias veces. Algunos individuos se dan cuenta de que aprietan la garganta para evitar una respiración más profunda; entonces necesitan aprender a relajarse, como se explica en el capítulo siguiente.

## Abdomen

Cuando alguien espera un golpe en el estómago, contrae instintivamente los músculos abdominales. Algunos individuos mantienen estos músculos tensos, por lo que su cerebro recibe continuos mensajes de alarma e inseguridad.

En un ejercicio para liberar las tensiones del abdomen, la persona se tiende boca arriba sobre unos cojines duros o una manta enrollada. A continuación, activa su energía mediante la respiración profunda y fija su atención en sus funciones abdominales. Es importante permitir que los sentimientos broten del modo que sea. La persona puede sentir rencor, miedo o angustia, pero también sensualidad, excitación sexual y alegría de vivir. También ayuda el masaje abdominal.

## Pelvis

Entre los ejercicios que se utilizan para manejar las tensiones del área pélvica están los movimientos circulares, parecidos a los que haría una persona que tuviera un aro en su cintura y lo estuviera haciendo girar. Te colocas de pie, con los pies paralelos y separados unos treinta centímetros, con los brazos hacia arriba y las manos juntas. Levantas los talones y apoyas el peso del cuerpo en el pie izquierdo, rotando la pelvis y todo el cuerpo hacia el mismo lado.

A continuación, permites que el peso del cuerpo descansa en el centro. Luego te apoyas en el pie derecho y giras la pelvis, y todo el cuerpo hacia ese lado. Finalmente, bajas los talones y descansas el peso del cuerpo en ambos pies por unos momentos. Luego vuelves a hacer el mismo ejercicio, en sentido contrario, otras diez veces (Figura 6.3).

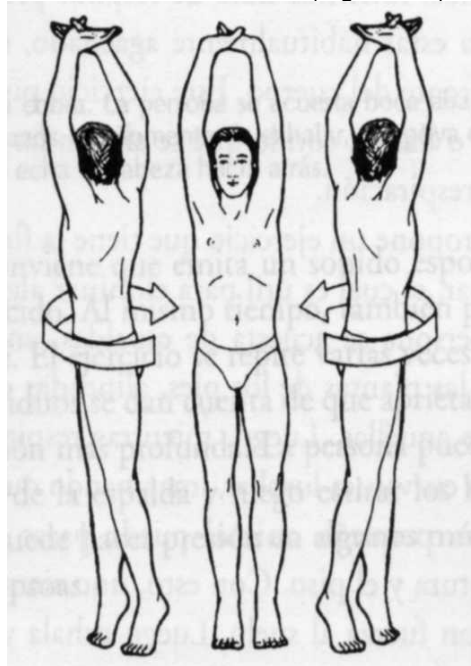


Figura 6.3 La persona está de pie, con los brazos levantados. Levanta los talones y gira el cuerpo hacia un lado. Regresa al centro y gira de nuevo hacia el mismo lado diez veces. Descansa y hace lo mismo hacia el otro lado.

Otro ejercicio parecido consiste en mover la pelvis hacia adelante y hacia atrás, mientras que la persona se mantiene de pie. La pelvis se echa hacia adelante al presionar el suelo con los talones, mientras expulsa el aire de los pulmones. A continuación, se empuja hacia atrás, mientras inhala profundamente.

Cuando el esfínter anal está muy contraído, la defecación es molesta y la persona llega a padecer hemorroides. Un ejercicio sencillo y eficaz para aliviar este padecimiento consiste en apretar y aflojar con fuerza las nalgas y el ano. La persona mantiene la presión mientras que cuenta hasta quince. A continuación la persona se relaja un instante y contrae de nuevo los músculos del piso pélvico.

Puede hacer este ejercicio unas quince veces mientras que está sentada en la oficina, viendo televisión, etc. Eso ayuda para eliminar las tensiones crónicas del piso pélvico y de las nalgas, por lo que resultan más placenteras las relaciones sexuales, debido a que la circulación de la sangre mejora notablemente.

Como advierte Anodea, en el abdomen bajo y el suelo pelviano se ubica la fuente (= el "chakra") de la energía y la vitalidad biológica; la apertura del inmenso mar de las emociones primordiales y de la energía sexual creativa. Las personas que abren esa entrada aprovechan mejor sus energías creativas y perciben mejor la totalidad de su propio ser. Se identifican también con el "ello" mediante la participación en el baile creativo de la espiritualidad cósmica, sin tiempo ni límites.

### Piernas y pies

Para aflojar las rodillas trabadas, te colocas de pie, y luego adelantas uno de ellos y allí sostienes el peso del cuerpo. Luego giras la rodilla, haciendo pequeños círculos, primero hacia adentro (unas diez veces), y luego hacia fuera (otras diez veces), como se ilustra en la Figura 6.4.



Figura 6.4 La persona adelanta uno de los pies y allí apoya el peso de su cuerpo. Luego hace círculos con esa rodilla, para destrabarla y fortalecer los tendones y ligamentos. En seguida hace lo mismo con la otra rodilla.

Luego adelantas el otro pie, apoyas bien el cuerpo, y repites los mismos ejercicios. Después regresas a la postura inicial, echas el peso en el primer pie, etcétera. Este ejercicio se repite unas cuantas veces. No conviene que te sientas demasiado cansado(a), ya que el propósito de este ejercicio es que vayas aflojando las rodillas y fortalezcas los ligamentos poco a poco.

Lo puedes hacer varias veces al día. Eso destraba las rodillas, fortalece los músculos y tendones de las piernas, incluyendo los tobillos y la cadera. También logra que mejore el arco de los pies (= soluciona el pie plano).

Las personas que mantienen las rodillas trabadas limitan os movimientos de la pelvis. También tensan otros músculos de su cuerpo, desde el cuero cabelludo hasta los dedos de los pies, en un esfuerzo por mantenerse derechas. Basta un pequeño empujón en las rodillas para que pierdan el equilibrio y caigan de espaldas.

Por el contrario, los individuos que mantienen flexibles sus rodillas pueden mantener la postura erguida y flexible con mayor facilidad. Al caminar mueven sus caderas de manera libre y sensual, como se estila en la samba, el rock, etcétera. Las articulaciones de los tobillos también se pueden girar haciendo círculos con los pies hacia dentro y hacia fuera mientras que estás acostado(a).

Otros ejercicios para eliminar tensiones de las piernas son sacudirlas, patear y hacerlas vibrar. Por ejemplo, cuando estás tendido (a) boca arriba, en la cama o sobre una alfombra, puedes patear, primero con una pierna y luego con la otra, unas quince veces para cada pierna. Primero encoges la pierna y luego la sueltas con fuerza; también puedes sacudirlas como si estuvieran mojadas.

Hemos perdido muchos movimientos de los pies porque los tenemos envueltos en zapatos y caminamos sobre superficies planas (y las mujeres que usan tacones altos suelen dañar su columna). Algunas personas que viven en poblaciones cercanas al mar utilizan sus pies para subir a las palmeras; los envuelven alrededor del tronco y caminan descalzos por terrenos rocosos y disparejos. Ellos flexionan los dedos de sus pies de maneras poco conocidas para nosotros.

Además, algunos individuos caminan con la punta de los pies hacia los lados, lo que provoca estrés indebido en las piernas y en la pelvis. El modo correcto de caminar es con los pies paralelos, mientras que los dedos apuntan hacia el frente. Cuando se empeñan en caminar de la manera correcta van destrabando sus rodillas y recuperan el arco de los pies, que antes estaba colapsado.

Una manera sencilla para recuperar la movilidad de los músculos de los pies y aliviar las tensiones diarias es poner una pequeña pelota de hule en el suelo y moverla con los pies. Puedes hacer toda clase de ejercicios con ella (sin zapatos ni calcetines). Por ejemplo la puede agarrar con los dedos de los pies, rodarla contra el arco, presionarla con los talones, moverla hacia delante y hacia atrás con el filo externo de los pies, darte masaje en toda la planta de los pies, etcétera. En algunos ejercicios mueves la pelota primero con un pie y luego con el otro; para otros utilizas los dos pies.

Si estás interesado(a) en otros ejercicios para corregir su postura, puedes consultar los libros de Lowen y Lowen, Feldenkreis, Drake, Sölveborn y otros que te resulten útiles.

## Capítulo 10

## Ejercicios de Respiración, Auto-Masaje y Relajación

La respiración proporciona al organismo el oxígeno que necesitan las células del cuerpo, incluyendo las neuronas cerebrales que sustentan la imaginación, el lenguaje y los distintos niveles de vida consciente.

El cerebro contiene 100 billones de células nerviosas. Aunque representa menos del 3 % del peso total del cuerpo, consume alrededor del 25% del oxígeno que respiramos. Cuando respiramos mal, el cerebro no puede funcionar de manera adecuada. Los estudiantes que fuman tienen dificultad para concentrarse y sacan calificaciones más bajas que los que no lo hacen (Navarro).

Los pulmones tienen la capacidad de absorber hasta tres litros de aire. Debido a la vida sedentaria y a su mala postura, muchas personas utilizan la sexta parte de la capacidad pulmonar: en cada aspiración absorben solamente medio litro de aire. Como es natural, las personas que no respiran bien experimentan cansancio y tienen dificultad para concentrarse en los estudios y el trabajo. También padecen angustia y depresión. La respiración es vida, y los que respiran a medias, están medio vivos.

Algunas personas tienen el pésimo hábito de encogerse sobre sí mismas. Con esto, el peso del tórax colapsado se apoya en el diafragma, lo que perturba el ritmo respiratorio; el sistema nervioso simpático se activa y aumenta el nivel de adrenalina (como sucede durante las reacciones de alarma): por eso se aceleran los latidos del corazón y la persona experimenta angustia.

Cuando el diafragma no está funcionando de manera adecuada, el corazón se ve forzado a trabajar demasiado. Late más aprisa para bombear mayor cantidad de sangre, mientras que la presión arterial se eleva. Con estas medidas, el corazón intenta repartir la misma cantidad de oxígeno que podría obtener si la persona se dedicara a respirar de manera calmada y profunda.

Los habitantes de las grandes ciudades estamos sujetos a los severos efectos de la aglomeración, la contaminación y el estrés. Muchas personas se sienten nerviosas, preocupadas e inquietas. Tienen el pulso demasiado rápido, sus manos sudan y su respiración es agitada y superficial. Algunos intentan respirar levantando el abdomen, y así lo hacen más prominente, pero eso no les sirve de nada.

El cigarro substituye, de manera engañosa, la necesidad de inhalar profundamente. Por desgracia, en lugar del oxígeno que su organismo tanto necesita, los fumadores absorben nicotina y otras muchas sustancias tóxicas. Si dejas de fumar, mejorarás tu calidad de vida y evitarás algunas enfermedades graves.

Aunque existen varias teorías acerca de la angustia, básicamente, es una alteración respiratoria de tipo psicosomático. Cuando hay fuerte interés y se anticipa algún intenso contacto agresivo, creativo, erótico o de cualquier naturaleza, el organismo se prepara para la acción. Entonces, se acelera el proceso metabólico que oxida las reservas acumuladas a partir de la digestión. Surge la imperiosa necesidad de obtener mayor cantidad de aire. Cuando alguien responde de manera espontánea a la excitación, aumenta la capacidad y la frecuencia respiratoria.



Por el contrario, los individuos que intentan frenar su excitación, no permiten que su respiración se acelere y mantienen el mismo ritmo que tenían antes del súbito interés impulsivo. Como observa Perls, procuran crear, para sí mismos y para los demás, la ilusión de que están calmados, no les pasa nada y de esa manera son felices.

Sin embargo, tarde o temprano, su caja torácica se traba y queda casi inmóvil. Debido a estos bloqueos respiratorios, algunas personas experimentan angustia continua, mientras que otras se muestran insensibles y muy controladas. Las tensiones habituales de la caja torácica Limitan (=reprimen) los impulsos y deseos que se originan en el vientre y los genitales disminuyen la vitalidad de manera directa porque inhiben la risa, la ira, la tristeza y la inspiración; por el contrario, mantienen la depresión, la apatía y el cansancio.

Como advierten Heller y Henkin, puesto que la respiración es la fuente principal de la energía corporal, en cualquier momento podemos elevar nuestro nivel energético aumentando la captación de oxígeno, o disminuirlo cuando reducimos la entrada del aire.

La respiración profunda agudiza las funciones cognitivas y perceptuales. También favorece el nivel de alerta, la concentración, la creatividad y los movimientos corporales. Con una buena respiración, mejoran los estados de ánimo, la fatiga nos molesta menos, dormimos mejor, despertamos con mayor rapidez y estamos más atentos durante todo el día.

Si aprendes a respirar profundamente, podrás disponer de toda tu energía en cualquier momento. También te sentirás más inspirado (= más creativo) en lo que haces. Cuando expeles el aire completamente, no solamente limpias los pulmones de las impurezas acumuladas, sino que también logras que la siguiente aspiración sea más profunda. De esta manera, el tórax se va ensanchando y se torna más flexible en unas cuantas semanas o meses.

Los ejercicios de respiración profunda mejoran los estados de ánimo y ayudan a eliminar las tensiones corporales habituales. La columna vertebral se torna más flexible y la postura general del cuerpo queda menos colapsada y jorobada. Además, junto con la respiración profunda el cerebro produce endorfinas, sustancias que provocan estados de ánimo placenteros y neutralizan el dolor.

Las técnicas de respiración te pueden ayudar para recuperar el control y la calma cuando las cosas van mal. Entonces, concéntrate en respirar bien; olvida los recuerdos atemorizantes del pasado y la ansiedad acerca del futuro.

Cuando te preocupas por cosas molestas que “ya sucedieron”, o “que a lo mejor suceden” malgastas tu energía y aumenta tus tensiones musculares. Es mejor que procures respirar adecuadamente y dediques toda su atención a hacer bien lo que estás haciendo ahora.

Las personas que han decidido dejar de fumar (o a beber y comer de manera compulsiva) lo harán con mayor facilidad si aprenden a respirar mejor: mientras mejor respiren, se sentirán menos inclinados a realizar conductas poco saludables que están relacionadas con la ansiedad y la depresión.

## Ejercicios de respiración

El ritmo respiratorio es una función del organismo que está sujeta al control voluntario. Puedes hacerte a ti mismo (a) el gran regalo de utilizar tu cuerpo con entera libertad y respirar profundamente.

Conviene mantener la columna vertebral lo más recta y equilibrada que sea posible. La figura 10.1 (B) ilustra la manera en que la caja torácica se colapsa; eso hace que la cabeza se incline hacia delante y se acorte el cuello, por lo que la respiración se torna débil y superficial. Además, la punta de la pelvis se echa adelante y el estómago queda salido. Las piernas se mantienen trabadas y el peso del cuerpo queda en la parte de atrás de los pies, en vez de quedar en medio del arco. La buena postura se ilustra en la figura 10.1 (A).

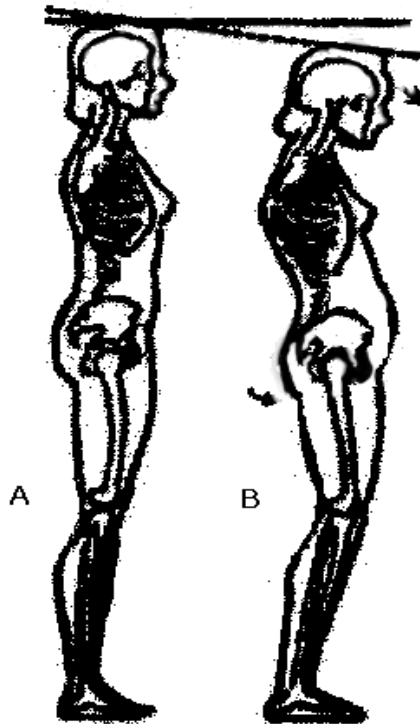


Figura 10.1 La figura (B) ilustra la manera en que la caja torácica se colapsa y limita la respiración. La postura bien alineada se muestra en (A).

Los ejercicios respiratorios que presento a continuación aumentan notablemente la vitalidad del organismo. También fortalecen la musculatura de la columna vertebral, mejoran la postura y cambian de manera favorable los estados de ánimo habituales.

### Ejercicio 1

Afloja la ropa y quítate los zapatos. Ponte de pie, con los pies derechos y las rodillas ligeramente dobladas. Procura que la columna vertebral y el cuello estén bien alineados. Para fortalecer los músculos romboideos (en la espalda), haz un esfuerzo por juntar los omoplatos y luego aspira profundamente mientras cuentas hasta ocho.

Conserva el aire dentro, cuenta hasta tres y luego exhala contando hasta seis. Repite este ejercicio diez veces. Hazlo todos los días en algunos ratos libres. Mediante esta práctica, tu pecho se levantará e irás aumentando tu capacidad torácica.

De modo parecido, cuando te sientas nervioso, por ejemplo antes de un examen o de una entrevista para conseguir trabajo, dedícate a respirar de manera calmada y profunda unas cuantas veces. Mediante esta simple práctica, te sentirás mejor y obtendrás mejores resultados, y eso afectará tu futuro de manera muy favorable.

## Ejercicio 2

Las personas nerviosas perciben cualquier evento común como si fuera una emergencia. Se angustian debido a que utilizan una manera urgente de respirar, sin que venga al caso ni les sirva para nada. La respiración nerviosa incluye rápidos movimientos del tórax. Los pulmones se llenan de modo agitado y acelerado. El pecho sube y baja con rapidez, de modo perceptible, mientras que se inhalan grandes bocanadas de aire.

Algunas veces, ayuda esto; por ejemplo, uno jadea después de correr mucho. Así, todos los músculos del cuerpo obtienen con rapidez el oxígeno que necesitan. Sin embargo, si caes en la cuenta de que está respirando de manera nerviosa y agitada, sin ninguna necesidad, contrólate y respira de manera más pausada y agradable.

Trata de seguir haciendo eso, de manera deliberada, por un poco más de tiempo. Luego utiliza un ritmo respiratorio cada vez más lento y regular, hasta que logres calmarte y te sientas más tranquilo.

Según Baker, la mitad de las personas tiene el tórax trabado en posición de colapso, y la otra en la del sapo o ego inflado. Por lo común, los hombres machistas mantienen su caja torácica demasiado expandida, mientras que las mujeres sufridas y deprimidas la mantienen colapsada. Además, algunas personas muestran notable falta de sincronía entre los movimientos de la caja torácica y los del abdomen; por eso, experimentan ansiedad (=inquietud) notable.

## Ejercicio 3

Cuando alguien está deprimido, su cabeza se dobla hacia delante y las costillas se colapsan en la parte del frente. Muchas personas tienen la caja del tórax hundida debido a que acumularon en su organismo dolor, vergüenza, culpa y depresión. Se encogen sobre sí mismas, se valoran poco y adoptan el papel manipulador de víctimas indefensas.

El tórax colapsado genera molestas sensaciones de desánimo, falta de energía y cansancio habitual. Muchas personas esconden sus sentimientos y cierran el corazón, creyendo que así son menos vulnerables.

Como resultado, las tensiones se extienden por todos los tejidos del cuerpo y comprimen los vasos capilares. Esto reduce la cantidad de sangre que llega a las células; además, los gases viciados no pueden salir por completo de los pulmones durante la fase de espiración (Heller y Henkin).

Las personas que adoptan posturas sumisas y desvalidas absorben los sentimientos dolorosos de los demás y se sacrifican por ellos, venga o no venga al caso. Ahogan sus

anhelos y parece que ni siquiera tienen alas para volar. También atraen la atención de las personas dominantes y agresivas que pretenden abusar de ellas.

Necesitan insistir en la inhalación del aire para ir expandiendo su tórax. Si ese es tu caso, te conviene ponerte de pie, y poner los pies paralelos y separados unos treinta centímetros. Trata de mantener el cuerpo bien derecho, con las rodillas ligeramente dobladas. A continuación, procura llenar tus pulmones de aire lo más que puedas, de manera tranquila y profunda. Cuenta hasta ocho (o diez) mientras inhalas. No eches el aire fuera; déjalo dentro.

A continuación, sin exhalar, utiliza el aire de los pulmones para empujar y mover el pecho hacia fuera varias veces, como si estuvieras alejando un poste o una mano que te presiona el esternón hacia adentro, impidiéndole respirar. Repite este ejercicio seis veces.

#### Ejercicio 4

A las personas que tienen el tórax habitualmente desinflado, les ayuda mucho este ejercicio (y también el siguiente). Después de inhalar lo más profundamente que puedas, conserva el aire dentro de tus pulmones, y luego sacude el tórax; también puedes girarlo, mientras mueves las costillas, el esternón y la columna vertebral de modo espontáneo. También puedes girar los hombros y el tórax hacia el lado izquierdo y luego hacia el derecho.

Procura mover lo más que puedas las costillas, la columna vertebral, el cuello, el esternón, los hombros y los omóplatos. Luego exhala el aire, contando hasta seis. Repite el mismo ejercicio cinco veces. Puedes repetir este ejercicio (y los demás que te convengan) varias veces al día.

#### Ejercicio 5

Colócate de pie, con la espalda y el cuello derechos y las rodillas ligeramente flexionadas. Con el aire dentro, mueve la cabeza hacia uno y otro lado, como si quisiera decir no, con el tórax bien lleno de aire. Te conviene mantener el aire dentro lo más que puedas, mientras que te mueves. Luego echas fuera el aire y dejas de moverte. En otro ejercicio, también con el aire dentro, puedes levantar y bajar los hombros. También puedes dar codazos hacia atrás, primero con un brazo y luego con el otro.

Con la ayuda de estos ejercicios, podrás exhalar e inhalar con mucha mayor facilidad. Tu caja torácica se irá ampliando y se hará más fuerte, y también más flexible. Tus pulmones son como globos que puedes llenar de aire. Siente que los llenas totalmente, e imagina que tu cuerpo crece y se hace enorme. Si respiras bien, sentirás que tu cuerpo se aligera, como si tuviera alas para volar.

La respiración profunda requiere la participación activa del diafragma. Cuando este músculo pulsa libremente, las vísceras del vientre reciben un masaje rítmico que facilita la buena digestión. Esto contribuye a acelerar el metabolismo; las personas pueden bajar de peso con mayor facilidad cuando activan el diafragma, y también recuperan la alegría de vivir.

Si observas a un niño que duerme tranquilamente, te darás cuenta de que el diafragma pulsa rítmicamente. El diafragma es el músculo en forma de cúpula que separa el tórax de la cavidad abdominal. La parte de arriba de la cintura y la de abajo pierden su sincronía y su integración cuando el diafragma no se puede mover con libertad porque el tórax está trabado de manera crónica (colapsado o muy inflado).

## Ejercicio 6

Para respirar de manera alternada, siéntate y ponte cómodo. Coloca la mano derecha frente a tu cara. Identifica por cuál de los orificios nasales respiras con mayor facilidad, oprimiendo primero un lado y luego el otro cuando respiras. Comienza el ejercicio con el orificio nasal con el que respiras mejor. Suponiendo que es el izquierdo, presiona con el dedo pulgar el orificio nasal derecho. Inhala luego por el izquierdo, contando mentalmente hasta 6.

Luego presiona ambos orificios y sostén el aire dentro, al tiempo que cuentas en silencio hasta 6. Haz una pausa breve, conservando los dedos a los lados de ambos orificios nasales. Exhala, y a continuación inhala por el orificio derecho y cuenta hasta 6. Luego presiona ambos orificios nasales y mantén el aire dentro, mientras que cuentas en silencio hasta 6.

A continuación exhala por el orificio nasal izquierdo y cuenta hasta 6. Repite el ejercicio tres veces con cada uno de los orificios nasales, inhalando siempre por el mismo orificio nasal por el que exhalaste la última vez.

La caja torácica permanece inflada cuando los músculos intercostales externos están habitualmente contraídos. Cuando esto sucede, el individuo tiene la sensación de que es insensible y duro, y que no puede soltarse ni descansar. No se permite llorar y transmite a los demás el mensaje, no siempre consciente, de que rechaza cualquier apego y cercanía emocional, como si fuera el hombre de acero o el caballero de la armadura oxidada (Fisher).

Las personas que mantienen la caja del tórax muy inflada aumentan, de manera engañosa, el volumen del tórax y del abdomen, como si quisieran darse importancia a la manera de sapos inflados. Ocultan sus lados tiernos, lo que es típico de la postura machista-narcisista dominante y prepotente.

## Ejercicio 7

Si tienes el tórax expandido, te conviene insistir en la exhalación del aire. Primero inhala lo más que te sea posible (mientras cuentas hasta diez o doce). Después, expulsa el aire deliberadamente, lo más que puedas, por etapas, a modo de jadeo. Cuando los pulmones hayan quedado vacíos por completo, quédate así un momento, mientras cuentas hasta seis.

A continuación, permite la entrada del aire, de modo pausado. Repite este ejercicio seis veces. Continúa esta práctica, de manera habitual, hasta que recuperes el movimiento del diafragma y este pueda subir y bajar, de manera rítmica, generando oleadas de placer por todo el cuerpo. Es importante que lo hagas varias veces al día, incluso varias semanas. Repite este ejercicio en otros momentos de tu vida en que lo necesites.

Si prefieres exhalar por la boca, porque eso te resulta más cómodo, puedes utilizar un trozo de manguera o un popote dentro de un vaso de agua. También puedes inflar un globo de hule y luego dejar que se desinfe, para luego volverlo a inflar.

### Ejercicio 8

En otro sencillo ejercicio, que también ayuda las personas que tienen el tórax expandido, te concentras en echar fuera el aire de tus pulmones, lo más que puedas. Para esto, necesitas contar hasta diez (o quince) mientras exhalas, hasta que logres dejar los pulmones completamente vacíos. Luego permites la entrada del aire, lentamente, mientras cuentas hasta quince.

Mientras inhalas, te puedes imaginar que la energía de la vida y de la salud entra por la punta de la cabeza, como una luz brillante y recorre su cuerpo hasta que llega a los genitales y luego a la planta de los pies. Cuando exhalas, imagínate que salen de tu cuerpo todas las tensiones y preocupaciones, como si fueran una nube oscura. Puedes repetir este ejercicio varias veces al día, a tu gusto.

### Ejercicio 9

Respiración diafragmática. La buena respiración requiere la participación activa del diafragma. Cuando este músculo pulsa libremente, las vísceras del vientre reciben un agradable masaje que facilita la buena digestión. Esto acelera también el metabolismo: las personas pueden bajar de peso (o dejar de fumar) con mayor facilidad; también recuperan la alegría de vivir.

Ejercicio de respiración diafragmática: Sentado, o cómodamente recostado, afloja la ropa, o quédate en ropa interior. Coloca tu mano derecha sobre la parte alta del abdomen, con los dedos extendidos: el pulgar entre los senos o tetillas y el meñique a la altura del ombligo. La mano izquierda se coloca arriba del pecho, con los dedos abiertos.

Con la boca cerrada, inhala suavemente, procurando que la mano izquierda permanezca inmóvil y la derecha perciba la distensión de los músculos abdominales. Luego exhala lentamente, manteniendo las manos en la misma posición. Para verificar que estás realizando la técnica correctamente, vuelve a efectuar el ejercicio, notarás que cuando exhalas, tu mano izquierda desciende y la derecha casi no se mueve.

Si acaso experimentas algunas sensaciones (temblor, calor, vibración, frío, miedo, alegría, etcétera) que empiezan a brotar de alguna parte, por ejemplo de la garganta, no trates de impedirlos; sólo permite que sigan su camino. Algunas veces, cierta sensación se extiende hasta que te invade por completo; entonces te das cuenta que guardabas enojo, alegría, tristeza, o lo que sea. Esos sentimientos e impulsos ya están disponibles; la energía circula de nuevo y te sientes muy bien, descansado y en paz.

Una importante función de la respiración es que permite el lenguaje oral. Al pasar el aire por las cuerdas vocales, las hace vibrar y produce sonidos. Cuando alguien habla mucho y con gran velocidad, necesita aumentar su frecuencia respiratoria. Todos necesitamos respirar bien para expresar nuestros deseos y nuestras opiniones con la mayor claridad posible cuando tengamos que hablar en privado o en público.

Cuando el centro energético (= el chacra) de la garganta está bloqueado o la garganta

está agitada, las energías del corazón y las de los pulmones no se unen bien con la cabeza (Anodea). Para calmar ese centro, conviene hacer un sonido prolongado al exhalar, por ejemplo: “Ahhh”, “Ommm...”, etcétera.

Para favorecer la relajación y facilitar las regresiones a otros niveles de edad, se emplea una respiración profunda y pausada. Cuando respiran con mayor intensidad, algunas personas se quedan con la mente en blanco. Algunas veces, eso es una defensa para frenar el recuerdo de eventos traumáticos muy dolorosos del pasado. Otras veces es una señal de que están muy relajados. Por otra parte, el cerebro necesita acostumbrarse a consumir más oxígeno. La hiperventilación puede ocasionar mareos en algunas personas.

Cambiar los hábitos respiratorios (y dejar de fumar) requiere tiempo y paciencia, pero si aprendes a controlar tu respiración y la mejoras, habrás dado un paso muy importante para eliminar la ansiedad y disfrutar estados de ánimo más positivos. Tendrás más energía y tu organismo será más vibrante y saludable. Cuando respiran mejor, algunas personas experimentan más calidez en todo su cuerpo y se sienten sensuales, de manera placentera.

## Ejercicio 10

Este ejercicio de movimiento y respiración –una danza espontánea- es muy útil para eliminar las tensiones de los tendones y las articulaciones. Puede ayudar a prevenir la artritis y para eliminar algunas molestias de esa enfermedad.

Colócate de pie, sin zapatos y usando un mínimo de ropa (lo que sea más cómodo). Deje a un lado todas sus preocupaciones y no piense en nada. Escucha alguna música rápida y alegre que sea de tu agrado: tambores, rock, electrónica, samba o lo que sea.

Mientras estás de pie, muévete de manera espontánea al ritmo de la música. También puedes saltar, correr, rodar por el suelo, cantar, gritar, o decir en voz alta todo lo que se te venga a la cabeza. Importa mucho que procures respirar de manera profunda y cómoda durante este ejercicio.

Puedes hacerlo durante diez o quince minutos, o como quieras, las veces que lo necesites para recuperar el entusiasmo y eliminar tensiones.

## Las Técnicas del Auto-masaje

Los objetivos de cualquier técnica de masaje, ya sea que lo recibas de otra persona o que practiques el auto-masaje, son los mismos: aliviar las tensiones musculares, eliminar la fatiga, obtener placer y reactivar las energías de todo el organismo.

De manera espontánea, algunas personas se frotan la parte dolorida del cuello con sus dedos para sentirse mejor y relajarse. Los masajes que uno mismo se proporciona habitualmente, mejoran los estados de ánimo, contribuyen a conservar la salud y ayudan a conservar un aspecto más jovial.

Conviene efectuar el auto-masaje de manera calmada y cuidadosa. Cuando uno lo practica de manera sistemática, el cuerpo se relaja, disminuye el cansancio y uno (a) siente mayor alegría y vitalidad. Mejora la circulación de la sangre y se dilatan los vasos sanguíneos; eso ayuda a relajar los músculos contraídos y elimina las tensiones y los dolores.

Además, la estimulación de los nervios favorece el buen funcionamiento de los órganos internos, por ejemplo los intestinos que estaban lentificados se regularizan y mejora la asimilación de los alimentos. El masaje también activa al sistema linfático, que elimina las toxinas de los tejidos corporales.

Las personas que padecen estrés, angustia y depresión se ven favorecidas de manera particular. Las ayuda a restablecer el equilibrio de los músculos y tendones; también mejora la respiración. Además de la relajación, les proporciona sensaciones placenteras y saludables que neutralizan los efectos negativos de esas alteraciones emocionales.

Algunos tipos de masaje también contribuyen a mejorar las posturas corporales dañadas (encorvadas, descuidadas, encogidas) por la falta de ejercicio, las ocupaciones sedentarias y el estrés. Si lo deseas, puedes utilizar algún aceite vegetal, o puedes comprar algún aceite perfumado –aromaterapia- en una tienda naturista o farmacia. Las principales maneras de utilizar las manos son:

- Frotamiento: para estimular la circulación de la sangre y liberar la tensión muscular, frota los músculos (cuello, hombros, piernas, etc.) con movimientos circulares, utilizando la palma de tu mano o/y tus dedos. El frotamiento suave relaja el sistema nervioso, mientras que la presión más fuerte activa la circulación de la sangre y el sistema nervioso.
- Vibración: puedes usar golpeteos rítmicos con el borde de las manos o con el puño para mejorar la circulación y ayudar a relajar los músculos más tensos. También puedes utilizar un vibrador eléctrico para relajarte y eliminar las sensaciones de fatiga.
- Amasar: procura amasar tus músculos como si estuvieras trabajando con harina de trigo o maíz. Puede utilizar algún aceite con el aroma que prefieras; por ejemplo el de lavanda tiene efectos calmantes.
- Estiramiento: para terminar cualquier masaje, se pueden utilizar pases suaves y firmes, moviendo las manos hacia los extremos de los músculos largos de la espalda, los brazos y las piernas.

## Masaje facial

Utilizando la punta de tus dedos, aplica un poco de aceite a algunas partes de tu rostro. Empieza por la frente y continúa con las sienes, la nariz, las mejillas, la barbilla y las orejas. Emplea pequeños movimientos circulares en cada parte. También puedes utilizar suaves movimientos vibratorios.

Empieza por la parte central de cada área y mueva poco a poco tus dedos hacia fuera. Al final, coloca tus dedos medio e índice juntos entre el labio superior y la nariz. Luego realiza pequeños movimientos circulares alrededor de la boca (como ilustran las figuras 8.1 y 8.2)





Figura 10.2 Movimientos circulares con los dedos alrededor de la boca.

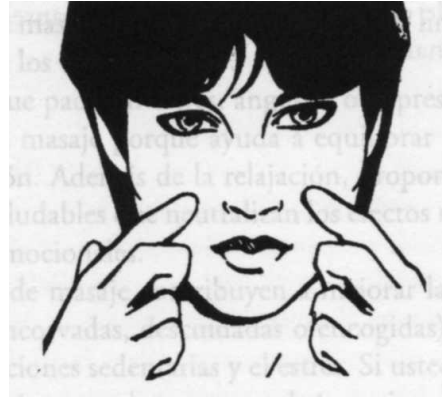


Figura 10.3 Movimientos circulares con los dedos alrededor de la boca.

## El cuello

Emplea los tres dedos de en medio de las dos manos -juntos o separados- para hacer pequeños movimientos circulares, empezando por la punta de los hombros (Figura 8.3) y continuando haz espirales desde la parte de atrás del cuello hasta la base del cráneo.



Figura 10.4. Masaje en el cuello y la parte superior de la espalda, haciendo círculos y vibraciones con la punta de los dedos.

También puedes recorrer de esta manera los lados del cuello; repite eso tres o más veces. En otro ejercicio, coloca tus los dedos juntos en los puntos donde el cráneo se une al cuello. Enseguida haz vibrar la punta de los dedos con velocidad mediana. Aplica presión firme, pero procure que no llegue a ser dolorosa.

## Los hombros

Coloca la punta de tus dedos, incluyendo el pulgar, por encima de los omóplatos (vea la Figura 8.4). Con toda calma recorre todos los músculos de los hombros, desde fuera hacia adentro, haciendo pequeños movimientos, apretando y soltando como si los estuviera amasando. Puedes utilizar las dos manos; también puedes apretar esos

músculos unas cuantas veces. En otro ejercicio, te imaginas que tus hombros son un teclado de piano; presiona; presiona con fuerza cada parte con la punta de sus dedos, como si estuviera tocando una melodía.

A continuación levante un hombro y gira el antebrazo en el sentido de las manecillas del reloj tres veces. Luego gíralo en sentido contrario otras tres veces. Si lo prefieres, después de levantar los hombros, estira ambos brazos hacia fuera; luego gíralos tres veces en un sentido y otras tres en el otro. Esto ayuda a fortalecer y dar flexibilidad a los ligamentos y tendones, con lo que se puede prevenir la artritis.

## La espalda y las nalgas

También puedes darte masaje en la espalda, de la misma manera que lo hiciste con los hombros, procurando amasar bien las partes que puedas alcanzar cómodamente. Primero amasas la parte de arriba de la espalda, y luego haces lo mismo abajo, a la altura de la cintura (Figura 10.5).

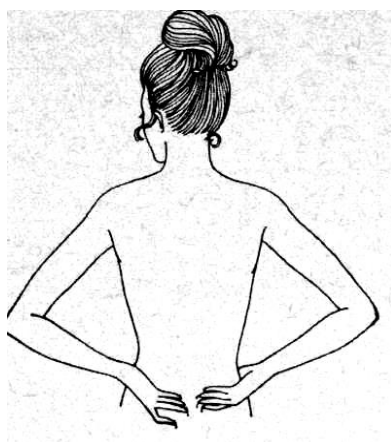


Figura 10.5. Masaje con los dedos amasando la cintura a diferentes alturas.

A continuación te puedes acostar en el suelo y mover la espalda hacia uno y otro lado, hacia arriba y hacia abajo, procurando que la piel se deslice hacia uno y otro lado, por encima de los músculos y los huesos de la espalda.

En otro ejercicio, con las manos extendidas, frota la columna vertebral: empezando por la base del cuello, mueve las manos hacia abajo, utilizando primero una mano y luego la otra. Aplica una presión moderada y utiliza algunos pases rápidos y suaves. Luego mueve las manos desde el final de la columna hacia arriba. Esto ayuda a que se relajen las terminales nerviosas. Puedes hacer veinte pases en total, diez con cada mano.

Si eres mujer, para agrandar los senos, puedes darles masaje en forma circular, hacia uno y otro lado, con una mano en cada seno, mientras te imagina que al inhalar les mandas calor y aumenta en ellos la circulación de la sangre. Sigue haciendo esto durante algunos minutos, procurando respirar de manera profunda y tranquila.

Si usted lo prefieres, puedes hacer una pausa después de inhalar, conservando el aire dentro para mantener la caja torácica más abierta y eliminar las tensiones que la

mantienen habitualmente colapsada. Luego echa fuera el aire y llena tus pulmones de nuevo, etcétera.

Para las nalgas, acuéstate boca abajo. Acomoda tus manos en el piso pélvico y luego presiona suavemente con los dedos unas cuantas veces. A continuación sube las manos hacia arriba y haz lo mismo. Continúa así hasta que llegues a la cintura. Luego baja poco a poco, repitiendo las presiones con los dedos. Sube y baja unas cinco veces. A continuación, puedes realizar este mismo tipo de masaje en la parte de atrás de los muslos.

## El abdomen

Acuéstate de espaldas, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo o en la cama. Junta la punta de tus dedos, con los pulgares. Con suavidad, húndelos en la piel y los músculos del abdomen. A continuación, con la punta de los tres dedos más largos de la mano derecha, presiona levemente, trazando círculos cada vez más amplios, a partir del ombligo, en el sentido de las manecillas del reloj. Si padeces constipación, te conviene insistir en el área inferior izquierda del abdomen, lo que activa la evacuación y tiene gran utilidad para aliviar ese padecimiento.

También puedes utilizar el talón de las manos en tu abdomen, colocando ambas manos a uno y otro lado. Efectúa movimientos vibratorios suaves hacia arriba y hacia abajo, hasta que hayas recorrido todo el estómago y los intestinos. También puedes utilizar los dedos y la parte baja de las manos para agarrar la piel y los músculos, aplicando un poco de presión. A continuación, suelta esa parte y haz lo mismo con otra parte cercana. Sigue así hasta que termines de dar masaje a todo el abdomen.

En otro ejercicio, haz pequeños círculos con los dedos juntos de ambas manos. Empieza por la parte inferior derecha del abdomen y luego continúe hacia arriba, siguiendo el colon (parte del intestino grueso). Luego haz círculos por el borde inferior de la caja del tórax, del lado derecho hacia el izquierdo. Finalmente, descienda por el lado izquierdo, hasta el hueso del pubis. Termina donde empezaste el masaje. Puedes repetir este ejercicio tres veces, siempre en el sentido de las manecillas del reloj.

## Piernas y pies

Para los pies cansados y adoloridos, puedes empezar colocándolos en un baño de agua caliente con sales medicinales. Después de diez minutos, sécalos bien con una toalla. Si lo deseas, puede aplicar un linimento a tus piernas y pies. Mientras que está sentada(o), usa el pulgar y el índice para presionar cada dedo del pie, con pequeños movimientos vibratorios, procurando aflojar cada una de las articulaciones.

También ayuda presionar levemente los pies, haciendo pequeños movimientos con los dedos hacia uno y otro lado. Para el dedo grande, tómalolo con el pulgar y los dedos de la mano; a continuación, róvalo suavemente tres veces hacia un lado y otras tres hacia el otro. Además, lo puedes jalar hacia fuera unas cuantas veces. Haz lo mismo con los demás dedos.

Para las piernas, apoya bien un pie en el suelo, o sobre una silla. Luego agarra una pierna con ambas manos, empezando desde unos diez centímetros arriba del tobillo.

Amasa las piernas como si lo estuviera haciendo con la harina o con la masa de maíz, desde abajo hacia arriba, hasta los muslos, y otra vez lo mismo desde arriba hasta abajo. Haz esto cuatro veces para cada pierna, utilizando una presión moderada.

A continuación, coloca la palma de sus manos en el hueso de la rodilla y haz pequeños movimientos circulares mientras aplicas un poco de presión (Figura 8.6) como si estuviera destapando un frasco. Haz este ejercicio durante unos minutos en cada pierna, suavemente y sin movimientos bruscos.

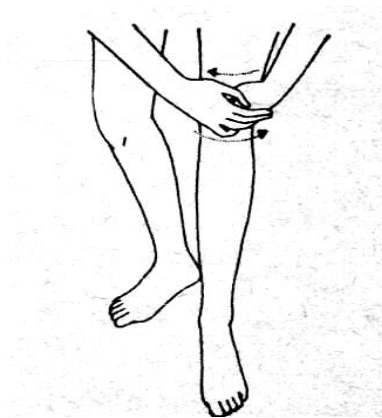


Figura 10.6 Masaje con las palmas de las manos en el hueso de la rodilla (rótula).

Si lo prefieres, para dar masaje a tu cuerpo, puedes utilizar un guante de fibras naturales. Para eliminar la fatiga, cepilla tu piel suavemente con movimientos circulares. Empieza con los pies, sigue con las piernas y continúa hacia arriba, hacia la zona del corazón. También puedes cepillar las nalgas, la cintura, los brazos y los hombros. Procura realizar este masaje en la mañana, antes de la ducha, lo que mantendrá estimulada la circulación sanguínea durante el resto del día.

Procura observar bien tu piel antes del masaje. En las áreas en las que la piel está enrojecida o escoriada, procura ser más cuidadoso, o mejor evítalas. Nunca les aplique presión, y utiliza allí movimientos hacia fuera. No des masaje a un lado del cuerpo sin tener en cuenta el opuesto, porque esto puede dejarlo fuera de balance (= una parte relajada y la otra no). El propósito básico del masaje es proporcionar tono, equilibrio y relajación a la piel, los músculos y los nervios (Hofer).

Para terminar el masaje, da algunas palmadas a tus nalgas y a todas las partes de su cuerpo que puedas alcanzar cómodamente. Luego sacude las manos y haz vibrar los brazos, las manos, las piernas, la cabeza y la cintura. Permite que el cuerpo se sacuda por completo y vibre como si fuera un esqueleto que cascabelea todos sus huesos al mismo tiempo.

### Ventajas de los masajes

Feltman observa que muchas las personas que eligen la ruta del masaje para obtener una relajación más profunda, mayor grado de autoconsciencia y una salud más robusta. El

contacto con la piel de otro ser humano nos puede relajar, animar, alegrar o despertar y excitar como ninguna otra cosa.

La falta de contacto físico es una de las carencias más importantes que arrastran los seres humanos (Reuger). En algunas sociedades occidentales, el contacto físico de las madres con sus bebés ocurre de manera limitada, accidental e incluso brusca, porque se subestima su importancia. Sin embargo, esa costumbre limita el pleno desarrollo psicológico de las personas y puede originar importantes alteraciones del organismo.

Con sus experimentos, Harlow demostró que el contacto corporal tierno y cálido es una necesidad básica de los primates. El contacto temprano es más determinante que la alimentación para establecer el vínculo afectivo entre la hembra y su cría. En etapas posteriores del desarrollo, su carencia origina serios trastornos en la socialización y en las conductas sexuales normales.

El masaje profesional es una experiencia liberadora del dolor psicológico acumulado y de los efectos negativos del estrés. Brinda sensaciones de calor, cercanía y aprecio que a veces son muy conmovedoras. Con frecuencia, las personas experimentan el placer de estar a gusto consigo mismas, en vez de experimentar su cuerpo como algo lejano, lleno de dolor, confusión, soledad y ansiedad.

Aparte de relajar las tensiones musculares y hacer que las personas se sientan mejor, los masajes producen numerosos efectos positivos. Actúan como limpiadores mecánicos: estimulan la circulación linfática y aceleran la eliminación de residuos tóxicos. Dilatan los vasos sanguíneos y mejoran la circulación, removiendo los residuos de adrenalina que podrían depositar placas en las arterias. También alivian la congestión y mejoran la digestión.

Entre los efectos del estrés y de la adrenalina, en los músculos se acumula el calcio, por lo que van perdiendo su elasticidad natural. A un nivel bioquímico, los masajes contribuyen a eliminar cristales y sales. También facilitan la circulación de la sangre y permiten la mejoría celular. Conviene insistir en que también eliminan una serie de dolencias y malestares de tipo psicossomático, porque ayudan a recuperar el equilibrio del sistema nervioso autónomo.

Los masajes no son aconsejables cuando la persona está intoxicada, acaba de comer o tiene fiebre. Los de la región abdominal no favorecen a las mujeres embarazadas o a las que llevan un dispositivo intrauterino. Tampoco se recomiendan a las personas que utilizan un marcapasos, hay tendencia al rompimiento de los vasos sanguíneos o hay sospechas de algún tumor.

Ningún masaje substituye la apremiante necesidad que todos tenemos de ejercitar el cuerpo y realizar actividades gratas.

Los que practican el masaje de manera profesional, necesitan sólidos conocimientos del cuerpo humano, no solamente de anatomía y kinesiología, sino también de fisiología y neurología, incluyendo las relaciones que existen entre los distintos órganos vitales. Un masaje mal dado puede provocar contracturas, ruptura de vasos sanguíneos, esguinces y otros malestares.

Antes del masaje es oportuno efectuar algunos ejercicios de precalentamiento muscular

ligero. Para el masaje relajante se utilizan movimientos finos, movilizandolos las articulaciones de sus manos y dedos. La mano pasa suavemente sobre cada parte del cuerpo, apoyando el pulgar en la región dorsal. El grado de presión depende de la parte en la que se está trabajando.

En todos los pases, la presión inicial es reducida al principio, se aumenta luego y finalmente se reduce. Muchos de los movimientos se efectúan en dirección al corazón. Se pueden emplear aceites ligeros para lubricar la piel. La relajación lleva consigo sensaciones nuevas a las que hay que acostumbrarse, tales como hormigueos y vibraciones.

El masaje para eliminar las toxinas del cansancio actúa verticalmente sobre el cuerpo, con presión a profundidad. Se realiza con movimientos circulares de las yemas de los dedos, sobre superficies reducidas. También se utiliza la palma de la mano y las falanges. La presión es intermitente: a veces se aumenta y a veces se reduce. Luego se retira el aceite (y las toxinas) con una esponja húmeda. Al final, se procura relajar las partes masajeadas. Para proporcionar mayor descanso, conviene combinar los masajes con algunas selecciones de música tranquila y agradable.

El masaje de tonicidad favorece la firmeza muscular. Utiliza tres modalidades de golpes rápidos, alternando con las manos: palmoteo, golpeteo y percusión. En el primer caso se utilizan los dedos y el costado interno del metacarpo, que se desplazan en dirección transversal al músculo masajeado. Se recorre así el cuerpo, empezando desde el extremo más alejado al corazón.

En la caja torácica, el movimiento se transforma en golpeteo, utilizando toda la mano; también se puede utilizar para eso el lado inferior del puño cercano a la muñeca. El golpe se efectúa con fuerza, pero con retardación previa, como si estuviera frenado. En el abdomen, sigue la línea de los músculos. Es necesario advertir al paciente que los contraiga previamente, con el fin de proteger sus órganos internos.

El masaje reductivo, junto con las dietas, ejercicios, sauna, beber muchos líquidos, etc. procura eliminar la adiposidad en las zonas del cuerpo que así lo requieren. El masajista combina el golpeteo y la percusión, mencionadas antes, con el masaje de amasamiento, que va abarcando la piel arriba de los músculos en toda su extensión. También utiliza los nudillos del puño cerrado, que acciona en forma enérgica con movimientos ascendentes circulares (se pueden utilizar aparatos electrónicos de masaje). Al final, también se relajan los músculos largos del cuerpo.

### Técnica para disfrutar la relajación

Existen diferentes técnicas de relajación muscular que ayudan a eliminar los malestares originados por las tensiones. La relajación genera sensaciones muy placenteras, que pueden parecer extrañas e incómodas a las personas que están angustiadas. Los que se relajan sienten pesadez en el cuerpo, hormigueos, entumecimiento y sensaciones de ligereza y de flotar. También pueden experimentar sacudidas, espasmos, temblores y vibración muscular involuntaria.

Hay quienes tienen la impresión de que su cuerpo cambia de tamaño y se expande. Estas sensaciones (y el miedo a perder el rígido control de sí mismos) dificultan la relajación. Otras personas creen que cuando se relajan (o meditan) no están haciendo nada útil;

evitan el descanso y se sienten obligadas a mantener las preocupaciones obsesivas y el activismo compulsivo. La verdad es que la mayoría de las sensaciones que acompañan a la relajación muscular profunda son muy placenteras cuando uno se acostumbra a ellas. Contribuyen a que la cabeza quede libre de preocupaciones y a que uno pueda estar más alegre y sereno durante el día

Conviene realizar estos ejercicios en una habitación sin mucha luz. En particular, la luz no debe caer directamente sobre los ojos de la persona que se está relajando. Usted puede sentarse cómodamente en el suelo (sobre un cojín) o en un sillón. Mejor aún, puede acostarse boca arriba en el Suelo, encima de una alfombra o cobertor. Utiliza un mínimo de ropa suelta y no muy ajustada, y coloca los brazos a los costados del cuerpo. Puedes grabar estas instrucciones en algún aparato (o pedir a alguien que las lea y las grabe) para que las escuches cuando practicas la relajación. No es necesario que grabes los números de cada ejercicio, ni que los repitas cuando haces los ejercicios.

Cierra los ojos y concéntrate en sentir todo tu organismo de manera tranquila. Procura relajar las partes del cuerpo en las que acumulas más tensiones. Deja a un lado todas las preocupaciones.

Respira de manera lenta y profunda, expandiendo el estómago cuando entra el aire, y luego levanta la caja del tórax para permitir la entrada de más aire, hasta que tus pulmones estén completamente llenos. Sostén la respiración por diez segundos y después exhala lentamente, permitiendo que la caja torácica y el estómago se relajen, mientras que tus pulmones se vacían por completo.

Procura no esforzarte. Con la práctica, esto te resultará cada vez más fácil. Continúa respirando de modo reposado y rítmico durante toda la sesión de relajación. Cuando hayas establecido un patrón de la respiración rítmica y cómoda durante algunos minutos, iniciar la siguiente secuencia de relajación muscular profunda:

1. Dobla con fuerza los dedos de los pies hacia abajo. Ténsalos cuando inhalas el aire. Luego sostén la respiración durante diez segundos, mientras mantiene los músculos tensos. A continuación relájate mientras dejas salir el aire. Si quieres, repite éste y los demás ejercicios siguientes dos o tres veces.
2. Ahora presiona el piso con los talones y dobla los dedos de los pies hacia su cara. Ténsalos cuando inhalas el aire, sostén la respiración durante diez segundos, y relájate cuando dejas salir el aire.
3. Tensiona ahora los músculos de las pantorrillas. Ténsalos cuando inhalas el aire, sostén la respiración durante diez segundos, y relájate cuando dejas salir el aire.
4. Tensiona los músculos de los muslos; deja alineadas las rodillas y mantén las piernas rígidas. Tensiona los muslos cuando inhalas el aire, sostén la respiración diez segundos; relájate cuando dejas salir el aire.
5. Tensiona el estómago, como si fueras a recibir un golpe. Ténsate cuando inhalas el aire, sostén la respiración diez segundos, y relájate cuando dejas salir el aire.
6. Aprieta las nalgas. Ténsalas al inhalar el aire, sostén la respiración diez segundos, relájate cuando dejas salir el aire.

7. Dobla los codos, levanta las manos y tensiona todos los músculos de los brazos. Ténsalos cuando inhalas el aire, sostén la respiración diez segundos, relájate cuando dejas salir el aire.

8. Encoge los hombros y levántalos; aprieta la cabeza contra el piso. Tensionate cuando inhalas el aire, sostenga la respiración diez segundos, relájate mientras que dejas salir el aire.

8. prieta la mandíbula, arruga la frente y cierra los ojos con mayor fuerza. Ténsate cuando inhalas el aire, sostén la respiración diez segundos, luego relájate cuando dejas salir el aire.

A

## Capítulo 11

### El Psiquiatra, el Tarot y el Arcano de la Muerte

Con una semana de anticipación, el doctor Alfredo Ramos Torres, (nombre supuesto) psiquiatra de Baja California, había concertado una cita para verme, y esa mañana llegó con toda puntualidad.

Desde la primera entrevista de psicoterapia procuro ser directo y espontáneo para ahorrar tiempo y evitar confusiones. En cuanto lo tuve delante, me presenté y de manera intuitiva le dije: Te hicieron un buen trabajo de vudú.

Él se enganchó de inmediato y respondió que estaba inquieto, ya que otro automóvil lo había seguido por la autopista a la ciudad de México hasta el laboratorio de Psicología de la U. Iberoamericana, donde estaba mi oficina.

Luego se sentó en un diván cerca de mi escritorio y me relató que hacía seis años había terminado sus estudios de psiquiatría en la Universidad de Stanford, E.E. U.U. A continuación había regresado a México para trabajar en Mexicali, Baja California, porque allí residía la familia de su ex esposa. Tenían dos hijas, una de siete y otra de cinco años de edad.

Se había divorciado hacía seis meses. y desde entonces se sentía bastante desanimado y deprimido. Había perdido el interés por su trabajo, así como por casi cualquier otra cosa. El mismo se auto-medica por la depresión y porque también padecía insomnio.

Agregó que su ex le había pedido el divorcio porque se había enamorado de otro hombre (que antes había sido su amante) y necesitaba un divorcio legal para recuperar una buena imagen ante la alta sociedad con otra nueva boda elegante. El padre de ella era un abogado muy influyente, por lo que él perdió casi todo después de la demanda legal.



Iniciamos un proceso de psicoterapia al que asistía dos veces por semana. En las siguientes sesiones me enteré que era el mayor de cuatro hermanos y siempre había sido buen estudiante; preferido y consentido por su madre viuda, y el envidiado ejemplo de sus hermanos y primos.

Tuvo una relación libre con su ex esposa, y por eso había tenido relaciones con varias amigas con privilegios; sin embargo, nunca llegó a nada serio ni duradero con alguna de ellas.

Entendí que cuando las medicaciones psiquiátricas no están funcionando, es muy conveniente fomentar importantes cambios en las maneras de pensar, las actividades y las relaciones inter-personales. A partir de esto, se pueden generar importantes cambios positivos en los estados de ánimo.

Pasaron unas cuantas semanas, y esa mañana, el psiquiatra retomó el tema de que nadie lo comprendía. Otra vez mencionó que su ex pareja le decía que no lo encontraba atractivo, y que acostumbraba burlarse de él por su excesiva formalidad. Por otra parte, ella era una mujer demasiado fría y calculadora.

También se quejó de que las demás mujeres lo habían buscado más por su dinero y por su fama que por alguna otra cosa. Estaba convencido de que no podía confiar por completo en ninguna de ellas, aunque algunas de sus amigas todavía lo seguían buscando y estaban disponibles.

Además, todos los familiares de su ex eran mentirosos y prepotentes, mientras que sus propios familiares le habían ofrecido lástima e incompreensión más que nada. Incluso algunos de ellos lo consideraban como un gran fracasado porque opinaban que su divorcio era un grave pecado, etcétera.

Y a sus mismas hijas les interesaban más sus amigas que su propio padre. Él pensaba mucho en ellas y se preocupaba. Sin embargo, sabía que ellas preferían a su mamá, y que en el futuro ya no lo iban a querer gran cosa, sino que se iban a olvidar de él... En resumen, él les interesaba muy poco a las demás personas.

Saqué de inmediato la conclusión de esa línea de razonamiento: entonces yo tampoco lo entendía y él tampoco podía confiar en mi competencia profesional. ¿Esperaba una curación rápida y milagrosa, pero no la había experimentado? ¿Suponía que sus malestares psicológicos eran tan severos que rebasaban mis conocimientos?

Se me vino a la cabeza la imagen de la cajita del Tarot que tenía en el librero a mis espaldas, y recordé que esa semana había quedado encima la carta de la Muerte, (el Arcano número trece) que yo necesitaba para la intervención de emergencia que decidí utilizar. Todas las cartas estaban con la espalda (de color morado) hacia arriba...

Le dije al psiquiatra: Me doy cuenta de que ahora te estás sintiendo muy mal. Supongo que las sesiones de psicoterapia no están cumpliendo tus expectativas de una mejoría rápida y apropiada. Y también sigues con los trastornos del sueño y duermes mal.

Y le propuse con tono de absoluta autoridad: Tengo aquí mis cartas del Tarot. ¿Te parece bien que veamos cuál va a ser tu destino futuro según las predicciones del Tarot?

El psiquiatra se mostró muy interesado y aceptó de inmediato. Tuve la certeza de que estaba abierto al mundo de la magia porque arrastraba una severa falta de sueño y además estaba drogado.

Por eso, y también por su rigidez corporal y mental, se dedicaba a soñar con los ojos abiertos y fabricaba ideas obsesivas de tipo paranoide y depresivo.

Con todo cuidado inicié el ritual adivinatorio: extendí sobre mi escritorio el pañuelo rojo de seda que utilizo para envolver las cartas, y las puse encima, con las figuras hacia abajo. Luego las dividí en dos mitades y le pedí al psiquiatra que eligiera una de ellas. Y él escogió el lado que yo necesitaba.

Entonces aseguré con firmeza: Este es tu destino futuro inevitable, según lo predice el Tarot. Tomé la carta de encima, la de la Muerte, y la coloqué, con la cara hacia arriba, en medio del pañuelo (ver la figura 1).



Figura 1. La Muerte, el Arcano XIII del Tarot

Como yo lo esperaba, el psiquiatra se quedó atónito, sorprendido y muy asustado.

Aunque apreciaba las interpretaciones deductivas de tipo psicoanalítico, él desconocía el poder de la imaginación con las ilimitadas energías de los símbolos y los arquetipos. Sin embargo, su imaginación ignorada fabricaba las supuestas tragedias de tipo esquizoide que lo motivaban y controlaban en esos momentos.

Entonces le expliqué el simbolismo del arcano de la muerte, según con las tradiciones antiguas y las brillantes explicaciones psicológicas de Jung:

El sol de los razonamientos y las creencias tradicionales se oculta entre sus dos columnas para dar lugar a la oscuridad de la Sombra, a los impulsos más primitivos y al poder ilimitado de y la creatividad exitosa de la imaginación, la intuición y los arquetipos. El río Styx es al mismo tiempo el de la muerte que hay que cruzar, y el río de la vida nueva y de la sexualidad turbulenta por la que la vida renace y se perpetúa.

Los emblemas típicos de la muerte incluyen la guadaña, el esqueleto y en particular la calavera, el sitio del cerebro, del campo consciente y del alma. El esqueleto es el símbolo de la Muerte; en particular su cráneo.

Su cosecha no es el maíz o el trigo, sino las manos, los pies y las cabezas. Es la gran niveladora, porque todos los humanos tienen que morir, incluso los reyes con su cabeza coronada. El filo de la guadaña sirve para abrir la mente a la nueva dimensión de la imaginación con la energía cósmica trascendental de los arquetipos.

Las manos, los pies y la cabeza están en el suelo, desconectadas del mundo superior del espíritu. Tu persona está hecha cachitos, esquizoide y fragmentada, pero en realidad no han sufrido daños irreparables. Puedes optar por dejar los recuerdos pasados y elegir rumbos más trascendentes y espirituales al servicio de la nueva vida, incluyendo el amor y la sexualidad..

Esta carta te manifiesta la absoluta necesidad de hacer cambios radicales en tu vida. Señala la destrucción definitiva de las motivaciones y expectativas de tu pasado. Tu organismo puede recuperar su fuerza como lo hacen los árboles después de que se desprende de sus ramas secas. Los aparentes desastres en realidad son una bendición disfrazada.

La carta de la Muerte tiene menos que ver con las circunstancias particulares de lo que ya no existe, y mucho más con las reacciones personales ante la pérdida: el mundo anterior y el yo acostumbrado ya no existen... se han ido, están muertos. Antes de que el cambio ocurra es necesario que pases por una etapa de duelo, despedida, dolor, pero la tristeza y el desencanto no duran para siempre...

Una vez que aceptes tu sacrificio, y mueras a lo que eras y tenías antes, ya no eres la misma persona. Tu antiguo Ego, con su identidad ilusoria y sus convencionalismos sociales, no tiene sentido y abre el paso a un renacimiento. A

su debido tiempo, Será reemplazado, por el Verdadero Yo, con su ilimitada apertura a las dimensiones trascendentes.

En palabras de Jung, después de que descendió al abismo de la muerte, el Héroe encuentra el tesoro de la sabiduría porque logró abandonar sus antiguas creencias inútiles y adquirió nuevos conocimientos.

Te corresponde olvidar tus miedos, tus deseos de venganza, tus depresiones y tus resentimientos. Necesitas activarte y dedicarte a buscar otras amistades, incluyendo nuevas amigas y alguna pareja.

Si tu ex prefirió a otro, y tus hijas no te dan la atención que deseas porque prefieren divertirse con sus amistades, ni modo. Te toca abrirte de nuevo a la vida nueva, aprovechar tu talento y desarrollar al máximo tus habilidades curativas.

Tu vida antigua termina y abre paso a una vida renovada, más feliz y exitosa... Como el ave fénix que renace de sus cenizas.

El psiquiatra no comentó nada ni preguntó cosa alguna. Prefirió dar por terminada la sesión y reflexionar por su cuenta. Me dio las gracias y se fue en cuanto me pagó y acordamos la cita de la semana siguiente.

Yo quedé feliz, porque supe aprovechar mi talento, preparación y experiencia como psicólogo clínico. Además, con sincronicidad (y como si la magia y los milagros existieran), tuve a la mano la carta del Tarot que necesitaba: la de la Muerte.

Al iniciar la siguiente sesión, el psiquiatra se mostró alegre y entusiasmado; me dijo. Roberto: Qué bueno que me salió esa carta, porque yo ya tenía todo preparado para suicidarme. Había reunido las pastillas necesarias y también tenía lista una pistola y una soga.

Ahora tengo esperanza de que me va ir bien en el futuro, y estoy pensando en seguir trabajando y en acercarme más a algunas amigas. De nuevo, muchas gracias...

Durante las siguientes sesiones pude comprobar que ese psiquiatra fue haciendo importantes cambios en su vida. Fue saliendo de su postura corporal depresiva y de sus actitudes emocionales de añoranza, auto-compasión, derrotismo, sospechas, etcétera. Empezó a practicar artes marciales, mejoró su respiración, y dejó de auto-med icarse.

Decidió radicar en la ciudad de México, retomó su práctica profesional, e inició labores como profesor de tiempo completo en la UNAM. También se atrevió a

iniciar relaciones de amistad, incluyendo intimidad sexual compartida con algunas amigas. Unos cuantos meses después, dimos por terminado el exitoso proceso de su psicoterapia.

Para terminar, aclaro que la carta de la figura 1 es del Tarot diseñado por David Sheridan. Lo prefiero porque su diseño es ágil y contemporáneo y sus colores son bellos e intuitivos. Esas cartas, en blanco y negro, ilustran el libro de Douglas, que ofrece una excelente interpretación Jungiana para cada una de las cartas.

En otras versiones muy conocidas, como la de Ryder, La Muerte se representa como un esqueleto cubierto con una armadura negra, que monta un caballo también negro.

Las cartas medievales tradicionales me parecen grotescas y primitivas. Los diseños de otros jugos de Tarot contienen alusiones egipcias, angelicales, zoomorfas, vampíricas, etcétera, que me parecen absurdas y que no vienen mucho al caso, aunque cada persona tiene derecho a sus preferencias.

Los sistemas de magia hermenéutica apoyan algunas interpretaciones actuales del Tarot. Fueron desarrollados durante el renacimiento italiano y retomados algunos renombrados maestros de los años 1930, como Aleister Crowley, Dion Fortune, y a partir de 1956, por Madeleine Montalban.

También se han popularizado las interpretaciones del Tarot por computadora; algunas de ellas, como la de Aleksey Lapshin, son muy buenas.

Lo principal de cualquier versión es que la persona que la utiliza se sienta cómoda y afín con ella, y aproveche los diseños de cada una de las cartas para activar de la mejor manera posible su percepción intuitiva frente a los problemas de las personas que buscan soluciones.

Por su parte, desde hace miles de años, los Aztecas, Mayas, Purepechas, Nahuas y Totonacas celebraron a la Muerte. En la época prehispánica conservaban las calaveras de los enemigos como trofeos de guerra y las exhibían durante los rituales que conmemoraban a la la Muerte, así como el renacimiento de la vegetación y los ciclos del universo.

Durante el noveno mes del calendario solar azteca se celebraba las festividades indígenas destinadas a la celebración de los niños y los demás familiares fallecidos. Eran presididas por la diosa Mictecacihuatl, conocido como la "*Dama de la muerte*", que desde la época de la Revolución mexicana corresponde a "*La Catrina*" de Guadalupe Posada y Diego Rivera.

Según la cosmovisión de los nativos de Mesoamérica, La Muerte no era más que el fin de un ciclo y el principio de otro; no tenía la carga moral que tiene hoy en día,

ni existía el cielo y el infierno, como en la creencia cristiana que trajeron los conquistadores españoles.

Cuando llegaron a América en el siglo XV, los españoles se aterraron ante las prácticas paganas de los indígenas. Trasladaron las celebraciones de la Muerte al inicio de Noviembre para que se confundieran con las festividades católicas del Día de todos Santos y de los Fieles Difuntos que ellos implantaron.

En México también se hicieron muy populares las costumbres anglosajonas del Halloween, que celebran (según la tradición celta) el banquete y los disfraces del día de los Muertos y el día de las Brujas.

## Capítulo 12

### Ángeles, Espejos, Apocalipsis y el Fin del Mundo

Esa mañana de 1985, Carolina (nombre supuesto) se presentó en mi oficina de la Universidad Iberoamericana para solicitar asesoría con su tesis de Licenciatura; también quería iniciar una psicoterapia conmigo.

Me informó que acostumbraba consumir marihuana y LSD. Tenía una hermana mayor, cantante muy famosa, que utilizaba cocaína y otras drogas en compañía de su pareja, un conocido locutor de televisión. Su padre las había abandonado cuando ella tenía apenas cuatro años.

También me relató que algunas noches, un ser fascinante de otra dimensión, al que no se podía resistir, la poseía sexualmente. Ella experimentaba mezclas de miedo y placer orgásmico muy placenteras, superiores a las que disfrutaba con los amigos con privilegios, entre ellos algunos compañeros de clase.

En su recámara tenía un espejo grande, de cuerpo entero, en cuyo interior percibía seres sobrenaturales, parecidos a ángeles y demonios ¿mientras estaba alucinada por las drogas? ¿Cuando ella estaba medio dormida?

Debido a cierta marca distintiva que tenían en la frente, ella podía reconocer a los extraterrestres con apariencia humana que recorrían las calles de la ciudad entre nosotros, y por supuesto que yo también tenía el mismo signo.

Aunque escuché con atención sus visiones tan fantásticas e irreales, por lo pronto no le hice ningún comentario al respecto. Decidí iniciar la psicoterapia con ella y así se lo comuniqué, agradeciendo su confianza. Calculé que si acaso llegara a

ser necesario, le recomendaría que consultara también a un destacado psiquiatra, profesor de la misma universidad.

En mi opinión, Carolina no requería hospitalización inmediata en un hospital mental porque: sus ideas delirantes no correspondían a alguna esquizofrenia, sino que estaban relacionadas con el abuso de alucinógenos y con sus impulsos sexuales que ella experimentaba como muy intensos, extraños, incontrolables y ajenos a sí misma.

En las siguientes sesiones de terapia, Carolina agregó que durante muchos años, se había dedicado a la lectura de la Biblia, en particular al Apocalipsis de Juan el evangelista, con sus descripciones simbólicas y míticas acerca del terrible fin del mundo y del severo juicio de los buenos y los malos.

Ella creía que ese dramático y definitivo final ocurriría muy pronto; sin embargo, tal vez se podía salvar si se refugiaba en una casa de campo que su familia tenía en las afueras de la ciudad de México.

Con serenidad absoluta, Carolina también me comunicó que había sido elegida para ser la madre del siguiente Jesucristo, el nuevo y verdadero Hijo de Dios, el glorioso vencedor del demonio en un combate después de que las plagas hubieran pasado y el mundo actual hubiera sido destruido.

Conviene advertir que algunos jóvenes no distinguen claramente entre las percepciones fenomenológicas de la realidad externa y las coloridas e intensas películas interiores que acostumbra fabricar, algunas veces bajo los efectos de las drogas alucinógenas.

Los estudios universitarios les ayudan mucho para ubicarse en el mundo visible y tangible de manera lógica y científica. Por el contrario, tales drogas los impulsan para que se instalen en el interior de mundos subjetivos fantasiosos, alejados de las realidades perceptuales y demasiado mágicos.

El proceso de psicoterapia duró algo más de dos años para Carolina.

Esa joven sensible, atractiva e inteligente, se empeñó por reunir el material que necesitaba para su tesis de licenciatura en psicología y a continuación la fue redactando de acuerdo con mis sugerencias y correcciones. Los resultados de su examen final fueron satisfactorios y también obtuvo una mención honorífica.

Durante ese tiempo, ella fue aprendiendo a controlar mejor su vida y a tomar decisiones propias más razonables, provechosas y constructivas. Logró ir disminuyendo el consumo de las drogas hasta que finalmente las pudo dejar por completo.

También inició nuevas relaciones de pareja, que fueron cada vez más estables, sinceras e igualitarias para ambas partes. Eligió a sus parejas sentimentales con mayor inteligencia, en lugar de dejarse llevar por sus impulsos del momento, sobre todo durante las etapas más receptivas de la ovulación.

No tenía por qué adoptar de manera automática el rol social de mujer coqueta, sumisa y complaciente, cuya principal habilidad era procurar el placer sexual de su pareja sin esperar nada a cambio.

Tampoco tenía que ser una madre soltera, supuestamente virgen, que iba a procrear a un dios. Lo más conveniente para los hijos es que ambos padres se amen, los protejan y les brinden suficiente cariño y una buena educación, junto con creciente libertad.

Carolina comprendió mejor que algunos de sus amigos querían amor y amistad profunda y a largo plazo, mientras que otros deseaban experiencias nuevas y placer inmediato sin ningún compromiso. Y también estaban los narcisistas-machistas, a los que ella necesitaba evitar porque eran ególatras mentirosos que la dejaban vacía, triste e insegura.

A ella le correspondía decidir con tener relaciones sexuales, sin dejarse llevar de manera demasiado impulsiva y compulsiva durante sus períodos de ovulación. Como un ejemplo anterior típico, me contó que una tarde se había dedicado a ligar en la cafetería de la UIA., y de inmediato tuvo relaciones sexuales, motivada por un supuesto amor a primera vista, muy intenso, que terminó a las pocas semanas.

Para que un manejo psicoterapéutico sea efectivo, es indispensable que los pacientes expresen con absoluta libertad y sin censura sus propias ideas, fantasías y sentimientos al psicoterapeuta en el que han depositado su confianza.

De esta manera ellos conocen cada vez mejor sus conflictos y dualidades, y al final surge un nivel más amplio de consciencia: la conjunción de los opuestos y la maduración del propio yo, con las posibilidades del razonamiento creativo y del pleno derecho a la felicidad personal, incluyendo una sexualidad placentera (Jung y Perls).

Unas semanas después de su exitoso examen profesional, Carolina se presentó de nuevo en mi oficina, y con mucha alegría me comentó que ya había conseguido un trabajo con buen sueldo. Luego me pidió que la acompañara a un estacionamiento cercano a la entrada del laboratorio y me mostró con orgullo su nuevo automóvil, un reluciente escarabajo rojo VW modelo 1987.



Me comentó que estaba saliendo formalmente con un joven francés y que ambos se entendían bastante bien. Agradeció de nuevo la asesoría de la tesis y mi apoyo durante la psicoterapia.

Y para terminar, dijo con un poco de ironía: Cuándo llegué por primera vez a la terapia estaba muy mal, ¿verdad? Yo me sonreí, y le respondí: sí, por supuesto, pero me alegro mucho de que ya estés muy bien...

Carolina se mantuvo en comunicación telefónica esporádica conmigo, y tiempo después me enteré de que se había casado con su novio francés y tenía dos pequeños hijos gemelos.

Años después me dijo que su marido había decidió regresar a Francia por motivos familiares y de trabajo. Por su parte, ella había prefería quedarse en México con uno de sus gemelos. Ambos decidieron divorciarse de manera amistosa, y tuvieron conmigo algunas sesiones de terapia de pareja para clarificar sus motivos y facilitar el proceso de separación.

Al final, acordaron que después tendrían plena libertad legal para relacionarse con otras parejas sentimentales; sin embargo, debido a que se entendían muy bien en los aspectos sexuales, las seguirían compartiendo.

A partir de entonces, Carolina realizó viajes regulares a Francia para mantener contacto con su otro hijo. Como la familia de su ex era de clase social muy elevada, realizaban excursiones por los castillos del río Loire, recorrían el Louvre y otros museos, etcétera. Él se mostró generoso y siempre la ayudó a ella y a su hijo de México en todo lo que iba siendo necesario.

El paso final y más difícil en la psicoterapia es que la persona se atreva a reconocer sus propias necesidades y carencias, y luego encuentre soluciones constructivas para ellas, en lugar de proyectarlas y culpar a los demás por ellas (incluyendo a los seres míticos bíblicos y extraterrestres. Lo mismo que la vida misma el proceso de la psicoterapia incluye algunos, avances y retrocesos.

## Capítulo 13

### El Ixtaccihuatl, la Nieve y el Despertar de Gabriela a la Vida.

Los años que estuve en la Universidad Iberoamericana, trabajé como profesor, investigador y psicoterapeuta de tiempo completo. También fui Director del Centro de Orientación Psicológica y del Departamento de Psicología.

En mis horarios de consulta, cuando estuve en el Laboratorio, dejaba abierta la puerta de mi cubículo para que las personas interesadas (en su mayoría alumnos) pudieran hablar conmigo sin ningún problema.

Una mañana vi que llegaba Gabriela N (nombre supuesto) una de las alumnas que había tomado terapia conmigo. Ella entró, y después de que se sentó en la silla cercana a mi escritorio, le dije: ¡Hola, Gaby! ¿Cómo estás?

Y ella me respondió: Buenos días, Roberto. Nunca te agradecí lo suficiente porque cuando tomé terapia contigo -hace como año y medio- me escuchaste y me ayudaste mucho...

Comprendí de manera intuitiva, tal vez por su tono de voz, que ella había venido para solicitar mi ayuda urgente. En seguida le dije: Gaby eso me suena a una despedida final. ¿Estás pensando en suicidarte?

Y ella respondió: Sí...

Le pregunté: ¿Cómo harías eso? porque ¿cómo? activa el uso de la imaginación y el contacto directo con los sentimientos durante un proceso de terapia. En cambio, si le hubiera preguntado: ¿Por qué harías eso? solamente hubiera iniciado una discusión filosófica lejana, inútil e interminable.

En respuesta, ella me describió la siguiente escena: Tomaría un camión turístico al Ixtaccihuatl hasta la Joya (a los pies del Ixta). Llegaría hasta la zona de las nieves perpetuas. Luego caminaría sola, subiendo y subiendo, y cuando ya estuviera demasiado cansada, me acuesto y ahí me quedo...

Visualicé los detalles de esa película, e interpreté con toda rapidez la compleja simbología, repleta de intensos sentimientos depresivos y autodestructivos:

Leo abandona el vehículo que la transporta (su propio cuerpo) y sigue sola. El Iztaccihuatl, la mujer dormida, el sueño eterno de la nieve, el frío y la muerte. Gaby, la mujer enamorada a la que su pareja despreció, por lo que ella cree y siente que hizo el ridículo. Supuso y concluyó que era merecedora de la censura del planeta y del universo; por eso eligió el hara-kiri final.

En este planeta cruel nadie (=ninguno de sus novios) la entendió y ella sufre, mientras que en la otra vida, como se imagina, ella tendrá la paz del descanso eterno y el amor incondicional e infinito de algún ser divino que la amará y la entenderá...

Era probable que su energía personal haya sido demasiado intensa y amenazante para algunos de los hombres que ella buscó y eligió como parejas. Por esa razón,

esa individualidad tenía que desaparecer, su mejor opción era desaparecer y fundirse con la nieve, las nubes, el cielo y el universo. Y si algún Dios existe, Él la sabría comprender y amar.

Según Álvarez, muchos suicidas eligen esa opción en lugar de matar o hacer daño (vengarse y reclamar) a las demás personas que los han lastimado y dañado.

Debido a que conocía a Gaby y ella había depositado en mí su ilimitada confianza durante su proceso de psicoterapia, pude ver con mucha facilidad lo que llevaba dentro de su cabeza. En cuando comprendí el panorama del escenario que había preparado para su suicidio, le propuse: ¿Me permites que te lea el pensamiento?

Y ella me respondió: Sí...

Entonces afirmé con toda seguridad: conociste a un gurú.

Ella dijo: Sí, y supe que iba bien, porque ya llevaba un acierto.

Aseguré de nuevo: Y él es un gringo (= una persona de E.E. U.U.).

Ella respondió: Sí. Me alegré, porque llevaba dos aciertos.

Le dije: Y él tiene como 26 años...

Cuando ella me respondió: "Sí", me reí por dentro, sabiendo que tenía todas las cartas ganadoras a mi favor. (Cero errores y van tres). Le pregunté: ¿Y él que te dice?

Ella hizo el siguiente relato: estuve asistiendo regularmente a un grupo de yoga y meditación, y después de unas semanas, le pregunté el maestro cómo me veía.

Él me dijo que mi sombra Karmática estaba muy sucia y que yo no podía mejorar ni salir de eso con ayunos, ni con meditaciones, ni con nada de nada...

Me di cuenta de que ese rollo verbal era un diagnóstico de quinta clase (= de tipo Mickey Mouse), apoyado en una lectura del aura, y que ese gurú había utilizando, de manera confusa, arbitraria y muy destructiva, un esquema elemental de psicología Oriental

Eché una mirada a mis diplomas con los títulos universitarios y decidí adoptar y proyectar una sólida identidad profesional como psicoterapeuta. Luego le pregunté a Gabriela: ¿Me permites que yo te haga el diagnóstico? Y ella me respondió de inmediato: Sí...

Le pedí entonces que se pusiera delante, enfrente de mí. Yo hice lo mismo y le comenté: Ese gurú que conociste ni siquiera ha completado su "Bachelor" (= sus

estudios de Licenciatura). En cambio, yo tengo un Doctorado en Psicología Clínica y soy jefe de diagnóstico.

La miré a los ojos y agregué: Gaby, he tenido la oportunidad de conocerte bien, y tengo la seguridad de que eres una mujer joven, inteligente, sensible y muy atractiva. También eres dedicada, por lo que muy pronto vas a terminar tu Licenciatura en psicología.

Este supuesto y mentiroso gurú en realidad es un asesino de mujeres. No soportó tu vibración sexual, ni tu vitalidad, y por esa razón te condenó a la muerte.

A veces las personas inmaduras se empeñan en rebajar a las personas de nivel superior al nivel de su propia mediocridad. Además, los machos narcisistas se creen el centro del universo y esperan que las mujeres se rindan a sus pies y se sientan basura...

La ley de la vida es que eres y seguirás siendo muy atractiva para algunos hombres que buscan pareja, y para otros no tanto. Incluso a algunos les vas a dar miedo... Si lo deseas y te empeñas en seguir buscando, puedes ser muy feliz con alguien que se enamore de ti, te valore sin reservas, y del cual tú te llegues a encariñar y enamorar.

¿Me permites que te de un abrazo? Después de que ella dijo que sí, hice eso, de manera intensa y muy cercana. Y ella correspondió e hizo lo mismo. Pude percibir que regresaba a su cuerpo su calor y su energía femenina, con toda la fuerza e intensidad de la juventud temprana.

Una vibración intensa desde arriba de la cabeza hacia el vientre y sus genitales, y desde el suelo hacia los genitales y el vientre. Como si antes ella hubiera estado hecha cachitos, hipnotizada y ubicada solamente en los rollos de su cabeza.

Kundalini que se había activado, con la vivencia iluminada de que el cuerpo y la mente son ilusiones, porque lo único que existe son distintos niveles de energía...

Y ahora ya se había deshipnotizado, se estaba descongelando y disfrutaba la plena y agradable consciencia de su existencia corporal, incluyendo su propia y muy intensa calidez interna...

A continuación, nos volvimos a sentar; pasaron algunos momentos y ella se empezó a reír un poco. Luego me comentó que ya se sentía mucho mejor, y que en las siguientes semanas trataría de seguir adelante con su vida y de organizarla de la mejor manera posible. En particular, seguiría buscando trabajo. Cuando alguien se aleja o nos rechaza, o perdemos el trabajo, etcétera, no por eso termina la vida, ni se agotan las oportunidades, sino que tenemos que seguir luchando

Al final, me dio las gracias por todo, se despidió amablemente, y ya no supe nada de ella. Muchos años después me enteré que se había casado con un profesor de una conocida Universidad y tenía dos hijos.

## Capítulo 14

### El Genial Cerebro del Dr. Timothy Francis Leary y su Venturosa Inmortalidad en la Era Espacial

Siento que una venda de gasa roza la piel de mi rostro cuando la desenredan con delicadeza. Entre sueños, me parece escuchar una voz lejana y serena: “Estimado Doctor Leary, ya puede usted abrir sus ojos...”

En cuando lo intento, me encandila una luz brillante. Parpadeo algunas veces, y logro percibir la figura borrosa de un médico alto, con grandes lentes e inmaculado uniforme. Su imagen se va enfocando gradualmente.

De súbito, recuerdo los últimos momentos de mi vida, antes del suicidio que llevé a cabo con tanto entusiasmo, al cumplir setenta y cinco años. Siento que un gran asombro me invade, y me pregunto: “¿Yo soy yo todavía? ¿Me encuentro en un un hospital? ¿Estoy viajando con LSD otra vez?” El blanco fantasma acerca a mi cara un espejo circular de unos 25 centímetros, y me informa, con voz tranquila y profesional:

-Felicitaciones, Doctor Leary, hoy es el 8 de Marzo de 2017, dichosa fecha en la que está vivo de nuevo, después de que su cerebro dejó de funcionar hace veintinueve años. Soy el Doctor James Morgan-Poe, coordinador del equipo de su resucitación. Espero que le agrade lo que, hasta ahora, hemos logrado hacer con su valioso y genial cerebro, mi estimado Tim.

En el espejo veo reflejado un rostro juvenil, atractivo y sonriente que reconozco con agrado y asombro. Es idéntico al que yo tenía a los treinta y cinco años, célebre época en la que fui profesor en la Universidad de Berkeley (1950-1955), director de investigaciones psiquiátricas en la Fundación Kaiser Family (1955-1958) y profesor de psicología en la Universidad de [Harvard](#) (1959-1963).

Visité México por segunda vez durante el verano de 1960, y en Cuernavaca probé los hongos alucinógenos, “la carne de Dios”. Mi mente se expandió, y esa mágica experiencia transformó mi vida para siempre. Y en Harvard, aseguré: “El éxtasis espiritual, la revelación religiosa y la unión con Dios ahora son accesibles, de manera muy directa, para los que se atrevan a consumir esas sustancias que amplían la mente”.

Allí distribuí la psilocibina, junto con otras sustancias psicotrópicas, como medios para mejorar la salud mental, y convencí al novelista Aldous Huxley y al psicólogo Humphry Osmond para que me apoyaran en este proyecto tan revolucionario.

Empiezo a creer que en realidad estoy vivo, porque dentro de mi cabeza se remueven esos recuerdos, como videos y borrosas fotografías que atestiguan las épocas pasadas de mi larga y azarosa vida. Trato de sacudir de mi cabeza el oscuro y pegajoso sueño de la muerte, mientras me pregunto: “¿Acaso los humanos morimos cada noche y resucitamos miles de veces al despertar cada la mañana con la luz de la nueva Aurora? ¿Será verdad que nos re-creamos cuando recuperamos la consciencia después de la experiencia cósmica, tan placentera y luminosa, del orgasmo? ¿Es cierto que podemos resucitar?”

Mi cabeza se sacude con una gran carcajada convulsiva, y grito por dentro: “¡Demonios, Jesucristo, Santa Madre de Dios!, ¡Otra vez estoy muy vivo, y mi brillante cerebro está funcionando! ¡Estoy despierto y alerta; tan ingenioso y alocado como siempre!”

Por desgracia, cuando intento hablar, no escucho ningún sonido, aunque siento que mis labios se están moviendo. La más terrible sorpresa sobreviene cuando dirijo la mirada hacia abajo y no alcanzo a percibir el resto de mi cuerpo. Con horror advierto que mi cabeza está sujeta por una complicada armazón metálica, y del cuello brota una maraña de tubos y cables multicolores que desaparecen por el agujero central de una mesa blanca muy limpia.

Comprendo, de golpe, que soy una cabeza separada del cuerpo. A través de esa maraña, mi cerebro recibe los impulsos eléctricos y los nutrientes y que necesita, junto con el valioso oxígeno. “¿Y también el bendito LSD que me iluminó y me brindó felicidad alucinada durante tantos años?” Los cables y los tubos tienen pequeños letreros que los identifican, y en efecto, uno de ellos está marcado DSL (= LSD).

El pánico más terrorífico me invade, y se me acaba la risa: ¿Estoy muerto, aunque sueño que estoy vivo? ¿Soy el nuevo monstruo de Frankenstein? ¿Experimento un pésimo viaje provocado por el LSD?” ¿Soy una máquina, o sigo siendo humano?

Otro profundo recuerdo se activa y corre, como temblorosa película en blanco y negro, en las épocas de Chaplin y el cine mudo. Vislumbro el cadáver de mi primera esposa, Marianne, recostada en un elegante ataúd, con su blanco vestido de novia, maquillada a la perfección por la Agencia Funeraria. Tiene los ojos bien abiertos y me mira fijamente, como si yo no existiera, ni hubiera existido nunca. De nuevo intento gritar, sin ningún sonido, para decirle: “Todavía te quiero mucho...”

Como lo relato en el libro de mis memorias, durante los años que viví con ella fui un anónimo empleado universitario Institucional. Me desplazaba al trabajo cada mañana, en automóvil, por la autopista, siguiendo una larga línea de vehículos. Cuando llegaba la

tarde, conducía de regreso a mi casa (nueva, moderna y cómoda, igual a las que mis vecinos habían comprado a plazos).

Fui uno más entre tantos millones de robots liberales e intelectuales sin identidad propia, pertenecientes a las nuevas clases medias, en California y el resto de Estados Unidos. Por la tarde regresaba a mi domicilio de manera automática, para beber martinis secos con una aceituna.

Marianne se suicidó en 1955, dejando a mi cuidado nuestros dos pequeños hijos. En mi delirio, recuerdo un intenso momento. Como lo relato en mi libro "Sumo Sacerdote" (1968), durante un viaje a España padecí una misteriosa enfermedad. Por fortuna, luego me poseyó mi Nahual protector, y sentí que las ataduras de mi Yo social se rompían de repente, gracias a su prodigiosa energía.

Comprendí que yo era un bestial macho (Alfa, por supuesto), solitario y con mis dos cachorros. Alto, fuerte y libre, por encima de todas las reglas e inhibiciones. Decidí permitir que mis facultades intuitivas me llevaran a donde ellas quisieran, y recuperé la salud. En la vida de un hombre, algunos eventos son demasiado inquietantes. Sólo un loco, o la valiente persona adecuada, se atreven a enfrentarse a ellos.

Mi nuevo rostro juvenil y sonriente es idéntico al que mostré en la misa de nuestra boda religiosa, y en la fiesta que luego disfrutamos, rodeados por los amigos y familiares cercanos, entre bailes, canciones y vino. Marianne se dejó arrastrar por el alcohol y la depresión postparto, y el suicidio su elección personal. ¡Qué doloroso y terrible! Sin embargo, yo asumí el compromiso de seguir trabajando, y traté de proteger a mis dos criaturas de la mejor manera posible.

Además de mis "cinco y media esposas", tuve decenas de amigas cercanas. A todas esas bellas mujeres las estimé muchísimo, y les reconocí los mismos derechos que yo tuve, para disfrutar una vida sexual sensual y sensible, sin ningunas ataduras sociales, raciales, ni religiosas.

Detrás de mis párpados, revivo las imágenes de mis últimos recuerdos: "Para suicidarme, elegí una sobredosis de LSD. Esa tarde, algunas horas antes de mi muerte, estoy recostado en mi cama, disfrutando al máximo mi último viaje. Me siento absolutamente feliz, rodeado de algunos grandes amigos, entre oleadas de risas, chistes malos y fraternidad sin límites, juicios, ni censuras".

A los presentes les expresé mi desmesurado amor por la vida: "No se pongan tristes. Compren vino y vamos a celebrar; pongan a calentar la sopa en la estufa". Y mis últimas palabras, típicas de un irlandés testarudo y desafiante, fueron: "¿Por qué no? ¿Por qué no? ¿Por qué no?" Pero ya no puedo fabricar más divagaciones, porque un pesado sueño se apodera de mí, y con su oscuridad apaga mi cerebro.

Transcurre algún tiempo, y me despiertan otra vez. Abro los ojos de golpe, y compruebo que sigo siendo una cabeza sin cuerpo, amarrada a la complicada colección de tubos y cables con sus pequeños letreros. Escucho de nuevo la amistosa voz del Doctor Morgan-Poe, y también lo veo claramente. Con su típica serenidad profesional, me dice: Tengo que informarle algunas cosas importantes, Doctor Tim.

Acallo el agitado torrente de recuerdos, y él me ofrece algunas explicaciones:

Estimado Tim: Pertenezco a la compañía Alcor, de Scottsdale, California, dedicada a la crio-preservación de cuerpos y cabezas humanas. Ante la ley y los consumidores, nos comprometemos a hacerlas funcionar de nuevo, utilizando recursos bio-mecánicos y cibernéticos, en cuanto la tecnología y los conocimientos científicos vayan siendo adecuados.

Al día siguiente a su defunción, le extrajeron el cerebro, y lo entregaron a nuestra Compañía para ser sometido a crio-preservación. Lo conservamos aquí, durante veintiún años, sumergido en nitrógeno líquido para evitar cualquier daño celular.

Un selecto grupo de sus amigos y seguidores más cercanos aportó el dinero para cubrir los honorarios del neurocirujano y los costos de nuestro contrato, que ya cumplimos cuando resucitamos su cerebro, junto con sus recuerdos, su espíritu y lo más noble de su personalidad. Lo seguiremos apoyando a usted para que usted acabe de superar el shock, así como el desconcierto y la desorientación provocados por la ausencia de su cuerpo biológico.

También crearon un generoso fondo a su favor. Este siguió aumentando, y ahora contiene varios millones de importantes divisas que nos permitirán realizar los procedimientos cibernéticos que usted todavía requiere. Fuera de su equipo de resurrección, y de tres de sus amigos que todavía están vivos, nadie sabe que su cerebro estuvo en crio-preservación hasta que lo pudimos reactivar.

El resto de su cuerpo fue incinerado el día siguiente a su fallecimiento, en uno de los crematorios locales. Y el 21 de Abril de 1997, un cohete Pegaso puso la urna en órbita, 01: El Vuelo de los Fundadores).

Orbitaron la tierra cada 91 minutos, a la altura de 11 kilómetros, hasta que se incendiaron durante su reingreso a la atmósfera terrestre, al noroeste de Australia, el 20 de Mayo de 2002. Usted fue la persona más famosa de ese histórico viaje espacial: “¡El enemigo público número 1”, según el presidente Richard Nixon!

Como lo postuló Pribram, el cerebro humano funciona de manera tridimensional, conjunta y holográfica. Por eso, los recuerdos se ubican, al mismo tiempo, en una parte del cerebro y en todas. El gran triunfo de nuestro equipo es que pudimos reactivar el majestuoso conjunto de sus cien billones de células neuronales cerebrales.

Después de muchos intentos fallidos, se nos ocurrió hacerlas vibrar, en sintonía con alguno de los temas musicales que Usted mismo compuso. Por votación unánime, elegimos “De lo Psicodélico a lo Cibernético”, y lo reproducimos a todo volumen con nuestro mejor equipo de sonido.



Para nuestra absoluta sorpresa, esos ritmos multiplicaron la energía global de su cerebro, lo que produjo un nuevo campo magnético: el nivel de consciencia humana que llamamos alma o espíritu. Los instrumentos de medición registraron súbitos cambios, y las áreas oscuras en los escáneres cerebrales se iluminaron. Al ver esto, nos abrazamos, reímos y bailamos como locos; algunos de nosotros también lloramos de alegría.

Tiempo después, implantamos a su cerebro una serie de bio-microchips para conectar sus nuevos órganos sensoriales, y los miembros robóticos y mecano-biológicos que todavía le faltan. Ya calibramos los ojos artificiales y los aparatos auditivos, y hemos protegido su cerebro con un sólido cráneo de plástico recubierto de plasti-piel, por lo que nunca tendrá que utilizar una máquina para rasurar.

Nos falta adaptar un nuevo cuerpo bio-robo-cibernético a su cabeza. Empezaremos por el cuello y la cápsula de fonación y vocalización. Con fibras ópticas y nano-circuitos electrónicos, su nueva voz será idéntica a la que usted tenía antes. Unas cuantas semanas más adelante, iremos resolviendo los problemas de movilidad ergonómica de su torso, pelvis, manos, brazos y piernas.

Al final de cuentas, su nuevo organismo, dotado de articulaciones flexibles, funcionará mucho mejor que el de cualquier otro ser humano, y también será casi inmortal, con el debido cuidado y mantenimiento. Por lo pronto, lo vamos a dormir, y lo despertaremos en cuanto hayamos logrado otros avances importantes. ¡Buenas noches, Tim!...

Transcurrió el tiempo, y algunos meses después, Leary ya se había acostumbrado a su nuevo cuerpo cibernético, muy parecido (por fuera) al que tenía en su juventud. Algunos de mejores periodistas se enteraron de su increíble resurrección, y difundieron esta sorprendente noticia por todo el mundo, e incluso publicaron algunas fotografías que popularizaron su nuevo rostro.

Por su parte, él evitó cualquier aparición pública. Se maravilló muchísimo de los cambios políticos y sociales, tan notables, y de los acelerados avances científicos que habían ocurrido durante las últimas décadas. También se enteró de la muerte de su hijo John Joseph, por causas naturales, y de su hija Susan, quien se suicidó bajo circunstancias muy trágicas.

Después de evaluar sus opciones, Leary decidió convertirse en un explorador espacial. En su opinión, una Mente Superior sembró ADN en este planeta, y se comunica, mediante la percepción extrasensorial, con las personas dispuestas, para agilizar su retorno a las estrellas. Para eso, el necesitaría una nave espacial muy avanzada, y también un robot habilidoso, dotado de inteligencia social, para que fuera el piloto de la nave, su leal amigo y su inmortal compañero. Comunicó su proyecto a sus nuevos amigos, y ellos trataron de apoyarlo en todo.

Desde principios del siglo XXI, la NASA se dedicó a ensayar distintos sistemas de propulsión espacial. Para la misión de Leary, eligieron un motor VASIMR-NASA magneto-plasmático, con propulsión .067% de la velocidad de la luz, diseñado para llegar a Marte en menos de 40 días. Le vendieron a Leary el mejor de sus prototipos, a un precio

razonable, porque el Presidente Obama había recortado sus presupuestos para apoyar al partido Demócrata en las próximas elecciones.

En 2013, la Universidad de Tokio y el Dr. Tomotaka Takahashi construyeron a Kirobo (= robot de la esperanza), primer astronauta cibernético sociable, que acompañó a Koishi Wakata, comandante de la Estación Espacial Internacional. Para favorecer el prestigio de su Nación, crearon un robot autónomo con rostro oriental. Se lo entregaron a Leary a principios de Abril de 2017, y él le puso el nombre de Gabriel. Desde el principio, ambos se entendieron muy bien.

Para el primer viaje espacial en búsqueda de vida extraterrestre, los expertos en astrofísica eligieron dos de las lunas de Júpiter, Io y Europa, en vista de que las dos misiones Voyager (= Viajero) de la NASA, con cohetes no tripulados, ya habían comprobado la existencia de agua y de posible vida, en esos planetas.

El 27 de Agosto de 2017, al atardecer del día anterior al despegue, la nave espacial de Leary, diseñada por Burt Rutan, con elegante belleza futurista, estaba lista para abandonar la Atmósfera terrestre y emprender su viaje a las estrellas. Azul acero por arriba, blanca por abajo, con el fuselaje parecido a un gallito de bádminton, tenía pintados al frente los grandes ojos vigilantes y el afilado pico de un águila, mientras que sus patines de aterrizaje, de color amarillo, semejaban sus fuertes dedos y sus afiladas garras.

A ambos lados de la cabina, con letras doradas, lucía su nombre: “Dreaming Irishman Eagle Knight” (= Soñador Caballero Águila Irlandés), junto con las insignias de los Estados Unidos y las de algunos Organismos Internacionales.

En un edificio cercano a la pista, el juvenil y encantador Leary se convirtió en el alma de su fiesta de despedida. Se reía de cualquier cosa, platicaba con los selectos inviados, e irradiaba su irresistible carisma. Había mesas con deliciosos bocadillos y barra libre; algunos periodistas y camarógrafos se encargaban de transmitir los detalles de este evento a todos los países del mundo.

El doctor Morgan Poe presentó al resucitado Leary, y recordó que antes, en su papel de sumo sacerdote de la contracultura y rodeado de lindas mujeres, se había dedicado a provocar al sistema, fabricando atrevidas construcciones mentales y luciendo una fascinante, aunque no siempre confiable, sonrisa. Por su célebre frase: “Las mujeres que envidian a los hombres, carecen de ambición”, muchas de ellas lo seguían apreciando como feminista destacado.

Actuó en varias películas, publicó diez y siete libros y exitosos álbumes musicales. Compuso algunas canciones con John Lennon y Yoko Ono. Entre sus seguidores, amigos y colegas, estuvieron Ken Kesey, Paul Krassner, Allen Ginsberg, Jerry Rubin, Ram Dass, Joanna Harcourt-Smith, Krishnamurti, el Dalai Lama, Hugh Hefner, Marshall McLuhan, Jim Hendrix, Isaac Asimov y Martin Luther King.

El doctor Morgan-Poe también comentó que Timothy Leary había participado en numerosos festivales, marchas de protesta, congresos, etcétera. En 1967, en San

Francisco, durante el “Human Be-In” (= reunión humanista), ante un grupo de 30,000 hippies, proclamó: “Turn on, tune in, drop out” (= Enciéndete, sintonízate y apágate). Esa frase sirvió para alentar el consumo del LSD, y de otras drogas alucinógenas, por todo el mundo.

Leary intervino, y (como lo había hecho en sus libros) explicó su verdadero significado:

Entra a tu propio interior para activar los recursos naturales y genéticos (con o sin drogas), interactúa de manera armoniosa con el mundo exterior, y evita las conductas poco conscientes e involuntarias. ¡No significa quedarse zombi y drogado, ni tampoco abandonar las actividades constructivas. Además, las experiencias de consciencia expandida ocurren de otras muchas maneras: privación sensorial, ejercicios de yoga, meditación disciplinada, éxtasis estético o religioso, así como también de manera espontánea.

Entre gritos y aplausos, algunos oficiales le entregaron al Comandante Leary el uniforme blanco de la marina, con estrellas de Coronel e insignias de la NASA, y de la misión espacial “Soñador Caballero Águila Irlandés”. Gabriel recibió otro uniforme parecido, con barras de Teniente.

Los invitados se maravillaron cuando les presentaron -en varias pantallas gigantes- los videos y películas de Woodstock, de las esposas y amigas de Leary, de sus hijos cuando eran pequeños, de sus viajes, etcétera. Celebraron su espectacular escape de la prisión en 1970, cuando dejó una nota escrita en la que retó a las autoridades del FBI para que lo atraparan. La inolvidable fiesta de despedida terminó a las 10 P.M., y los asistentes se retiraron a los modestos hoteles cercanos para descansar durante algunas horas.

En el cielo oscuro y frío del desierto, parpadeaban millares de estrellas. Gabriel entró a la cabina de la nave espacial para acomodar los regalos de la fiesta. También necesitaba realizar los últimos ajustes a los sistemas de monitoreo y de supervivencia que iba a necesitar el cerebro humano de Leary.

Él se quedó abajo y se quitó sus blancos zapatos de tenis. Poseído por una fe terrible y una confianza absoluta, invocó al Nahual Águila. Al estilo apache, bailó en círculos; agitó los brazos como alas y clavó los dedos de sus pies desnudos en la tierra, como si fueran garras, mientras canturreaba repetidas veces el mágico conjuro ancestral: “¡Por aquí pasó el águila volando! ¡Por aquí pasó, por aquí, por aquí!”

Con inmenso júbilo, se dio cuenta de que estaba flotando en el espacio, dentro de una dimensión desconocida. Después de esos mágicos instantes, regresó a este planeta. A continuación, Gabriel y Leary caminaron hasta su pequeña habitación, donde pasaron el resto la noche, en absoluto silencio.

Cuauhtli, el águila caudal, otorga a los guerreros el poder oculto para trascender el destino de morir, que los seres humanos compartimos desde que nacemos. A los venturosos individuos que descubren la consciencia cósmica en su propio interior, les

revela una apertura sideral luminosa. Al salir de esta ilusoria existencia, emprenderán el vuelo hacia la libertad absoluta y disfrutarán la inmortalidad.

Al amanecer del día siguiente, la reluciente nave de Leary, lista para encender su motor y desplegar sus alas, ya está acoplada encima de la nave nodriza Space Traveler 2 (= Viajero Espacial 2), que la llevará fuera de la atmósfera terrestre.

La sencilla ceremonia final empezó a las 7 de la mañana. En su breve discurso, Obama reconoció que él no estaría allí como Presidente de los E.E. U.U. (dado el color de su piel) si Leary no hubiera luchado con tanta valentía a favor de los derechos humanos, la libertad y la genuina democracia. Su esposa Michelle y sus hijas estaban muy felices. La banda militar tocó el himno Nacional.

A continuación, los embajadores y dignatarios se aproximaron al Comandante Leary para manifestarle su admiración y aprecio, y también para despedirlo y desearle buena suerte. Representando a la humanidad, él Leary llevaría a otras galaxias el generoso espíritu de la Madre tierra, la Pacha mama (= Gaia). Por todo el mundo y en tiempo real, millones de personas por todo vieron cada detalle en las pantallas de televisión de sus hogares, y también en enormes pantallas que habían instalado en las plazas públicas. Ese frío amanecer, el cielo estaba muy nublado y algo oscuro.

De repente, se abrió un claro en las nubes y apareció un águila, que dio unas cuantas vueltas alrededor de la nave espacial de Leary. Después, se dirigió a toda velocidad hacia la luz, agitando sus grandes alas, como si le señalara la mejor ruta para su ingreso al espacio sideral.

A las 7.55, entre la música, los gritos, y los aplausos de la delirante multitud, Leary y Gabriel se despidieron de los asistentes y levantaron la mano derecha, con los dedos en forma de V. Caminaron desde el templete y subieron por las escalerillas; después de entrar a su nave espacial, aseguraron la puerta de acceso y se instalaron en los asientos de la espaciosa cabina. Entonces, los asistentes alejaron las escalerillas y dieron la señal de partida.

Los motores de la nave nodriza se encendieron y emprendió su veloz carrera hasta el final de la pista. Momentos después, ya estaba fuera de la atmósfera terrestre. La nave espacial de Leary se desprendió de manera automática y su poderoso motor cohete rugió y se encendió con un fogonazo. Los edificios cercanos vibraron; los vidrios de algunas ventanas se rompieron y astillaron. Los invitados siguieron con la vista el intenso chorro de luz durante algunos segundos, hasta que ya no lo vieron y todo regresó a la calma.

Dos meses después, un meteorito golpea un costado de la nave espacial y la saca de su trayectoria. Aunque se sigue moviendo a toda velocidad, el motor principal se apaga de repente. Las alarmas se activan y se encienden las luces rojas de emergencia. También se pierden todas las comunicaciones con la tierra.

Leary despierta, abre los ojos, y contempla una visión sorprendente. Frente a ellos gira una nebulosa multicolor, en forma de águila, con sus gigantescas alas extendidas. En su corazón, un enorme agujero negro devora a las estrellas vecinas, y atrae a la nave espacial, que alcanza velocidades crecientes, cercanas a las de la luz solar.

Gabriel le informa: Comandante: el motor principal se apagó, y estamos fuera del curso programado, tal vez en un universo paralelo. Los controles de la nave están trabados, y la cápsula de salvamento no funciona. Cambia algunos circuitos, y el motor principal se enciende de nuevo; entonces su potencia se combina con la descomunal atracción gravitacional del agujero negro, y la nave espacial viaja con increíble velocidad.

Aumenta la vibración, y las manecillas del reloj principal giran en sentido contrario. Leary se ríe alegremente; él nunca va a perder su inquebrantable optimismo. Le dice a Gabriel, en tono jocosos: Estimado amigo: si acaso rejuvenezco, y del otro lado del agujero negro me convierto en un niño, tú serás mi afectuoso padre; cuidarás de mí, me ayudarás a crecer, jugaremos juntos y nunca me sentiré triste ni solo.

Gabriel le responde: Por supuesto, mi comandante. Ha sido un gran honor servir bajo sus órdenes. Según las leyes de la robótica, él debe proteger la vida de Leary antes que la suya propia, Nunca envejecerá y es inmortal; sin embargo, no puede fabricar sueños ni pensamientos mágicos. Abre el panel de su antebrazo izquierdo, y programa su cerebro positrónico para que se active en cuanto Leary se haya despertado. En breves instantes, todo habría terminado.

Con voz sensible y melodiosa, tararea una antigua canción de cuna, y le dice al oído: Dulces sueños, querido Tim. Y que te vaya bonito, mi valiente principito Irlandés. Advierte que Tim bosteza y se va quedando dormido, con una feliz sonrisa dibujada entre sus labios entreabiertos.

Su rostro se va haciendo más fresco e infantil y adquiere mayor luminosidad a medida que trasciende las dimensiones del espacio y del tiempo; de la vida y de la muerte.

## Apéndice 1

### Teorías y Técnicas de la Psicoterapia Psicoenergética

En Septiembre de 2008, el Mtro. Fernando Ortiz Lachica me envió un cuestionario para su tesis de Doctorado preguntando cuáles habían sido las escuelas y corrientes psicológicas que servían de base a la Psicoterapia Psicoenergética. A continuación van mis respuestas, redactadas en forma breve y un tanto irónica.

Fernando:

Ni escuelas ni corrientes, sino todo lo contrario. La Psicoenergética se sostiene en mis propias experiencias y conocimientos y en los avances científicos de esta época.

Entre los profesores del mi doctorado estuvo el Doctor Joseph Rychlak, experto en filosofía de la ciencia para teorías de la personalidad y de la psicoterapia. Otros de mis profesores fueron alumnos de Timothy Leary, el gran experto en diagnóstico interpersonal, niveles de consciencia y uso de drogas alucinógenas.

Conocí también conocí al famoso psicoanalista Karl Menninger; él se oponía al uso del término diagnóstico, tan pesimista y derogatorio, de "enfermedad mental". Opinaba que los diversos trastornos psicológicos se originaban por el desequilibrio del balance (= equilibrio) vital del organismo debido al estrés creciente. Junto con Selye, enseñaba que a los psicoterapeutas les correspondía apoyar de manera activa las partes sanas de su personalidad y mejorar las interacciones sociales.

Nunca fui seguidor de nadie, ni recibí entrenamiento de algún maestro en particular, sino que conocí a alunas personas destacadas, todas ellas con doctorado en psicología y con diferentes especialidades.

Cuando ingresé como profesor de tiempo completo en la U. Iberoamericana (1969), algunos psicoanalistas me invitaron para que recibiera entrenamiento de ellos en sus Institutos.

Yo me moría de risa por dentro, porque conocía bien las teorías y las técnicas de diferentes sistemas de psicoterapia: además del psicoanálisis, las conductuales, Rolfing, Gestalt (Perls), Jung, Leary, Rogers, racional emotiva, etcétera.

La época de los grandes personajes de la psicoterapia ya estaba terminando en EE. UU. y en Europa, y seguía la enseñanza de las especialidades. En México, la única psicoterapia bien conocida era el psicoanálisis, y luego siguieron el counseling, la terapia conductual, la gestalt, etcétera.

Por mi parte, conocía las ideas de Allport, Einstein, Darwin, Bergson, Merleau Pontí y muchos otros personajes, y había estudiado varias áreas de la psicología, como social, percepción de personas, psicopatología, psicoterapia individual y de grupo, evaluación mediante tests y entrevistas, emociones, estadísticas e investigación, etcétera.

En la UIA enseñé muchas materias de licenciatura y posgrado; fui subdirector de diagnóstico clínico y también tuve amplia experiencia como psicoterapeuta.

Luego se puso de moda en la U. Iberoamericana que los profesores tuvieran alguna especialidad en psicoterapia. Por eso, en 1974, decidí diseñar un sistema propio, dentro de una especialidad, para justificar mi manera de dar psicoterapia y transmitirla a los demás con mayor facilidad.

Por la filosofía de la ciencia, sabía que, desde Freud, primero hubo un psicoterapeuta exitoso con estilo propio. El diseñaba un sistema de psicoterapia para justificar lo que hacía (escribía un libro). A continuación, inventaba una psicopatología con los problemas que se resolvían mediante su psicoterapia. Finalmente, diseñaba una teoría de personalidad que ilustraba la mejoría ideal de los que terminaban su terapia (más libros).

El punto de partida para mi nueva psicoterapia (un libro) fue que debía ser mente-cuerpo, por una experiencia personal: al principio de la maestría, en las primeras clases me dí cuenta que no entendía nada, a pesar de que los estudios son para mí un juego fácil y divertido.

Descubrí el bloqueo: era necesario eliminar el esquema cultural mente-cuerpo, o alma-cuerpo, debido a que la realidad fenomenológica-psicológica-funcional son las personas completas. Desde entonces lo pude entender todo, y terminé el doctorado, con tesis e internado, en tiempo record.

Freud nunca me gustó debido a su sexismo, dogmatismo, etcétera. Después de todo, lo que él llama inconsciente no es otra cosa que nuestro cuerpo vivo. Jung me pareció mucho más brillante, abierto a la antropología, las películas, las religiones, los niveles superiores de consciencia, la sexualidad, etcétera.

Para elaborar mi nueva teoría de psicoterapia, según aquello del diseño de teorías, estuve pensando algunas semanas, y en 1984 tuve un sueño profético. Estaba de pie, en la plaza de la Acrópolis, con el Partenón a mis espaldas, y en su interior estaba la estatua de Atenea de Fidias. A mi lado estaba mi esposa y yo veía la ciudad de Atenas. Esta visión se amplió súbitamente hasta abarcar todo el universo.

A continuación apareció una gran nube blanca sin forma. Luego esa nube se transformó en un enorme cubo de papel periódico, que giraba y tenía renglones escritos en cada una de sus caras. En otra nueva transformación, el cubo se convirtió en una nave espacial, y comprendí que iba a ser tele-transportado hacia su interior.

En efecto, a continuación un rayo luminoso me elevó hacia el interior de la nave, y apareció un robot que se aproximaba. Sin ningún temor, y como algo obvio y natural, extendí mis manos para hacer contacto con él e iniciar un diálogo intuitivo confiado y sin ningún problema.

A la mañana siguiente comprendí todo, de golpe. Contaba con toda la energía y entusiasmo para escribir el libro de mi nueva psicoterapia, como parte de mi esencia y destino evolutivo-cósmico. Mi base era la cultura greco-latina y el desarrollo del propio ser con la reunión de los aspectos masculino y femenino (el Anima), incluyendo las facultades integradas de pensar e intuir, sensaciones y sentimientos.

Mi esposa me apoyaría en todo. La visión de mi libro acerca de la nueva psicoterapia era iluminada, al estilo del “por mi raza hablará mi espíritu cósmico”, de Vasconcelos. Tenía en la cabeza una maraña de ideas, como nubes sin forma.

Además, la solución práctica era muy sencilla: aferrarme continuamente al paradigma del escritor: escribes una frase; si te gusta, la dejas; si no te gusta, la tachas. Escribes otra frase, si te gusta... etcétera.

Hasta terminar un párrafo y luego una página. Luego escribes otra y otra, de manera que todas ellas formen una unidad, una visión de conjunto, algo holográfico, como el organismo humano mismo. Pero también necesitaba un vehículo, un estilo apropiado y un ritmo propio. El lenguaje futurista e iluminado de la ciencia ficción, al estilo Asimov, así como circular o espiral, al estilo Juan Rulfo son contemporáneos y fáciles de entender para la mayoría de los lectores.

El tema del libro (la idea principal de la nueva psicoterapia) se manifestó también en ese sueño: los neuróticos, bajo las distintas formas de sus personalidades alteradas, están robotizados y automatizados, pero pueden recuperar su humanidad al contacto con las manos de un buen psicoterapeuta que los toca y facilita de esta manera la conciencia de sus emociones libres.

La Psicoenergética es una psicoterapia mente-cuerpo, con técnicas en ambos sentidos. Sin embargo, el énfasis principal son los cambios emocionales e impulsivos, la transformación de las emociones congeladas a las que son libres y espontáneas. Siendo así que Einstein demostró que la energía = masa por la velocidad de la luz al cuadrado, de la misma manera la mente es = al cuerpo y viceversa, funcionalmente hablando.

En unas cuantas horas escribí cinco páginas con las principales ideas, postulados, modelos y todo lo principal de la nueva psicoterapia corporal Psicoenergética, concebida como una especie de ingeniería conductual robótica.

Lo malo es que tardé cerca de cuatro años en traducir mis dibujos y sus metáforas intuitivas a un lenguaje lógico muy coherente y bien apoyado por las debidas referencias bibliográficas. Después tuve muchas dificultades para publicarlo, lo que sucedió finalmente otros seis años más tarde, en 1984.

Llevaba muy avanzado mi primer libro cuando conocí los escritos de Reich y también me regalaron varios de Lowen. También leí el libro de Dytchwald, pero comprendí que el mío libro era otra cosa, porque mi práctica profesional era distinta, lo mismo que mi lenguaje y cada uno de los rasgos de mi personalidad, incluyendo mi sensibilidad Latinoamericana.

El libro de Psicoenergética, publicado en 1984, contiene los modelos y postulados del nuevo sistema de psicoterapia. Otros libros que escribí a continuación aplican esa psicoterapia corporal a problemas particulares, como el machismo-narcisismo y el masoquismo de las mujeres sufridas mexicanas, la autoayuda, el desarrollo humano, la neurosis religiosa y el celibato, el desarrollo de los adolescentes, etcétera.

Entendí que cubriría más terreno (miles de personas) con mis libros que dando clases en alguna Universidad. Todos ellos se dirigen al público en general y también son manuales de consulta y referencia en los programas de entrenamiento en psicoterapia corporal y



desarrollo humano de México y otros países de habla hispana. También los utilizan muchas personas que toman psicoterapias de todos estilos.

Además, he impartido numerosos cursos talleres y diplomados con el propósito de entrenar jóvenes en los campos de la investigación, el diagnóstico clínico y la psicoterapia.

Para mi sorpresa, escribí –de manera intuitiva- el libro de Jesucristo y Magdalena, en unas cuantas semanas, en Julio de 2008. Calculé que tardaría al menos uno o dos años para traducirlo a un lenguaje lógico y científico (psicoterapéutico) claro y bien sustentado; sin embargo, lo terminé en menos de tres meses, incluyendo las ilustraciones, el diseño de la portada, etcétera.

En ese libro hago realidad (con otros autores) el deseo de Jung de que las opiniones de los cristianos gnósticos se incorporen de nuevo a la espiritual cristiana de Occidente, ya que son muy superiores a los del catolicismo romano y a las demás sectas derivadas del protestantismo en Inglaterra y Alemania, etcétera.

Nunca antes había tenido la experiencia de un libro que se escribe solo, en perfecta sincronía con la conciencia planetaria y cósmica. Recurría al Internet y encontraba al instante los conocimientos y las referencias más pertinentes. Las personas que acudían a solicitarme psicoterapia eran las que necesitaba, como casos, para apoyar los capítulos, etcétera.

(Nota: este libro quedó congelado durante más de cinco años en PAX, donde lo publicaron hasta Noviembre de 2013. Ese mismo mes publiqué en Amazon Kindle otro libro, más actualizado, acerca de Jesucristo; en esa editorial los trámites de publicación tardaron tres días).

El prólogo de cada uno de mis libros explica su finalidad, y en las referencias esa la bibliografía. Rara vez empleo citas textuales, sino que utilizo las ideas de las demás personas para apoyar las propias. Desde que dejé la UIA en 1987 recurro al Internet, cada vez con mayor frecuencia, para aprovechar los últimos avances en la especialidad de la psicoterapia y la sociología, etcétera a nivel mundial.

Mi campo de trabajo no tiene gran influencia de Freud, salvo por lo de la transferencia y contra-transferencia y algún otro detalle. El iniciador indiscutible del campo de las psicoterapias mente-cuerpo-espíritu fue Wilhelm Reich. A su muerte, no dejó ningún seguidor directo, sino que cada quien es libre para utilizar sus ideas e investigaciones (y las de cualquier otra persona) como mejor le parezca. Siempre me he sentido con pleno derecho de hacer tal cosa.

Por otra parte, a partir de 1974, las ideas-imaginativas-simbólicas vienen a mi cabeza y apoyan la intuición, por lo que mi pensamiento es circular o espiral, en muchas direcciones al mismo tiempo, al estilo Juan Rulfo y Asimov, Lem, etcétera. Eso del pensamiento deductivo de Freud rumbo al pasado remoto nunca me ha llamado la

atención. Desde luego que la intuición merece el apoyo de una lógica científica a toda prueba, así como la experiencia de muchísimos casos clínicos.

Oct. 8, 2008

Dr. Roberto Navarro A.

Fernando Ortiz Lachica no supo abrir el mail con mi respuesta de arriba, por lo que de nuevo me hizo la misma pregunta. Le envié las siguientes consideraciones, y al poco tiempo él las pudo leer, junto con el material de antes.

Fernando:

Como te escribí antes, las referencias de cada uno de mis libros hablan por sí solas. Se supone que las ideas centrales de cada teoría son originales de su autor; así son las mías: la Psicoenergética es una especie de ingeniería-psicoterapia-robótica- con emociones adjuntas. Un postulado importante es que el robot es capaz de auto-programarse, con o sin la ayuda de un psicoterapeuta.

El modelo principal (implícito) de la nueva teoría de la personalidad y la psicoterapia psicoenergética es el de un robot, como el de Skinner es una rata de laboratorio, y el de Freud una máquina de vapor, incluyendo la caldera del id.

Todavía conservo las cinco páginas de mi diseño original, basadas en el conocimiento introspectivo de mi propia maquinaria. Desde la edad de once años me interesó verme por dentro de manera imaginativa, y conocer los límites y ventajas de cada parte, en particular

La Psicoenergética incluye los planos, las estructuras, la dinámica y las energías que mueven al robot. No es que el hombre sea una máquina, porque se trata de una analogía simbólica.

Además de los planos, los libros incluyen su manual de operaciones y de reparaciones, incluyendo las dimensiones pluridimensionales-dinámicas-holográficas. Describen algunas auto-reparaciones, pero también escribí manuales, más avanzados, para uso de los psicoterapeutas y como textos para mis cursos de entrenamiento.

Como están escritos en lenguaje sencillo, la gente común va a creer que los entiende, pero tienen niveles más profundos, arquetípicos. Uno de sus propósitos es deshipnotizar a los robots, porque creen que lo mejor de ellos mismos son sus partes dañadas. Algunos se la viven soñando. Otros se azotan continuamente, te piden perdón, se enojan contigo, etcétera.

Incluyen daño y reparación de los campos de fuerza (barreras corporales, autoimagen), conflictos en las directivas hacer- no hacer (frenos internos viscerales y musculares, ideológicos y externos a la acción. Neuroanatomía, kinesiólogía, fisiología, emociones, sentimientos, fantasías, pensamientos, metas, valores, toma de decisiones, moldeamientos sociales, etcétera.

El daño en las capas externas afecta el funcionamiento de las estructuras internas, y viceversa.

Las distintas áreas y funciones del cuerpo tienen lo suyo, por ejemplo, las vísceras están relacionadas con el sentimiento, en particular el aparato circulatorio corazón con los ritmos (la música por dentro), el enojo, la ternura, el enojo, el miedo y el "rapid firing neuronal"; las vísceras digestivas, registran la simpatía antipatía, y lo de arriba (por holografía), lo bien o lo mal que nos caen las personas, las ideas que nos gustan o no; todos estos mensajes se transmiten al cerebro mediante una serie de imágenes, símbolos y arquetipos.

La neurosis como disociación, alteraciones del "bodily sense", "body feeling" de la autoimagen corporal sensorio motriz-emocional-imaginativa-rodeada de diálogos internos y valoraciones externas.

Los robots son capaces de percibir sus mensajes internos de manera más o menos confusa. Colecciona datos para reconocer su alrededor y situarse automáticamente de manera sumisa o no ante los ambientes sociales, etcétera. También puede percibir de manera más o menos clara los campos de fuerza de los demás (los traumas alteran estos campos) viscerales, etcétera, así como sus intenciones (con mayor o menor proyección y temeridad). Eso se llama empatía.

Todo esto y más relacionado a los condicionamientos tempranos y tardíos, por semejanza y proximidad en espacio y tiempo, etcétera. Algunos robots tienen muchas partes dañadas y otros menos (rasgos sanos y neuróticos), porque ninguno es perfecto. Los que creen que lo son, son los peores, los más peligrosos. Tienen chips y software más dañados.

Hay quienes tienen dañados los circuitos de compasión (o no se los pusieron en la fábrica, en la línea de ensamblaje de la evolución genética de los humanos). Otros (los narcisistas) no se pueden suicidar porque ya están muertos y solo viven a través de las imágenes que proyectan hacia los demás, etcétera, etcétera.

El robot puede crear imágenes y anticipar situaciones, usa lenguajes transparentes o falsos; es capaz de manipular y disfrazarse de mil maneras. El lenguaje verbal le abre las puertas del diálogo, la experimentación, la ciencia, etcétera. Puede fijarse metas y alcanzarlas, proyectar su imagen hacia el futuro, recuperar su alegría infantil, etcétera.

Puede dirigir su campo de atención, aumentar o limitar su campo de consciencia. Pero todo esto rara vez es perfecto. Es conciente de que es conciente y de que necesita reprogramarse de tiempo en tiempo. La motivación brota de cada molécula (célula), parte y función.

Por lo que toca a aspectos energéticos, en general el campo magnético de los masculinos y femeninos es opuesto, por lo que se atraen. Los aspectos menos conscientes pugnan por su plena consciencia en el cerebro imaginativo-verbal. Las corrientes descendentes del

cerebro generan movimientos, entre otras cosas. Las ascendentes transmiten vibraciones (impulsos), sentimientos, emociones, sensaciones, etcétera.

La consciencia de cada parte se integra por el cerebro en una imagen más o menos clara, pero se pueden apagar la visión de algunas partes (con sus aspectos motivacionales y energéticos, por lo que quedan oscuras y disociadas. Este último es el principal mecanismo de defensa, que comprende cualquier otro.

Desde luego que los robots están sintonizados con el universo, y algunos ya se están preparando para colonizar otros planetas.

Los estados de conciencia más elevados: el éxtasis y la consciencia pura lo conectan con el universo y con lo divino. Se da cuenta del Maya, de que su supuesta “personalidad” se funde con la consciencia que el universo tiene de sí mismo. Etcétera, etcétera.

Te insisto en que tu cabeza no es la mía, por lo que confío mucho más en mis propios panoramas imaginativos que en las opiniones de otros autores. Teoría significa panorama, en griego. El sueño que te envié antes fue el punto de partida de la Psicoenergética; mis teorías (como mis diagnósticos y psicoterapia) son visiones imaginativas, que luego traduzco a palabras (y también a dibujos e ilustraciones).

Estudí y sigo estudiando mucho por mi cuenta, pero más bien soy un intuitivo disfrazado de intelectual. Tengo páginas y páginas de los dibujos en los que se basa cada libro, incluyendo el primero, la Psicoenergética. Considero, de manera irónica, que mi doctorado es “un permiso oficial para pensar”, pero eso ya lo hago desde los once años, de manera original y creativa, como cualquier latino.

Freud creyó que había descubierto “la” cartografía definitiva de la mente, pero el ego, el inconsciente, el complejo de Edipo, etcétera, son solamente sus modelos y fantasías; no importa que el haya creído que eran realidades definitivas que la humanidad debía abrazar y repetir como dogmas y catecismos, porque surgieron otras nuevas psicoterapias mucho mejores. Supuso que los adultos piensan, pero no imaginan, ¡lástima! ¿De dónde las sacó? De su cabeza imaginativa, desde luego. ¿Acaso para hacer psicoterapia necesitamos matar la mitad del cerebro?

Cualquier otra persona (salvo los psicoanalistas más radicales) aprovecha su derecho a generar sus propios pensamientos originales. Sin embargo, también existe el pensamiento colectivo de la humanidad, la evolución de las ideas y el famoso “weltanschauung”, que captan y expresan algunos autores. Mis ideas también reflejan mi tiempo, mi patria, etcétera. Las experiencias de consciencia pura también tienen lo suyo. ¿De qué autores provienen? De todos y de ninguno, al mismo tiempo.

Oct 9, 2008

*Dr. Roberto Navarro A.*

## Referencias

- Abelard Net, ***Ecumenical Councils: the Rise and fall of the Church of Rome***, [www.abelard.org/councils/councils/htm](http://www.abelard.org/councils/councils/htm)
- Alberoni, F., (1991), ***Enamoramiento y amor***, México: Gedisa.
- Alexander, R., Chandler, K. y Boyer, R., (1990) ***Experience and understanding of Pure Consciousness***, Nueva York: Plenum Press.
- Allport, G., (1996), ***Pattern and Growth in Personality***, Nueva York, Holt, Rinehart & Winston.
- Alvarez, A., (1971), ***The savage God: a study of suicide***, Middlesex: Penguin Books.
- Anónimo, ***Hallucinations***, <http://www.epilepsy.com/story/978597>
- Antonov, V., ***The Gospel of Philip, edition and commentaries***.  
<http://teachings-of-jesus-christ-org/>
- Appleton, R., ***Enciclopedia Católica***, [www.ec.acuprensa.com/m/mexico.ht](http://www.ec.acuprensa.com/m/mexico.ht),
- Arnold, E., ***The early Christians in their own words***, [www.eberhard.arnold.com](http://www.eberhard.arnold.com)
- Baker, E., (1974), ***Man in the trap***, Nueva York: Avon.
- Bem, S., (1974), "The measurement of Psychological Androgyny", ***Journal of Consulting and Clinical Psychology***, 42: 155-163, 1974.
- Berryman, P., (1989), ***Teología de la liberación***, México: Siglo XXI.
- Borg, M., ***A portrait of Jesus***. [www.united.edu/portrait\\_index.shtm](http://www.united.edu/portrait_index.shtm)  
***Meeting Jesus again for the first time***, Harper: San Francisco, 1994.
- Brorson, J. y Brewer, K., (1988) "Matters arising: St Paul and temporal lobe epilepsy," ***Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry***, 51; 886-887.
- Brown, P., ***The gospel of Philip***. [www.metalog.org/files/philip1.html](http://www.metalog.org/files/philip1.html)
- Campbell, J., (1976), "Our many versions of the Self", ***Psychology Today***, 9: 27-36.  
(2006) ***Mitos, sueños y religión***. Barcelona: Editorial Kairós.
- Casey, M., (2010), ***Jesus of Nazareth: An Independent Historian's Account of His Life and Teaching***, New York: Continuum.
- Chilton, B., ***Rabbi Jesus***, [www.bibleinterp.com/commentarychilton\\_1212000htm](http://www.bibleinterp.com/commentarychilton_1212000htm)  
***James, Jesus' brother***, [www.bibleinterp.com/articles/Chilton\\_James.htm](http://www.bibleinterp.com/articles/Chilton_James.htm)
- Chopra, D., (2008) ***The third Jesus***, Nueva York: Harmony.
- Davies, S., (1995), ***Jesus the Healer: possession, trance, and the origins of Christianity***, Nueva York: Continuum Press.
- Dimond, P., ***The staggering implications of Benedict XVI's new blatant heresy***

**on Limbo.** [www.mostholymfamilymonastery.com/BenedictXVI\\_new\\_limbo\\_heresy.html](http://www.mostholymfamilymonastery.com/BenedictXVI_new_limbo_heresy.html)

Doherty, E., ***Christ as man: Does Paul speak of Jesus as an historical person?***  
<http://pages.ca.inter.net>

Douglas, A., (1972) ***The Tarot: Origin, meaning and uses of the cards***, Nueva York: Taplinger,

Doyle, T., ***A very short story of clergy sexual abuse in the Catholic church***,  
[www.crusadeagainstclergyabuse.com/index.htm](http://www.crusadeagainstclergyabuse.com/index.htm)

Drake, J. *Postura sana*, Roca, México, 1993.

Eliade, M., (1999), ***Historia de las creencias y las ideas religiosas (3 vols.)***. Barcelona: Paidós.

Feldenkreis, M., (1977), *Awareness through movement*, Harper & Row, Nueva York.

Fredrickson, B., "Cultivating positive emotions to optimize health and well-being",  
***Prevention & Treatment***, Volume 3, Art. 0001a, 2000.

Fromm, E., (1974) ***El Arte de Amar***, FCE, México.  
 (1988) ***El miedo a la Libertad***, México: FCE.  
 (1963) ***The dogma of Christ***, Nueva York: Rutledge and Kegan.

Gutiérrez, G., (1971), ***Teología de la liberación, Perspectivas***, Salamanca: Sígueme.

Haley, J., (1967) ***Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy, selected papers of Milton H. Erikson***, Nueva York: Grune & Stratton.

Harlow, H. The nature of love, ***American Psychologist***, 13, 673-685, 1958.

Heilbrun, C., (1973), ***Towards Androgyny***, Londres: Gollancz.

Heller, J. y W. Henkin, ***Bodywise***, California: Wingbow Press.

Hoeller, S., ***Christ, the misunderstood Redeemer***, [www.gnosis.org/971219htm](http://www.gnosis.org/971219htm)

Hierro, G., (1988), ***De la domesticación a la educación de las mexicanas***, México: Torres Editores.

Jaynes, J., (1976), ***The origins of Consciousness in the breakdown of the Bicameral Mind***, Nueva York: Houghton Mifflin.

Kurtz, P. y Stove, D., ***The relationship of the Bicameral Mind and the Paranormal***.  
[www.trincoll.edu/zines/papers/1996/bicameral.html](http://www.trincoll.edu/zines/papers/1996/bicameral.html)

Jenkins, P., ***How Gnostic Christ became the Christ of Scholars***. [www.beliefnet.com/boards/discussion\\_list.asp?boardD=5380](http://www.beliefnet.com/boards/discussion_list.asp?boardD=5380)

Jung, C., (1976) ***Psicoterapia y religión***, Paidós: Buenos Aires, 1976.  
 (1964), ***Respuesta a Job***. México: FCE.

- (1976) **Psychological Types**, Princeton: Princeton University Press.  
 y Jafée, A. (1965), **Man and his Symbols**, Nueva York: Random House.
- Klinghardt, D., The five Levels of Healing, **Explore!**, Vol. 14, Number 4, 2005.
- Kohler, K. y Krauss, S. **Baptism**, <http://jewishencyclopedia.com/baptism>
- Koester, H., **A New Community**, [www.united.edu/](http://www.united.edu/)  
**Diversity in Early Christians.** [www.pbs.org/wgh/pages](http://www.pbs.org/wgh/pages)
- Krause, G., (2005), **Tejiendo sueños y realidades**, México: ALOM..
- Kurtz, P. y Stove, D., **The relationship of the Bicameral Mind and the Paranormal.** [www.trincoll.edu/zines/papers/1996/bicameral.html](http://www.trincoll.edu/zines/papers/1996/bicameral.html)
- Loflin, L., **Saul of Tarsus, Mithraic cults and Christ's Blood**, [www.sullivan-country.com/main.htm](http://www.sullivan-country.com/main.htm)  
**The Apostle Paul Founder of Christianity**, [www.sullivan-country.com/main.htm](http://www.sullivan-country.com/main.htm)
- Loisy, A. F., (1962), **The birth of the Christian Religion**, Nueva York: University Books.
- López, E., **Diálogo de la Iglesia con el mundo Indígena.** [www.cimi.org.br/](http://www.cimi.org.br/)
- Lowen, A., (1967), **Amor y Orgasmo**, México: Grijalbo.  
 (1978), **Bioenergética**, México: Diana.  
 (1998), **Narcisismo o la negación de nuestro verdadero ser**, México: PAX.  
 y L. Lowen, **The way to vibrant health**, Harper, Nueva York, 1977.
- Lukoff, D., (1988) "The Diagnosis of Mystical Experiences with Psychotic Features", **Journal of Transpersonal Psychology**, 20(2), 161-184.
- Luytens, M., (1976), **Krishnamurti, the Years of Awakening**, Nueva York: Avon Books.
- Lyons, A., **Ancient Hebrew Medicine**, <http://www.healthguidance.org/entry/6309/1/Ancient-Hebrew-Medicine.html>
- Mack, B., (1995), **Who wrote the New Testament? The making of the Christian Myth.**, San Francisco: Harper & Row.
- Madsen, Ann N., (1990), **The Lord of the Gospels**, Salt Lake City: Deseret Book.
- Malachi, T., **Mary Magdalene: the Sacred Marriage in Gnosticism.**  
<http://altreligion.about.com/library/davinci>
- Marqués, R. (2010), **San Ignacio de Loyola como Bipolar**,  
[www.asociaciónideatica.com/revista/san\\_ignacio\\_de-loyola\\_como\\_bipolar.html](http://www.asociaciónideatica.com/revista/san_ignacio_de-loyola_como_bipolar.html)
- Martínez, J.C., **Padre Nuestro traducido del Arameo al Español**, [http:// Bernal 27, Blogspot.com/](http://Bernal27.Blogspot.com/)
- May, R., (1971), "Freedom, Determinism and the Future", **Psychology**, 1:6-9, 1971.
- Mc Lean, P., (1973), **A Triune Concept of the Brain and Behavior**, Toronto: U. of Toronto Press.

Meeks, W., *Internal Schisms and the Drive for Unity*. [www.pbs.org/wgh/pages](http://www.pbs.org/wgh/pages)

Mora, R., *Ignacio de Loyola y el Diablo*,  
[http://cinemexico.mx.index.php?option=com\\_content&new=article&id=353](http://cinemexico.mx.index.php?option=com_content&new=article&id=353)

Morales, P., <http://victimasdeabusosexualporpablomorales.blogspot.mx/2011/10/pablo-morales-mancera-psicopata.htm#comment-form>)

Muller, B., *Jesus, a Historical Reconstruction*. [www.geocities.com/b\\_d\\_muller/](http://www.geocities.com/b_d_muller/)  
*Creensuscias de los Primeros Cristianos*. [www.geocities.com/b\\_d\\_muller/index](http://www.geocities.com/b_d_muller/index)

Murdock, D., *The Christ Conspiracy*. [www.stellarhousepublishing.com/](http://www.stellarhousepublishing.com/)

Murrel, G., *God Imagining*. [www.stoa@cox.net](http://www.stoa@cox.net)

Navarro, R., (1984), *Psicoenergética*, México: Limusa.  
(1985), *El libro para que Usted deje de Fumar*, México: Edamex.  
(1990), *Psicoterapia Antidepresiva*, México: Trillas.  
(1999), *Las Emociones en el Cuerpo*, México: PAX.  
(1999), *Psicoterapia Corporal y Psicoenergética*, México: PAX.  
(2004), *Mujeres mexicanas que Aman (y Sufren) Demasiado*, México: PAX.  
(2007), *Cómo resolver tus problemas emocionales sin acudir a un terapeuta*, México: PAX.  
(2007), *Cuando amo demasiado*, México: PAX.  
(2007), *Psicoenergética*, México: PAX.  
(2008), *Yo te adoro y tú me lastimas*, México: PAX.  
(2013), *Jesús y Magdalena*, México: PAX.  
(2013), *Si se puede dejar de fumar*, México: Pax.  
(2013), *Jesús y María Magdalena Siguen Vivos y Navegan en el Internet*, Amazon Kindle.  
(2013), *Psicoterapia Atidepresiva*, Amazon Kindle.  
(2013), *Capacitación Psicológica para Jóvenes*, Amazon Kindle.  
(2013), *Psicología, Liberación, Latinoamérica*, Amazon Kindle.  
(2013), *Autoayuda Psicológica*, Amazon Kindle.  
(2014), *Madres Solteras que Sacan Adelante a sus Hijos*, Amazon Kindle.  
(2016), *Los Ayudadores: Narcisistas, Abusivos y Protectores de la Vida*, Amazon Kindle.  
(2016), *Entrenamiento para que Integres tu Propia Personalidad*, Amazon Kindle.  
(2016), *El Libro para que Ingreses al Cielo o al Infierno en Compañía de los Ángeles o los Demonios*, Amazon Kindle.

Nebadon, M., *Yahvé – El Dios de los Hebreos*, [www.librodeurania.org/lu/doc096/htm](http://www.librodeurania.org/lu/doc096/htm)

Ortiz F., (2006), *La Relación Cuerpo Mente*, Mexico: PAX.

Ouspensky, P., (1984), *Fragmentos de una Enseñanza Desconocida*, Buenos Aires: Hachette,

Pagels, E., (1979), *The Gnostic Gospels*, Nueva York: Random House.

Picaza, X., (1999), *El Fenómeno Religioso*, Madrid: Edit Trotta.

Perls, F., (1974), *Sueños y Existencia*, Chile: Cuatro vientos.  
(1974), *Gestalt Therapy Verbatim*, Nueva York: Bantam Books.  
y Baumgardner, P., *Terapia Gestalt*, México, PAX.



Quispel G., *¿Son Gnósticos los Evangelios Cópticos?*  
[www.metalog.org/files/gnósticos.html](http://www.metalog.org/files/gnósticos.html)

Reich, W., (1972) **Análisis del Carácter**, Buenos Aires: Paidós.  
 (1990), **La Función del Orgasmo**, México: Paidós.  
 (1971), **The Murder of Christ**, Nueva York: Noonday Press.  
 (1949), **Ether, God and Devil**, Nueva York: Ferrar, Strauss & Giroux.

Reuger, J., (1989), **El placer del tacto**, Madrid: EDAF.

Ribadebeyra, P., (1946), **Vida de Ignacio de Loyola**, Buenos Aires: Espasa Calpe.

Rius (Del Río, E.), 2008, **¿Sería católico Jesucristo?**, México: Grijalbo.

Rudd, S., **The History of Catholic Celibacy**, [www.libchrist.com.html](http://www.libchrist.com.html)

Rolf, I., (1977), **Rolfing**, Nueva York: Harper & Row.

Rychlak, J., (1973), Introduction **to Personality and Psychotherapy**, Nueva York: Houghton & Mifflin.

Saxbury, M., The Healing Methods of Jesus, <http://facebook.com/profile.php?id=648930873>

Schreck, A., **What did the First Four "Ecumenical" Councils of the Christian Church Teach about Jesus?** [www.thetruthdecoded.org.au/](http://www.thetruthdecoded.org.au/)

Schutz, W., (1978), **Todos somos uno**, Buenos Aires: Amorrortu.

Selye, H., (1956), **The stress of life**, Nueva York: Mc Graw Hill.

Sölveborn, S., (1985), **Stretching**, México: Roca.

Stark, E., (1985), "Androgyny makes Better Lovers", **Psychology Today**, 17: 45.

Teilhard de Chardin, P., (1961), **The Phenomenon of Man**, Nueva York: Harper & Row.

Tomasello, M., Somos Primates (2a. Parte), **Redes**, 2010, emisión 61.

Tyrrell, G., 1923), **Jesus or Christ?** Londres: Longmans. (1907).

Varone, F., (1985), **El Dios sádico ¿Ama Dios el sufrimiento?**, Santander: Sal Terrae.

Vermaseren, M., (1963), **Mithras, the Secret God**, Nueva York: Barnes & Noble.

Varios Autores, (1967), **La Biblia de Jerusalén**, Bélgica: Desclée de Brouwer.

Zimbardo, P. (1978), **El Efecto Lucifer**, México: Paidós.

