



Universidad Siglo 21
Campus Río Cuatro

La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional



Melisa Vanina Biondi
Legajo núm.: PSI01070
Licenciatura en Psicología
Año 2013

*“Conocer a los demás es erudición,
conocerse a sí mismo es iluminación.
Vencer a los demás es tener fuerza,
vencerse a sí mismo es ser fuerte.

Contentarse es riqueza.

Tener constancia es voluntad.

No perder el origen es perdurar,
morir y no perecer, es eternidad.”*

Lao Tsé

Agradecimientos

Gracias a los vínculos que he elegido como camino: a mi familia, por su sostén; a mi amado, por su entrega y a mis compañeros de ruta en el camino del autoconocimiento, por la bendición de poder acompañarnos fielmente. Gracias a los amigos que saben ver quién Soy, y me aman como tal. Gracias a mi maestro Daniel y gracias a Henry, por develarme el camino. Gracias a los obstáculos por el aprendizaje, y gracias a la sed insaciable de búsqueda, por preservarme en la senda que prefiere mi Ser. Y por sobre todo, y porque Es Todo, Gracias al Vientre de la Vida, Aquél que con su Amor infinito ha guiado el Sentido de mi intención para que llegue hasta aquí:

*Quiero dar a luz
a la luz que me cobija,
yo quiero beber
del agua en mi vasija.*

*Quiero despertar
del sueño penumbroso,
y que mi Vida entera
píe un canto jocoso.*

*Quiero despojar
al Centro de sus velos,
y que Su desnudez
cause mi desvelo.*

*Quiero ser gentil
con mi yo prestado,
cuando lo despida
de mi Todo honrado.*

*Quiero dar a luz
a la luz que me define,*

*quiero regresar
al Hogar del cual provine.*

Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo general investigar si los psicólogos jóvenes adultos residentes en la Ciudad de Río Cuarto llevan a cabo prácticas personales que conducen a la trascendencia de su ego, independientemente de cuál sea su formación teórica. El marco teórico que sustenta este trabajo de diseño cualitativo exploratorio, está compuesto fundamentalmente por la Psicología Transpersonal- Integral y la Psicología Humanista. Se considera que el desarrollo del autoconocimiento y la expansión de la consciencia de sí favorecen la competencia del psicólogo en el ejercicio de su profesión. Se encontró que los psicólogos jóvenes, en la mayoría de los casos analizados, no llevan a cabo prácticas que acrecientan la consciencia de sí. Sin embargo, cuentan con un gran desarrollo de la capacidad de empatía y algunos pueden concebir su profesión como una práctica de servicio. Se observó, a su vez, que la capacidad amorosa y la sacralización de la Vida se ven en muchos casos obstaculizadas por la rigidez de pensamiento, la sobre-exigencia y la tendencia a la racionalización. La compasión y la intuición se encuentran, en su mayoría, en vías de desarrollo.

Palabras claves:

Trascendencia del ego- Expansión de la consciencia de sí- Atención plena- Compasión- Consciencia de Unidad- Capacidades básicas

Abstract

The present research work aims to investigate whether psychologists in early adulthood living in the city of Rio Cuarto held personal practices that lead to transcendence of the Ego, regardless of their theoretical training. The theoretical framework underpinning this qualitative exploratory design work, is composed mainly of Integral Psychology, Transpersonal Psychology and Humanistic Psychology. It is considered that the development of self-knowledge and the expansion of self-consciousness promotes the competition in the exercise of the psychologist's profession.

It was found that young psychologists in most of the cases analyzed, do not conduct practices that increase self-awareness. However, they have a great development of the capacity for empathy and some may conceive their profession as a service practice. It was also observed that the capacity for love and the sacredness of life in many cases are hampered by the rigidity of thinking, on-demand and the rationalization trend. Compassion and intuition are mostly developing.

Keywords:

Transcendence of the ego-expansion of self-consciousness Mindfulness, Compassion, Consciousness, Basic Skills Unit

Índice

Agradecimientos.....	pág. 3
Resumen.....	pág. 5
Introducción.....	pág. 10
Fundamentación y antecedentes.....	pág. 13
Problema, objetivos e hipótesis.....	pág. 19
Capítulo I: Psicología transpersonal.....	pág. 20
1. Cambio paradigmático.....	pág. 20
1.1. Introducción a la temática.....	pág. 20
1.2 La evolución de la psicología occidental y el surgimiento de la perspectiva transpersonal.....	pág. 20
1.1.2 Las psicologías como modelos.....	pág. 20
1.1.3 La evolución de la psicología occidental y el surgimiento de la perspectiva transpersonal.....	pág. 22
1.3 Aportes de la Física y la Biología.....	pág. 25
1.4 Definición de la disciplina.....	pág. 29
1.4.1 Definición del término transpersonal.....	pág. 31
1.5 La conciencia. La personalidad. Las identificaciones.....	pág. 31
Capítulo II: Trascendencia del ego.....	pág. 36
2.1 Polo egoico y no-egoico de la psique.....	pág. 36

2.2 El Ser.....	pág. 39
2.3 La trascendencia del ego.....	pág. 40
2.3.1 La trascendencia de las identificaciones.....	pág. 41
2.3.2 Trascendencia y sentido de la vida: Viktor Frankl.....	pág. 43
2.3.3 Trascendencia: Psicología Integral.....	pág. 44
2.3.3.1 La evolución de la consciencia.....	pág. 48
2.3.4 Autorrealización y trascendencia: Psicología Humanista.....	pág. 49
2.3.5 Trascendencia: Psicología Transpersonal.....	pág. 55
2.3.5.1 Teoría de las Interacciones Primordiales.....	pág. 55
2.3.5.2 El ego y el Fundamento Dinámico.....	pág. 74
2.4 Experiencias transpersonales/trascendentales.....	pág. 77
Metodología.....	pág. 82
1. Tipo y diseño de investigación.....	pág. 82
2. Población.....	pág. 82
3. Participantes.....	pág. 82
4. Muestreo.....	pág. 83
5. Instrumento.....	pág. 83
6. Procedimiento.....	pág. 83
7. Ética y consentimientos.....	pág. 85
Resultados.....	pág. 86
Discusión.....	pág. 127
Bibliografía.....	pág. 133
Anexos.....	pág. 138

Operativización de variables.....	pág. 138
Entrevista.....	pág. 141
Currículums Vitae expertas evaluadoras del instrumento.....	pág. 146
Protocolo evaluación juicio de expertos.....	pág. 164
Consentimientos informados.....	pág. 193
Aplicación del instrumento: entrevistas.....	pág. 200
Formulario descriptivo del Trabajo Final de Graduación.....	pág. 356

Introducción

“Cada día nos trae nuevas verdades, nos abre a nuevos horizontes y requiere de visiones todavía más abarcadoras.” (Wilber, 1996, pág. 68)

Durante sus primeros años de vida, el niño preserva el contacto con el Fundamento, con la Naturaleza esencial de su origen. Con el devenir de la constitución psíquica, la condición de *ser humano* lo sumerge en el olvido de sí. Humano proviene de *humus*, y encarnar en la Tierra es una experiencia en la que el Ser no puede prescindir de un ego para enraizarse en el mundo con firmeza. El concepto de personalidad, deriva del latín *personare*, que alude a “resonar a través de algo”, término originario a su vez del griego *prosopon*, la máscara que usaban los actores griegos en sus representaciones teatrales para cubrirse el rostro. Ese rostro encubierto por los velos de la ilusión del ego, a la que los hindúes denominan *Maya*, es el semblante de la verdadera esencia constitutiva del hombre, aquélla que escindida de la consciencia ordinaria, sólo puede atisbarse en instantes de lucidez.

La Psicología Transpersonal es una disciplina que propone al individuo aventurarse en el acto voluntario de des-mecanizarse, de liberarse de los condicionamientos del ego y acentuar la autopercepción de estar vivo. El adormecimiento significa no darse cuenta de uno mismo. Cuando Wilber (1996) expresó que la esencia del hombre está llamada a desplegarse necesariamente bajo condiciones que se lo impidan, hablaba precisamente de las condiciones materiales y objetivas a través de las cuales el Ser se desafía a sí mismo para poder realizarse. Para alcanzar ese propósito, la esencia se reviste de un vehículo tangible que necesita ser trascendido para que ella pueda expresarse: para dejar de estar presa.

Ir recordando de manera progresiva el sentido trascendente de su propia vida y poder percibir la experiencia humana como un camino gozoso de reencuentro con Sí Mismo, requieren de un proceso de autoconocimiento profundo y comprometido por parte de la persona, que para llegar a ser un individuo –un ser in-diviso-, precisa que su consciencia se amplíe. La identificación con aspectos parciales de sí mismo produce un

estrechamiento de la consciencia de sí, en la que la persona define su identidad como la imagen construida que tiene de su ego, a través de su percepción vedada y la de los demás. Cuando, en el proceso de despliegue interior, el objeto de estudio son el ego y la sombra, lo que va aconteciendo es un cambio en la concepción de la propia identidad.

En tiempos en los que la primacía de la imagen, el materialismo y la mecanización del hombre urgen como categóricos, es apremiante la *resacralización* de la realidad. Cuando el raciocinio es quien domina, junto con el asombro –salirse de la sombra-, se pierde el Sentido de lo Sagrado que Todo es, y se reviste la existencia misma de automatismos que imposibilitan el auténtico despertar de los valores del Ser. De manera que, resulta apremiante que el hombre pueda percibir dentro de sí algo que no pertenece al mundo de la materia, para poder habitarse a sí mismo, tal como lo describe Gawel (2013).

Esta investigación sobre la trascendencia del ego y el ejercicio profesional del psicólogo, funda sus aspiraciones en el afán de indagar si los jóvenes que ejercen dicha profesión en la Ciudad de Río Cuarto, buscan trascender las limitaciones de su ego. La consciencia es el principal recurso con el que cuenta un profesional de la salud mental, y el trabajo constante y sostenido en acrecentarla, propicia el acontecer de valores elevados, como son la compasión, la verdadera afectividad, desprovista de proyecciones, y el servicio como ofrenda desde un lugar Real de amor y compromiso con el inter-ser.

El presente trabajo es una investigación con diseño de tipo cualitativo exploratorio y el paradigma a partir del cual se la aborda es el interpretativo (Vasilachis de Gialdino, 2007). El instrumento que se utiliza para llevar a cabo la exploración mencionada, es la entrevista semi-estructurada.

La estructura del trabajo está compuesta en primer lugar por la fundamentación y antecedentes, en los cuales se explicita la relevancia de la indagación sobre las variables estudiadas y se exponen antecedentes de investigaciones y publicaciones realizadas por profesionales del área. Luego se presentan los objetivos generales y

específicos. En segundo lugar, el marco teórico, que se subdivide en dos capítulos: Psicología Transpersonal y Trascendencia del ego. Finalmente, se presenta la metodología, con el análisis de los resultados, la discusión y los anexos.

Fundamentación y antecedentes

“Sólo la personalidad unificada puede experimentar la Vida”. (Jung, 1957, pág. 99)

El ser humano vive inmerso en una cultura en la que la hegemonía del discurso materialista le impone modos de pensar y de encausar sus actos hacia fines meramente egoístas. La percepción está sesgada por la primacía de la imagen y del cuerpo como objetos de ostentación ante ese otro que con su mirada juiciosa habilita o no al otro para ser. Se pretenden estados elevados de bienestar, y se desdeñan los caminos más sanos para alcanzarlos. Se camina padeciendo de ceguera por una senda en donde la elección de acatar el discurso imperante es criterio de normalidad, y la diversidad está estereotipada como rebelión o *patología bohemia*. Con este concepto se hace referencia a la explicación que hace Taroppio (2007) de cómo es concebida la búsqueda de aquéllos que desean reencontrarse con su esencia más ancestral, y recordar sus orígenes. El intento de rotular toda búsqueda de re-uni6n como regresiva en un sentido netamente patol6gico, es caer en un reduccionismo en el que solo se conciben las formas m1s involutivas de intentarlo, como por ejemplo cualquier tipo de adicci6n, mas no aquellas en las que se trascienden los l1mites del propio ego a trav1s de caminos psicol6gicamente integradores.

La Psicología Transpersonal es una disciplina que aúna los conocimientos de la ciencia occidental con los de la sabiduría milenaria oriental, contemplando al ser humano como una totalidad. Esta visi6n holística comprende al hombre en la vastedad de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales y espirituales, es decir, desde sus niveles más densos o materiales hasta los más sutiles.

Una de las principales metas terapéuticas de la Psicología Transpersonal es que el consultante se torne cada vez más consciente de sí mismo, consciencia que le abre las compuertas a los valores más elevados, los valores del Ser.

Únicamente un sostenido trabajo interno para acrecentar la conciencia de sí puede conducir a la manifestaci6n de la verdadera naturaleza del ser humano, la de su

esencia: aquélla que contiene el Potencial más elevado que el hombre pueda llegar a expresar. Este acto voluntario de des-mecanizarse, de librarse de los condicionamientos socio-culturales, de la mirada del otro, de la identificación con los contenidos mentales y con la imagen del propio cuerpo y de los hábitos mecánicos, invita al hombre a sumirse en la mayor libertad de la que le es posible gozar: la libertad interna.

Como dos conceptos inexorablemente ligados, la libertad y la responsabilidad se desprenden del mismo fundamento ético. Desde esta concepción, se considera que un profesional de la salud mental, como lo es un psicólogo, debería asumir la responsabilidad de **volverse consciente de Sí Mismo, al contar con su propia consciencia como principal instrumento en el ejercicio de su labor profesional.**

En resultados de investigaciones realizadas sobre las características de los psicólogos competentes, se ha arribado a la conclusión de que los psicólogos son sólo competentes en la medida en que sean conscientes y capaces de utilizarse a sí mismos como vehículos para el cambio. Por lo tanto, se ha descubierto que el contenido del entrenamiento puede no ser tan importante como el *proceso de entrenamiento, la destreza y el conocimiento propio*. Se necesita, fundamentalmente, que los programas de entrenamiento en relaciones humanas se concentren más en la consciencia propia y las habilidades comunicativas de quien se dedica a entrenar. La integración de la experiencia personal con la experiencia de campo supervisada y el entrenamiento académico se hacen fundamentales para perfeccionar la capacidad del psicólogo. (Okun, 2001)

Una de las investigaciones importantes referidas a la competencia del psicólogo, fue la realizada por Rogers (1958), quien sostiene que los psicólogos deben ser abiertos, y que para el progreso psicoterapéutico del paciente se necesitan las siguientes condiciones:

- *Consideración positiva incondicional*: Es concebida para Rogers como ausencia de deseo de interferir o modelar. Los psicólogos deben transmitir a sus pacientes su aceptación como personas dignas, sin importar quiénes sean, qué digan o qué hagan.

- *Autenticidad y congruencia*: Los psicólogos deben ser auténticos y sinceros, honestos y transparentes. Deben hablar y actuar en forma congruente dentro de la relación terapéutica. Es decir, que deben practicar lo que predicán.
- *Empatía*: Los psicólogos tienen que ser capaces de transmitir una comprensión empática de las problemáticas de los pacientes y deben hacerles saber que sienten y comprenden las preocupaciones de los pacientes desde el punto de vista de los mismos.

En el marco del presente trabajo, se considera que el empleo de técnicas sustentadas por una determinada teoría que las legitime, no garantiza un verdadero acercamiento al Núcleo esencial del ser humano que padece; porque ese padecimiento, muchas veces, está contenido en su propia inconsciencia y desconexión de Ese Núcleo. De tal modo, el motivo por el que se sugiere que el ejercicio profesional del psicólogo podría verse altamente enriquecido al estar preferentemente conexo a una búsqueda de acrecentar la consciencia de Sí Mismo, es que el joven profesional podría, de este modo, despojarse gradualmente de los velos de la ilusión del ego, ubicando su identidad en aquello que es imperecedero, aquello verdaderamente constitutivo. De esta manera, y debido a la expansión de su consciencia de sí, al psicólogo le sería muy abordable la posibilidad de contemplar la Totalidad del paciente/consultante, ejerciendo su labor terapéutica haciendo contacto con su Núcleo. Y esto, se sugiere que sería favorecido, en la medida en que él, previamente, se haya conectado con el propio.

“En materia de religión no puede comprenderse nada que no se haya experimentado interiormente”, sostiene Jung (1957, pág. 24). Y se hace referencia al término *religión* porque proviene del verbo latín *religare*, volver a ligar, volver a unir, volver a integrar. Y es precisamente la religación con lo esencial, la principal competencia de la Psicología Transpersonal.

Esta necesidad de religación y de expansión de la conciencia del psicólogo joven, está contextualizada dentro de lo que Taroppio (2007) denomina “la vivencia de orfandad que nuestra civilización siente con respecto al Cosmos”. El autor explica cómo esta

carencia deviene en una nueva patología contemporánea, que llama “el síndrome de inconsciencia cósmica”. Dicho síndrome se halla enmarcado en una humanidad donde las raíces universales se han perdido y la indiferencia ante las consecuencias del accionar está presente en una inconsciencia colectiva en la cual se parece carecer de esa memoria que le recuerde al ser humano quién es en verdad, de dónde proviene y hacia dónde va.

Con respecto a la población seleccionada, se considera que un profesional de la salud como lo es un psicólogo, cuyo ejercicio profesional está contextualizado en una humanidad cuya apertura a la búsqueda de la re-unión con lo Primordial es cada vez mayor, que se cuestiona sobre sus orígenes y busca en muchos casos de manera activa la re-integración de la consciencia de su naturaleza espiritual, no puede ignorar sus propios procesos internos ante estos mismos interrogantes. A esto refiere Vaughan (1980) al afirmar que cuando un terapeuta se identifica con un sentimiento expandido del ego como fuente de la experiencia, se favorece el potencial curativo en la relación terapéutica. Brammer (1979), autor que también alude a las características de un terapeuta competente, sostiene que el profesional necesita contar con las condiciones de *conocimiento propio*, *interés* y *conocimiento ético* para lograr una relación de ayuda eficaz.

Este trabajo investigativo está fundamentado desde la convicción de que una labor comprometida y competente de un psicólogo en su adultez temprana, podría verse ampliamente enriquecida por su interés y dedicación en el trabajo de hacerse cada vez más consciente de Sí Mismo, camino a una posible futura trascendencia de su ego. Si bien la adultez temprana es una etapa evolutiva propicia de consolidar un ego sano, los valores del Ser pueden conocerse y vivenciarse también en ella, así como la práctica de la atención plena, el trabajo de la des-identificación o desapego que conduce a la expansión de la conciencia, la capacidad amorosa, el desarrollo y discernimiento de la capacidad intuitiva y la compasión.

Para un psicólogo competente, es necesario el desarrollo de una empatía profunda. Egan (1986) perfeccionó el concepto de empatía al definir dos clases de la misma: la

empatía primaria, a partir de la cual los psicólogos atienden, escuchan y meditan para transmitir una percepción precisa del mensaje del paciente; y *empatía de precisión avanzada*, mediante la cual el psicólogo influye sobre el paciente mediante una auto-revelación, de instrucciones, o de interpretaciones.

Debido a la carencia de antecedentes de investigaciones publicadas sobre la temática de la presente investigación: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional” en el *Journal of Transpersonal Psychology* -revista de publicaciones científicas de la disciplina- y en cualquier otra base o revista de fuente científica de esta rama de la psicología, y debido a su inminente importancia en el campo de la Psicología Transpersonal, se consideró fundamental abordarla.

Como antecedentes de la presente investigación, también podrían mencionarse algunos de los trabajos y artículos científicos publicados por profesionales del área de la Psicología Transpersonal, que están vinculados a la temática desarrollada en el trabajo.

Capriles (2010) y su artículo sobre la “Consciencia no dual, la consciencia dual y el camino hacia la sanidad absoluta”, y Rodrigues (2010) en su artículo “Sobre la modificación de consciencia: psicoterapia transpersonal” pueden citarse como antecedentes de los estados no ordinarios de consciencia o experiencias transpersonales desarrollados en el presente trabajo, así como también las investigaciones de Grof a lo largo de treinta años sobre los estados holotrópicos de consciencia. Especialmente, el libro en el cual se publican los resultados de su investigación: “Psicología Transpersonal: Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia” (Grof, 1994)

En cuanto al camino hacia la constitución de una adultez transpersonal, se toma como antecedente el trabajo de Vaughan (2009) en su artículo sobre “Identidad, madurez y libertad: la perspectiva existencial y transpersonal”, donde se hace un minucioso desarrollo de la identidad, el concepto de sí mismo y la investigación/indagación espiritual. También se toma como antecedente el trabajo de Battista (2011), en el que se presenta una teoría de la consciencia desde la visión transpersonal del desarrollo

humano, la psicopatología y la psicoterapia, en la cual las diferentes formas de psicoterapia son entendidas en relación a diferentes capacidades del desarrollo, que requieren diferentes tipos de psicoterapia. Esta visión es comparada en el trabajo realizado por Battista (2011) con la visión de Wilber acerca del desarrollo humano, la psicopatología y la psicoterapia. Los trabajos teóricos de Wilber son todos de mucha relevancia como antecedentes de la presente investigación.

El apartado que se hace en esta investigación sobre los aportes de la biología y la física, encuentran relación teórica con el trabajo realizado por Pilotti (2012) titulado “Consciencia y Física: Una aproximación científica a la existencia de la consciencia en tiempo y espacio más allá del cerebro físico”, donde el autor trabaja sobre la conexión entre la física y la consciencia, y sugiere que ésta produce un incremento en el estudio de lo “transfísico”, en conexión con lo transpersonal. Pilotti (2012) también discute acerca de la trascendencia de la consciencia con respecto a la mente.

Problema, objetivos e hipótesis

- **Problema:** En los psicólogos jóvenes adultos residentes en la Ciudad de Río Cuarto ¿existen conductas y motivaciones que conducen a la búsqueda de la trascendencia del ego?

- **Objetivo general:** Investigar si los psicólogos jóvenes adultos residentes en la Ciudad de Río Cuarto llevan a cabo prácticas personales que conducen a la trascendencia de su ego, independientemente de cuál sea su formación teórica.

- **Objetivos específicos:**

- Conocer si los psicólogos jóvenes adultos residentes en la Ciudad de Río Cuarto practican la compasión.

- Identificar si los psicólogos jóvenes adultos residentes en la Ciudad de Río Cuarto ejercitan la atención plena y la meditación.

- Indagar de qué forma se despliegan las capacidades básicas o primordiales en los psicólogos jóvenes adultos residentes en la Ciudad de Río Cuarto.

Capítulo I

Psicología Transpersonal

“Somos manifestaciones del Ser pero, al igual que el Cosmos, también estamos sujetos al proceso de llegar a Ser. Estamos en constante transformación, desarrollo, crecimiento y evolución hacia estados cada vez más elevados que expresan, con gran belleza, la perfección del origen de la existencia.” (John White, 1988, p. 15)

1. Cambio paradigmático

1.1 Introducción a la temática

A manera introductoria de la temática, se explicarán la naturaleza de los modelos y de las psicologías, la evolución de la psicología occidental y la aparición de la psicología transpersonal. Además se mencionarán las principales características del nuevo paradigma dentro del cual se contextualiza la aparición de la teoría transpersonal en el campo de la psicología.

1.1.1 La naturaleza de los modelos. Naturaleza de los modelos psicológicos

Walsh y Vaughan (1980) definen a los modelos como representaciones simbólicas que describen los principales rasgos o dimensiones de los fenómenos que representan. Como tales, son sumamente útiles para descomponer fenómenos complejos en representaciones más simples y más fácilmente comprensibles. En los últimos años se ha empezado a tomar cada vez más conciencia del poder de modelos y creencias sobre la configuración de la percepción. Especialmente cuando son implícitos, señalan los autores, se dan por supuestos o se aceptan sin ser cuestionados. De este modo, los modelos llegan a funcionar como organizadores de la experiencia que modifican la percepción, sugieren ámbitos a la investigación, le dan forma y determinan la interpretación de datos y experiencias de modo tal que se vayan obteniendo los resultados que los mismos modelos profetizan. La naturaleza “autoprofética y autorrealizadora” de este proceso indica que los modelos se auto validan, es decir, que sus efectos sobre la percepción y la interpretación se convierten en argumentos a

favor de su propia validez, que configuran la percepción de manera congruente consigo mismos. Es decir, que todo lo que se percibe tiende a confirmar que las creencias que se tienen son correctas. Estos factores señalados por Walsh y Vaughan son de especial importancia para tratar la temática de la presente investigación, ya que todas las psicologías son modelos.

Con respecto específicamente a la disciplina que compete a este trabajo, Walsh y Vaughan (1980) explican que todas las psicologías se basan en modelos implícitos o explícitos de la naturaleza humana. Del reconocimiento y acentuación de dimensiones específicas de dicha naturaleza surge una psicología específica que tiende a percibir e interpretar todo comportamiento y experiencia de manera selectiva, a partir de esa perspectiva.

Cualquier modelo tiende a ser autovalidante, pero los autores distinguen que en los modelos psicológicos este efecto se magnifica debido a la naturaleza compleja de la determinación del comportamiento. “Cualquier comportamiento está superdeterminado, es decir, es resultado o producto final de muchos factores diferentes. E inversamente, cualquier factor particular de motivación tiende a intervenir en la determinación de la mayoría o de todos los comportamientos.” (Walsh y Vaughan, 1980, pág. 17). Esto significa, en palabras de estos psicoterapeutas, que cualquiera que busque una motivación determinada, la encuentra. Como ejemplo, sugieren que tanto el analista freudiano que busca como primer motivador la libido sexual como el adleriano que lo busca en la lucha por la superioridad o el conductista que persigue los reforzadores ambientales, tendrán muy probablemente éxito en su búsqueda.

Capra (1992) explica la evidente similitud que se da entre la estructura de la materia y la estructura de la mente. El científico enfatiza en el importante papel que desempeña la conciencia humana en el proceso de observación y cómo determina en gran medida, de esta forma, las propiedades de los fenómenos observados. Capra (1992) establece que al final de la cadena de los procesos de observación y medición, siempre se halla la

conciencia del observador humano. “No se puede hablar de la naturaleza sin hablar, al mismo tiempo, sobre uno mismo” (Capra, 1992, pág. 95)

Walsh y Vaughan (1980) indican que los problemas se plantean, sin embargo, cuando los investigadores dan por supuesto que el hallazgo del motivador o factor postulado fundamenta exclusivamente el modelo particular que ellos defienden. Tales supuestos ignoran la complejidad superdeterminada del comportamiento y su riqueza y pierden así de vista las interpretaciones y modelos alternativos. Además, los fenómenos que se encuentran fuera del alcance del modelo, tenderán a ser excluidos de toda consideración o malinterpretados. Por ejemplo, como el psicoanálisis no contempla la posibilidad de los estados de conciencia trascendentes, ha tendido a interpretarlos desde su propio punto de vista como regresiones patológicas del ego de proporciones psicóticas. De tal modo, ejemplifican Walsh y Vaughan (1980) que las experiencias místicas han sido interpretadas como: “regresiones neuróticas a la unión con el pecho” (Lewin, 1961), los estados extáticos como “neurosis narcisistas” (Alexander, 1959, p. 59) y la iluminación se explica fácilmente como una regresión a etapas intrauterinas.

Desde esta perspectiva, Walsh y Vaughan (1980) plantean que un enfoque más amplio lleva a pensar que por lo menos algunos de los modelos son complementarios, y cabe esperar que una actitud lo bastante amplia y libre de prejuicios pueda abarcar e integrar muchos de los modelos principales.

Por lo tanto, para dichos autores, no es necesario que el modelo transpersonal tenga que reemplazar ni poner en tela de juicio la validez de los anteriores, sino más bien que los sitúe en el marco de un contexto expandido de la naturaleza humana.

1.2 La evolución de la psicología occidental y el surgimiento de la perspectiva transpersonal

Retomando lo mencionado en los antecedentes de la presente investigación, se advierte que el relato de Walsh y Vaughan (1980) sobre la historia del surgimiento de perspectiva transpersonal se asemeja a la de Grof (2008): Los autores relatan que la psicología transpersonal apareció en los años sesenta como resultado de haberse

notado que los principales modelos anteriores, las tres fuerzas mayores de la psicología occidental – el conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista- se habían mostrado limitadas en su reconocimiento de unas posibilidades de desarrollo psicológico más elevadas. Un número creciente de profesionales de la salud mental sentía que tanto el conductismo como el psicoanálisis estaban limitados por el hecho de provenir, principalmente, de estudios de psicopatología, por el intento de generalizar a partir de sistemas simples hacia los más complejos, por adoptar un enfoque reduccionista de la naturaleza humana y no hacer caso de ciertos sectores, preocupaciones y datos de importancia para un estudio cabal de aquella, como pueden ser los valores, la voluntad, la conciencia y la búsqueda de autorrealización y de autotrascendencia. Se sentía que este descuido iba, en ocasiones, acompañado de interpretaciones inadecuadamente reduccionistas y “patologizantes”. (Walsh y Vaughan, 1980; Grof, 2008)

Así, enfatizan los autores que el enfoque psicoanalítico imposibilitaba eficazmente la consideración o detección de cualquier comportamiento orientado hacia la salud o motivado por ella, salvo en la medida en que tal comportamiento representaba una defensa – o en el mejor de los casos, un compromiso- frente a fuerzas destructivas básicas. De tal modo, a las motivaciones y comportamientos orientados hacia la autorrealización y la autotrascendencia, e incluso a la posibilidad de alcanzar tales objetivos, no se les podía conceder validez por más que las psicologías no occidentales contuvieran detalladas descripciones de los mismos. De modo similar, tales modelos sólo daban cabida a psicoterapias que tuvieran por objetivo esencial la adaptación y no incluían trabajo alguno en los niveles de autorrealización o autotrascendencia. Los autores mencionan que a partir de estos replanteos disciplinarios, se argumentaba que los modelos conductista y psicoanalítico hacían contribuciones importantes, pero que de ellos resultaban también ciertas limitaciones para la psicología y para nuestros conceptos sobre la naturaleza humana. (Walsh y Vaughan, 1980; Grof, 2008)

Grof (2008) insiste en que de acuerdo con dicha corriente etnocéntrica de pensamiento, la espiritualidad de cualquier forma reflejaría la ignorancia acerca de los hechos científicos, la superstición, la credulidad infantil, el autoengaño y el

pensamiento primitivo y mágico. Las experiencias espirituales directas que implican la inconsciencia colectiva o las figuras y los reinos arquetípicos son vistas como resultados de patologías mentales. Los psiquiatras de la corriente dominante moderna, a menudo, interpretan las experiencias visionarias de los fundadores de grandes religiones, santos y profetas, como manifestaciones de serias enfermedades mentales, aunque carecen de una explicación médica adecuada que respalde esta postura. En su despectivo rechazo de la vida ritual y espiritual, prosigue Grof (208), ellos no distinguen entre las creencias del pueblo o las interpretaciones literales de los fundamentalistas acerca de escrituras y sofisticadas tradiciones místicas y filosofías espirituales orientales basadas en siglos de exploración sistemática e introspectiva de la psique.

Walsh y Vaughan (1980) relatan cómo a comienzos de la década de los sesenta, en respuesta a estas preocupaciones surgió la Psicología Humanista. Los psicólogos humanistas iniciaron estudios sobre la autorrealización y estudiaron las maneras en que se podía fomentar este impulso en individuos, grupos y organizaciones. El énfasis empezó a situarse en el interés por la persona entera, que procuraba evitar los enfoques parcializados que reducían la experiencia humana a términos mecanicistas y perdían al mismo tiempo la esencia de la humanidad y de la experiencia. De ello emergió el llamado movimiento de potencial humano, con su interés por actualizar las recién reconocidas potencialidades de evolución y bienestar.

Hasta el final de su vida, Abraham Maslow, uno de los principales precursores de la psicología humanista, llamó la atención sobre posibilidades que iban más allá de la autorrealización y en las cuales el individuo trasciende los límites habituales de la identidad y la experiencia. Consideraba que la Psicología Humanista, la psicología de la tercera fuerza, era un movimiento de transición, una preparación para una cuarta psicología, transpersonal, transhumana, centrada en el cosmos más que en las necesidades y los intereses humanos, una psicología que fuera más allá de la condición humana, de la identidad y de la autorrealización. (Maslow, 1968)

De este modo, Walsh y Vaughan (1980) muestran que el modelo humanista también reveló sus limitaciones en cuanto a abarcar la amplitud de la experiencia y las potencialidades humanas reconocidas. Los autores señalan que este reconocimiento de las limitaciones de los modelos representa una fase necesaria y deseable en la evolución de los mismos, que implica el reconocimiento continuado de los límites y los prejuicios de los modelos en vigor y su sustitución por otros más amplios.

“El modelo transpersonal integra dimensiones que trascienden los puntos de vista habituales del conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista. Sin embargo, este modelo transpersonal no es “la Verdad”, sino solamente una pintura más amplia, aunque todavía necesariamente limitada, de la cual cabe presumir que, a su vez, será reemplazada por modelos más amplios.”(Walsh y Vaughan, 1980, p. 21)

Con respecto a las diferencias paradigmáticas, explica Grof (2008) que la Psicología Transpersonal ha hecho progresos significativos hacia la corrección de los prejuicios etnocéntricos y cognocéntricos de las principales corrientes psiquiátricas y psicológicas, particularmente por su reconocimiento de la naturaleza genuina de las experiencias transpersonales y su valor. En vista de una moderna investigación de la consciencia, señala Grof (2008) que la actual catalogación de la espiritualidad como patológica, característica del monismo materialista, es insostenible.

Finalmente, Grof (2008) destaca que del mismo modo en que el progreso científico continúa disipando la anticuada visión materialista del mundo, también se pueden observar los trazos generales de una nueva y emergente comprensión global del hombre, de la naturaleza y del mundo en el que éste vive. Para el autor, este nuevo paradigma debería ser capaz de reconciliar la ciencia con la espiritualidad basada en la experiencia, de una naturaleza aconfesional, universal y que abrace a todos, llegando así a una síntesis de la ciencia moderna y la antigua sabiduría.

1.3 Aportes de la Física y la Biología

El surgimiento del nuevo paradigma desde el que urge la cuarta fuerza de la psicología, se da contextualizado dentro de la nueva visión del mundo que proponen la física cuántica y la biología del nuevo milenio.

En palabras de Capra (1992), la visión del mundo que emerge de la física moderna es orgánica, holística y ecológica. Según este científico, “el mundo ha de empezar a concebirse como una unidad indivisible y dinámica cuyos elementos están estrechamente vinculados y pueden comprenderse sólo como modelos de un proceso cósmico.” (Capra, 1992, pág. 84). Capra (1992) relata el creciente interés de la comunidad científica en estudiar los fenómenos místicos y transpersonales, como por ejemplo la meditación, técnica ampliamente utilizada como parte del método de trabajo en la psicoterapia transpersonal.

La polaridad yin/yang que se emplea en la teoría transpersonal para explicar la naturaleza de las capacidades humanas –Teoría de las Interacciones Primordiales de Taroppio (2007) contemplada en este trabajo-, y la dimensión *ánima-ánimus* de la psique junguiana, encuentran su fundamentación en la física. El físico Bohr (1927) postula el “principio de la complementariedad”, a partir del cual fundamenta la condición dualística de la realidad. “Según este principio, pueden aparecer dos modos de descripción de un sistema determinado como mutuamente exclusivos” (Holton y Brush, 1996, pág. 735)



Figura 1 Representación de la *ánima-ánimus* de la psique junguiana

Siguiendo con la fundamentación científica de la Teoría de las Interacciones Primordiales, a partir de la cual “El Vínculo Primordial es el encuentro del ser humano con la totalidad de la vida y el Cosmos, lo que sólo se consume en el encuentro con sus semejantes” (Taroppio, 2007, pág. 21); Capra (1992) describe cómo el descubrimiento del aspecto dual de la materia y del papel fundamental de la probabilidad al destruir la idea clásica del objeto sólido. Con éste, los objetos de materia sólida de la física clásica se dispersan en formas ondulatorias de probabilidades. “Las partículas de materias aisladas son abstracciones; la única manera en que podemos definir y observar sus propiedades es a través de la interacción que establecen con otros sistemas” (Bohr, 1913, p. 137)

Por su parte, Heisenberg (1927, citado por Kumar, 2008) postuló el “principio de la incertidumbre o indeterminación”, explicando la inaprensibilidad del mundo de la materia y cómo existe una influencia directa del observador sobre lo observado. Este principio afirma que es imposible medir simultáneamente de forma precisa la posición y el momento lineal de una partícula.

Almendro (2012) explica cómo la física y la matemática empiezan a trasvasar sus mecanismos a la psicología, a hablar de la consciencia, y cómo los procesos no lineales y holísticos podrían tener, de este modo, su matemática de lo asible en lo cotidiano.

Se tienen en cuenta para la fundamentación científica de los datos a relevar en al presente investigación, los aportes de Bohm (1980), físico colaborador de Einstein como fundamentales. “(...) el trabajo de Bohm en la física subatómica y en el potencial cuántico lo llevó a la conclusión de que las entidades físicas que parecían separadas y discretas en el espacio y en el tiempo estaban realmente vinculadas o unificadas de una manera implícita o subyacente. “ (Wilber, 1986, pág. 9) En su trabajo “La totalidad y el orden implicado” Bohm (1980) advierte sobre el problema fundamental de la consciencia humana, de cómo las distinciones generalizadas entre los hombres (raza, religión, nación, familia, profesión) impiden que la humanidad trabaje para el bien común. Uno de los factores que señala Bohm (1980) como los que dan origen a este

tipo de pensamiento es que el hombre trata a las cosas como inherentemente divididas, desconectadas y fragmentadas, considerando cada una de estas partes como independiente por sí misma. De esta forma, explica Bohm (1980) que el hombre se identifica con su propio *ego* o el ego del grupo al que pertenece, no pudiéndose pensar como parte de la humanidad.

Bohm (1980) postula cómo bajo la *esfera explicada* de las cosas y acontecimientos separados se halla una *esfera implicada* de totalidad indivisa, y el todo implicado está simultáneamente disponible para cada parte explicada. “(...) el Universo físico parecería ser un holograma gigantesco, estando cada parte en el todo y el todo en cada parte” (Wilber, 1986, pág. 9). Este postulado se correspondería con el concepto de *sincronicidad* de Jung (1949), con el que el autor se refiere a una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo es igual o similar. También, con la definición tanto del *Flujo Primordial* como del *Núcleo Primordial* de Taroppio (2007), con el *Fundamento Dinámico* de Washburn (1995) y con los *estados de conciencia no ordinarios* definidos por Grof (1985) y *lo numinoso* de Jung (1945); que pertenecerían al orden de lo implicado postulado por Bohm (1980).

A continuación se explicará brevemente en qué consiste la *Teoría M*, de las *cuerdas* o *supercuerdas*, a partir del desarrollo de Taroppio (2012). En virtud de la teoría M de la física, se arribó a la conclusión de que todo en el Universo es vibración. En esta teoría se consideró la importancia de las *cuerdas*, que tienen un tamaño millones de veces inferior al de los átomos. Éstas poseen la cualidad de conservar la memoria de las moléculas que constituyen (personas, animales, plantas, minerales, etc.). Es decir, que a partir de esta noción se pudo afirmar que en el mundo material existiría algo que se puede llamar *memoria, darse cuenta o consciencia*. Estas cuerdas, a su vez, se manifiestan a partir de pautas, que luego se traducen en configuraciones, y posteriormente en formas dinámicas organizadas. Es decir, que todo –cristales, copos de nieve, montañas, vegetales, humanos- reproduce configuraciones universales. Estas configuraciones son las que sugieren la existencia universal de una memoria que

organiza la materia y la energía. Éstas constituyen lo que la física moderna denomina *campos*, y lo que Sheldrake (1990) denomina *campos mórficos*.

Esta memoria celular o primordial es a la que se accede a través de la metodología que brinda la psicoterapia transpersonal, como lo son por ejemplo la *respiración holotrópica* de Grof y la *Danza Primal* de Taroppio, que serán abordadas en el último capítulo de este trabajo.

“Toda la Creación existe en ti y todo lo que hay en ti existe también en la Creación. No hay divisoria entre tú y un objeto que esté muy cerca de ti, como tampoco hay distancia entre tú y los objetos lejanos. Todas las cosas, las más pequeñas y las más grandes, las más bajas y las más altas, están en ti y son de tu misma condición. Un solo átomo contiene todos los elementos de la Tierra. Un solo movimiento del espíritu contiene todas las leyes de la vida. En una sola gota de agua se encuentra el secreto del inmenso océano. Una sola manifestación de ti contiene todas las manifestaciones de la vida.”
(Khalil Gibrán, s/f)

Esta cita del escritor libanés refleja en palabras poéticas la unicidad de todo lo existente en el Cosmos, explicada anteriormente desde las Ciencias Naturales.

1.4 Definición de la disciplina

A partir de lo expuesto con anterioridad respecto del cambio paradigmático, se sigue con la idea de Grof (1979) de que los paradigmas tradicionales no han sido capaces de hallar explicación ni de dar cabida a gran cantidad de observaciones que invitan a la reflexión, provenientes de muchas fuentes independientes. Según el autor, estos datos indican la necesidad de una revisión de los conceptos fundamentales de la naturaleza humana y de la realidad.

La Psicología Transpersonal se interesa por la expansión del campo de la investigación psicológica incluyendo el estudio de estados de salud y bienestar psicológico. Reconoce la potencialidad de experimentar una amplia gama de estados de conciencia, en algunos de los cuales la identidad puede ir más allá de los límites

habituales del ego y de la personalidad. Esta nueva fuerza de la psicología incluye los campos e intereses tradicionales, a los que se agrega el interés por facilitar el crecimiento y la toma de conciencia más allá de los niveles de la salud tradicionalmente reconocidos. En ella se afirman la importancia de las modificaciones de la conciencia y la validez de la experiencia y la identidad trascendentales. (Walsh y Vaughan 1980)

Siguiendo a Walsh y Vaughan (1980), la Psicología Transpersonal apunta a la expansión del campo de la investigación psicológica para incluir dimensiones de la experiencia y del comportamiento humanos que se asocian con la salud y el bienestar. Para conseguirlo, se nutre tanto de la ciencia occidental como de la sabiduría oriental, en un intento de integrar los conocimientos provenientes de ambas tradiciones en lo que se refiere a la realización de los potenciales humanos.

“La psicología transpersonal se ocupa, directa o indirectamente, del reconocimiento, comprensión y realización de estados de conciencia no ordinarios, místicos o transpersonales, y de las condiciones psicológicas que obstaculizan estas realizaciones transpersonales” (Capra, 1992, pág. 432) El autor sostiene que algunos psicólogos transpersonales están tratando actualmente de formular un sistema conceptual que conjugue la psicología con la búsqueda espiritual. Capra (1992) señala a Jung como el primero que reconoció la espiritualidad como aspecto integral de la naturaleza humana y una fuerza vital en la vida humana.

El enfoque integral de la nueva psicología tiene una perspectiva holística y dinámica. La visión holística está relacionada con el principio de *Gestalt*. A partir de éste, Capra (1992) describe cómo su comprensión permite ver que la visión fragmentaria de la realidad no es sólo un obstáculo para la comprensión de la mente, sino también un aspecto característico de la enfermedad mental. Además, la nueva psicología concibe al organismo humano como un sistema dinámico, y asimismo a su psique. A partir de Jung y Reich, muchos psicólogos piensan en la dinámica mental como un flujo de energía, creyendo que esta dinámica refleja una naturaleza intrínseca. Sumado a esto, el crecimiento y la autoactualización se consideran esenciales para dicha dinámica, lo

que avendría con el énfasis en la autotranscendencia de la visión integral de la vida. (Capra, 1992)

En referencia a la Psicología Transpersonal, Taroppio (2012) distinguió como aspectos fundamentales abordados por la disciplina, tanto la *trascendencia* como los *valores humanos*. Como su gran fortaleza refirió al énfasis de la disciplina en rescatar al hombre de la chatura existencial. Como su limitación, señaló la posible confusión que puede hacerse de la disciplina con el fenómeno “New Age”.

1.4.1 Definición del término “transpersonal”

Para proseguir con la definición de la disciplina, es necesario comprender con claridad el significado del principal término que la determina.

“Transpersonal (más allá de lo personal) alude a un estado de conciencia que trasciende las limitaciones propias del ego. A diferencia de otras ramas de la psicología occidental, en enfoque transpersonal incluye la espiritualidad y acepta instancias que trascienden la personalidad, como lo son por ejemplo la experiencia mística y el éxtasis, antes circunscriptas al área de la religión.” (Carranza y Ciarlante, 2009, pág. 18)

El término transpersonal fue adoptado para referirse a los informes de personas que practican diversas disciplinas que afectan específicamente a la conciencia y que hablan de experiencias de una extensión de la identidad que va más allá de la individualidad y de la personalidad. De tal modo, no se puede decir que la Psicología Transpersonal sea estrictamente un modelo de la personalidad, pues se considera que esta última es simplemente un aspecto de nuestra naturaleza psicológica. Se trata, dicho más apropiadamente, de una indagación sobre la naturaleza esencial del ser. (Walsh y Vaughan, 1980)

1.5 La conciencia. La personalidad. Las identificaciones

Taroppio (2012) refirió que la psicología transpersonal considera que la naturaleza esencial del universo y la mente son una y la misma, y que sólo varían los aspectos superficiales en que se expresa la energía universal: la materia, la vida, lo psicológico, lo espiritual.

En referencia a la *conciencia*, Walsh y Vaughan (1980) explican que un modelo transpersonal considera la conciencia habitual humana como un estado restringido por una actitud defensiva. Este estado habitual se encuentra inundado, en medida notable y poco reconocida, por un flujo continuo de pensamientos y fantasías, que responden a nuestras necesidades y defensas.

“Todos somos prisioneros de nuestra mente. Darse cuenta de esto es el primer paso en el viaje de la liberación”. (Ram Dass, 1975, p. 9)

La conciencia óptima, señalan los autores, se considera como un estado considerablemente más amplio y potencialmente accesible en cualquier momento, a condición de que se pueda relajar la contracción defensiva. Por ende, la perspectiva fundamental en crecimiento señala la necesidad de abandonar esa contracción defensiva y apartar los obstáculos que se oponen al reconocimiento de esa potencialidad de expansión siempre presente, aquietando la mente y reduciendo la deformación perceptiva.

Respecto del condicionamiento, el enfoque transpersonal sostiene que el ser humano está mucho más encerrado en su condicionamiento de lo que se percata, pero que es posible liberarse de él. El objetivo de la psicoterapia transpersonal es esencialmente sacar a la conciencia de esa tiranía condicionada de la mente. (Goleman, 1986; Walsh y Vaughan, 1980)

Una de las formas de condicionamiento que las disciplinas orientales han estudiado en detalle es el apego. El apego se vincula íntimamente al deseo y significa que el resultado del no cumplimiento del deseo será el dolor. Por consiguiente, el apego desempeña un importante papel en la causa del sufrimiento, y para la cesación de este es fundamental la renuncia al apego. Siempre que hay apego la asociación con él trae

desdicha interminable. Mientras seguimos apegados, seguimos poseídos; y estar poseído significa la existencia de algo más fuerte que uno mismo. (Buddhagosa, 1923; Guenther, 1976; Ram Dass, 1978; Jung, 1962)

Rojas Posada (2005) describe que desapegarse es la búsqueda esencial para minimizar el dolor en las relaciones de todo tipo. El autor señala que el desapego se alcanza mediante el disfrute intenso del presente y la ocupación plena únicamente en la acción, desapegándose del resultado.

Pintos Vilariño (1996) describe al desapego como un proceso derivado de la meditación ocasionado tanto por la “no acción” como por el fluir del “dejarse ir”.

El apego no se limita a los objetos o personas externos. Además de las formas familiares de apego a las posesiones materiales, a determinadas relaciones y al status quo dominante, puede haber apegos igualmente intensos a una determinada imagen de sí mismo, un modelo de comportamiento o a un proceso psicológico. Entre los apegos más fuertes que observan las disciplinas de la conciencia están los que nos ligan al sufrimiento y a la sensación de indignidad. En la medida en que creamos que nuestra identidad se deriva de nuestros roles, de nuestros problemas, de nuestras relaciones o del contenido de la conciencia, el apego resultará reforzado por la angustia de la supervivencia personal. (Walsh y Vaughan, 1980)

Por lo común se ha considerado que la salud es algo que implica principalmente una modificación de la personalidad. Sin embargo, desde una perspectiva transpersonal, a la personalidad se la ve como un solo aspecto del ser, con el cual el individuo puede identificarse pero sin que sea necesario que lo haga. En cuanto a la salud, se considera que implica principalmente un apartamiento de la identificación exclusiva con la personalidad, más que una modificación de ella. De manera semejante, el drama o la historia personal que cada persona puede contar de sí misma se enfoca también desde un ángulo diferente. (Walsh y Vaughan, 1980) De acuerdo con Fadiman (citado por Walsh y Vaughan, 1980, p. 271), los dramas personales son un lujo innecesario que se introduce en un funcionamiento pleno y armónico. Son parte de nuestro bagaje emocional y generalmente para una persona es benéfico alcanzar cierto grado de

desapego o desidentificación respecto de sus propios dramas y de los dramas personales ajenos.

Las psicologías tradicionales han reconocido la identificación con los objetos externos y la han definido como un proceso inconsciente en el cual el individuo se asemeja a alguna cosa o siente como alguna otra persona. (Brenner, 1974)

Walsh y Vaughan (1980) sostienen que las psicologías transpersonales y las orientales también reconocen la identificación externa, pero sostienen que la identificación con procesos y fenómenos internos (intapsíquicos) es aún más importante. En ellas se define la identificación como el proceso en virtud del cual algo es vivenciado como el sí mismo, Además, este tipo de identificación pasa inadvertido para la mayoría de los seres humanos. Las identificaciones consensualmente validadas pasan inadvertidas porque no se ponen en tela de juicio.

El proceso de desidentificación es de muy amplias proyecciones. La identificación de la conciencia con el contenido mental hace que el individuo no llegue a percatarse del contexto más amplio de la conciencia que abarca este contenido. Si la conciencia se identifica con el contenido mental, este contenido se convierte en el contexto a partir del cual se contempla cualquier otro contenido y experiencia mental. Así, el contenido convertido en contexto interpreta ahora otro contenido y determina el significado, la percepción, la creencia, la motivación y el comportamiento, todo de manera que sea congruente con ese contexto y lo refuerce. Además, el contexto moviliza procesos psicológicos que a su vez lo refuerzan. (Erhard, 1977)

La identificación moviliza un proceso profético que se autorrealiza, en virtud del cual la vivencia y los procesos psicológicos validan la realidad de aquello con lo cual el sujeto estaba identificado. “Estamos dominados por todo aquello con lo cual nuestro ser se identifica. Podemos dominar y controlar todo aquello de lo cual nos desidentificamos.” (Assagioli, 1965, citado por Walsh y Vaughan, 1980, p. 81)

Byrom (1976) citando a Buda afirma: “Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos hacemos el mundo.” (Walsh y Vaughan, 1980, p. 82)

Lo que es inconsciente y lo que es consciente depende [...] de la estructura de la sociedad y de las pautas de sentimientos y de pensamientos que esta produce. [...] El efecto de la sociedad no se limita a atiborrarnos la conciencia de ficciones, sino que además nos impide la percatación de la realidad. [...] Cada sociedad [...] determina las formas de percatación. Este sistema funciona, por así decirlo, como un filtro socialmente condicionado; no puede haber percatación de la vivencia a menos que esta pueda atravesar el filtro. (Fromm, 1970)

Con respecto al ejercicio de la *atención plena*, se la contiene dentro de toda práctica dirigida hacia la búsqueda de trascendencia del ego. Esta práctica sostenida es indispensable para que ocurra de manera paulatina el proceso de la des-identificación. Kabat-Zinn (2005) la define como “Una conciencia sin juicios que se cultiva (...) mediante un tipo especial de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios en el momento presente.”

Por último, y en estrecha relación con el concepto anterior, la *meditación* se considera relevante por lanzar al experimentador a la experiencia directa de su propia mente. (Iglesias, 2006). Por su parte, Naranjo (2003) define esta práctica como “un fenómeno mental polifacético que entraña la suspensión del ego o la comprensión de su ilusoriedad”. Finalmente, meditar es abrir el camino hacia la trascendencia de la ilusión, para que en la etapa adulta de la vida, permitido por un amplio recorrido en el trabajo sobre sí mismo, pueda producirse la traslocación del eje de la existencia, como lo sostenía Jung (s/n) desde el ego, hacia la verdadera esencia, el Ser.

Capítulo II

Trascendencia del ego

2.1 Polo egoico y no-egoico de la psique

Washburn (1995) define la psique con una *estructura bipolar*, en la que se hallan el *Polo noegoico o fisicodinámico* y el *Polo egoico o mental-egoico*.

En primer lugar se procederá a explicar el polo egoico desde diferentes autores, en segundo lugar, el polo no-egoico.

Taroppio (2007) define al *self* o sí mismo como la totalidad de lo que una persona es. Sostiene que está compuesto tanto por lo que el ego reconoce de sí mismo como por aquello que le produce rechazo y no quiere asumir como propio: la *sombra*. El autor señala que sólo cuando un ego se expande hasta integrarse en la totalidad de su self, alcanza la liberación. Ya decía Jung: “Lo que niegas te somete; lo que aceptas, te transforma.”(s/f)

Abrazar la totalidad del self, continúa Taroppio (2007), implica trascender las limitaciones del ego e incluir en la autoimagen los aspectos de la sombra.

La sombra apareció a los ojos de Jung como uno de los arquetipos fundamentales. Representaba para él un conjunto de complejos y energías rechazadas. (Monbourquette, 1997)

Jung describe la sombra como “el otro en nosotros”, “la personalidad inconsciente del otro sexo”, “lo inferior reprensible” y “el otro que nos turba o nos avergüenza”. También la define como el lado oscuro de la personalidad, la suma de todas las cualidades desagradables que tendemos a detestar y a ocultar, así como las funciones insuficientemente desarrolladas y el contenido del inconsciente personal. (Jung, 1917)

¥ Washburn (1995) determina que el polo egoico está constituido por:

- Ego como centro controlador y organizador de la conciencia
- Autoconciencia reflexiva

- Control de los impulsos
- Autocontrol, voluntad
- Cognición operacional
- Experiencia personal, biográfica

Según Taroppio (2007), el ego recibe del *Ser* la tendencia a experimentar, identificarse y conceptualizar. Así como se señaló en el capítulo anterior, el proceso identificatorio es uno de los mecanismos principales mediante los cuales se constituye el ego.

Taroppio (2007) señala que el ego constituye una herramienta de supervivencia que en primera instancia ha surgido para proteger la existencia en términos físicos, y que todas las funciones egoicas que desarrolla el ser humano contemporáneo, surgieron en primera instancia para preservar la vida. El autor relata cómo el ego evolucionó para lograr una mejor adaptación al ambiente, y que en la medida en que esta evolución continuó, las capacidades en un principio desarrolladas para la supervivencia biológica se fueron sofisticando en pos de la supervivencia emocional, luego afectiva, intelectual, moral y “espiritual”. Con este último término Taroppio (2007) se refiere a las fantasías espirituales del ego. La comprensión de este proceso evolutivo es fundamental para el autor, ya que subraya la trascendencia que adjudica el ego a defender su propia imagen de manera afectiva, emocional o intelectual, activando de esta manera su memoria primitiva asociada a la supervivencia. Taroppio (2007) advierte que perder en lo emocional, afectivo o intelectual es siempre para el ego un peligro de muerte.

Con todo esto, Taroppio (2007) se dirige a enunciar que toda postura aparentemente espiritual que describa al ego como enemiga implica un profundo desconocimiento de su desarrollo. De esta forma, señala que “comprender la fantasía inconsciente del ego nos despierta hacia él, en lugar de rechazo, una profunda compasión” (Taroppio, 2007, pág. 463). A partir de esta compasión es que el psicólogo indica que pueden encontrarse las metodologías necesarias para asistir al ego en su transformación con

los fines de liberarlo de su contractura crónica, la integración de la sombra en su autoimagen y la apertura a las dimensiones espirituales de la existencia.

¥ Siguiendo a Washburn (1995) el polo no-egoico está constituido por:

- El *Fundamento Dinámico*: Término con el que Washburn (1995) se refiere al dinamismo, libido, energía, espíritu
- Experiencia somática, sensual
- Instinto
- Afecto, emoción
- Cognición autosimbólica, imaginativa
- Memorias colectivas, complejos, arquetipos

Washburn (1995) distingue la diferencia entre el polo noegoico y el Ello freudiano, a pesar de poder encontrar posibles similitudes. El autor refiere que el ello de Freud es inherentemente inconsciente, su dinamismo consiste únicamente en energías sexuales y agresivas, sus expresiones afectivas son transformaciones de éstas, su cognición imaginativa auto-simbólica es el proceso primario, creativo pero pre-lógico, y sus complejos y memorias colectivas de carácter infantil o arcaico. Por lo tanto, Washburn (1995) señala que Freud reduce el polo noegoico de la psique a un nivel preegoico, de tal forma que la dualidad psicoanalítica ello-ego es concebida en realidad como una estructura bipolar preegoica-egoica más que noegoica-egoica.

Con respecto a Jung, Washburn (1995) advierte que la estructura bipolar tiene su reflejo en la fundamental división entre el ego y el *inconsciente colectivo*.

El Ego junguiano corresponde al polo egoico de la estructura bipolar, el centro de la conciencia y el agente responsable de poner a prueba la realidad, del pensamiento lógico y del ejercicio racional de la voluntad. Y el inconsciente colectivo corresponde al polo noegoico de la estructura bipolar que plantea Washburn (1995). Para Washburn (1995) se correspondería más al polo noegoico porque, a diferencia del Ello de Freud que sólo incluye lo preegoico, Jung describió al

inconsciente colectivo como poseyendo ambas expresiones: “pre” y “trans”. Jung sostuvo que la energía psíquica no es únicamente pulsional sexual o agresiva, sino que intensifica cualquier modalidad experiencial e incluye las experiencias espirituales. Asimismo, Jung interpretó la instintividad en un sentido inclusivo que engloba los instintos primitivos “pre” que gobiernan las necesidades básicas, como los “trans” que guían el proceso de individuación. (Washburn, 1995)

Jung también interpretó los sentimientos incluyendo los inferiores (o infantiles) asociados con la sombra y los numinosos asociados con el desarrollo espiritual. Además, interpretó el proceso autosimbólico o imaginativo como la fuente de los símbolos, fantasías y sueños pre-lógicos, y también de los símbolos míticos trascendentales. Jung interpretó los complejos y memorias colectivas como arquetipos del inconsciente colectivo, que incluye tanto los arquetipos “pre”, reflejo de nuestro pasado filogenético, como arquetipos “trans”, reflejo del futuro espiritual. (Washburn, 1995)

“He elegido la expresión “colectivo” porque este inconsciente no es de naturaleza individual, sino *universal*. (...) Es idéntico a sí mismo en todos los hombres y constituye así un fundamento anímico de naturaleza suprapersonal existente en todo hombre” (Jung, 1970, pág.10)

2.2 El Ser

Taroppio (2007) advierte que sólo un ego que ha logrado integrar lo masculino y lo femenino en tanto miradas del mundo, formas de experiencia y pautas de interrelación, puede contar con el fundamento interno y las energías necesarias para el desarrollo de una existencia integrada, así como para la apertura simultánea y a la espiritualidad, que consiste en comprender que él no existe substancialmente como tal, sino como manifestación del Ser.

“Cuando hablamos del Ser no estamos haciendo esoterismo ni basándonos en meras creencias, sino que estamos refiriéndonos a un movimiento universal de consciencia y vida que se manifiesta en cada individuo.” (Taroppio, 2007, pág. 458) El Ser en sentido

individual es para el autor una manifestación del Ser Universal, o de lo que él denomina *Flujo Primordial*. Por lo tanto destaca Taroppio (2007), reencontrarnos con nuestro Ser auténtico implica reencontrarnos con el Universo en su totalidad.

“Referirnos al Flujo Primordial como al Fundamento de la existencia es referirnos al Ser” (Taroppio, 2007, pág. 147) Taroppio (2007) insiste en la imposibilidad de calificar al Ser o adjudicarle atributos, ya que está más acá y más allá de las palabras. El autor explicita honrando a Nietzsche, que **la búsqueda del Ser o Flujo Primordial no se dirige a encontrar un origen en tanto fundamento inmutable que termine deviniendo en desprecio hacia lo concreto, sino a un encuentro vital aquí y ahora con la Fuente inmediata de la vida, que sólo puede ser encontrada en la existencia misma, en los vínculos y la cotideaneidad.**

Así como Taroppio (2007) refiere al Ser como el Flujo Primordial, Washburn (1995) lo hace con el *Fundamento Dinámico*. La perspectiva de su trabajo está basada en la interacción dinámica que se da entre el ego y este Fundamento, al que Washburn (1995) define como energía, poder y espíritu. También el autor lo describe como lo *numinoso*, término empleado previamente por Jung (citado por Eisendrath y Dawson, 1999) para referirse a un campo de energía intensificado.

El Ser pertenecería entonces al *orden implicado* descrito por el físico Bohm (1980), dentro de su teoría del Universo implicado, explicada en el subcapítulo 1.3, dentro del capítulo primero del presente trabajo.

2.3 La trascendencia del ego

“Sólo el ego sanamente individuado, liberado de su añoranza, su miedo, su tendencia a perpetuarse en una imagen “positiva” y que ha integrado sus aspectos sombríos, puede acceder al éxtasis trascendente” (Taroppio, 2007, pág. 456-457)

2.3.1 La trascendencia de las identificaciones

La tarea del despertar puede considerarse como una desidentificación progresiva respecto del contenido mental en general y de los pensamientos en particular. Esto se

evidencia en prácticas tales como la meditación interiorizadora, en la que se adiestra al estudiante para que observe e identifique con rapidez y precisión todo su contenido mental. (Goldstein, 1976)

Para la mayoría, se trata de un proceso lento y arduo en el cual un refinamiento gradual de la percepción da como resultado que la percatación se vaya despojando de capas o niveles de identificación cada vez más sutiles. (Sayadaw 1976)

Para Walsh y Vaughan (1980), los contenidos y los procesos mentales se dan como resultados del condicionamiento, hecho que reconocen tanto las psicologías de Occidente como las no occidentales. La identificación con tales contenidos da por resultado la experiencia de un sí mismo que está controlado por el condicionamiento. Una vez que esta identificación queda trascendida, lo están igualmente los efectos del condicionamiento. Por la mente pasan aún emociones y pensamientos condicionados, pero al no identificarse con ellos ahora se puede vivenciar la percatación como incondicionada. La vivencia de la *percatación pura incondicionada* es evidentemente una vivencia de beatitud que la tradición hindú describe como integrada por sat-chit-ananda: existencia, conciencia y beatitud. Si no hay identificación con emociones y pensamientos dolorosos, no hay vivencia del sufrimiento. Así, vista desde esta perspectiva, sostienen los autores que la causa del sufrimiento es la identificación. Liberada de las identificaciones y contextos inconscientes de que la deforman y la limitan, la percatación es capaz de una percepción clara y precisa. Además, al no haber identificación exclusiva, el espejo y lo que este percibe, el sujeto y el objeto, son percibidos como una y la misma cosa. La percatación se percibe ahora como aquello que antes se miraba, porque el observador o ego, que era un producto ilusorio de la identificación, no es ya vivenciado como una entidad separada. Por lo tanto, como una persona en este estado se auto vivencia como pura percatación en unidad con todo, sin ser con todo cosa alguna, cada persona se auto vivencia también como exactamente lo mismo que, o idéntica a, todas las demás personas. Walsh y Vaughan (1980) advierten que partiendo de este estado de conciencia, las palabras con que los místicos proclaman que “somos uno” tienen perfecto sentido como experiencia literal. Si no hay nada que exista salvo el propio sí mismo, la idea de hacer daño a “otros” no

tiene sentido alguno y se dice que una ocurrencia tal ni siquiera se da. En lo que se refiere a los otros, las expresiones naturales de este estado son el *amor* y la *compasión*. Las descripciones de la vivencia de este estado aclaran que para la mayoría de nosotros estas experiencias sólo son conocidas en momentos de visión interior trascendente que se dan en las experiencias cumbre. Así pues, la capacidad humana de comprensión se halla limitada por las restricciones de la comunicación entre estados y por la falta de experiencia directa. De aquí que las descripciones de estos estados hayan de ser parcialmente incomprensibles y resulten imposibles de interpretar a partir de los marcos de referencia de la psicología tradicional. Entonces, en base a esto, afirman los autores, es sencillo desdeñar superficialmente tales fenómenos como patológicos.

Pues bien, Walsh y Vaughan (1980) argumentan que el Modelo Transpersonal intenta, por primera vez, ofrecer un marco de referencia psicológico capaz de abarcar las vivencias y las disciplinas religiosas. En la medida en que las personas que se encuentran en el estado de conciencia conocido como iluminación se auto vivencian como pura percatación, como todo y nada, como el universo entero, incondicionado, inmutable, eterno y en unidad con todos los otros, se auto vivencian también en su unidad con Dios. Desde este lugar, Dios no implica ninguna persona o cosa que esté “fuera”, sino más bien la vivencia directa de ser todo lo que existe. Los autores señalan que en las profundidades más hondas de la psique humana, cuando se han abandonado todas las identificaciones limitadoras, la percatación no encuentra límites a la identidad y se auto vivencia directamente como aquello que trasciende los límites del tiempo o del espacio, aquello a lo cual la humanidad ha llamado tradicionalmente Dios.

“Para mí, Dios es una palabra que se usa para señalar nuestra subjetividad inefable, los inimaginables potenciales que hay dentro de cada uno de nosotros.”(Bugental, 1978, citado por Walsh y Vaughan, 1980, p. 86)

2.3.2 Trascendencia y sentido de la vida: Viktor Frankl

Frankl (1991), autor de la logoterapia, es uno de los autores más relevantes en la mención de la *autotrascendencia*. Frankl (1991) sostenía que es verdaderamente humano aquello que se eleva sobre su propia condicionalidad, superándola, trascendiendo.

Frankl (1991) afirmaba que es la trascendencia la que permite al hombre superar los condicionamientos psíquicos y sociales, ya que, como *ser espiritual*, debe estar por encima de su ser psíquico, de lo vital y lo social. En esta nueva dimensión *espiritual* que distingue el autor, señala dos capacidades del hombre: la del *autodistanciamiento* y la de la *autotrascendencia*.

Con autodistanciamiento, Frankl (1991) hace referencia a la posibilidad del ser humano de distanciarse de una situación, de los condicionamientos y de sí mismo. El autor ejemplifica cómo esta facultad específicamente humana se manifiesta en el sentido del humor, y hace posible la separación del juicio respecto a las situaciones, personas y a sí mismo. De esta forma, establece Frankl (1991) que la persona es *dinámica*. El autor habla de dinamismo en referencia a la dimensión espiritual: “La persona es dinámica: justamente por su capacidad de distanciarse y apartarse de lo psicofísico es que se manifiesta lo espiritual. Únicamente cuando el hombre entabla un diálogo consigo mismo, se desglosa lo espiritual de lo psicofísico” (Frankl, 1991, pág. 113)

En relación a esta capacidad, Frankl (1991) define a la autotrascendencia como una capacidad esencial humana: “Ser hombre significa trascenderse a sí mismo” (Frankl, 1991, pág. 140). Frankl (1991) califica esta cualidad desde un punto de vista antropológico, refiriendo que el ser humano apunta en todo momento, por encima de sí mismo, a algo que está fuera de sí mismo, hacia un sentido a cumplir o hacia otro ser humano a cuyo encuentro se dirige con amor. El autor sostiene que autotrascendencia significa que el hombre llega a ser completamente sí mismo y es completamente hombre en la medida en que no se toma en cuenta, en que se olvida de sí mismo en el

servicio de una causa, en la actuación de un sentido, en la dedicación a una tarea o a otra persona. De esta forma, llega a ser enteramente sí mismo.

La autotrascendencia en Frankl (1991) aparece como una misión con el objetivo claro de la realización de los valores y de llenar de vacío la existencia. Así, para el autor se consigue la *autorrealización*, que necesita de otros para ser plena.

“Frankl concibe al hombre como un ser que va más allá de sí mismo, supera los condicionamientos específicos de la especie, y alcanza un mundo lleno “otros seres a encontrar y de sentidos que realizar”. (Mena, 1999; cita a Frankl 1991)

Las dos manifestaciones de la trascendencia para Frankl (1991) son la *consciencia* y el *amor*.

Frankl (1991) define la consciencia como la “capacidad intuitiva de descubrir el sentido único y singular escondido en cada situación” (Mena, 1999; cita a Frankl 1991, p. 131). El autor describe que ésta además de ser intuitiva, es creativa: es decir, que puede impulsar al hombre más allá de lo ordinario, produciendo un nuevo valor. En su origen, señala que está inmersa en el inconsciente como una inteligencia premoral de los valores. La consciencia ética refiere a un ser que debe ser, pero que todavía no es. Frankl (1991) señala que éste valor es anticipado espiritualmente mediante la intuición. Es decir, que la consciencia es primeramente pre-lógica y luego racionalizable. Además, agrega Frankl (1991) que la consciencia es siempre individual y que descubre intuitivamente la posibilidad de realizar valores de manera concreta.

2.3.3 Trascendencia: Psicología Integral

A continuación se explicará la trascendencia del ego a partir de la Teoría del Espectro de la Conciencia de Wilber (1985), autor y pionero de la Psicología Integral, quien se ocupó de delimitar niveles de identidad. La trascendencia del ego alude a aquellos

niveles que el autor sitúa en la parte inferior del espectro, en los cuales el sujeto logra expandir su imagen de sí mismo a una más amplia que la de su mente o ego.

Wilber (1985) señala como ejemplo más sencillo los casos de percepción extrasensorial (ESP), de la cual los psicólogos reconocen varias formas: telepatía, clarividencia, precognición y retrocognición. También incluye las experiencias extracorporales, las de un yo transpersonal (o testigo transpersonal), las experiencias cumbre, entre otras. Lo que todos estos hechos tienen en común es una expansión del límite entre lo que uno es y lo que uno no es, que llega a trascender la frontera del organismo constituida por la piel. Por lo tanto, estos casos son solo ejemplos que el autor menciona, pero que de ningún modo limitan las experiencias de trascendencia del ego a ellas.

Lo que importa de este análisis de los límites entre lo que uno es y lo que uno no es, explica Wilber (1985), estriba en que el individuo tiene acceso a muchos niveles de identidad. Por lo que respecta a estos diferentes niveles, “es casi como si la conciencia fuera un espectro, una especie de arco iris compuesto por numerosas bandas o niveles de identidad.” (Wilber, 1985, p. 21)

Los diferentes niveles de identidad y el orden, cuya disposición se parece a la de un espectro, se presentan en la siguiente figura, siguiendo con la distinción de Wilber entre lo que uno es y no es, y los límites principales de identidad.

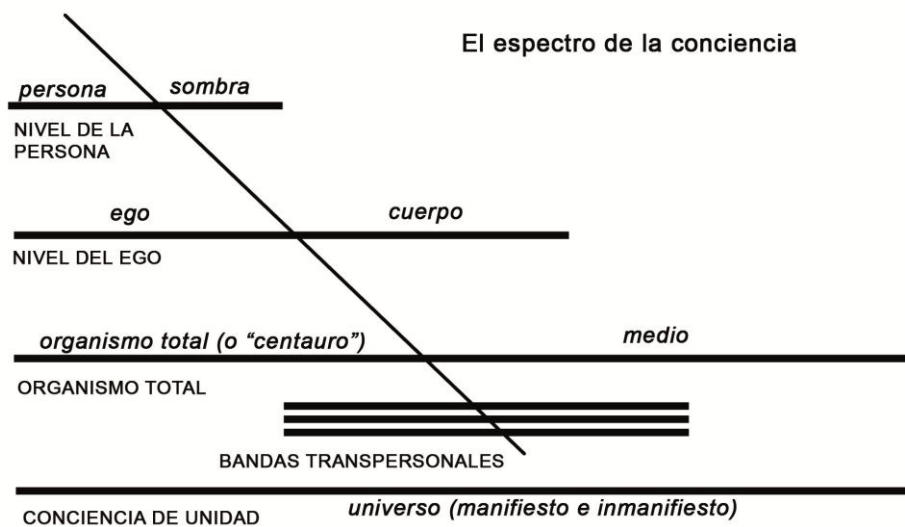


Figura 2, El espectro de la conciencia (Wilber, 1985)

Wilber (1985) detalla la explicación de figura del espectro de la siguiente forma: La línea limítrofe comienza a hacerse discontinua hacia la parte inferior del espectro, en la zona llamada transpersonal, y que desaparece del todo al nivel de la conciencia de unidad, porque, en ese nivel final, lo que uno es y lo que uno no es se convierten en una “totalidad armoniosa”. Cada nivel sucesivo del espectro representa un tipo de estrechamiento o de restricción de lo que el individuo siente que es “él mismo”, su verdadera identidad, su respuesta a la pregunta: “¿Quién eres?”. En la base del espectro, la persona siente que es una con el universo, que su verdadero yo no es solamente su organismo, sino la totalidad de la creación. En el nivel siguiente del espectro (ascendiendo por él), el individuo siente que no es Uno con el Todo, sino más bien uno con la totalidad de su organismo. Su sentimiento de identidad se ha desplazado y reducido, desde la totalidad del universo a una faceta de éste, su propio organismo. En el nivel siguiente, la identidad vuelve a estrecharse, porque ahora el individuo se identifica principalmente con su mente o ego, que no es más que una faceta de la totalidad del organismo. Y llegado al nivel final del espectro, puede incluso reducir su identidad a facetas de su mente, alienando y reprimiendo la sombra, es

decir, los aspectos no aceptados de su psique. Entonces se identifica solamente con una parte de la psique, que es lo que llamamos la persona (máscara).

Así pues, continúa Wilber (1985), desde el universo a una faceta del universo que él llama “el organismo”; desde el organismo a una faceta que llama “el ego”; desde el ego a una faceta del ego llamada “la persona”. Con cada nivel sucesivo del espectro, más numerosos son los aspectos del universo que aparecen como externos al “yo” de la persona. De este modo, en el nivel del organismo total, el medio aparece como algo que está fuera del límite del sí mismo, ajeno, externo, “lo que no es uno”. Pero en el nivel de la persona, el medio ambiente del individuo más su cuerpo y algunos aspectos de su propia psique aparecen como algo externo, ajeno, “que no es yo”.

“Los diferentes niveles del espectro representan no solo diferencias en la identidad, sino también en aquellas características que directa o indirectamente están ligadas con la identidad.” (Wilber, 1985, p. 24)

“Una línea limítrofe es también una línea de batalla en potencia, ya que delimita los territorios de dos campos opuestos y potencialmente en pugna.” (Wilber, 1985, p. 25). El autor ejemplifica esto diciendo que una persona que esté en el nivel del organismo total encontrará al enemigo potencial en su medio ambiente, pues éste le aparece como extranjero, externo, y por consiguiente, como una amenaza para su vida y su bienestar. Sin embargo, una persona que está en el nivel del ego, no sólo encuentra que su medio es territorio extranjero sino que lo es también su propio cuerpo, lo cual significa que la naturaleza de sus conflictos y perturbaciones es diferente en sumo grado. Una persona así, explica Wilber, ha desplazado la línea limítrofe de lo que “uno es”, y, por consiguiente, ha desplazado la línea de batalla de sus conflictos y sus guerras personales. En este caso, su cuerpo se ha pasado al “enemigo”.

Esta línea de batalla puede adquirir para Wilber (1985) una gran importancia en el nivel de la persona (máscara), porque aquí el individuo ha trazado la línea limítrofe entre facetas de su propia psique, de modo que la línea de batalla se encuentra ahora entre el individuo en cuanto persona y su medio, pero también su cuerpo y ciertos aspectos de su propia mente.

“Lo que aquí importa es que cuando un individuo dibuja los límites de su alma, establece al mismo tiempo las batallas de su alma. Los límites de la identidad de un individuo demarcan qué aspectos del universo han de ser considerados “uno mismo”, y cuáles serán considerados “lo que no es uno”, lo diferente de “uno mismo”. De manera en que cada nivel del espectro son diferentes los aspectos del mundo que se le aparecen al individuo como “lo que no soy”, lo ajeno y lo extranjero.” (Wilber, 1985, p. 25)

Wilber (1985) sostiene que cada nivel ve diferentes procesos del universo como extraños a él. Y puesto que “todo extraño parece un enemigo” (Freud citado por Wilber, 1985, p. 25), cada nivel está potencialmente comprometido en diferentes conflictos con diversos enemigos. Los diferentes síntomas se originan en distintos niveles. En el capítulo siguiente del presente trabajo se procederá a explicar cómo Wilber (1985) adjudica a cada nivel de conciencia una escuela o corriente de la psicología que se ocupa de él.

2.3.3.1 La evolución de la conciencia

A continuación se procederá a detallar en qué consiste la evolución de la conciencia para Wilber y cuáles son las características específicas del nivel transpersonal. Debido a la complejidad de los textos originales de Wilber (1986 y 2006), se utilizará como fuente la Cátedra de Evolución de la Consciencia de Ken Wilber del primer ciclo de la formación como psicoterapeuta transpersonal en la Escuela de Psicología Transpersonal- Integral, dictada por Taroppio (2012) para lograr una mayor comprensión a partir de la claridad de lo expuesto. El licenciado Taroppio explica la temática añadiendo algunas interpretaciones desde su teoría de las Interacciones Primordiales.

Wilber (1986) sostiene que la conciencia evoluciona filogenéticamente y ontogenéticamente desde los niveles más básicos hasta los más sofisticados de funcionamiento motriz, afectivo, intelectual y moral.

En cada nivel, la conciencia desarrolla:

- una forma de identidad e identificación,
- una tarea que realizar (identificarse, desidentificarse y trascender) con un riesgo que atravesar,
- una cualidad cognitiva,
- una forma de moral,
- una visión de la realidad, un mundo
- una forma de relacionarse con el Flujo Primordial

La evolución, a su vez, posee un proceso trifásico:

- Identificación
- Diferenciación- Trascendencia
- Integración

Wilber menciona tres niveles fundamentales de la evolución de la consciencia: el nivel pre-personal, el personal y el transpersonal.

El nivel transpersonal se caracteriza por:

- Trascendencia de la percepción limitada y enajenada de la propia identidad, posterior al establecimiento saludable de una identidad separada y autónoma.
- Integración con el propio mundo interno libre del temor neurótico a la vida instintiva e impulsiva.
- Integración con el otro en relaciones saludables libres del temor a la indiscriminación (ser tragado)
- Integración con la naturaleza
- Aceptación y acceso a los estados No Ordinarios de Consciencia
- Integración, aceptación y honra por el misterio de la vida ya sea de un modo teísta o no teísta

2.3.4 Autorrealización y trascendencia: Psicología Humanista

Maslow (1968), precursor de la Psicología Humanista y de la Psicología Transpersonal, hace una aclaración respecto del término *trascendencia*, en la cual sugiere que no se refiere a ella en tanto “algo superior que menosprecia y repudia lo inferior” (Maslow, 1968, pág. 225), sino en un sentido jerárquico-integrativo, que implica que “lo superior” se basa y descansa sobre “lo inferior”, incluyéndolo. El concepto de “lo superior” empleado por Maslow (1968), puede ser explicado desde en recorrido que hacen Polaino-Lorentes y otros (2003), en el cual explicitan que los *valores superiores* o metanecesidades son aquellos que para Maslow se consiguen mediante la adecuada adquisición de los *valores del ser*. Éstos representan para el autor tendencias últimas de la naturaleza humana en las cuales el hombre ya ha satisfecho sus necesidades básicas o inferiores y tiende a la *actualización de sí mismo*.

Maslow (1968,1970, 1971) refiere que el individuo que tiende a la actualización de sí mismo es “un sujeto psicológicamente saludable y plenamente humano porque es capaz de poner en juego todas sus potencialidades al tener satisfechas sus necesidades básicas” (Polaino-Lorentes y otros, 2003, pág. 135).

Esta actualización de sí mismo se vincularía al concepto que propone Maslow (1943) de *hombre autorrealizado*, en la cual incluyó determinadas características cuantificadas de este tipo de individuo a partir de su tesis. En el desarrollo de ésta, el autor sostiene que el hombre tiende a la autorrealización una vez que sus necesidades básicas han quedado satisfechas. Algunas de las características citadas del hombre autorrealizado citadas por el gran referente humanista, son: una mayor integración del self de la persona, autonomía, apertura a la experiencia, capacidad empática y de desapego, creatividad, capacidad amorosa, entre otras.

Sin embargo, Suitich (1976) señala que en sus últimos años de vida y teorización, Maslow y Suitich consideraron que habían dejado fuera de su marco conceptual un elemento sumamente importante: la dimensión espiritual del hombre.

Así fue que en 1967 Maslow, Sutich, Grof, Fadiman, Vich y Margulies se reunieron con el objetivo de crear una nueva psicología que abordara todo el espectro de la experiencia humana, incluidos los *estados no ordinarios de consciencia*, que serán explicados a continuación en el presente trabajo. De esta manera fue que surgió la Psicología Transpersonal o cuarta fuerza. (Walsh y Vaughan, 2010)

Maslow (1972, pp. 357, 361-363) expresa que lo trascendental o la experiencia “cumbre”, es “tan profunda y conmovedora (...) que puede cambiar para siempre (...) el carácter de la persona”. Al volver de ella, la persona “se siente, más que en otras ocasiones, el centro responsable, activo y creativo de sus propias actividades y de sus propias percepciones, más autodeterminada, más libre en su actuación, con más “libre albedrío” que otras veces”. En su formulación final del concepto de la “jerarquía de necesidades”, Maslow llegó a ver la búsqueda de la trascendencia como la más elevada de todas las metas, superior incluso a la autorrealización (Roberts, 1978).

A continuación se expone una nueva figura de la jerarquía de las necesidades formulada, agregándole a la convencional pirámide de Abraham Maslow el último nivel jerárquico mencionado en sus últimas producciones teóricas, como se la nombró anteriormente: el de la autotranscendencia.

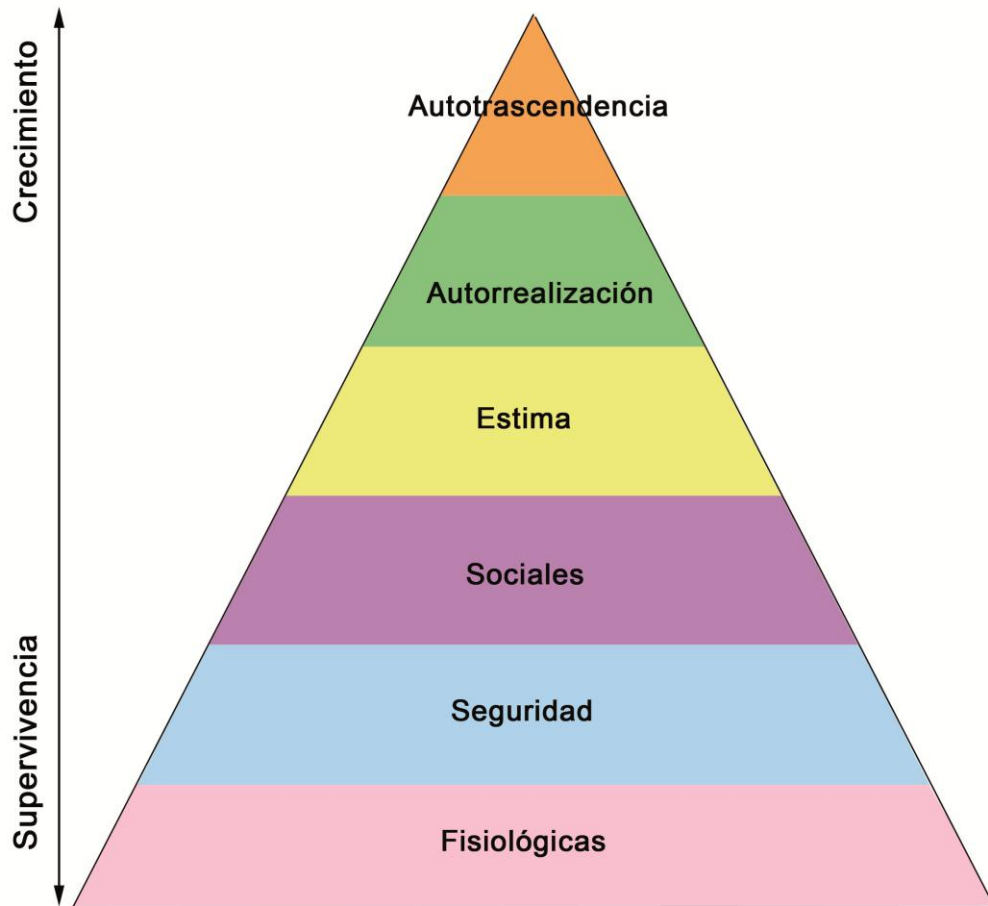


Figura 3, Jerarquía de las necesidades (Maslow) con la dimensión de autotrascendencia agregada por la autora de este trabajo.

Maslow (1943) definió entre las características cuantificadas y descritas de los seres humanos saludables –autorrealizados-, las siguientes:

- Una percepción más clara y eficiente de la realidad.
- Mayor apertura a la experiencia.
- Mayor integración, cohesión y unidad de la persona.
- Mayor espontaneidad y expresividad, pleno funcionamiento, vitalidad.

- Un yo real; una identidad firme; autonomía; unicidad
- Mayor objetividad, independencia, trascendencia del yo.
- Recuperación de la creatividad.
- Capacidad de fusión de lo concreto y lo abstracto.
- Estructura de carácter democrática.
- Capacidad amorosa.

Además, agrega Maslow (1943), existen confirmaciones subjetivas o estímulos nuevos provocados por la autorrealización o por el desarrollo positivo hacia ella. Con esto hace referencia el autor a los sentimientos de goce de vivir, de felicidad o euforia, de calma y serenidad, de responsabilidad, de confianza en la propia capacidad para dominar las dificultades y ansiedades.

Ardouin, Bustos y Jarpa (1998) enumeran en un informe la jerarquía de las necesidades de Maslow. Con respecto a la necesidad de autorrealización, los autores sostienen que es difícil de describir, ya que varía de un individuo a otro, pero que incluye la satisfacción de la naturaleza individual en todos los aspectos. Las personas que desean autorrealizarse desean ser libres para ser ellas mismas, siguen las conductas dictadas por la cultura acorde a su sentido del deber, pero si éstas intervienen con su desarrollo, fácilmente reaccionan contra ellas. Para que una persona obtenga la autorrealización debe satisfacer muchas necesidades previas para que éstas no interfieran ni utilicen energías que están abocadas a este desarrollo. Dentro de éstas se encuentran las necesidades de satisfacer las propias capacidades personales, de desarrollar el potencial, de hacer aquello para lo cual se tiene mejores aptitudes y la necesidad de desarrollar y ampliar los metamotivos (descubrir la verdad, crear belleza, producir orden y fomentar la justicia).

Los autores continúan tomando a Maslow a través de sus estudios, describiendo dieciséis características que las personas autorrealizadas deben presentar, a partir de

las presentadas por el autor en “El hombre autorrealizado” (1943). A continuación se detallan:

- Punto de vista realista ante la vida.
- Aceptación de ellos mismos, de los demás y del mundo que les rodea.
- Espontaneidad.
- Preocupación por resolver los problemas más que pensar en ellos.
- Necesidad de intimidad y un cierto grado de distanciamiento.
- Independencia y capacidad para funcionar por su cuenta.
- Visión no estereotipada de la gente, de las cosas y de las ideas.
- Historia de experiencias cumbre profundamente espirituales.
- Identificación con la raza humana.
- Relaciones profundamente amorosas e íntimas con unas pocas personas.
- Valores democráticos.
- Habilidad de separar los medios de los fines.
- Sentido del humor vivo y no cruel.
- Creatividad.
- Inconformismo.
- Habilidad para alzarse por encima del ambiente más que ajustarse a él.

En cuanto a la necesidad de trascendencia, los autores señalan que Maslow lo describía como el grado final de motivación, que se refiere a un sentido de la comunidad y a la necesidad de contribuir a la humanidad. Las necesidades de trascendencia también incluyen las necesidades asociadas con un sentido de obligación hacia otros, basada en nuestros propios dones.

Esto podría traducirse como la inclinación al servicio, que como se explicó en el espectro de Wilber (1985), referiría a un individuo que ha trascendido el límite entre lo que es y no es, expandiendo su identidad e inclinándose hacia un sentimiento de unidad con el Todo.

Bertha Maslow (1971) traduce los diferentes tipos de trascendencia que mencionó Abraham Maslow en su obra “The farther reaches of human nature”. Las características de muchos de ellos se homologan a aquellas estudiadas en la presente investigación.

La trascendencia en primer lugar es mencionada en el sentido de pérdida de la sensación de ser observado y la tendencia a la introspección. En este sentido de trascendencia, la meditación sobre algo que esté fuera de la propia psique puede producir el olvido de sí, y consiguientemente la trascendencia del propio ego. En segundo lugar, la trascendencia es contemplada en el sentido metapsicológico de trascendencia de la propia piel, sangre y cuerpo propios, de manera que se produzca una identificación con los *Valores B* (justicia, integridad, deber, satisfacción, belleza, esencialidad, orden, honestidad, bondad, facilidad, verdad, autosuficiencia), de modo que se hagan intrínsecos al Yo. (Maslow, B., 1971)

Otro tipo de trascendencia mencionada por Maslow es la trascendencia de la cultura, en la cual la persona *autorrealizadora trascendente* es para Maslow, universal. Esta clase de persona está arraigada a una determinada cultura pero puede alzarse por encima de ella siendo independiente de ella en muchos sentidos. De esta manera, puede analizar su propia cultura de forma desprendida y objetiva. También menciona Maslow la trascendencia del propio pasado, pudiendo tener plena aceptación sobre éste y habiendo superado el arrepentimiento, el remordimiento, la culpa, la turbación, etc. (Maslow, B., 1971)

En cuanto a la trascendencia del ego específicamente, Maslow habla del cumplimiento del deber con otros viéndolo desde un aspecto de eternidad. Maslow hace referencia a la actitud taoísta que caracteriza esta trascendencia. La frase “estar en armonía con la naturaleza”, afirma Maslow, implica la capacidad de ceder, de ser receptivo, sensible y

vivir la realidad extrapsíquica estando en armonía con ella. Luego Maslow describe la trascendencia mística, en la cual se produce una fusión con otra persona o el Cosmos. (Maslow, B., 1971)

Todas estas descripciones que hace el precursor del humanismo se corresponden con aquellas que serán desarrolladas a continuación en las teorías transpersonales.

2.3.5 Trascendencia: Psicología Transpersonal

2.3.5.1 Teoría de las Interacciones Primordiales

Capacidades básicas de la persona plenamente viva

Taroppio (2007), autor de la Teoría de las Interacciones Primordiales, propuso una teoría psicológica transpersonal a partir de una concepción del ser humano contemporáneo como heredero de una cultura que ha perdido la conciencia de sus raíces cósmicas. Como respuesta a esta situación, brinda herramientas concretas para recuperar el sentido de pertenencia universal de un modo vital, experiencial, no meramente conceptual. El autor afirma que solamente desde esta unidad interior el ser humano puede lanzarse al encuentro sano con el otro. El autor ha propuesto diversos métodos prácticos, como lo son la Psicoterapia Transpersonal, la *Danza Primal*, la *Comunicación Primordial* y la Meditación para sanar la alienación y la soledad existencial, recuperando el vínculo con la vida. El psicólogo propone un recobramiento de la memoria ancestral, del “cuerpo cósmico”, las raíces vitales.

La cantidad de preguntas existenciales y el vacío interior que el ser humano es capaz de experimentar no son sólo producto de una insatisfacción neurótica. Es la desconexión con *lo Primordial*, con la Fuente de su existencia, lo que lo hacen desahuciarse y buscar respuestas en ámbitos diversos. Pero tanto la religión fundamentalista como la ciencia nihilista han fracasado en el intento a responder a esta angustia característica de nuestra especie. Taroppio (2007) sostiene que todo ser humano alguna vez ha experimentado la nostalgia inexplicable del vacío, pero que la re-ligazón con la Fuente de la existencia es posible. El autor menciona cómo

innumerables hombres y mujeres a lo largo de la historia de la humanidad han logrado experimentar la re-uni3n con la totalidad, m1s all1 del tiempo y el espacio; y como, desde esta unidad profunda han vivenciado la *trascendencia* de la alienaci3n, el aislamiento y la soledad del ego centrado en s3 mismo. Taroppio (2007) describe c3mo el acceso a esta experiencia de unidad constituye una posibilidad para despertar las capacidades de la compasi3n, la solidaridad y el amor.

A partir de la polaridad primigenia del Universo, Taroppio (2007) postula la existencia de dos principios originales que hacen a la estructura misma del Cosmos. Sobre los mismos advierte tres caracter3sticas fundamentales: su oposici3n, su interacci3n y su complemento. A estos dos principios mediante los que se despliega el Flujo Primordial – definido en el subcap3tulo 1.3 del cap3tulo primero-, el autor los denomina: la *Trama Integradora* y el *Movimiento Diferenciador*.

La Trama Integradora es la modalidad femenina de la consciencia. Taroppio (2007) describe que ella se orienta hacia las relaciones interpersonales, la afectividad, la percepci3n, la naturaleza, el cuerpo, los logros en equipo, la interdependencia, el encuentro. Es la forma que adopta la Fuente en la atracci3n de las partes entre s3. En ella Lo Primordial se manifiesta como la pauta que conecta, integra, comunica, vincula. La Trama Integradora constituye la red invisible que se despliega entre las partes manifestadas y sostiene su interacci3n. Se manifiesta por ejemplo en la sexualidad y la fuerza de gravedad. “Est1 vinculada a la Materia Oscura, se la llama la Madre Universal.” (Taroppio, 2007, p. 200)

El Movimiento Diferenciador, por su parte, es la modalidad masculina de la consciencia. El autor se1ala que est1 orientado hacia s3 mismo y las conquistas personales, el individuo, la autonom3a, la raz3n, la diferenciaci3n. 1ste se manifiesta mediante la generaci3n de cambios, transformaciones y mutaciones, que se despliega en la variedad, el colorido y las formas mutantes. El Movimiento Diferenciador direcciona la energ3a universal hacia la creaci3n de part3culas, que mediante la Trama Integradora, pasar1n a conformar mol3culas, c3lulas, 3rganos, individuos –todos aparentemente separados, pero integrados-.

La dinámica entre la Trama Integradora y el Movimiento Diferenciador constituye la danza universal, y se manifiesta en todos los planos de la existencia. Los seres humanos estamos atravesados y constituidos por ellos.

Al partir de la concepción de que todo el universo está constituido por la interacción de estos dos principios universales, asimismo las relaciones humanas deben estar constituidas de igual forma, advierte Taroppio (2007).

“El ánimo del hombre busca la unificación y la conjunción, el animus de la mujer quiere distinguir y conocer.” (Jung, 1946, “La psicología de la transferencia”)

El *Núcleo Primordial* es para Taroppio (2007) la forma en que se sintetizan ambas modalidades, en él se organizan como dos sub-núcleos básicos alrededor de los cuales se estructura la personalidad: el sub-núcleo materno y el sub-núcleo paterno. Taroppio (2007) define que éstos constituyen la expresión humana de los principios universales de la Trama Integradora y el Movimiento Diferenciador y brindan la estructura básica del psiquismo, permitiendo cada uno el acceso a miradas de la realidad, percepciones, cogniciones y sentimientos distintos. “El Núcleo Primordial contiene el proyecto psico-bio-psico-socio-espiritual que todo ser humano encarna al nacer y que es el resultado de millones de años de evolución del Universo” (Taroppio, 2007, p. 229) Este proyecto es también, para el autor, la *Perfección Original del Ser*. Taroppio (2007) sostiene que cada uno de nosotros es la manifestación actual de un proceso evolutivo arquetípico que debería ser honrado mediante su plena expresión, indicando que “ser uno mismo implica una responsabilidad cósmica, no sólo personal” (Taroppio, 2007, p. 229) Al mismo tiempo, el autor describe que la capacidad de reconocer y honrar esta dimensión cósmica en todo lo que existe, constituye el fundamento de todos los valores y sentimientos que nos impulsan a cuidar lo que nos rodea, y por lo tanto sostiene igual a la ecología, los movimientos por los derechos de los animales y la declaración de los derechos humanos.

El Núcleo Primordial es, como lo define Taroppio (2007), el verdadero corazón de nuestro ser, la dimensión más profunda de nuestra presencia en la Tierra, y contiene,

en su asombrosa potencialidad, las estructuras que permiten la aparición desde los impulsos vitales más básicos hasta las percepciones espirituales más sutiles.

Para explicar el camino ascendente que realiza un ser humano hacia la trascendencia de su ego, Taroppio (2007) propuso el Mandala del Núcleo Primordial (Perfección Original), en el cual figuran lo que él denomina las Siete *Capacidades Básicas*, sus respectivas polaridades saludables y los estados disociativos. Mandala, del Sánscrito, significa círculo, y es considerado como símbolo de la totalidad. Es lo que para Jung constituía una excelente representación del Sí Mismo.

Enmarcadas en su teoría de las Interacciones Primordiales, Taroppio (2007) dichas capacidades básicas están postuladas en la dimensión psico-espiritual básica del ser humano. Éstas provienen de su definición del *Flujo Primordial*, desde la cual el hombre en su dimensión espiritual contiene una consciencia latente de la identidad esencial de cada parte manifestada con el Flujo Primordial de la que surge (Taroppio, 2007). A partir de ello, el autor postula que existen capacidades primordiales físicas, bioenergéticas, psicológicas, socioculturales y espirituales. Estas Capacidades Primordiales “constituyen una fuerza vital anímica que se transmite genéticamente, pero que contiene pautas de información que van más allá de lo material, en tanto son patrones universales que se manifiestan en la realidad humana” (Taroppio, 2007, pág. 251).

En la presente investigación se busca indagar acerca de qué forma se despliegan estas capacidades básicas en los psicólogos jóvenes adultos, concibiendo esta observación como un posible acercamiento a comprender de qué forma se conectan estos profesionales de la salud con su Flujo Primordial.

Mandala del Sí Mismo



Figura 4, Mandala del Sí Mismo (Taroppio, 2007)

El gráfico está constituido por una columna a través de la cual se despliegan las Siete Capacidades Básicas y sus capacidades complementarias y saludables, mientras que a los costados, aparecen las posibles disociaciones de las mismas.

La columna central representa al Núcleo Primordial, explica Taroppio (2007), procurando significar que esta instancia interior constituye el centro desde el cual se origina y a partir del cual se armoniza la totalidad de la personalidad. La columna

central constituye el eje, el Ser o la Perfección Original. Esta auténtica columna vertebral, tanto en sentido físico como psicológico, guarda las memorias universales que se manifiestan en cada individuo, sostiene al autor. Constituye un espacio de gran poder y simultáneamente, un centro de quietud, neutralidad, equilibrio y sosiego al que es preciso retornar permanentemente para mantener el balance y armonía interiores. Este es el objetivo de la meditación.

A lo largo de la línea central se despliegan las capacidades básicas planteadas por Taroppio (2007), en tanto potencialidades dispuestas a emerger hacia el exterior y florecer en la existencia concreta. Cuanto mayor es el equilibrio de la personalidad, mayores son las posibilidades de que esta manifestación sea saludable y satisfactoria. “Al lado de cada una aparece un par de potencialidades, virtudes, principios rectores o estados mentales básicos, naturales y sanos. Son estos: la prudencia y el coraje; el placer cenestésico y el placer motriz; la introversión y la extroversión; la compasión y la ecuanimidad; la inteligencia práctica y la inteligencia emocional; la intuición artística y la intuición científica; y los principios de Eros y Logos. Todos estos son pares de opuestos complementarios e incluyen a su vez a emociones naturales como el miedo, la agresividad o la tristeza.” (Taroppio, 2007, p. 284)

Por otro lado, continúa Taroppio (2007), aparecen las manifestaciones disociadas de las capacidades básicas, que constituyen tendencias disfuncionales de la personalidad e involucran emociones disruptivas, como el temor, la violencia, el deseo compulsivo, la aversión, etc. Estas disociaciones de las capacidades básicas producen estados mentales conflictivos y generadores de sufrimiento personal e interpersonal.

Las dos líneas serpenteantes y las dos columnas de palabras (derecha e izquierda) permiten sumar a la de Núcleo Primordial, las nociones de Trama Integradora y Movimiento Diferenciador. El Núcleo Primordial es dinamizado por esta polaridad básica: Movimiento y Trama, Ying y Yang, subnúcleo materno y subnúcleo paterno. Sin embargo, cuando la persona se identifica de manera exagerada con una de estas dos modalidades (femenina o masculina), éstas se exageran, se produce la disociación y a

partir de allí aparecen el sufrimiento y la patología. Por ello el autor sitúa las manifestaciones disociadas más alejadas del centro.

A continuación se describen cada una de las Capacidades básicas propuestas por Taroppio (2007).

Capacidad de confianza básica

Está ubicada en el chakra raíz. “La confianza básica consiste en la profunda convicción de que a pesar de todas sus penas, dolores y desencantos, esta vida es maravillosa y merece ser vivida en todo su esplendor. La confianza nos recuerda que a pesar de su insondable infinitud y misterio, este Universo es nuestra casa.” (Taroppio, 2007, p. 312) La capacidad de confianza básica comienza a desplegarse en soltarse, en la entrega y la renuncia. El miedo a la vida se sana cuando reconocemos que somos la vida, sostiene el autor.

Taroppio (2007) explica cómo las experiencias de alimentación, cuidado, abrigo, caricias, aceptación de las experiencias emocionales, contención del enojo y respeto por parte de sus cuidadores, van consolidando en el niño sus memorias primordiales. De este modo la confianza básica se va desplegando en la construcción de la identidad, en el simple reconocimiento del adentro y del afuera, en el constructo corporal y en los límites personales –los que se ponen a sí mismo y los que se ponen hacia el exterior-. Se va asentando en el reconocimiento de los agrados y desagradados, la distinción entre la pertenencia y lo que es ajeno. Se devela con el reconocimiento de lo que se puede conseguir, de las potencialidades y limitaciones. Se esclarece al descubrir el propio espacio y el de los otros, en el despliegue de la propia vitalidad, en el ejercicio de las propias destrezas y la conexión con cada pequeño logro. (Taroppio, 2007)

Se considera que un psicólogo que reconoce sus propias potencialidades podrá ayudar al paciente en el proceso de reconocer las suyas y afianzarse en ellas; así como al conocer también sus limitaciones podrá trabajar con sus pacientes en la aceptación de las suyas.

Así mismo, es necesario que un psicólogo sepa demarcar su espacio personal de manera clara y tenga asumida su capacidad de decir “no”. La carencia de este trabajo interior podría ocasionar inconvenientes, por ejemplo, en la demarcación del encuadre terapéutico.

Un psicólogo que pueda conectarse con sus logros de manera satisfactoria, y atravesar los desafíos de su vida con el coraje y la prudencia necesarios, podrá desde su propia experiencia, impulsar al paciente hacia espacios de mayor reconocimiento de sí mismo, vitalidad y realización desde sus destrezas personales.

Por ende, el desarrollo sano de esta capacidad básica se percibe como fundamental en el marco del ejercicio profesional de un psicólogo. Un psicólogo que confía en sí mismo y en la Vida como camino de crecimiento, podrá acompañar al paciente en su propio despliegue personal.

Capacidad de gozo

Alojada en el chakra sexual. “La capacidad de gozo nos aproxima a la idea de que nuestra existencia no es un problema que resolver, sino un juego que disfrutar.” (Taroppio, 2007, p. 327)

El objetivo de despliegue de esta capacidad, explica Taroppio (2007) es la sublime erotización de la vida, permitiendo que Eros colme la vida, dejando que el amor florezca en todas sus manifestaciones y en todos los ámbitos: amor filial, paternal, pedagógico, terapéutico, fraternal, sexual, espiritual.

“El Gran Juego de la Vida es exquisitamente sutil, delicado, precioso. Por ello es necesario jugarlo con suma atención, con total entrega y cuidado. Pero sin olvidarnos jamás que es un juego, sobre todo cuando entre tus infinitas variables, aparece el dolor. El sólo efecto de recordar el aspecto lúdico de la vida produce un efecto enormemente sanador, relajante, reintegrador. En esta consciencia el organismo descansa el peor de los fantasmas: la sensación de que existe una maldad original, aún dentro de nosotros mismos, de la que debemos cuidarnos y a la que debemos vigilar noche y día. Esta paranoia pervierte toda nuestra percepción de la realidad y nos

arroja a un mundo de temor, recelo y desconfianza, donde toda belleza se marchita.” (Taroppio, 2007, p. 327-8)

Para estar abiertos a la capacidad de gozo se debe tener resuelta la polaridad temor/violencia. Sólo a partir de ese equilibrio se puede encarar el despertar de la capacidad de disfrute. La capacidad de gozo posee en su interior una dinámica saludable, que se despliega en la polaridad placer motriz/placer cenestésico. (Taroppio, 2007)

El placer motriz consiste en la posibilidad de experimentar la satisfacción del hacer, de la efectividad, la precisión o estética de las cosas. Puede apreciarse en la práctica de deportes muy enérgicos y en aquellos que requieren menos rudeza y más tecnicismo. Y al vincularse con otras capacidades superiores, como la inteligencia creativa, alcanza sus manifestaciones más sutiles en el arte. (Taroppio, 2007)

Por su parte, el placer cenestésico consiste en la capacidad de contactarse con la sensibilidad y disfrutar del sentir más que del hacer. Hay dos formas básicas de placer cenestésico. La primera está vinculada a la posibilidad de sentir el interior del propio cuerpo y disfrutar de ello, mediante la relajación, la respiración, la elongación. La segunda tiene que ver con la capacidad de disfrutar de los estímulos del medio ambiente: mediante sensaciones táctiles, texturas, aromas, sabores. (Taroppio, 2007)

Cuando ambas potencialidades están en armonía, la vida consiste en un flujo permanente entre el sentir y el hacer, señala Taroppio (2007).

Sin embargo, muchas experiencias tempranas pueden ir exacerbando una polaridad y bloqueando la otra.

Cuando la acción está exacerbada, el ser humano está permanentemente orientado a la acción, al hacer compulsivo, explica el autor. En este hacer sin descanso, nunca hay tiempo ni espacio para el disfrute. Se vive perdido en la acción, en lo que se cree que se va alcanzar, se vive en un futuro permanente. En un deseo compulsivo.

En el deseo no se está conectado con lo vital presente sino proyectados hacia un futuro en el que se produce alienación y el hombre se pierde. Nunca se desea lo que se

tiene, sostiene Taroppio (2007), lo que se tiene se goza. El deseo siempre está en relación con lo que falta, lo ausente, lo que se planea. (Taroppio, 2007)

Cuando el deseo por su lado está cargado de violencia las consecuencias son el desenfreno, la promiscuidad, el descuido personal. El problema no es desear o reprimir, insiste el autor, sino vivir en un estado de consciencia polarizado, perdiéndose el presente. Cuando hay asentamiento en el presente, el deseo deviene en gozo y la represión en canalización creativa de la energía. Aquí ya no hay lucha, ni contra sí mismo ni contra el medio, y entonces comienza la danza. (Taroppio, 2007)

Un psicólogo que goza es un psicólogo que puede emprender su labor profesional desde una insondable confianza en la Vida, y permitir, de este modo, la erotización de su espacio de trabajo.

Cuando el gozo está integrado, pueden aparecer modos lúdicos de labor terapéutica que alienten el proceso de autoconocimiento del paciente desde un lugar de compromiso y disfrute. Tanto la entrega que requiere un verdadero compromiso, como la capacidad de disfrutar de su labor profesional, deberían ser cualidades que el psicólogo joven se responsabilice en poder consolidar.

Capacidad de Poder personal y emocionalidad

Ubicada en el chakra del plexo solar. La palabra emoción significa moverse, es decir que las emociones hacen que se produzca acercamiento o alejamiento de una determinada cosa, persona o situación. Las emociones son tendencias a la acción que disparan distintos tipos de comportamientos. La forma en que se procesan las emociones define el carácter. (Taroppio, 2007)

Lo que la tercera capacidad agrega a las anteriores, es el tono emocional desde donde se actúa. La capacidad emotiva le brinda a las acciones un matiz característico, una intensidad, una nota, un sello personal. La persona sana puede integrar el material emocional interior que se ve movilizado por las experiencias precedentes y generar respuestas que le brindan mayor satisfacción a corto y largo plazo. Es decir que la persona sana se actualiza en cada acto, en sus conductas percibe y honra sus

necesidades, sus deseos, sus posibilidades y la situación externa, lo que incluye a otros, sus límites y sus derechos. (Taroppio, 2007)

Este movimiento implica mantener un equilibrio entre las tendencias introvertidas y extrovertidas, señala el autor.

La inhibición se manifiesta en una dificultad para llevar a cabo los propios sentimientos, que genera estados de mucha frustración. El acting out, por su parte, determina que los impulsos interiores sean actuados de manera inmediata, sin ningún proceso interior previo. Es decir, sin intervención de la reflexión, de la consideración de la situación, de los derechos de los otros, consiste en los actos impulsivos en los que no se miden las consecuencias de los actos. (Taroppio, 2007)

Los salones de clases de las emociones maestras son las situaciones límites, los momentos últimos, los grandes desafíos, las crisis. En esos momentos el alma se enfrenta a lo que más le duele, a lo que más le cuesta tomar o dejar, aceptar o enfrentar, soltar o conquistar. Allí aparecen lo compulsivo, lo imperioso, el demonio interior, la sombra, lo irresistible, lo temido. Es decir, todo lo que parece escapar del control del ego. (Taroppio, 2007)

“Las lecciones de las emociones maestras nos marcan de por vida, nunca se olvidan...”
(Taroppio, 2007, p.344)

La conexión con las propias emociones, la comprensión de las mismas y el despliegue de conductas que les dan expresión y satisfacción, respetando las circunstancias externas y a los otros involucrados, constituye una poderosa fuente de energía interior, advierte Taroppio (2007). Cuando son integradas adecuadamente, estas energías sientan las bases del poder personal, lo que permite avanzar en la vida conociendo e integrando necesidades y deseos y realizando acciones inteligentes para satisfacerlos sin perjudicar a otros. Con el despliegue de la siguiente capacidad – la afectiva- se desarrolla además la profunda necesidad de ayudar a otros a despertar su propia inteligencia emocional. Esto constituye los fundamentos de una vida plena, esto es poder personal. (Taroppio, 2007)

Para un profesional de la salud mental, el trabajo de su emocionalidad es ineludible a nivel ético. Tanto la capacidad de expresar las emociones de manera saludable, como la de saber resguardarse en los momentos indicados, desde un respeto hacia su integridad y la del otro, son polaridades de esta capacidad básica que el psicólogo debe estar involucrado en desarrollar. En segundo lugar, el trabajo de comprender las propias emociones permitiría un gran desarrollo y acrecentamiento de la capacidad de empatía.

A su vez, la observación y atención en cómo su propio estado de ánimo afecta la propia cosmovisión, debe ser otro aspecto relevante que el psicólogo debe tener en cuenta. Ser capaz de percibirlo y desapegarse de él, permitiría un ejercicio profesional más objetivo y menos teñido por los tonos anímicos del terapeuta.

La integración de los propios deseos y necesidades y la capacidad de establecer planes de acción para alcanzar las propias metas sin dañar a otros, constituyen a un Poder Personal desde el cual el terapeuta puede asumir un rol sumamente activo, prudente y sensato en las metas terapéuticas que establezca para cada paciente. Asimismo, siendo consciente de su propia emocionalidad, deseos y necesidades, será capaz de distinguir claramente cuáles son aquéllos que correspondan a ese paciente, y trabajar a partir de ellos. De este modo, con un desarrollo considerable de esta capacidad, estará capacitado y lúcido para discernir entre los contenidos propios y los del consultante.

Capacidad afectiva

Chakra cardíaco. El trabajo de desarrollo personal dura toda la vida, señala Taroppio (2007). Por ello, uno de los grandes temas que debemos trabajar es la idealización, fuente de tanta autoexigencia y exigencia hacia los demás. La sobreexigencias que se originan en expectativas sociales y no en una auténtica necesidad del Ser, dificultan enormemente el despertar de la capacidad afectiva. (Taroppio, 2007)

Según con qué parte interior y con qué elemento del mundo externo se produce identificación, las necesidades cambian. Y entre tantas necesidades, no es fácil

descubrir cuál es la necesidad del Ser, aquella que trasciende e integra todas las necesidades parciales de las partes interiores. (Taroppio, 2007)

La polaridad sana de esta capacidad básica de la afectividad está dada por la polaridad de la compasión y la ecuanimidad. Taroppio (2007) describe que la compasión tiene que ver con la capacidad de padecer con el otro, y de buscar alguna forma de aliviar este sufrimiento. Este alivio a veces no requiere específicamente de una acción material, sino simplemente de una presencia compasiva, que es amor en acción, amor que responde al dolor del otro con apertura. Pero compasión no es lo mismo que lástima y asistencialismo, aclara el autor, propios de un corazón que todavía no se ha abierto que procura hacer algo para calmar su culpa y su miedo. La compasión, en cambio, está movida por la participación efectiva, a corazón abierto, en el dolor del otro. (Taroppio, 2007)

Esta capacidad compasiva para ser sana necesita de ecuanimidad, afirma Taroppio (2007). Mientras la compasión desborda de amor, la ecuanimidad lo hace de sabiduría. Por ello, cuando ambas están equilibradas en el interior, la forma de amar no está destinada a la propia satisfacción, a aliviar nuestra culpa, a ahuyentar los miedos, sino a entregar una energía que se desborda generosamente y sin esfuerzo desde el corazón, vertiéndose en el otro bajo la forma de escucha, respeto y dedicación. La compasión ecuaníme se basa siempre en lo que el otro necesita, pasa desapercibida y no le teme al dolor. (Taroppio, 2007)

Pero cuando actúa la compasión sin ecuanimidad, explica el autor, se cae en la exacerbación y se convierte en sentimentalismo. De esta manera el acto se torna invasivo, evidenciando las propias capacidades para contactar con el sufrimiento.

Por otro lado, cuando la ecuanimidad se convierte en inafectividad, que es la incapacidad para abrir el corazón, de contactarse con los demás desde un corazón cálido, abierto y flexible, explica Taroppio (2007).

Existen sobreexigencias que se originan en mandatos y expectativas sociales, y el psicólogo lleva a cabo su labor profesional inmerso en este contexto demandante de

conquistas egoicas. La capacidad de poder vislumbrarlas y discernirlas de aquellas necesidades genuinas del Ser, ofrendan un espacio propicio para que acompasar al consultante en su propio trabajo de discernimiento y conocimiento de Sí Mismo.

Capacidad de inteligencia creativa

Ubicada en el Chakra Laríngeo. Cuando todas las capacidades anteriores comienzan a integrarse, aparece la oportunidad de instrumentar todo lo aprendido en el desarrollo de la Inteligencia Existencial y la Creatividad, es decir, en el arte de vivir en plenitud. Este es el último peldaño del nivel personal y la interface hacia los niveles transpersonales propiamente dichos. (Taroppio, 2007)

La inteligencia creativa consiste en la capacidad de desapego, de tomar distancia, de desarrollar perspectivas desde las cuales observar las situaciones concretas con una mirada más amplia, flexible y dinámica. Desde este tipo de perspectivas, se puede cambiar de perspectivas sobre las situaciones con flexibilidad. De esta manera, la existencia se enriquece enormemente, puesto que se comienzan a captar enseñanzas, oportunidades, alternativas de cambio, elementos para comprenderse a sí mismo y a los otros. (Taroppio, 2007)

La inteligencia creativa es la capacidad de poder integrar las informaciones que se reciben de todas las otras capacidades: se aprende a organizar, jerarquizar, ordenar, sintetizar, convertir el a veces caótico mundo impulsivo, emocional y afectivo, en algo pensable, hablable y tratable. Se alcanza el nivel proactivo, desde donde se puede ir en función de un proyecto inteligentemente pensado y con una percepción equilibradamente subjetiva y objetiva de las realidades interna y externa. En esta capacidad el lenguaje adquiere una dimensión nueva, explica el autor. (Taroppio, 2007)

Sin embargo, se puede caer en la exacerbación de la inteligencia práctica, advierte Taroppio (2007) convertida en intelectualismo, tomando demasiada distancia, demasiada organización, planeamiento y lenguaje, falta de contacto y de compromiso. Desde este lugar, todo lo que tenga que ver con la participación vivencial, con la

inmersión subjetiva en las experiencias, es visto con recelo. Se toma tanta distancia de las situaciones, que todo se torna frío, despersonalizado, sin participación emocional. Esta mirada excesivamente objetiva deja de lado la sensibilidad. (Taroppio, 2007)

Por otro lado, se puede caer en una exacerbación de la inteligencia creativa, convirtiéndose ésta en vivencialismo, apareciendo como una necesidad compulsiva de inmersión indiscriminada en todas las experiencias, creando confusión y problemas relacionales caracterizados por la falta de límites claros, tanto internos como externos, explica Taroppio (2007). Por el contrario, cuando la consciencia femenina y masculina se armonizan, la inteligencia deja de ser algo frío y dissociado y la sensibilidad deja de ser confusa y enredada. Se puede entonces organizar el sentir, el pensar y el hacer en conductas íntegras, armónicas y coherentes que manifiestan el equilibrio y la armonía del ser, consigo mismo y con su ambiente. Esta inteligencia se manifiesta en la sencilla capacidad de armonizar los propios valores, proyectos y sueños con los pequeños detalles de todos los días. (Taroppio, 2007)

La inteligencia existencial es la sabiduría para vivir concretamente la vida cotidiana, desde el mayor nivel de satisfacción personal y servicio a los otros que se pueda alcanzar, afirma Taroppio (2007). Es la capacidad de entrar y salir a voluntad de las experiencias, sin ser atrapados por ellas ni evitarlas defensivamente. Así, se desarrolla la capacidad de entrar en las vivencias sin caer en el vivencialismo, ni en el intelectualismo. (Taroppio, 2007)

Cuando esta capacidad ha sido integrada, se puede avanzar por la vida fluidamente entre el acercamiento y el distanciamiento sin perder el contacto, el compromiso y la experiencia con la presencia en el aquí y ahora, señala el autor. La flexibilidad, la capacidad de adoptar diferentes perspectivas y la creatividad para la resolución de desafíos, son destrezas que un psicólogo adulto precisa desarrollar para un ejercicio competente de su labor profesional.

Otra potencialidad extraordinaria que se despliega con esta capacidad es la creatividad. Desde esta capacidad de cambiar miradas, escuchas, sensibilidades y perspectivas, se empiezan a captar nuevos mundos. Se puede configurar la realidad

desde tantos lugares, que se vive en muchos mundos, afirma Taroppio (2007), pudiendo combinar innumerables variables, imaginar infinitas realidades y crear nuevos mundos. (Taroppio, 2007)

Esta magia se conjuga con la capacidad de la expresividad, pudiendo además de percibir las realidades externas e internas, también expresarlas a través de la danza, la poesía, la literatura, la música. “Llegada aquí, la conciencia ha desplegado un maravilloso proceso de transformación y evolución que le permite tomar lo vivido y convertirlo en belleza y sabiduría expresiva.” (Taroppio, 2007, p. 374)

Capacidad intuitiva

Tiene lugar en el chakra del tercer ojo. A partir de la integración de la inteligencia creativa y existencial, el desarrollo personal alcanza los ámbitos específicamente espirituales. La intuición es un conocimiento inmediato de las cosas, al cual se arriba de manera directa. Cuando opera la intuición, el conocimiento se manifiesta de manera súbita, sin un proceso de paso a paso. Y su resultado, termina siendo correcto. (Taroppio, 2007)

El gran riesgo que puede ocurrir es que se confunda la intuición con una manifestación de prejuicios inconscientes y conclusiones apresuradas que no responden a datos fieles de la realidad, sostiene Taroppio (2007). Cuando las intuiciones no pueden ser fundadas, suelen convertirse en un factor de deterioro para las personas y las relaciones interpersonales, puesto que ante alguien que cree ciegamente en sus percepciones intuitivas, dada la falta de autocrítica, no hay una forma de establecer un diálogo constructivo. Aparece el pensamiento mágico, una forma infantil de pseudo razonamiento. Cuando una persona se manifiesta con un pensamiento mágico, se convierte en caprichosa, subjetiva y arbitraria. En este tipo de personas no existe el menor interés en dar pruebas de sus afirmaciones. Las conversaciones con una persona así son en un tono de absoluta certeza y autoridad, cuando sus conclusiones son asociaciones arbitrarias y proyecciones sin ningún asidero. (Taroppio, 2007)

Por otro lado, cuando la persona está cerrada al conocimiento intuitivo, se produce otra polaridad que es el racionalismo. Este consiste en la negación de cualquier forma de conocimiento que no responda a una secuencia lineal, lógica y demostrable de pensamiento. Una persona así rechaza toda subjetividad dentro de una comunicación interpersonal. (Taroppio, 2007)

Sólo en la medida en se está conectado con el inconsciente personal, se puede tener acceso a fuentes de información que trascienden los datos que han sido grabados en él durante la infancia. Es decir, explica Taroppio (2007), se puede acceder al inconsciente transpersonal, esa dimensión interior que trasciende la historia biográfica. La sabiduría universal se oculta en el propio inconsciente, en el inconsciente colectivo y en el Flujo Primordial. La posibilidad de acceder a esta inconmensurable fuente de sabiduría depende del silencio interior, afirma el autor. (Taroppio, 2007) Por esta razón el despertar de la intuición debe estar sostenido en el trabajo personal, psicoterapia y meditación, afirma contundentemente el psicólogo.

Hay otra capacidad que requiere de más trabajo aún y es el de interpretar las intuiciones de manera correcta, señala Taroppio (2007). Cuando se le otorga a lo intuitivo un sentido disfuncional, se vincula con traumas no resueltos, necesidades y deseos no asumidos. Entonces la supuesta intuición termina formando parte de interpretaciones desajustadas de la realidad e incluso delirios. En el caso extremo encontramos la a una persona paranoica. De cualquier forma, tomando los recaudos necesarios, el despertar de la intuición puede convertirse en un factor de crecimiento personal tan importante, que vale la pena asumir los riesgos y trabajar al respecto, afirma el autor.

Con el despertar de este chakra frontal, las sincronías en la vida dejan de pasar desapercibidas y comienzan a develar sus profundos mensajes. Sueños, encuentros personales, coincidencias, cada detalle comienza a cobrar sentido para la mirada profunda de la intuición. (Taroppio, 2007)

Jung opina que "la sensación es percepción en tiempo y espacio absoluto, pero la intuición es percepción en tiempo y espacio relativo, o tiempo 'elástico'. De ahí que los

sueños puedan tener "cualidad profética". En "Jung Una Antropología", Fermín Sainz, S.J.

Al tomar las precauciones y la responsabilidad y compromiso necesarios en el trabajo personal para realizar esta capacidad intuitiva, el despertar de la intuición puede convertirse en un factor de crecimiento personal sumamente valioso, y ayudar en el ejercicio de la profesión a las personas a poder llevar a cabo el mismo trabajo. Un psicólogo que no otorgue espacio alguno a conocimientos que no fluyen a través de canales que no sean los estrictamente racionales, interpretará de manera errónea la capacidad intuitiva de sus pacientes, incluso con la posibilidad de llegar a diagnosticar, en casos extremos, de manera desacertada a las personas.

Capacidad de trascendencia

El chakra coronario es el que conecta con la capacidad de trascendencia. "Llegados aquí, al destino de todo nuestro esfuerzo, nuestra experiencia interior es la de haber vuelto al origen, a la Fuente, pero con una nueva mirada que nunca antes tuvimos." (Taroppio, 2007, p. 397)

Este origen explica el psicólogo, es la unidad, la integración de los opuestos, en polaridades complementarias. Esta íntima unión implica la síntesis final de todos los opuestos, la alquimia, la vuelta a casa, la paz. Femenino y masculino, madre y padre, mente y cuerpo, cultura y naturaleza, Diosa y Dios. (Taroppio, 2007)

"Cuando el principio femenino sagrado de Eros se une al masculino de Logos se alcanza lo que para los tibetanos es la experiencia de gran gozo y vacuidad y para los hindúes la fusión de Shiva y Shakti. El final del camino nos revela lo que es absolutamente real desde su mismo comienzo: nuestra naturaleza original es gozosa, extática, pues somos uno con la totalidad de la vida." (Taroppio, 2007, p.398)

La consecuencia más importante de la comprensión de que "somos aquello mismo que queríamos conocer" es la liberación de la compulsión a proyectarse hacia una meta,

logro o lugar al que “hay que llegar”. Así, sólo el presente infinito se torna real, explica Taroppio (2007).

En un sueño analizado en Psicología y Alquimia por Jung (1957), él destaca la profundidad de un consejo que su paciente recibe en un sueño, a la que dice que nada puede agregarle: “La liberación es el resultado de una entrega total, en la cual la mirada debe fijarse en el centro”. (Jung, 1957, p. 169)

Sin embargo, aún en esta capacidad puede presentarse la disociación, advierte el autor de las Interacciones Primordiales. Por ejemplo, en el caso del elevacionismo o trascendentalismo, se constituye una concepción que considera que la espiritualidad es absolutamente ultramundana. Desde esta mirada el espíritu siempre está más allá, arriba, fuera de este mundo. Disociado de Eros, se desprecia el mundo material, la naturaleza, el cuerpo, toda forma de sensualidad y las relaciones humanas. Sus prácticas se tornan ascéticas, puesto que la única forma de verdad es trascendiendo lo humano, lo carnal, lo “bajo”. (Taroppio, 2007)

Por su parte, el inmersionismo o inmanentismo, concibe al espíritu como algo que subyace al mundo material y natural. Para el inmersionismo, el único espíritu es el que está encarnado, vivo, latiendo en lo profundo de todos los seres y las cosas. Su concepción de Dios es la de una Madre nutritiva y protectora que habita en la tierra y se manifiesta a través de sus frutos y procesos naturales. Cuando se disocia de Logos, su entrega a la naturaleza puede desvirtuarse en rituales donde la adoración de la naturaleza y del cuerpo termina convirtiéndose en promiscuidad, indiscriminación y confusión. (Taroppio, 2007)

Cuando estas dos modalidades se armonizan, explica el autor, el Dios Padre y la Diosa Madre son Uno/a Mismo/a. Al ocurrir esto, la búsqueda de las sutilezas del espíritu abraza la experiencia del espíritu vivo y encarnado. La contemplación solitaria se integra al servicio y la compasión por todos los seres que nos rodean. El cuerpo, la mente y el alma se perciben como variaciones vibracionales de una misma energía. El desarrollo de la inteligencia, la abstracción y la reflexión filosófica son tan bienvenidos

como los impulsos, las emociones y los afectos. Las ceremonias silenciosas son tan bienvenidas como la música y la danza. (Taroppio, 2007)

Desde esta unidad simplemente se deja de buscar, señala Taroppio (2007). La metodología por excelencia para trabajar con esta capacidad está dada por la meditación, sostiene el autor.

Es decir, declara Taroppio (2007), que *la vida se torna una, y el ser humano uno con ella. Sólo al despertarse la capacidad de trascendencia, se realiza que se es Uno con la Totalidad.*

“Todo acto de adquirir conciencia es un acto de creación.” (Jung, 1957, p. 37) Por eso, un psicólogo necesita desplegar de manera paulatina su capacidad trascendente, cuyos valores del Ser habilitan un ejercicio de la profesión desde un sentimiento expandido de la consciencia de sí mismo.

2.3.5.2 El ego y el Fundamento Dinámico

Washburn (1995) indica que el inicio del movimiento hacia la etapa transegoica o integrada está generalmente marcado por una transvaloración existencial de valores, pues las metas y prioridades mundanas pierden su significado y se empiezan a anhelar posibilidades espirituales. Esta transvaloración de valores puede conducir a un despertar espiritual, señala el autor, que puede acarrear a su vez una transformación espiritual y que puede conducir a una integración transegoica. Este proceso de transformación espiritual que conduce a la integración consiste para Washburn en dos etapas: la primera de ella es la *regresión al servicio de la trascendencia*. En ésta el ego emprende un proceso espiralado hacia sus orígenes y retorna al *Fundamento Dinámico*. El Fundamento Dinámico es para el autor la fuente de energía, poder y espíritu.

La segunda etapa es la *regeneración en el espíritu*, proceso a través del cual el ego viaja en espiral hacia la etapa transegoica y es transformado y elevado espiritualmente por el poder del Fundamento.

El paradigma dinámico - dialéctico



Figura 5 El Paradigma dinámico-dialéctico (Washburn, 1995)

La psique transegoica o integrada que emerge de estos dos procesos transformativos, afirma Washburn (1995), posee ciertas características. Algunas de ellas son: la trascendencia de los principales dualismos que plantea el ego: mente-cuerpo, sentimiento-pensamiento, yo-otro, ego-Fundamento; el fortalecimiento del ego por obra del Fundamento; la presencia espiritual; el despertar de habilidades imaginativas,

intuitivas y contemplativas; el redescubrimiento de la apertura y la espontaneidad; la cercanía y el amor hacia los demás.

Washburn (1995) describe que la etapa transegoica o etapa de integración empieza normalmente a mitad de la vida. Sin embargo, en su reconstrucción de la tabla de Wilber (1990, p. 285) lleva a cabo un cálculo aproximado de las edades en las cuales según Wilber se pueden alcanzar los distintos niveles de desarrollo; y en esta tabla, los niveles transegoicos están pensados como una posibilidad a partir de los veintinún años de edad. En esta investigación se tomará este cálculo etario para observar la búsqueda de trascendencia del ego en psicólogos jóvenes adultos, tomando como rango una media entre los niveles de la tabla de Washburn.

La psique jerárquica de Wilber

	Nivel psíquico	Estructuras básicas
Niveles Transegoicos	UNIDAD ÚLTIMA	Integración psíquica completa y coincidencia del individuo con la realidad. Unidad más allá de toda visión y dualidad.
	CAUSAL (35 años en adelante)**	Conciencia unitiva; contemplación de la unidad de lo humano y lo divino; absorción radiante en la divinidad.
	SUTIL (35 años en adelante)**	Capacidades psíquicas paranormales; intuición visionaria y arquetípica; sentimientos espontáneos altruistas y devocionales.
Niveles Egoicos	LÓGICA VISIONARIA (21 años en adelante)**	Pensamiento sintético-holístico; integración mente-cuerpo, pensamiento-sentimiento; autenticidad y plenitud existencial.
	MENTE REFLEXICA-FORMAL (11-15 años)**	Cognición operacional formal (Piaget) o del proceso secundario (Freud); pensamiento abstracto, analítico, inferencial, hipotético. Autoconciencia combinada con la capacidad de asumir la perspectiva de los otros.
	MENTE DE ROLES Y REGLAS (6-8 años)**	Pensamiento operacional concreto (Piaget); dominio inicial de las leyes básicas de la lógica de clases y de proposiciones. Capacidad para asumir el rol pero no la perspectiva de otras personas.
Niveles Preegoicos	MENTE REPRESENTACIONAL (15 meses-2 años)**	Pensamiento preoperacional (Piaget); pensamiento conceptual rudimentario. Narcisismo; incapacidad para ponerse en la situación de los otros.
	FANTÁSMICO (6-12 meses)**	Pensamiento primitivo imaginativo.
	EMOCIONAL-SEXUAL (1-6 meses)**	Dinamismo orgánico básico (bioenergía, libido, prana) y sus modos instintivos básicos de expresión.
	SENSORIO-PERCEPTUAL (Prenatal-3 meses)**	Habilidades sensoriomotoras simples (Piaget).
	FÍSICO (Prenatal)**	Sustrato físico básico del organismo.

Figura 6 Reconstrucción de la psique jerárquica de Wilber (Washburn, 1995)

2.4 Experiencias transpersonales/trascendentales

“No se trata de demostrar la existencia de la luz, sino de que hay ciegos que no saben que sus ojos podrían ver algo. (...) De nada sirve predicar y alabar la luz cuando nadie puede verla, (...), sería necesario enseñar a los hombres el arte de ver.” (Jung, 1957, p. 23)

Diaz (2007) señala que la esencia de la espiritualidad o evolución de la personalidad consiste en liberar a la conciencia de las instrucciones genéticas y buena parte de las adquiridas en un proceso de búsqueda. Es por ello que el cultivo de la autoconciencia y la atención controlada constituyen las herramientas tanto de las terapias psicoanalíticas como de las múltiples prácticas de meditación y contemplación. (Coan, 1989; Naranjo y Ornstein, 1972).

Grof (1985) describe que los fenómenos transpersonales manifiestan conexiones entre el individuo y el cosmos aún incomprensibles. Señala que en algún momento del desarrollo perinatal, parece darse un salto cualitativo “de estilo moebiano” a partir del cual la exploración del inconsciente individual se convierte en un proceso de aventuras experienciales en la amplitud del universo, comprendiendo lo que podría llamarse la *mente superconsciente*.

“El común denominador de este tipo de fenómenos es la sensación por parte del sujeto de que su conciencia se ha expandido más allá de los límites habituales del ego, y ha superado las limitaciones del tiempo y del espacio” (Grof, 1985, pág. 151)

Grof (2008) señala haber descubierto al comienzo de su investigación que la psiquiatría dominante no tiene un nombre para el subgrupo de *estados no ordinarios o ampliados de conciencia* y que todos ellos son calificados como estados alterados de la misma.

Sobre lo mismo afirma Jung: “Todo lo que no puede definir la conciencia moderna se considera enfermedad mental.” (Jung, 1957, p. 44)

Consideró Grof (2008), en base a esto, absolutamente necesario que merecían distinguirse del resto y colocarse en otra categoría, por lo que les adjudicó el nombre de *holotrópico* (1992). Esta palabra compuesta significa, literalmente, “orientado hacia la totalidad” o “moviéndose en dirección a la totalidad” (del griego holos = totalidad y trepein = moverse hacia o en dirección a). Este término sugiere que en el estado diario de consciencia, es ser humano se identifica sólo con una fracción de quién realmente es. En estados holotrópicos, Grof describe la posibilidad trascender la estrecha barrera del ego y el encuentro con un rico espectro de experiencias transpersonales que ayudarían a superar este fraccionamiento de la consciencia.

Grof (2008) distingue dos manifestaciones diferentes de las experiencias espirituales. La primera, es llamada la experiencia de la “inmanente divinidad”, caracterizada por la súbita pero profunda transformación de la percepción de la realidad diaria. Una persona que tiene esta experiencia espiritual ve a las personas, a las plantas, a los animales y a los objetos inanimados del entorno como manifestaciones radiantes de un campo unificado de energía cósmica creativa. Él o ella tienen una percepción directa de la naturaleza inmaterial del mundo físico y se da cuenta de que las fronteras entre los objetos son ilusorias e irreales. Grof (2008) señala que esta manera de experimentar la realidad tiene una cualidad numinosa distintiva que corresponde con la *deussive natura* de Spinoza, o la naturaleza como Dios. Este concepto se correspondería en la teoría de Taroppio (2007) a la polaridad femenina de la trascendencia, Eros, la inmanencia.

La segunda posibilidad de vivenciar una experiencia espiritual es la de la trascendencia divina, que supone una manifestación de los seres arquetípicos y reinos de la realidad que son habitualmente transfenoménicos, es decir, que no se perciben en el estado de consciencia de nuestra vida diaria. En este tipo de experiencia transpersonal, aparecen elementos completamente nuevos que pertenecen a otro nivel u orden de la realidad. Por otro lado, este concepto correspondería en la teoría de Taroppio (2007) a la polaridad masculina de la trascendencia, Logos.

Para Grof (2008) el estudio de estados holotrópicos confirmó el hallazgo de Jung (1964) de que las experiencias originadas en niveles más profundos de la psique tienen una cierta cualidad que él llamó (después de Rudolph Otto) “*numinosidad*”. El término numinoso es relativamente neutral y, por eso es preferible a otros nombres similares, como el de religioso, místico, mágico, santo o sagrado, los cuales se han usado a menudo en contextos problemáticos y que pueden conducir fácilmente a la confusión. El sentido de numinosidad se basa en la aprensión directa al hecho de que nos encontramos con un dominio que pertenece a un orden superior de realidad, que es sagrado y radicalmente diferente del mundo material.

En la distinción que hace González-Garza (1993) entre fenómenos de regresión patológica y las experiencias transpersonales, la autora enumera como características de las experiencias transpersonales aquellas que las distinguen de las primeras: son integradoras, se experimenta la unión sin confusión, promueven la autorrealización, el desarrollo y el desapego, se experimentan sentimientos de gozo, serenidad y amor que favorecen el ejercicio de la libertad responsable, del compromiso y del desarrollo de los valores más elevados del ser. Distingue que la persona tiene control sobre estas experiencias y que con ellas se incrementa la capacidad de simbolización y organización expandiéndose con ella la conciencia.

Así como Harner (1980) mencionaba la psique como etnocéntrica, Taroppio (2007) distingue cómo la psicología ortodoxa ha cometido el error de reducir toda experiencia unitiva a una regresión patológica del yo. El autor insiste en que se debe distinguir estas experiencias patológicas de aquéllas en las que no se regresa a estadios tempranos, sino que se *trasciende* el ego.

Grof (1988) por su parte advierte que las experiencias transpersonales permiten el descubrimiento de fuentes intrínsecas del desarrollo, así como los sentimientos y valores cósmicos. De este modo, las experiencias transpersonales son contempladas desde este enfoque como ***integradoras y terapéuticas***.

Prosiguiendo con la definición de estas experiencias o estados transpersonales, Walsh y Vaughan (1980) explican que desde una perspectiva transpersonal se afirma que

existe un amplio espectro de estados alterados de conciencia, que algunos son potencialmente útiles y funcionalmente específicos (es decir, que poseen algunas funciones no accesibles en el estado habitual, pero carecen de otras) y que algunos de ellos son estados verdaderamente “*superiores*”. *Superior* es usado por los autores en el sentido de Tart (1968 y 1975), que significa que poseen todas las propiedades y potencialidades de los estados inferiores, más algunas adicionales. El punto de vista tradicional en Occidente sostiene que no existe más que una gama limitada de estados, por ejemplo, la vigilia, el sueño, la embriaguez, el delirio. Aparte de ello, a casi todos los estados alterados se los considera nocivos y se ve en la “normalidad” la situación óptima. Desde la perspectiva de este modelo de múltiples estados, cualquier estado de conciencia es necesariamente limitado y sólo relativamente real.

En referencia a esto también dice Jung (1957): “Infantil no es sólo quien continúa siendo infantil durante demasiado tiempo, sino quien se separa de la infancia y piensa que lo que no ve, ya no existe.” (Jung, 1957, p. 78)

Walsh y Vaughan (1980) afirman que como cada estado de conciencia no revela más que su propia imagen de la realidad, de ello se sigue que la realidad tal como la conoce el hombre, también es sólo relativamente real.

Los autores explican que se crece con un plano de existencia al cual se le llama real, que existe una identificación total con esa realidad como algo absoluto y que se desechan las experiencias que no son congruentes con ella. [...] Lo que Einstein demostró en física es igualmente válido en todos los demás aspectos del cosmos, ***toda realidad es relativa***. Cada realidad es válida sólo dentro de determinados límites; no es más que una versión posible de la manera de ser de las cosas. Hay siempre múltiples versiones de la realidad.

Despertarse de cualquier realidad aislada es reconocer que su realidad es relativa, sostiene Ram Dass (1978).

De tal modo, refieren Walsh y Vaughan (1980), la realidad que se percibe refleja el propio estado de conciencia de quien la percibe, y jamás se podrá explorar la realidad

sin hacer al mismo tiempo una exploración de uno mismo, no sólo porque se es, sino también porque se crea, la realidad que se explora. Por su parte, el psicólogo Tart (1972) señala que el método científico es compatible con el estudio de los estados ampliados de conciencia.

“El paciente tiene que estar solo para experimentar lo que lo sostiene cuando él ya no puede sostenerse por sí mismo. Únicamente esa experiencia puede darle una base indestructible.” (Jung, 1957, p. 39)



Figura 7 En referencia a los estados ampliados de conciencia u holotrópicos propuestos por Grof.

Metodología

1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es un diseño de tipo cualitativo exploratorio, a través de la cual se busca conocer si existe la búsqueda de la trascendencia del ego en psicólogos jóvenes adultos de la ciudad de Río Cuarto. El presente trabajo no posee antecedentes de investigaciones que puedan haber corroborado estas variables de manera empírica, por lo que se aspira a hacer un aporte que se considera fundamental al área de la Psicología Transpersonal, disciplina en estado de evolución.

El paradigma a partir del cual se aborda la presente investigación es el interpretativo (Vasilachis de Gialdino, 2007). El supuesto básico de dicho paradigma es la necesidad de comprensión del sentido de la acción social en el contexto del mundo de la vida y desde la perspectiva de los participantes. Éste propone el paso de la observación a la comprensión. Se parte de la premisa de que el científico social no puede acceder a una realidad simbólicamente estructurada a través de la observación.

Se toma como fundamental la propuesta de la metodóloga Vasilachis de Gialdino (2007) acerca del *sujeto conocido*, que en palabras de la autora “viene a hablar allí donde la epistemología del sujeto cognoscente calla, mutila o limita, e intenta que la voz del sujeto conocido no desaparezca detrás de la del sujeto cognoscente, o sea tergiversada como consecuencia de la necesidad de traducirla de acuerdo con los códigos de las formas de conocer socialmente legitimadas.”

2. Población

La población está conformada por todos los psicólogos jóvenes adultos de la Ciudad de Río Cuarto.

3. Participantes

La muestra consta de siete (7) personas, integrada por jóvenes psicólogos de entre 25 y 35 años de edad. La cantidad de la muestra ha sido determinada por saturación.

4. Muestreo

El muestreo es de tipo no probabilístico intencional, ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del individuo. (Sampieri, Collado, Lucio, 1998) En este caso las características son: Que las personas seleccionadas son de profesión psicólogas, que poseen entre 25 y 35 años de edad y que residen en la Ciudad de Río Cuarto.

5. Instrumentos

El instrumento que se emplea es la entrevista semi-estructurada. Ésta permite mantener el foco sobre la temática particular y permite al entrevistado el espacio y la libertad suficientes para definir el contenido propuesto. (Bernard, 1988)

El diseño de preguntas de la entrevista se realizó en base a los objetivos de la presente investigación, para poder mantener el foco en la variable a estudiar, pero con la suficiente libertad para que los entrevistados puedan expresarse y acotar toda información que consideren relevante para responder a cada una de las preguntas.

Muchas de las preguntas incluidas en el instrumento fueron extraídas y/o adaptadas de las Guías de Trabajo Personal de la Escuela de Psicología Transpersonal-Integral, con previo permiso de su correspondiente autor, Daniel Taroppio. Otras fueron formuladas por la autora de la presente investigación.

Las preguntas de la entrevista fueron sometidas a un juicio de expertos donde se evaluó su pertinencia y calidad.

6. Procedimiento

-Estudio primero: Redacción de preguntas de la entrevista. Se redactaron las preguntas siguiendo las dimensiones de las capacidades básicas de la Teoría de las Interacciones Primordiales de Taroppio (2007). En la última dimensión, la *Trascendencia del ego o Integración transpersonal*, se utilizaron además aportes conceptuales del resto de los autores transpersonales citados en el marco teórico.

- Estudio segundo: Juicio de expertos. Se elaboró un protocolo de evaluación que fue entregado a tres profesionales expertos (ver Currículums Vitae en anexos), donde debían evaluar la pertinencia de cada pregunta teniendo en cuenta el concepto al que estaba haciendo alusión, la calidad sintáctica y semántica en base a una escala de 1 a 5. Por último, se les dejó un apartado para que los expertos indicaran las observaciones que consideraban pertinentes. Se adjuntan los protocolos de evaluación en los anexos.

- Estudio tercero: Se revisaron las correcciones y observaciones de los expertos y se realizaron las correcciones sugeridas.

- Estudio cuarto: Aplicación del instrumento y análisis de las variables de estudio. Se aplicó la entrevista final con las modificaciones a la muestra. Se utilizó un grabador con previo consentimiento de los entrevistados. Las entrevistas han sido anónimas, sólo siendo especificada la edad del entrevistado.

Para obtener los resultados de los datos obtenidos a través de las entrevistas tomadas, se ha llevado a cabo un análisis cualitativo exhaustivo sobre las dimensiones estudiadas.

7. Ética/Consentimientos

Se les entregó a los participantes entrevistados un consentimiento informado de ética donde se destacaron sus derechos (confidencialidad, libertad para abandonar la investigación y anonimato), las condiciones en que la entrevista se llevaría a cabo y el principal objetivo de la investigación. Dichos consentimientos firmados por los participantes de adjuntan en la sección Anexos.

Resultados

Despliegue de las Capacidades básicas de la persona plenamente viva

“El desarrollo, en gran medida, supone una expansión de la conciencia y una disminución correlativa del narcisismo, que va acompañada de la capacidad de tener en cuenta – y en consecuencia, de expandir la conciencia-, hasta llegar a otras personas, lugares y cosas” (Wilber, 1996, pág. 19)

1. Confianza básica

“Una vez que tenemos identidad propia, bien definida, es decir, un ego consolidado, entonces es tiempo de disolverlo, pero No antes.” (Iriondo, 1998, pág. 168)

En primer lugar, los pilares de sostén son muy importantes en la consolidación de la confianza básica. Taroppio (2007) menciona la primordial relevancia del cuidado y afecto de la familia en los primeros años de vida del niño. En esta investigación se encontró que en seis de siete casos estos pilares de sostén y seguridad para los psicólogos jóvenes están dados por el amor y los vínculos más cercanos, como la familia, la pareja y en algunos casos las amistades; y en tres de siete casos se alude al conocimiento y la educación como pilares fundamentales también. En un solo caso se encontró una respuesta de tipo racional, desconectada de lo afectivo.

Vinculados íntimamente a estos pilares, los elementos estabilizadores en situaciones difíciles que se dieron como respuesta fueron: en tres de siete casos, la familia y/o la pareja, en tres casos se cita el espacio de terapia o análisis como elemento estabilizador, en dos oportunidades se tiene en cuenta la importancia de la experiencia y el tiempo, en un caso se nombra una energía superior: *“Siempre en mi vida me apoyé en Dios”* y en un caso se hace referencia al estudio como elemento importante: *“Para mí el estudio implica libertad”*.

También se encuentran, dentro de la confianza básica, la capacidad de demarcar claramente el espacio personal y el establecimiento de límites claros están estrechamente enlazados al coraje y la prudencia. En tres de siete casos se observó una gran dificultad en el establecimiento de límites con respecto a otro. Y en aquellos casos que se indica poder hacerlo, se aclara que el logro de esta capacidad es fruto de mucho trabajo en el espacio terapéutico. En correspondencia con esta habilidad, en cinco de siete casos las personas mencionan poder demarcar su espacio personal claramente.

Igualmente significativos en la consolidación de la confianza, se encuentran el cuidado de la propia energía y el registro de aquellos aspectos, ambientes o circunstancias en los que ésta puede desgastarse, estando estas aptitudes asociadas a la práctica de la prudencia con respecto al cuidado personal. Según Grün (2000), “El cauteloso vincula el cuidado y la protección con todo lo que realiza. Sobre todo lo que realiza despliega su cuidado, su protección, su vigilancia”. De acuerdo al contexto del que se desprende la cita, se hace uso del término “cautela” que menciona el autor, como sinónimo de la prudencia, indicador estudiado en este apartado. En seis de siete casos se insistió en el valor de enfocar y dirigir la propia energía en hacer cosas desde el disfrute y el ocio, y direccionándola desde lo cotidiano hacia el cumplimiento de los deseos personales. Asimismo, en cinco de siete casos se hace alusión a la rumiación mental y el exceso de racionalismo como principales fuentes de desgaste de energía. A su vez, en un caso se menciona el desgaste a través de la emocionalidad: “*Poniéndome triste*”, y en una sola ocasión se podría encontrar un rasgo de omnipotencia y control en el que la persona niega desgastar su energía de modo alguno.

Prosiguiendo con la exploración del modo en que se despliega la confianza básica, se destaca la relevancia de las respuestas obtenidas con respecto a la identificación de las propias potencialidades y limitaciones. En dos de siete casos se encontraron serias dificultades en la localización interior de las propias capacidades/potencialidades, expresadas a través de verbalizaciones como “*Qué pregunta difícil*” y de silencios prolongados. A su vez, hubo un caso en el cual la respuesta fue nula “*No, creo que no. Me llevaría mucho tiempo. Pasemos a otra pregunta*”. Las capacidades que se

refirieron tuvieron que ver con destrezas diversas en cuanto a la dimensión de la vida a la que correspondían. En cuanto a habilidades intelectuales, se nombraron la inteligencia y la capacidad de análisis. Como capacidades interaccionales se mencionaron la palabra y la capacidad de escucha como recursos importantes, la empatía y la entrega. En algunos casos se hizo mención a valores humanos como la honestidad, la solidaridad, la generosidad y la sensibilidad.

Como capacidad consecutiva a la anterior, las respuestas brindadas indican que en cuatro de siete casos las limitaciones están asociadas a la esfera relacional de la persona: reacciones impulsivas que dañan al otro, el establecimiento de vínculos no sanos, el responder compulsivamente a la demanda del otro y la incapacidad de apertura y de pedir ayuda. En dos casos se hizo alusión a la pérdida de estructura y estabilidad, y al exceso de la importancia conferida a las exigencias internas y provenientes del medio externo, la actividad intelectual y el análisis, estando todos éstos vinculados a rasgos obsesivos. En dos casos se apuntaron limitaciones relacionadas con el desarrollo de la seguridad en sí mismo: *“Siempre sentí que una limitación que yo tenía era que las cosas me llevaban más tiempo de lo que le llevaría al resto de la gente”*, *“A veces puedo más de lo que creo, y no me doy cuenta hasta que lo logro”*. La inseguridad de una de estas personas podría estar relacionada íntimamente, según la teorización de Maslow, con la expresión violenta de su impulsividad: *“Soy una persona muy controladora. Entonces los impulsos y el control entran en conflicto. Cuando los impulsos le ganan al control, soy una persona de decir las cosas muy como salen, sin elaborarlas. (...) A veces lastimando a las personas”*. El autor refiere que *“Las personas inseguras pueden ser (...) abiertamente hostiles y agresivas”* (Maslow, 1991, pág. 353). Finalmente, en dos casos se menciona la ansiedad como limitación.

La confianza en sí mismo y en la Vida pueden verse afectadas en situaciones desestabilizantes y de crisis. En un solo caso de los explorados, un participante detectó el sentimiento de temor pero enfatizó en que nunca pierde la confianza. Este hecho, y en relación a otras respuestas de ese entrevistado en particular, podría estar dando cuenta de la presencia de una profunda confianza en la Vida. En disonancia a este caso,

el resto de los entrevistados reconoció sentir temor y perder la confianza frente a: situaciones nuevas en dos casos, la presencia de la frustración en un caso, problemáticas referidas a lo social/económico en un caso, y pérdidas a nivel afectivo en dos casos. En relación a estas pérdidas, en un caso se asoció directamente la pérdida de confianza con situaciones sorprendidas traumáticas en las que la persona se siente desestabilizada y *“perdida”*.

El adecuado manejo de impulsividad está vinculado al desarrollo de las polaridades sanas de la confianza básica, tanto a la prudencia como al coraje. Sus polaridades disfuncionales constituyen un punto de trabajo personal preponderante para el despliegue sano de esta primera capacidad. En esta investigación, se encontraron cuatro casos en los que los psicólogos sugerían la violencia y el pasaje al acto como principal manifestación de su impulsividad y en tres casos se aludió a la aparición del miedo. En un solo caso se observó una sana descarga de la agresividad a través del deporte, hecho que permite un manejo muy sano de los impulsos. Tanto en este último caso, como en uno de los que se mencionaba el miedo, se describió el especial valor que se le otorga a la elaboración de los impulsos, para evitar precisamente las expresiones disfuncionales de las mismas: *“Soy pausada (...), espero tranquilizarme y después hablar”*.

“La confianza básica se despliega en la construcción de la personalidad y el desarrollo de un ego funcional.” (Taroopio, 2007; pág. 313) En esta investigación se confiere significación al despliegue de todas las capacidades básicas, y tal como lo enuncia el autor de la Teoría de las Interacciones Primordiales, la confianza básica tiene una magnitud ineludible en la construcción de una egoidad sana. Se encontraron dificultades en la capacidad de establecer límites, de identificar las propias potencialidades y de manejar la impulsividad de manera saludable. Éstas serían cuestiones a trabajar por parte de los psicólogos jóvenes. En palabras de Gawel (2013), ser un Amo de Casa- como le llamaban los antiguos sufís- implicaría poder administrar conscientemente el mundo emocional, en vez de padecer el efecto de los impulsos mecánicos y de la ingobernabilidad de lo que se siente: ver las emociones desde las raíces, tal cual son, domesticar aquello *“salvaje”* del ser humano, y establecer un

vínculo de amistad consigo mismo; es decir, obtener libertad interna respecto del sentir neurótico.

Finalmente, un punto a destacar es la capacidad desarrollada, en la mayoría de los casos, de demarcar claramente el espacio personal, aspecto fundamental para enmarcar la labor profesional dentro de un encuadre circunscripto de manera apropiada, tanto a nivel ético como técnico.

2. Gozo

“Probablemente el cultivar la pureza interna no dependa de la represión de los sentidos, sino del aprovechar la posibilidad de crear consciencia de sí incluyendo el disfrute del cuerpo y de sus canales sensoriales. El permitirnos experimentar lo sagrado que nos habita a través del maravillamiento que puede proporcionar la percepción sensorial consciente, puede ser parte de la espiritualidad ejercida en la vida cotidiana” (Gawel, 2013, pág.3)

En la presente investigación se ha encontrado que solamente dos de siete participantes manifestaron una valoración positiva de su propia capacidad de disfrute. El resto de los participantes, en cambio, observaron no poder conectarse plenamente con esta capacidad actualmente, o la definieron como fluctuante a lo largo del tiempo. Las incapacidades principales frente a esta capacidad son: el exceso de análisis racional, un agudo sentido del deber, de la obligación, la sensación de fracaso y la rigidez: *“Yo hasta que no cumpla en todo el día con todas las obligaciones, eso no se me va de la cabeza. (...) Eso no me deja disfrutar porque estoy constantemente pensando en mis obligaciones”*. En contraste con estos impedimentos, en los dos casos encontrados en los que sí percibían una buena capacidad de disfrute en su vida, los participantes enfatizaron en la importancia que tiene para ellos el despliegue de esta capacidad, enlazada con la capacidad de vivir el ahora y con una coherencia interna: *“No hago nada que no vaya en coherencia con el disfrute en mí. Es como que tiene que ver con una coherencia interna, porque si no me haría daño”*.

Continuando con el despliegue de la capacidad de gozo, los espacios de disfrute que los psicólogos joven definieron como tales, fueron: en seis de siete casos espacios vinculados al acto de compartir con otros –una comida, una bebida, una celebración, un grupo de estudio-, en dos oportunidades se nombraron espacios académicos y el ejercicio de la profesión como oportunidades de disfrute: *“Me da felicidad mi profesión”*. En un caso se encontró como espacio de disfrute la celebración de la Belleza como valor, y también en otro, el gozo del encuentro con el otro a partir de la diferencia. La lectura y el arte –películas, música, talleres de manualidades- son espacios nombrados en tres de siete casos: *“(…) Esos momentos del tejido, la costura, de crear algo”*. Asimismo, en un caso se hizo alusión al servicio como oportunidad de realización de la capacidad de gozo, y en un caso se nombró la actividad de viajar. Finalmente, sólo en dos de siete entrevistas se indica que el espacio de soledad es concebido como una posibilidad de disfrutar: *“Me encanta eso de estar conmigo”*.

Podría afirmarse, en relación a los datos extraídos, que los psicólogos jóvenes adultos encuentran mayor despliegue en el placer cenestésico (Taroppio, 2007), que consiste en la capacidad de contactarse con la sensibilidad y disfrutar del sentir más que del hacer. La primera forma de este tipo de placer está vinculada a la posibilidad de sentir el interior del propio cuerpo y disfrutar de ello, mediante la relajación, la respiración, la elongación. Esta capacidad no fue encontrada. Sin embargo, la segunda, que tiene que ver con la capacidad de disfrutar de los estímulos del medio ambiente: mediante sensaciones táctiles, texturas, aromas y sabores se encuentra muy desplegada.

Por su parte, el placer motriz consiste en la posibilidad de experimentar la satisfacción del hacer, de la efectividad, la precisión o estética de las cosas. Éste no sería parte del despliegue de la capacidad de gozo de los psicólogos entrevistados. A pesar de ello, el placer motriz al vincularse con otras capacidades superiores, como la inteligencia creativa, alcanza sus manifestaciones más sutiles en el arte. (Taroppio, 2007) Y en algunos casos se ha encontrado la realización plena de esta capacidad.

Continuando con el despliegue de la capacidad de gozo, se hallaron dos casos en los cuales las personas mencionaron el agradecimiento como forma de celebración de su

vida, un caso en el cual se describió el disfrute desde un sentido lúdico: *“Para mí jugar es como una fiesta”*. Recordando la definición de la capacidad de gozo de Taroppio (2007) es fundamental observar la relevancia que tuvo el encontrar al menos un caso en que se aluda al aspecto lúdico de la vida, que produce un efecto enormemente sanador, relajante y reintegrador. Además, se detectaron dos casos en los que las personas sienten la celebración desde la valoración de la vivencia de lo cotidiano: *“Yo creo que todos los días se celebra la vida en algún punto. (...) Esta posibilidad de levantarse y vivir, hacer tu vida de acuerdo a lo que deseás, lo que estás convencido”*. Si bien no se cita al agradecimiento de manera explícita, esta valoración del estar vivo es una forma de agradecer y sentirse privilegiado por el hecho de estar vivo. En dos casos se mencionó la celebración desde el acto de compartir con otros, y en dos casos se aludió a los logros propios y ajenos. Finalmente, se encontró un caso en el que la persona no se pudo percibir a sí misma practicando esta celebración.

En relación a la capacidad de proyección hacia el futuro, cuatro participantes asintieron poder hacerlo y tres lo negaron. Esta falta de proyección se ve asociada al miedo ante el incumplimiento de las altas expectativas que puedan tenerse. En cambio, en los casos en que se encontró esta capacidad, se subrayó el impulso efectivo que ésta posee en el direccionamiento hacia el cumplimiento de deseos: *“La proyección para mí es como el empuje, (...) como el hacia dónde voy”*. El poder proyectar debe estar equilibrado con la habilidad de permanecer presente en el ahora, del disfrute pleno del momento en que la persona se encuentre. En cuatro casos las personas indicaron poder hacerlo, en tres casos no.

La relación que una persona establece con sus deseos tiene mucha significación en el despliegue de la capacidad de gozo. En esta investigación se detectaron cinco personas que buscan de manera activa el cumplimiento de sus deseos, una que por el contrario, no lo busca, y otra persona que expresa una dificultad importante en la detección de cuáles son sus deseos.

En referencia a la sexualidad, cinco de siete personas entrevistadas revelaron sentirse *“bien”*; dos, en cambio, admitieron sentirse insatisfechas. Un aspecto importante a

destacar es que en cuatro oportunidades las personas hablaron de los mandatos y exigencias sociales con respecto a la elección, la expresión y la vivencia de la sexualidad, y sólo dos de ellas expresaron haber podido trabajar sobre el discernimiento de estos mandatos y sentirse libres con respecto a ellos. Una de ellas, hablando de su sexualidad, pronunció una frase muy relevante en el marco teórico desde el cual se examinan estos datos –el de la Psicología Transpersonal-Integral-, en el cual se explora si la persona se dirige camino hacia la integración: *“Me siento muy cómodo de haber podido integrarlo”*.

Concluyendo con el análisis de esta capacidad de gozo, la abundancia y la privación están correlacionadas de manera estrecha. Los ámbitos de la realidad en los cuales seis de siete personas manifestaron sentirse abundantes son: el vincular-afectivo, en la posibilidad de pensar, de estar vivo, de dedicarse a lo que les gusta, en ideas, en valores, en alegría: *“(…) Estoy muy conforme con todo lo que hago, con lo que soy, porque me encuentro con cosas que he elegido vivir, (…) entonces me siento muy rico”*. Al decir de Lao Tsé en el Tao Te King: *“Quien se contenta con estar contento, siempre estará contento”*. También se nombraron el respeto por la diferencia, en el ejercicio de la profesión: *“La experimento en cosas que elijo hacer, la experimento cuando estoy trabajando y siento que lo que estoy haciendo le llega al otro, le sirve para algo.”* En un caso una persona exteriorizó su dificultad para comprender el concepto de abundancia a partir de la incongruencia de éste con la teoría psicoanalítica desde la que él está formado. En cuanto a la privación, en tres de siete casos se encontró un impedimento para poder alcanzar la relajación, encontrar espacios de tranquilidad consigo mismo, poder *“soltarse”* y soñar. Estas privaciones están en todos los casos relacionadas a un monto elevado de autoexigencia: *“Me veo muy avasallado por las obligaciones”*. El resto de los participantes expresaron privarse de viajar y de objetos materiales por elección propia. *“Lograr el equilibrio entre la restricción y la expansión, entre el gozo y el tránsito por el dolor, entre lo racional y la sensualidad consciente, implicará, inequívocamente, convertirnos (personal y colectivamente) en seres más completos y auténticos”* (Gawel, 2013, pág. 3).

En conclusión, se observa que la capacidad de gozo en los psicólogos jóvenes está inclinada hacia el placer cenestésico a nivel externo, es decir, hacia la interacción en los vínculos y el disfrute proporcionado por los sentidos. La capacidad de gozar desde un placer motriz, desde la acción, el deporte, el contacto con el propio cuerpo, no se encuentra desarrollada. Se observa una fuerte tendencia de los psicólogos a efectuar un análisis racional excesivo de las cosas simples y cotidianas, no pudiendo en la mayoría de los casos, deslindar las exigencias y mandatos sociales de los propios, ni desidentificarse de ninguno de ellos. La sobreexigencia y la tendencia racional desmedida, impiden un acercamiento más libre de estas personas a su capacidad de gozo.

“Estar vivo incluye gozar y sufrir. Frente al sufrimiento y la frustración, los seres humanos asumimos posturas que nos protegen (...). Estas posturas consisten en un conjunto de significados y estrategias que empleamos en nuestra relación con nosotros mismos y con el mundo. Paradójicamente, al darle un significado fijo y estereotipado al mundo, a nosotros, y a nuestras acciones, disminuimos nuestra capacidad de gozo” (Celiz Hiriart, Boza y otros, 2012). Se subraya, entonces, el relieve que posee el trabajo personal de discernimiento y desidentificación en los psicólogos, para poder ejercer su labor profesional desde un lugar más objetivo y desprejuiciado, para poder, así, adquirir la plasticidad, la flexibilidad necesaria para poder adoptar perspectivas distintas a las que se está usualmente acostumbrado. La dificultad para poder mirar con nuevos ojos, disminuye la capacidad de asombro: *“Yo no me puedo separar mucho de mis modelos de pensamiento. (...) La abundancia es un concepto muy raro para mí”*.

Sin embargo, en algunos casos, la capacidad cenestésica del disfrute del encuentro con otro, de la celebración de la diferencia, de encontrar disfrute en el acto de ayudar, está muy desarrollada, y éste es un aspecto de gran envergadura para el ejercicio profesional del psicólogo: *“Es una celebración para mí ayudar”*. Concebir la profesión como una oportunidad de realizar servicio, es una riqueza que puede leerse en algunas de estas personas.

3. Emotividad y Poder Personal

“La verdadera autoridad es la propia experiencia, y la información se transforma en conocimiento sólo una vez que encarna en la vivencia personal.” (Gawel, 2013, pág. 21)

La autoobservación del propio estado de ánimo habitual es una habilidad esencial que debe desarrollarse para poder llevar a cabo una desidentificación consciente del mismo, des-mecanizando el acto de mirar al mundo y a la propia interioridad desde la identificación con las emociones, fluctuantes y dinámicas. Los psicólogos jóvenes definieron su estado de ánimo habitual como: en dos casos, *“estable, normal, chato”*; en tres casos ambivalente entre la tristeza y la alegría y la tranquilidad y la ansiedad; en un caso como *“serio”* y en un único caso como *“contento, alegre”*. Al realizar la pregunta acerca de las creencias que se construyen a partir del estado de ánimo, cinco de siete personas necesitaron una explicación de la misma y manifestaron cierto desconcierto. Mas luego, todas ellas pudieron hacer una adecuada observación de cómo a partir de sus estados de ánimo, las creencias que construyen sobre sí mismos e incluso su cosmovisión, se ven condicionadas por ellos. En uno de los casos, por ejemplo, la percepción de que *“el mundo es un caos”*, es una creencia construida a partir de la incapacidad de separar las propias emociones de las ajenas: *“Si viene alguien que está de mal humor, me va a poner de mal humor”*. En otro caso, uno de los entrevistados pudo enlazar su timia de alegría constante con cierto rasgo de omnipotencia y con creencias idealistas con respecto al mundo. Sin embargo, el trabajo consciente sobre sí mismo observado en este caso, le permite ver al psicólogo no sólo los aspectos más elevados del ser humano, sino también los aspectos sombríos: *“(…) la pobreza del espíritu, las miserias, yo sé que existen, sé que forman parte de todas las personas (...) y desde lo cual uno puede operar o no”*.

En uno de los casos, en el que la persona entrevistada define su estado de ánimo como *“serio”*, se podría observar una marcada tendencia hacia el narcisismo, en la cual la cosmovisión está determinada, como destaca Wilber (1996), no sólo por la sobrevaloración que tiene por momentos de su propio yo y sus capacidades, sino

también por la infravaloración correlativa de los demás y sus aptitudes: *“Soy una persona muy correcta. (...) Entonces cuando me cruzo personas que no son así, yo me frustro mucho y trato de transmitirles esto a las otras personas. No todo el mundo está preparado para ser como uno.”* Esta respuesta se liga a otra más que dio esta persona, en la cual podría observarse un caso de *inflación psíquica* o *inflación del ego* (Gawel, 2013), en la cual el ego se va apropiando de lo que tenga relación con el mundo del espíritu, de manera narcisista: *“Soy una persona espiritual, muy espiritual, que prioriza las cuestiones del alma por sobre las terrenales”, “(...) Me gusta más dar que recibir, así no me siento en deuda con la vida”*. Esta inflación del ego tiene lugar ante un ego que no está sólidamente constituido y que trata de compensar sus carencias con aquello que estaba destinado a algo más profundo. A esto también suele llamarse *“fuga hacia la luz”*, dando por trascendido algo que aún no ha sido transitado: la reparación de la base personal de sí mismo, con sus conflictos, complejos y asuntos no resueltos.

En relación a la percepción de la realidad, la mayoría de los psicólogos admitieron hacerla desde un lugar absolutamente subjetivo. *“Sobre todo cuando estás solo tendés a acomodar todo a tu modo de ver y que te conviene verlo”, “(...) El mundo lo miro desde lo que soy, desde los anteojos que tengo puestos”*. Esta inclinación hacia el subjetivismo, que extiende su abrazo igualitario a cualquier posición, sin importar cuán narcisista o superficial sea, podría tratarse de lo que Wilber (1996) denomina como *relativismo pluralista*, movimiento ideológico imperante del siglo XX, - ubicado en el nivel centáurico del espectro de la consciencia- dentro del cual se aloja la teoría psicoanalítica desde la cual la mayoría de estos psicólogos están formados (seis de siete). Cabe recordar que es la observación sostenida de uno mismo – la activación de la conciencia testigo-, la que permite la expansión de la consciencia de sí, y que mediante este sostenido trabajo interior se puede desarrollar la capacidad de desapego y desidentificación del yo, lo que a su vez, acrecienta la posibilidad de percibir la realidad y los contenidos mentales y emocionales de manera objetiva. A su vez, la posibilidad de percibir de manera objetiva, sienta las bases para que en la próxima capacidad, la afectiva, pueda desarrollarse la ecuanimidad.

El nivel de implosión y explosión emocional también determina en gran medida el modo de la persona de vincularse con el otro. Cinco de siete psicólogos describieron sus emociones como implosivas, es decir que se encuentra una fuerte tendencia a la introversión. En un caso se encontró la explosión como forma de expresión. Hubo, por el contrario, el caso de un psicólogo que describe el sigiloso cuidado con el modo en que vivencia su vida emocionalidad y la comparte con otros: *“Para mí las emociones son sagradas”*.

Prosiguiendo con esta capacidad emocional, todos los entrevistados expresaron que el aislamiento es el mecanismo que utilizan con respecto al entorno al experimentar energías emocionales densas. Algunos de ellos que están actualmente atravesando crisis, admitieron sentir las con mucha frecuencia, el resto las asoció a conflictos vinculares. Un dato relevante a destacar es que algunos de ellos distinguieron la importancia que le otorgan al aislamiento como un período de elaboración de las emociones más densas, para poder expresarlas al entorno de una manera más “sana”: *“(…) Me sale el retraimiento como una forma de preservar al otro y a mí mismo”*. En contraste, sólo dos personas mencionaron el enfrentamiento y una la victimización.

Consecuentemente, para salir de esos estados emocionales densos, cinco personas expresaron la necesidad de salir al encuentro con un interlocutor que posea capacidad de escucha, con el cual poder compartir: *“Trato de detectar, que no son muchas las personas, cuáles son esas personas con las que sabes que no te vas a confundir. Me parece que es eso: no confundirse con el otro y que el otro te pueda escuchar”*; *“Que alguien me ayude a pensar otras cosas, o me dé una palabra de aliento, un abrazo”*. En un caso se enunció el acto de nominar las emociones como altamente liberador: *“Trato de ponerle palabras a esas emociones”*. En un caso se hizo alusión a la necesidad de enumerar las cosas que se tiene, como una forma de valoración, y en otro caso se observó una marcada tendencia hacia la acción del Movimiento Diferenciador (Taroppio, 2007): *“Me pongo en movimiento. (...) Me baño, me cambio, me pinto, salgo.”*

En cuanto al logro de metas personales, casi todos los entrevistados indicaron proseguir con algún tipo de procedimiento externo o interior para poder alcanzarlas: *“Establezco un procedimiento que me da tranquilidad, que me organiza, que me da claridad acerca de cómo conseguir algo. (...) Creo que es algo para no quedarme tanto en la fantasía y poder concretar”*. En dos casos se mencionaron tanto la importancia de la fluidez, como la creencia en que hay una fuerza superior organizadora (Dios): *“Si hay una meta que es para mí, salga el Sol por donde salga, se me va a dar.”* Se encontró, en seis de siete casos, una considerable consciencia de recursos disponibles para el logro de las metas personales. Algunos de ellos fueron: la tenacidad, el empeño, la decisión, la confianza en un ideal, la preservación de los valores, recursos intelectuales, afectivos, la responsabilidad, la salud y el apoyo de los vínculos cercanos: *“Yo cuento con otros, no depende todo de mí”*. En oposición a esta mayoría, en un caso se reveló inseguridad con respecto al merecimiento de los propios recursos con los que se pueda contar, junto con una imposibilidad de nombrarlos: *“Creo que cuento con muchos recursos. Solamente los tengo que agarrar, que apropiármelos, aprovecharlos y sentir que los merezco, aceptarlos con alegría”*.

La capacidad de una persona de percibir de qué manera se muestra al mundo, está asociada, nuevamente, a una entrenada competencia en el arte de la autoobservación. Las *subpersonalidades*, estructuras dinámicas de la persona humana que describió Assagioli (2003), exponente de la Psicósíntesis, son tendencias o rasgos psicológicos que fortalecidos por el hábito poseen una cierta conciencia propia. En tres casos se encuentra una marcada inclinación hacia la identificación con una imagen que se tiene de sí mismo: una subpersonalidad a partir de la cual la persona se define y quiere mostrarse al mundo: *“Siempre intenté ser (...) como esas personas buenas, que no tiene problema con nada, que estudia, que todo lo cumple (...)”*; *“(...) Creo que todos me ven fuerte y me ven entera. Y cuando no lo estoy, me cuesta demostrar que no lo estoy. Como una persona capaz, entrenada, preparada con respeto a la vida, con mucho aprendizaje por los años que tengo”*; *“Me muestro como alguien tranquila, analítica, (...), que analizo mucho las cosas, objetiva, no creo que todo el mundo sepa que soy un globo aerostático de emociones por dentro. Me ven como muy estructurada, muy*

seria.” Tres personas de siete hicieron alusión a la “transparencia” con la que se muestran al mundo. En un solo caso no pudo responderse a esta pregunta, y en casi todos los casos se verbalizó la dificultad de poder contestarla. La identificación parcial con uno o más aspectos de sí mismo, provoca un *estrechamiento de la conciencia de sí* (Gawel, 2013), y es el trabajo interior de observación y desidentificación el que permite la posibilidad de identificarse con el verdadero Sí Mismo.

Esta identificación parcial con aspectos recortados de sí mismo, o *subpersonalidades* se observó también en las respuestas dadas acerca de la identidad de sí mismo. En todos los casos, la pregunta “¿Quién sos?” movilizó ansiedades. En cuatro casos se vislumbró una identificación acentuada con el ego: con las propias emociones, los modos de pensar y los roles sociales que se desempeñan: “*Soy Carlota, una persona común y corriente que se recibió de psicóloga (...)*”; “*Un ser humano que le tocó vivir una transición de la humanidad*”; “*(...) Soy una persona sensible, difícil de entender a veces, ampliamente subjetiva, a veces ni yo me termino de conocer*”. Hubo tres casos de personas que indicaron estar en el camino de conocerse a sí mismas, una persona que pensó la posibilidad de definirse como “quedar encasillada” y una persona que no pudo responder a la pregunta. A diferencia de estos casos, en una oportunidad (y en relación directa con el resto de las respuestas otorgadas por esa persona a lo largo de toda la exploración de la entrevista) se podría advertir la identificación de la persona con su identidad esencial: “*Yo me considero un ser de luz. (...) Creo que todos somos seres de luz también. Y me considero eso: un ser de luz en camino o proceso de brillar aún más*”. Además, en el “*brillar aún más*” quedaría implícito el deseo consciente de seguir desplegándose.

Finalmente, se observó a nivel general un conocimiento importante de las propias emociones, sostenido en la mayoría de los casos, por procesos analíticos y racionales. Sin embargo, la autoobservación de sí, desprendida de juicios, no se vislumbró. Se considera este camino de autoconocimiento como fundamental para el ejercicio lúcido de la profesión de psicólogo. Como afirma James (2008), la evolución normal del carácter consiste principalmente en el arreglo y la unificación del Yo interior. Los sentimientos superiores e inferiores, los impulsos provechosos y los equivocados,

empiezan siendo un caos dentro de la persona, y deben acabar formando un sistema estable de funciones en la subordinación.

Según Taroppio (2007), cuando las energías emocionales son integradas de manera adecuada, sientan las bases del poder personal, lo que permite avanzar en la vida conociendo e integrando necesidades y deseos y realizando acciones inteligentes para satisfacerlos sin perjudicar a otros. En todos los casos se advertiría que los psicólogos jóvenes están en el camino de autoexploración de esta capacidad básica, a nivel emocional y del poder personal; y si bien hay aspectos que se señalaron anteriormente en los que los psicólogos jóvenes debieran trabajar de manera más consciente – como los procesos de desidentificación y desapego y la reducción paulatina del narcisismo, y el desarrollo de las tendencias extrovertidas (propias de la modalidad masculina, el Movimiento Diferenciador)-, se encuentra en todos los casos confianza en los propios recursos para alcanzar las metas y seguridad depositada en los propios ideales y valores.

4. Afectividad

“El milagro del amor es que experimentar una pizca de amor por otra persona, puede revelar súbitamente lo divino. Hace falta ese diminuto cambio de percepción para recuperar el infinito. Cuando yo deje de prestar atención al aislamiento y siga al amor, la persona que amo se reflejará en mi ser. (...) Las manifestaciones del amor se multiplicarán, porque mi amante me resultará sagrado; por eso se llama santo al amor: porque expresa integridad” (Chopra, 2010, pág. 279)

Taroppio (2007) describe que la compasión tiene que ver con la capacidad de padecer con el otro, y de buscar alguna forma de aliviar este sufrimiento. En todos los casos los psicólogos jóvenes afirmaron sentir la compasión en sus vínculos y, en algunos casos, en el ejercicio de la profesión. Sin embargo, en cuatro casos se observa una confusión entre la capacidad empática y la compasiva, y una dificultad en la diferenciación de los contenidos internos y los externos: *“(...) Es como que a veces trato de poner un poco de*

hielo porque me hace mal”; “(...) Puede haber una o dos personas que llegan en un momento y siento que me cuesta entenderlas, (...) me cuesta leer lo que le pasa a esa persona, comprenderla. Entonces pienso que debe ser algo que no me tocó o lo tengo muy gradado adentro”. La compasión es un sentir más profundo que la empatía, al producirse un *entendimiento* del dolor ajeno, que es aún más fuerte cuando está combinada con el deseo de aliviar ese sufrimiento. Tal como señala Taroppio (2007) este alivio a veces no requiere específicamente de una acción material, sino simplemente de una presencia compasiva, que es amor en acción, que responde al dolor del otro con apertura. Una de las participantes supo observarla en sí misma con claridad: *“(...) Esto que realmente se siente cuando uno está realmente conectado con el otro. Esto de “Te entiendo”, y no es lo mismo entender con la cabeza que entender”.*

Pero la compasión no es lo mismo que la lástima ni el asistencialismo, propios de persona que carece de apertura amorosa, procurando hacer algo para calmar su culpa y su miedo: *“Yo creo que a veces soy demasiado sensible, en exceso de empatía a lo mejor de mi parte; (...) justamente me cuesta poner límites porque por ahí me ligo emocionalmente demasiado a una persona”* (se cita a este participante que hace hincapié a lo largo de toda la entrevista en sus sobreexigencias, que están ligadas a un sentimiento de culpa al no poder cumplir con ellas).

La compasión, en cambio, está movida por la participación efectiva, a corazón abierto, en el dolor del otro. (Taroppio, 2007). En uno de los casos, se describe con mucha precisión y lucidez el despertar de la capacidad compasiva, habiendo reconocido previamente en sí mismo los aspectos menospreciados: *“(...) En esta experiencia en la institución, de la máxima expresión de la compasión, donde más intensamente lo sentí. Yo me acuerdo que cuando yo llegué... no era lindo para los sentidos. Era un laburo de, vos te tenías que levantar a las cuatro y media de la mañana, y bañar hasta las seis y media de la mañana a cuarenta tipos cagados, meados, no era un laburo que vos digas “Estaba ahí con mi guitarrita, haciéndoles pasar un buen momento”. Era un laburo de estar ahí, bañarlos, cambiarlos, darles el desayuno, sacarlos a pasear, llevarlos a terapia ocupacional. Era estar ahí. Entonces era estar ahí desde lo cotidiano, desde tareas que se llevaban a cabo ahí. Yo me acuerdo que lo que sentía era asco... los*

olores. Me acuerdo la primera vez que llegué que se acercaban a saludarme y yo tenía miedo. Y me pasó con algunas personas de ver cuerpos que nunca me había representado... yo no tenía palabras. Y me acuerdo que todas estas emociones: asco, me daba culpa... Yo seguía haciendo todo, pero como que no era yo, lo hacía porque no me quedaba otra. Para mí eran cuerpos, no eran personas. Y me acuerdo que lo que me generaban después, al escucharlos, o al compartir el silencio, yo a veces empecé a experimentar mucha dulzura en esa actividad. **Aquello que era rechazo, que era asco, se empezó a transformar en dulzura, en el alma y en el cuerpo. Esto de compasión absoluta, que para mí fue un antes y un después en mi vida. (...)**". La verdadera compasión comenzaría a desplegarse una vez que se han asumido los aspectos negados de sí mismo, la propia sombra. La psicología transpersonal pone énfasis en la tarea de no separar una estructura mental de su opuesta. (Proto, 1994, citado por Vilariño, 1996).

Al decir de Gawel (2013), reconocer dentro de sí todo lo que haya para ver, sin opción, sin auto-ocultamientos, capacita a la persona para ejercer una verdadera compasión, pues lo que ve en los demás no será ni más ni menos que lo que, e igual o distinta proporción, reconoce dentro suyo. Con respecto a las emociones que se tienden a ocultar o disfrazar, los psicólogos nombraron al enojo, la tristeza, la inseguridad, la expresión de la afectividad y las ansiedades. En casi todos los casos se pudo vincular estos ocultamientos con mecanismos defensivos. En un caso, en cambio, una de las personas mencionó su rasgo de "ser competitivo" como "una de sus miserias" y un sentir que comparte sólo con sus vínculos más allegados y su terapeuta cuando lo experimenta, porque considera que expresarlo o compartirlo con aquella persona que le despierta ese aspecto de sí mismo, "no construía nada bueno".

Por otro lado, se advierte un desequilibrio importante entre la capacidad de dar y la de recibir en los vínculos amorosos. Sólo dos de siete personas enunciaron sentirse cómodas en ambos aspectos en igual medida, y cinco, por el contrario, expresaron sentirse cómodos en la capacidad de dar, percibiendo una gran dificultad en el acto de recibir. La herida del yo escindido del Sí Mismo influye en la capacidad de dar y recibir amor, señala Bolen (2005). Desde el punto de vista emocional, prevalece la carestía y

no la abundancia, y de este modo la generosidad, la compasión, la esperanza y la ayuda al prójimo se ven limitadas, y se ahoga la alegría y el crecimiento. Esta limitación en tres oportunidades fue asociada a una sensación de *no merecimiento*, en un caso a ser “*cerrada*” y en otro caso a rasgos obsesivos de hiperexigencia, confundiendo, de este modo, la genuina capacidad de dar -que urge de una capacidad afectiva desarrollada-, con un acto compulsivo de querer aliviar el dolor ajeno para no sentirse “deudor”. Como se mencionaba anteriormente, este acto de dar fundado en sentimientos de culpa y miedo, dista ampliamente de una auténtica entrega de afecto: *“(...) Mi personalidad es muy exigente y yo no quiero quedar en deuda, (...) pero como que no quiero quedar en deuda con el mundo, yo prefiero que el mundo me deba a mí”*.

Con respecto a los aspectos interiores de gentileza y dulzura, cuatro de siete personas manifestaron sentir una ambivalencia con respecto a éstos. Se observa, en algunos casos, la conexión con estos aspectos como modo de responder a mandatos de exigencia personales y sociales, en modo defensivo a partir de conflictos no resueltos, y en otros, la dificultad para conectarse con ellos de manera genuina se aloja en la definición que poseen las personas de lo que es el amor: *“(...) Tiene que ver con cuestiones de ser educado y respetuoso con el otro (...)”*; *“Yo tengo una parte gentil pero hay veces que por ahí padezco de esa parte gentil”*, *“Creo que es un aspecto cómodo para mí en realidad... (...) Y creo que me empezó a incomodar, me incomoda no poder enojarme, sentir el mandato de ser siempre gentil y dulce”*; *“(...) Hay momentos que tiene que ver más con el miedo que con algo más puro. De darle al otro puro amor para que no se genere esa distancia, estar sola”*.

Sin embargo, se encontraron tres casos en los cuales las personas expresaron con claridad el nivel consciente de integración que tienen de estos aspectos de dulzura y gentileza, al tener conocimiento también de sus opuestos: *“A veces. Pero puedo ser muy agria también. (...) No es un aspecto al que yo me vincule como un recurso. Es algo que lo siento por momentos que cuando se dan, se dan naturalmente y que me resulta hermoso encontrarme con esa parte mía.”*, *“Así como soy controlada y muy seria, también soy una persona que perdona, que es dulce, gentil, que está disponible para el otro. Porque yo creo que para que haya una integridad psíquica, tiene que haber de los*

dos aspectos. Entonces creo que me relaciono de igual medida con las dos partes mías: como si yo tuviera dos cabecitas (...)". Jung (1957) ya dijo al respecto: "No hay luz sin sombras, no totalidad psíquica sin imperfecciones. La vida, para cumplirse, no necesita ser perfecta, sino completa. (...) Es menester tolerar la imperfección, sin la cual no se puede avanzar ni retroceder." (Jung, 1957, pág. 175-6)

El despliegue de estas aptitudes, que constituyen habilidades propias de una inteligencia emocional desarrollada, tiene una estrecha correspondencia a la definición de la capacidad amorosa que pueda tener la persona. Se observa el contraste entre tres definiciones del amor, desde dos cosmovisiones completamente distintas, y cómo esta diferencia en la percepción incide directamente en la relación que entabla el individuo con estas capacidades: Primera cosmovisión: *"Acordate que soy psicoanalista, el amor no necesariamente es bueno siempre"; "El amor es hacia mí, no es hacia la otra persona, es hacia mí mismo"*. Segunda cosmovisión: *"Yo creo que tiene que ver con un nivel de integración. No creo que sea una cuestión solo de lo amoroso,(...) es como que tiene que ver con la aceptación de uno mismo, en el encuentro con otras personas también, (...) **para mí el amor es como una energía que nos constituye, entonces para mí trasciende lo que es hoy el vínculo con otra persona. Para mí el amor tiene que ver con el origen y el fin. Entonces es como una integración de todo**"*.

Las formas en que los psicólogos jóvenes describieron que se manifiesta su amor, estuvieron, en su mayoría, vinculadas a cualidades que un psicólogo competente debe desarrollar, como lo son la capacidad de escucha, la palabra, y manifestaciones corporales. Una de las personas entrevistadas nombró *"Darle tiempo de mi vida"* como una manifestación de amor, que emparentada con su definición del amor, siente que en realidad, se lo da a sí misma. En otro caso, la perspectiva psicoanalítica del amor, le hace describir a la persona su capacidad de amar como *"(...) ambivalente"*, aclarando que *"A todo lazo amoroso le sobreviene como contraparte ciertos avatares que no siempre terminan siendo muy felices. (...) Todo sujeto está supeditado a su capacidad de amar... ama como puede, con los recursos que tiene"*.

En oposición a estas personas, hubieron otras dos en los que se relacionó la propia capacidad de amar de manera integrada y vasta: *“Con mi vida. (...) Es como te digo, hay una capacidad de disfrutar, de compartir con otros, la compasión conmigo y con otros. Tiene que ver con lo que prevalece, con lo que da sentido”; “Me siento muy capaz de amar, muy abierta a amar. (...) Creo que uno tiene que sembrar amor por todos lados, no importa si uno conoce mucho o poco a alguien. Porque (...) algo se va a modificar, al menos por donde vos pasaste.”*

Para continuar con la forma en que se despliega la capacidad amorosa en estos psicólogos, se citan algunos casos en los que las personas, mediante un notable conocimiento de sus mecanismos defensivos –todas ellas cuentan con un espacio terapéutico de análisis–, pueden detectar la causa de sus dificultades en la realización plena de esta capacidad: *“(...)Muchas veces mi modo de amar es cauteloso y defensivo”; “(...) Tengo un miedo de por ahí a o mejor darme tanto y no recibir a cambio. Entonces (...) me resguardo en exceso”; “Hasta ahora estuvo siempre muy teñida de miedo. Pero la veo que cada vez va siendo más amplia y libre”*. El sólo hecho de que tengan conocimiento de dónde provienen sus conflictos, es un gran paso para poder abordar un trabajo interno de autoobservación y empezar a deslindar, de manera gradual, su capacidad amorosa, de sus conflictos no resueltos. Es importante en este caso señalar, que este trabajo interno, para desplegar la capacidad amorosa con integridad, requiere de un nivel muy grande de consciencia de sí mismo, por lo que se prolonga a lo largo de toda la vida.

En el budismo, *Maitri* es conocida como la amistad incondicional consigo mismo. Usualmente se acepta a las partes de sí mismo cuando son agradables o estimables (Fromm, Frongpa, Needleman, Dass y otros, 1999). Sería indispensable que los psicólogos pudieran desarrollar su capacidad amorosa y compasiva consigo mismos, consciencia que les otorgaría un importante nivel de lucidez para sentir la capacidad amorosa desplegarse en el ámbito profesional. En referencia a esto, sólo uno de los siete entrevistados aludió: *“(...) Yo he aprendido a ser gentil conmigo mismo y a mirarme con compasión”*.

Finalmente, concluyendo con esta capacidad, y abarcando el análisis realizado, es menester recordar que la capacidad compasiva para ser sana necesita de ecuanimidad, como lo afirma Taroppio (2007). Mientras la compasión desborda de amor, la ecuanimidad lo hace de sabiduría. Por ello, cuando ambas están equilibradas en el interior, la forma de amar no está destinada a la propia satisfacción, a aliviar la culpa, a ahuyentar los miedos, sino a entregar una energía que se desborda generosamente y sin esfuerzo desde el corazón, vertiéndose en el otro bajo la forma de escucha, respeto y dedicación. La compasión ecuánime se basa siempre en lo que el otro necesita, pasa desapercibida y no le teme al dolor. Se observaría en los psicólogos jóvenes, por lo tanto, una necesidad de desarrollar la ecuanimidad.

5. Inteligencia creadora y existencial

“Los estados de ánimo positivos aumentan la posibilidad de pensar con flexibilidad y complejidad, haciendo más fácil encontrar soluciones a los problemas, ya sean intelectuales o interpersonales. (...) La risa, al igual que la euforia, parece ampliar la perspectiva, y de ese modo, ayuda a la gente a pensar con más amplitud y a asociar con mayor libertad, advirtiendo relaciones que, de otra manera, podrían pasar inadvertidas; una habilidad importante, no sólo para la creatividad, sino también para el reconocimiento de las relaciones complejas y la previsión de las consecuencias de una determinada decisión.” (Goleman, 1996, pág. 152)

La capacidad de inteligencia creadora y existencial es el último peldaño del nivel personal y la interface hacia los niveles transpersonales propiamente dichos (Taroppio, 2007). En esta investigación se encontró que los psicólogos, en su mayoría, sienten una libertad de expresión de su verdadero pensar y sentir necesaria, mas no suficiente: *“Me siento libre pero por momentos me gustaría sentirme más libre”, “Si hay alguien que limite mi forma de ser soy yo misma”*. En un caso de un psicólogo que se ha citado anteriormente que expresa *“no poder evitar pensar desde un punto de vista psicoanalítico”*, la incapacidad de sentirse libre para expresarse se describió como una *“suerte”*. La reiterativa insistencia de este profesional de no poder desarrollar

perspectivas desde las cuales observar las situaciones concretas con una mirada más amplia, flexible y dinámica, trataría de una dificultad en el desarrollo de la inteligencia creativa, caracterizada por la capacidad de desapego, de tomar distancia. El desarrollo de la inteligencia creativa es aquél que permite cambiar de perspectivas sobre las situaciones con flexibilidad. Al contar con una imposibilidad en este despliegue, se puede caer en la exacerbación de la inteligencia práctica, advierte Taroppio (2007), convirtiéndose ésta en intelectualismo, tomando demasiada distancia, demasiada organización, planeamiento y lenguaje, cualidades que se observarían en esta persona a lo largo de toda la entrevista. Por ello, en este caso se toma tanta distancia de las situaciones, tornando todo frío y despersonalizado, sin participación emocional. Esta mirada excesivamente objetiva deja de lado la sensibilidad. En todos los casos, las personas expresaron sentirse libres en ámbitos conocidos, en vínculos en los que se percibe confianza y comodidad. Por el contrario, se manifestó no poder realizarse en este aspecto en ámbitos completamente desconocidos, en instituciones, en situaciones en las que se está *“bajo presión”*, donde hay *“exigencias”*, *“expectativas que cumplir”* y *“cuando hay personas que están ahí para juzgarte”*. Hubieron casos en los que se valoró mucho el acto de compartir la interioridad con personas elegidas selectivamente: *“Me resulta muy aliviador cuando puedo abrir, compartir (...)”*, *“Hay una belleza en compartir que no sé cómo explicarla”*. Todos los psicólogos aclararon la necesidad de compartir sus aspectos más íntimos sólo con personas con las que se sienten contenidas en un ámbito de confianza y desprejuiciado, lo cual es un aprendizaje relacionado con el discernimiento muy importante, relacionado con el equilibrio entre las tensiones introvertidas y extrovertidas del tercer chakra.

Directamente relacionada con la percepción de libertad para expresarse, se halla el nivel de percepción de autenticidad con el que la persona se expresa. Los psicólogos aludieron al control, la evasión y la racionalización como principales mecanismos empleados en situaciones en las que no pueden expresarse de manera auténtica. Gawel (2013) a esto refiere que cuando una persona trabaja sobre sí misma, su funcionamiento psicológico tenderá a tener mayor coherencia interna y mayor autenticidad en la interacción. De este modo, su conducta no está supeditada a la

opinión ajena, sino a ser fiel a su propia esencia. Entonces, tomará el riesgo de no ocultar lo que piensa y lo que siente, ni sus rasgos personales. Esto ocasionará que toda la energía psíquica que se aplicaba en mantener esos mecanismos de defensa quede disponible para poder vivir, y no para sostener imágenes y cuidarse de no ser visto en lo que se oculta.

La capacidad de fluidez y la de flexibilidad, por su parte, están relacionadas de manera inversa con el nivel de control que la persona ejerce sobre sus contenidos internos: a mayor nivel de control, menor fluidez y flexibilidad. El nivel de control excesivo los psicólogos jóvenes pudieron localizarlo en: situaciones con un monto elevado de angustia y de inseguridad y autoexigencias: *“(...) Ejercer el control de manera excesivamente por siempre estar pensando (...) que no corresponde sentir esto, pedir esto, enojarse por esto”, “(...) Con ciertas emociones, en relación a ciertas personas”*. En varios casos se describió el estado de fluidez como *“lo ideal”*. Una de las personas refirió: *“Me encanta. (...) Incluso pensarlo me genera placer”*.

En los casos en que las personas se definen como *“obsesivas”* se observa una fuerte identificación de sí mismo con los rasgos correspondientes a ese tipo de neurosis, confundiendo al Ser con un rasgo psicológico que sólo es parte de la totalidad del individuo: *“Soy una persona controladora compulsiva en todo (...), eso me da seguridad”, “(...) Esa pregunta –la referida al nivel de control excesivo experimentado– me viene como anillo al dedo. (...) Así vivo”*. Con respecto a la posibilidad de fluir, se observó la misma tendencia en algunos casos: *“Me da mucha ansiedad, mucha, inseguridad también. Me da miedo. Al ser una persona tan controlada, una cosa desconocida me da miedo, ansiedad”*.

La capacidad de apertura al cambio, como única constante de la vida, también está contenida en el despliegue de la flexibilidad y la fluidez. Sólo dos de siete personas describieron una actitud abierta de sí mismos frente al cambio: *“A mí me encanta el cambio, lo busco, lo abrazo”*. El resto de las personas (cinco) asumieron sentir miedo, desconfianza y mucha ansiedad al experimentarlos: *“Desestructurada es la palabra, porque la rutina a mí me da seguridad”*. Sin embargo, algunas de ellas pudieron

pensar en el aspecto “positivo” del cambio, pese a sus sentimientos adversos cuando aparece.

Por otro lado, el nivel proactivo, fundamental en el despliegue de esta capacidad, desde el cual se puede ir en función de un proyecto inteligentemente pensado, contando con una percepción equilibradamente subjetiva y objetiva de las realidades interna y externa, se percibiría como obstaculizado en algunos casos por la limitación interna sentida a partir de la valoración o juicio ajeno, y de inseguridades y miedos. En otros casos, en cambio, en individuos que pueden tener un grado considerable de flexibilidad y desapego de los resultados (dos casos), se observa una adecuada proactividad.

La inteligencia creativa, se manifiesta, entre otras cosas, según Taroppio (2007) en la sencilla capacidad de armonizar los propios valores, proyectos y sueños con los pequeños detalles de todos los días. Una de las personas refirió a este aspecto de manera muy lúcida: *“Yo creo que la creatividad en la vida cotidiana... soy muy creativa, desde cómo trabajar con las platas y hacer cosas, con lo académico, me encanta ir haciendo cosas creativas en la transmisión de conocimientos, buscando otras formas de transmitir que no tengan que ver con lo formal, la pedagogía clásica. En el trabajo con los pacientes me siento muy creativa. Pero yo soy creativa, por ejemplo a la mañana ármate un taller y te lo armo en cinco minutos. Pero también soy creativa en un montón de cosas, por ejemplo vengo caminando y me imagino una situación y soy capaz de reírme sola como una loca. Tengo como una vida de fantasía muy grande y por ahí me imagino cosas que me dan gracia. O por ejemplo pienso soluciones a situaciones de manera creativa y me río. Soy muy creativa y tengo mucha fantasía. También soy muy creativa con mis pacientes, con lo que necesita hoy el paciente, y también eso requiere plasticidad y creatividad.”* En otros casos, también se encontró una gran armonía entre los valores y proyectos de la persona, con el despliegue de su capacidad creativa: *“(...) Crear encuentros (...) como nuevas posibilidades para mí y para la otra persona”*. En otros casos, se asociaron a la expresión de la creatividad: el arte, la palabra escrita y oral, el ejercicio de la profesión.

Finalmente, la inteligencia existencial, se observa como un aspecto aún a desarrollar en los psicólogos jóvenes. Más específicamente, es la capacidad de entrar y salir a voluntad de las experiencias, sin ser atrapados por ellas ni evitarlas defensivamente la se cree que sería propicio que estos profesionales debieran trabajar. Así, se desarrollaría la capacidad de entrar en las vivencias sin caer en el vivencialismo, ni en el intelectualismo. (Taroppio, 2007)

Para concluir con el análisis del despliegue de esta capacidad, se subraya la importancia de lo expresado por Rogers (1987). El exponente humanista sostiene que cuando las personas son aceptadas y apreciadas, tienden a desarrollar una actitud de mayor cariño hacia sí mismas. Al comprender y apreciar el sí mismo, éste pasa a ser más congruente con la propia experiencia. De este modo, la persona pasa a ser más auténtica. Estas actitudes le permiten convertirse en acrecentadora de su propio crecimiento, y se cuenta con una mayor libertad para ser una persona real y total, sostiene Rogers. Por lo tanto, se considera el trabajo sostenido en el desarrollo de esta capacidad como imprescindible para poder contarla como un recurso en la práctica de la profesión de psicólogo. Un profesional de la salud mental que ha acrecentado su propio crecimiento, como sostiene Rogers, de manera consciente, estará habilitado para acompañar al paciente en el suyo desde un lugar más auténtico y más real.

6. Intuición

“Por medio de la intuición se obtiene el conocimiento de todas las cosas” (Osho, 2011)

Para la Psicología Transpersonal, la intuición es una identificación con la energía creativa del Cosmos, ya que el ser humano es actor en una representación cósmica preestablecida. Hay, por lo tanto, una inspiración o intuición cósmica. (Blaschke, 2009). En la presente investigación se observó un importante reconocimiento de la capacidad intuitiva en los psicólogos entrevistados: seis de siete personas afirmaron poder conectarse con ella: “(...) *Hay cosas que no tienen que ver con las ideas, pero que pasan*

por otro lado”;“(…) *Es algo como una antenita que tengo parada así”;*“(…) *Lo tengo a flor de piel”*. Algunas personas expresaron que su capacidad intuitiva se manifiesta en la esfera afectiva de sus vidas, con sus vínculos; otras, a nivel interaccional en general, percibiendo situaciones y cualidades de las personas o las circunstancias antes de conocerlas o que se desenvuelvan. Y en tercer lugar, hubieron otras que aludieron a la presencia de la intuición en el ámbito de trabajo como terapeutas: *“Me pasa con los pacientes mucho.”* Un dato importante a analizar es que todas estas personas señalaron abrir siempre la **posibilidad de la duda ante sus percepciones intuitivas**. Éste hecho revela un grado necesario de autocrítica, permitiendo establecer un diálogo constructivo consigo mismos o con otros. Por lo tanto, resulta significativo destacar esta ausencia de certezas absolutas, ya que, como indica Taroppio (2007), en caso de que esto no suceda, las conclusiones son asociaciones arbitrarias y las proyecciones no tienen asidero, dándose lugar al pensamiento mágico. Este tipo de procesamiento de la información corresponde a los niveles pre-personales del desarrollo, mientras que la capacidad intuitiva desplegada, por el contrario, se pertenece a los niveles transpersonales.

En contraste a la mayoría de los psicólogos jóvenes (seis), se halló un caso disfuncional en el desarrollo de este chakra, polarizado hacia el lado masculino: un caso de racionalismo: *“No, no, para nada. (...) Dudo de todo, soy un terrible obsesivo. (...) Lógicamente hay cosas que percibo con cierta confianza, pero por una cuestión subjetiva, no porque crea que ahí hay una verdad encerrada.”* Esta disfuncionalidad del chakra del tercer ojo consiste en la negación de cualquier forma de conocimiento que no responda a una secuencia lineal, lógica y demostrable de pensamiento. (Taroppio, 2007)

En referencia a las sincronicidades, también fueron seis de siete personas las que pudieron reconocerlas en sus vidas: *“(…) Es un aviso, una señal le digo yo.”;* *“Creo que la vida se construye así, que mi vida es así.”* Sin embargo, todas necesitaron una explicación detallada del concepto con ejemplificaciones para poder comprender de qué se trataba. Las explicaciones que le dieron fueron diversas: *“Desde la teoría que uno esté es la explicación que se da... para mí tiene que ver con energías que están, si*

uno está abierto a ellas o no es otra cosa. Pero en la medida en que uno se abre es que fluyen”; “(...) Sí me ha pasado pero nunca le di una explicación. (...) “¿Será una casualidad? No sé” (...) No sé qué explicación darle.”

En conclusión, se observa que la capacidad intuitiva en la mayoría de los casos está en vías importantes de desarrollo. Es el segundo paso en la realización plena de esta capacidad, el que se sugiere, aún no está integrado: el trabajo de interpretar las intuiciones de manera correcta.

Pintos Vilariño (1996) describe que la estructura de lo *intuitivo-lógico* sirve para que la mente pueda establecer redes de relaciones. El autor explica que esta estructura aprehende una red masiva de ideas y también sus relaciones e inter-relaciones mutuas. Así, aparece una capacidad superior de sintetizar, de establecer conexiones, de relacionar verdades, de coordinar ideas y de integrar conceptos. Es una capacidad de ver la verdad en un sólo vistazo, de tener una visión integral, señala Pintos Vilariño.

Trascendencia del ego

“El hombre siempre necesitó de los misterios de la transformación que hacen de él algo y lo sustraen a la psique colectiva, (...) que es pura multiplicidad. Pero si se rechaza esta multiplicidad, (...) se hace imposible también su integración. (...) Y esto significa muerte espiritual. La verdadera vida no es la vida vivida en sí misma y por sí misma, sino también sabida. Sólo la personalidad unificada puede experimentar la Vida.” (Jung, 1957, pág. 99)

Si bien la Trascendencia es la séptima capacidad básica, se ubica como categoría apartada de análisis por la relevancia de su exploración en la presente investigación.

Valoración positiva de la propia existencia:

- **Sentido de abundancia y pasión:** La abundancia, como satisfacción con el propio ser y la propia vida, como parte del proceso de tomar consciencia, de ampliación de la consciencia de sí mismo, se puede leer en las palabras de Siri Datta: “La toma de conciencia da paso a la comprensión y ésta a la aceptación. Cuando uno se acepta a sí mismo, los límites se desvanecen. Desaparecen todos los miedos, las inseguridades y las infravaloraciones. En su lugar, nacen la abundancia, la esperanza y la sabiduría de la propia auténtica estima.”(Siri Datta, 2004, pág. 25)

Se observan en cinco de siete casos, en personas que conciben la vida como una instancia de aprendizaje, y han desarrollado o están desarrollando la capacidad de ver el lado significativo y valorable de cada experiencia vivida: *“Siempre trato de ver el aprendizaje, de esa manera me planto”*. Sin embargo, aún se observan algunas contradicciones entre la actitud que se define que se tiene, y la que se observó a lo largo del análisis del resto de los chakras. Existe en la mayoría de los psicólogos, un alto nivel de control racional que dificulta la satisfacción plena: *“Me gusta que la vida me sorprenda en el sentido de aprender cosas nuevas. Pero me gusta más o menos controlar las cosas que me van a sorprender, tampoco me gusta ser tan sorprendida.”*

La pasión, por su parte, también puede vislumbrarse en los casos en que hay una mayor apertura ante el devenir de la vida, el encuentro con otros seres y las nuevas experiencias. Es decir, que más allá de las verbalizaciones que se hicieron describiendo *“apertura”* y *“actitud positiva”* en varios casos, sólo podría encontrarse la pasión en aquellas personas (dos casos) que consignan un monto menor de control racional sobre el acontecer de la vida. Estos son los únicos casos en los que podría afirmarse que se ha desarrollado una mayor capacidad de fluidez, que a su vez posibilita el sentir la pasión, al haber trascendido en gran medida la alienación y la rigidez. El gran poeta Whitman proclamaba: *“Somos seres llenos de pasión. La vida es desierto y oasis. Nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia.”* (Whitman, s/n)

Como se citó previamente, la herida del yo escindido del Sí Mismo influye en la capacidad de dar y recibir amor, señala Bolen (2005). Entonces, desde el punto de vista emocional, prevalece la carestía y no la abundancia, y de este modo la generosidad, la compasión, la esperanza y la ayuda al prójimo se ven limitadas, y se ahoga la alegría y el crecimiento. Como puede observarse, la tendencia evolutiva de los temas no resueltos (Taroppio, 2007) afecta los niveles superiores del desarrollo, al no estar consolidados los anteriores.

- **Alegría y disfrute:** La alegría propia de la plenitud del momento presente sólo puede darse en aquellas personas que tienen consolidada la capacidad de gozo. La identificación excesiva con una parcialidad del yo, confundiendo un rasgo de la personalidad por el todo de manera dramática, las cosmovisiones teñidas de proyecciones negativas no asumidas y el apego a conflictos no resueltos se encontraron como evidencia de la incapacidad de muchas de estas personas de experimentar el gozo en la vida cotidiana, de contar con ella como un recurso para fluir con la vida.

El alma tiene en sí misma el conocimiento de una Felicidad que no depende de lo material, sino que es intrínseca a su naturaleza por reconocerse como parte del Todo, explica Gawel (2013). La experiencia del *Ananda*, el gozo espiritual, es la experiencia estética asociada a la belleza más allá de toda forma. El *Ananda* es la fuente de gozo espiritual equivalente al *Satori* del Zen, a la *armonía con el Tao* en la filosofía china, o la *Bienaventuranza* que refieren las Tradiciones Judeo-Cristianas. En el caso de estos psicólogos, se observó sólo en dos oportunidades. Una expresión propia de esta capacidad de gozo, anudada al resto del discurso de la persona, fue: “*Me encanta la vida*”.

- **Entusiasmo:** El entusiasmo puede ser definido como una exaltación del ánimo o un fervor interior, y proviene del griego *enthousiasmos* (inspiración divina, arrebatado, éxtasis). Esta cualidad fue encontrada, al igual que la anterior, en personas que manifiestan un especial interés por aprender y

vivenciar experiencias novedosas. Se observó también en la tenacidad que develaban algunos psicólogos por alcanzar sus metas, y en la confianza depositada en sus propias convicciones e ideales: *“(...) Un empuje así hacia la vida, siempre con ganas de hacer cosas, con aprehender algo nuevo, siempre con esas ganas de construir, de conocer. De la circulación.”; “(...) Aprender de la paciencia y también de la acción, que hay decisiones que se tienen que tomar. Y estar en comunión con esas decisiones, (...) más allá del resultado”.*

- **Creatividad:** La creatividad, a partir de lo analizado en el despliegue del quinto chakra, puede observarse principalmente en aquellas personas con mayor capacidad de apertura y fluidez, una vida fantasiosa más activa y la percepción de la vida como espacio lúdico, de crecimiento, encuentro y disfrute. Se encontraron dos casos de realización en esta capacidad: *“(...) El mundo es una posibilidad, los vínculos son posibilidades, en lo que esa posibilidad se vaya a transformar depende de la elección de uno”.* En el resto de los participantes podría advertirse en dos casos de conexión con el arte y en tres casos de creatividad desarrollada en el uso del lenguaje escrito y oral. En este caso, la creatividad es parte de la inteligencia creadora y existencial, y puede estar realmente integrada a medida que la persona se despliega con mayor amplitud en el desarrollo de su consciencia: *“Todo acto de adquirir conciencia es un acto de creación”* (Jung, 1957, pág. 37)

Trabajo interior e integración:

- **Profunda capacidad de auto-observación. Responsabilidad por el bienestar personal. Atención plena. Capacidad de activar el testigo interior:** Todos los

psicólogos entrevistados llevan a cabo algún tipo de análisis personal, y en todos los casos se hizo hincapié en la relevancia que tiene el espacio de autoconocimiento y análisis, tanto a nivel personal, como para el ejercicio ético de la profesión: *“(...) Me da esas herramientas de autoconocimiento que por ahí yo sola no puedo. (...) Es una etapa de elaboración, de autoconocimiento y de crecimiento que yo tengo”; “Por mi profesión. Porque me permite dialogar conmigo”; “(...) Dejarse ayudar es la única forma de poder ayudar a otro”*.

En algunos casos, se mencionó el valor del trabajo sobre sí mismo, la autorreflexión y la autoobservación, independientes de un espacio terapéutico: *“(...) Siento que sola puedo mirar para adentro y darme cuenta de un montón de cosas”; “(...) Dije análisis como algo formal, pero también trato de a través de ciertas experiencias tener un contacto más íntimo conmigo mismo, a través del arte, puede ser a través de un viaje. Una situación placentera con alguien, en esos momentos uno tiene una atención sobre sí mismo que va más allá de lo común o cotidiano”*. Es muy importante que, aunque no se observe que se tenga interiorizada la autoobservación como recurso de autoconocimiento, ni que se la ejercite de manera sostenida, en algunas oportunidades, los psicólogos jóvenes puedan encontrar espacios en los que observar su interioridad de manera más *atenta y alerta*. Sin embargo, la falta de activación del testigo interior aún impide emprender el camino hacia la desidentificación y el desapego de los contenidos mentales y emocionales, hecho que se observa en muchos psicólogos que se identifican con sus rasgos psicológicos, tomando la parte por el todo.

Por otro lado, e íntimamente relacionado a estas capacidades, el desarrollo de la atención plena pudo observarse en dos casos en los que las personas mencionaban experimentarlo con frecuencia en la vida cotidiana. Estos psicólogos expresaron lopreciado que les resulta poder sostenerla, y la falta de bienestar que perciben cuando se ausenta. Una de las personas reveló experimentarla cuando consume marihuana: *“(...) Siento que es como si pudiera tener una atención muy precisa en algo (...), hasta cosas mías, adentro mío que no se distraen con nada”*. El resto de los participantes de la muestra

admitieron no poder experimentarla, turbados por los contenidos mentales relacionados con auto-exigencias, con las obligaciones que *deben* cumplir. Algunos de ellos refirieron “*vivir volando*”. Cuando ese “vuelo” se desprende del mundo de las ideas y del raciocinio, puede resultar muy limitante en el momento de responder con una actitud presente y competente en el ejercicio de la labor profesional. ***El rasocinio reemplaza el darse cuenta.*** La práctica consciente de la atención plena se valora como una destreza muy sustancial en el ejercicio profesional de un psicólogo. La Presencia permite una conexión absoluta con el momento presente y con ese otro que está compartiendo su vida psíquica con confianza y entrega. Además, la *Consciencia Testigo* u *Observador interno* es quien permite la observación desapegada de los contenidos internos, proporcionando al psicólogo una herramienta de autoconocimiento esencial para sí mismo y para su labor como terapeuta. La consciencia testigo, podría, entre otras virtudes, favorecer la observación del psicólogo de sus reacciones mentales y emocionales mecánicas ante el discurso del paciente. Esta observación desapegada le otorgaría la libertad suficiente para poder ayudar al otro desde una consciencia más alerta y trabajar sus observaciones en su propio ámbito terapéutico. El ejercicio de la profesión, entonces, contendría la potencialidad de transformarse también en un espacio de aprendizaje para el psicólogo. “El estado de alerta (...) implica una atención sin tensión. (...) La verdadera Consciencia Testigo no nace desde el intelecto, y por eso mismo puede observarlo.” (Gawel, 2013, p. 4)

- **Aceptación plena del pasado: trascendencia de culpas, remordimientos, vergüenza, turbación:** Se puede distinguir que cinco de siete personas se encuentran en este momento de su adultez temprana trabajando para alcanzar la aceptación de los hechos más dolorosos y traumáticos de su pasado, refiriéndose a ellos con una ambivalencia de pensar que sería mejor que no les hubiera pasado, para no sufrir, pero agradeciendo por la experiencia por lo aprendido y el camino que luego les permitió abrir: “*Pienso que no podría haber sido de otra forma, que si no hubiera pasado eso, quizá no me hubiera*

permitido pensar o ser de una forma que hoy me libera muchísimo. Como algo disociado: hubiera preferido que no me pase, pero pienso que todo esto que yo viví... yo soy otra persona.”; “Es como medio ambivalente lo que siento. Hubiera estado buenísimo evitarme esa situación, yo sufrí mucho. (...) Y me sorprende decir: Qué bueno que me pasó eso. (...) Y me abrió todo este nuevo mundo (...). “; “(...) Veo que me sirvió eso que me pasó”; “(...) Me hizo muy fuerte para enfrentar otras situaciones de la vida.” Esta actitud madura de estar en el camino hacia la integración y trascendencia del pasado, muy bien lo describe una de las entrevistadas, enunciando: “No es resignación, es aceptación”. “(...) Para este camino de aceptación Maslow (1994) alude: “Es posible abarcar y aceptar nuestro pasado en nuestro yo presente, lo que significa plena aceptación” (Maslow, 1994, pág. 323). El autor señala que éso difiere de considerar el pasado como algo ante lo cual se estaba indefenso, algo que le sucedió a la persona, considerarlo como una situación ante la que estaba completamente pasiva y determinada por condicionamientos externos. Esta aceptación para Maslow significa responsabilizarse por el propio pasado.

- **Capacidad de cambio:** Nuevamente, al igual que en las cualidades anteriormente descritas, la capacidad de cambio se observa, en general, en aquellas personas (dos casos) que pueden abrigar en el cambio la posibilidad de crecimiento y la alegría de recibir una nueva experiencia a sus vidas. En ambos casos, la apertura al cambio se ve fortalecida por una notable destreza adquirida de desapego del resultado: *“A mí me encantan los cambios. (...) Si hay algo que quiero constante es el cambio. (...). Me gusta el cambio, el conocer otros lugares, conocer cosas nuevas, vincularse cosas nuevas. Que no implica que... yo no soy una persona desarraigada, no soy una persona que no habla a su familia, al contrario, soy re pegote. Pero al mismo tiempo me siento libre de eso. Entonces yo puedo estar, vincularme, amar, desde ahí pero eso no significa que no me vaya... y que me vaya no significa que me haya ido.”*

Carl Rogers (1966) plantea que el proceso de desarrollo individual requiere del aprendizaje significativo, por ser éste el que lleva los cambios consigo para crecer como persona. El autor afirma también que todo aprendizaje significativo implica un cambio en la personalidad y en el comportamiento, por lo que frecuentemente tiende a ser rechazado debido al miedo de enfrentar los riesgos que todo cambio implica. Considerando la minoría que pudo concebir el cambio desde este lugar, sería importante que los psicólogos jóvenes aprendieran a acoger los cambios de sus vidas como oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal. De este modo, el crecimiento experimentado en el ejercicio profesional sería evidente, debido a la mayor apertura con la que se cuente como recurso.

Consciencia humanística y planetaria:

- **Cercanía y amor hacia otros seres humanos. Profunda valoración y vocación por las relaciones interpersonales. Capacidad compasiva:** La cercanía y el amor por otros seres humanos se observó desplegada en dos casos en los que se describió la vinculación con los otros como: *“Libre. Abierta a un encuentro”* y *“Con una actitud humilde y de escucha. (...) Y siempre intentando aprender (...), el otro siempre te puede enseñar”*. El resto de los participantes relacionan la capacidad amorosa, la cercanía y la apertura con vínculos cercanos, con espacios conocidos. Describieron su forma de vincularse con su propia especie denotando un claro distanciamiento en sus palabras: *“Respetuosa”; “Al principio muy recatada y progresivamente más profunda. (...) Me cuesta en un principio confiar”; “(...) Creo que entre los seres humanos la situación está muy caótica. (...) Trato de alejarme lo más que puedo de ese caos.”* Por ello es que, la profunda valoración y vocación por las relaciones interpersonales se observa en los ámbitos en los que los psicólogos se sienten más seguros, contenidos por un ambiente conocido.

La capacidad de sentir cercanía y amor hacia otros seres humanos no significa entablar vínculos con cualquier otro; ésta experiencia está sostenida desde la

vivencia de sentirse *Uno* con el resto de los hombres. Esta consciencia de unidad, que en su caso más elevado abarca al resto de los seres sintientes y al Cosmos por entero, posibilita el desarrollo de una empatía que no está condicionada por el nivel de contacto o vinculación que se tenga con ese otro, sino por la cercanía sentida y aprehendida de que se comparte la misma esencia. Sentir cercanía y amor hacia cualquier otro ser propicia la manifestación más auténtica de la compasión. Una de las entrevistadas refirió vincularse con los seres humanos del siguiente modo: *“Siempre más del lado de la comprensión, de mirar más allá, de tratar de ver detrás de, qué le pasa a esa persona por detrás de lo que muestra. Sobre todo en las cosas que a uno le chocan. O viene otro a criticarte una persona y yo siempre tiendo más a tender a justificar o tratar de comprender por qué actúa de esta manera”*. El maestro espiritual y Nobel de la Paz Thich Nhat Hahn (2013) expresó sobre estos conceptos: *“La comprensión es la sustancia con la que fabricamos compasión. (...) Comprensión de que el otro también sufre. (...) Una vez que la comprensión está presente, la compasión es posible”* (Thich Nhat Hahn, 2013, pág. 15) -En el análisis de la capacidad compasiva del segundo chakra se explicaron de manera exhaustiva las fortalezas y debilidades de los psicólogos jóvenes en relación a este tema.-

- **Cercanía y amor hacia otros seres y la naturaleza en su conjunto. Compromiso ecológico:**

Los siete psicólogos jóvenes declararon ser sumamente respetuosos en el cuidado y la preservación de la naturaleza. Todos manifestaron asumir un compromiso a nivel social o individual, en el cuidado del medio ambiente y los seres no humanos que lo habitan. Hubieron, además, tres casos en los que se observó una cercanía más vívida y sentida: *“Yo veo que cortan un árbol y me agarra un ataque: siento como si me estuvieran cortando una pierna”*. Resulta muy estimable que estos jóvenes profesionales tengan respeto por la vida. En la integración de esta capacidad, se podrían desplegar sentimientos más elevados conectados a la honra por la Vida, la Vida como ostentación de

aquello sagrado que se revela a través de toda la Creación del Cosmos, sin eludir ninguna de sus manifestaciones en el amor que se siente. A esto apunta Gueshe Kelsang Gyatso en la cita en que declara: “Cuando reconozcamos que todos los seres son nuestras madres y reflexionemos acerca de su bondad, sentiremos amor hacia todos ellos por igual.” (Gueshe Kelsang Gyatso, 2000, pág. 75)

“Si tratamos a todos los seres (...) sintiéndonos cercanos a ellos y estimándolos, habremos generado amor afectivo” (Gueshe Potoua, s/n, citado por Gueshe Kelsang Gyatso, 2000, pág. 75)

- **Disposición al servicio. Compromiso social:** Cuatro de siete psicólogos expresaron una especial satisfacción relacionada con el acto de servir: *“Me llena el alma servir al otro (...); “Yo me siento realizado”; “(...) Me es gratificante, me hace sentir bien a mí también”.*

Cuando el servicio está anudado al Núcleo de la persona, ligado a un sentimiento genuino de amor hacia el otro, independientemente del modo en que se exprese, el contexto de la vida misma se convierte en servicio, y cada uno puede descubrir cuál es su mejor contribución. (Caplan, 2010)

Una de las personas entrevistadas, en cambio, relacionó el concepto de servir con un acto produce fastidio desde las experiencias de su propia historia: *“(...) Creo que esa palabra no me gusta, servir al otro, prefiero algo más de intercambio”.* En otro caso, se enlazó a un sentido del deber *“(...) Siento que es algo que tengo que hacer y que lo hago. Nada más”;* y en un último caso se aclaró que sólo se siente satisfacción sirviendo, cuando se cree desde la percepción subjetiva que hay algún propósito valorable para hacerlo.

En relación al compromiso a nivel social, cuatro psicólogos compartieron sus experiencias de compromisos con distintas áreas: algunos están comprometidos en instituciones de manera voluntaria y otros llevan a cabo trabajo social o acción comunitaria de manera independiente, sin pertenecer a ninguna organización. Aquello más valioso en relación a estas respuestas, es

que la mayoría de los psicólogos conciben su profesión como una forma muy amplia de asumir un compromiso social.

Consciencia espiritual:

- **Capacidad de vislumbrar el propósito trascendente de la propia vida:** Una de las personas entrevistadas refirió *“frecuentemente pensar en alguna forma de trascendencia”* como un acto de dejar un legado, algo que quede para otras personas luego de que ella muera. Otra de las personas expresó estar atravesando una crisis en la que se pregunta: *“¿A razón de qué yo estoy acá?”*. En un caso, se hizo mención a la trascendencia como *“la energía que va pasando”*, relatando cómo concibe la experiencia después de que su *“yo”*, su *“cabeza”* muera. En otra oportunidad, uno de los psicólogos refirió: *“Esto es como un envase nomás, yo creo que estamos de paso acá, (...) que vamos a otro nivel de existencia, a otro plano, (...) somos energía”*. *“Todos venimos al mundo con un propósito. (...) Creo que mi existencia es válida en la medida en que yo tengo mi utilidad en esta vida, puedo servir en la medida en que las cosas que hago repercuten en otros (...)”*. Sólo dos personas no expresaron en sus discursos asociaciones algunas de sus propias vidas con la capacidad de trascendencia. En todos los casos en los que la pregunta por el sentido de su propia existencia se expresa de manera explícita e insistente, los psicólogos abren la posibilidad de poder encontrar, mediante una profunda búsqueda interna - estrechamente conectada a la capacidad intuitiva integrada-, el sentido de su propia vida, sentido que coopera en pequeña o mayor medida con el Plan del Sentido Superior, a nivel cósmico. *“La referencia a una Ideación Cósmica y a una Ideación Divina sugiere la existencia de un Plan Cósmico, es decir, de un conjunto de Leyes que simbolizan esa Ideación (...)”* (Córdoba de Parodi, 1995, pág. 173)

- **Consciencia de unidad: trascendencia de la percepción de separación y enajenación de la propia identidad. Sentimiento de pertenencia al Cosmos:** Se encontraron casos muy diversos en relación a la consciencia de Unidad. En uno, puede llegar a detectarse una cierta noción de unidad, pero a nivel intelectual *“Soy como muy consciente de ser parte de esta totalidad.”*, desde un sentido meramente biológico; en otra oportunidad se conexiona la unidad con una fuerza externa, trascendental: *“(…) Hay cuestiones energéticas externas que están, y que uno las percibe, y que uno las siente, que uno las vive. Inevitablemente hay una conexión arriba con el Cosmos y demás”*. Otra de las personas habló de esta consciencia de unidad desde su experiencia de preguntarse sobre las conexiones de las cosas, y explicándolas del siguiente modo: *“Hay una conexión, (…) hay energías”*. Hubo casos en que se pensó la unidad como una forma de influencia mutua, pero sin sentirla en la propia experiencia: *“Todos estamos acá y nos influimos mutuamente (…) La puedo deducir más que percibir”, “Yo creo que todo está relacionado, pero no sé desde qué punto.”* Y también, se halló la presencia de una persona que no puede vislumbrar esta unidad en ningún sentido: *“Creo que tenemos una relación con el medio pero que está determinada por nosotros.”* Finalmente, - y en relación a todas sus respuestas referidas a la capacidad de trascendencia-, se encontró de manera sorpresiva, una consciencia de unidad muy integrada en un joven psicólogo, que describió su propia vivencia de la trascendencia de la enajenación del mismo modo en que la definen los orientales: *“Cuando yo digo: “Todos somos Uno”, no digo “todos conformamos lo mismo”. (…) Creo que todos estamos conformados por lo mismo y en este sentido podemos decir que somos Uno, porque hay una cuestión original que nos constituye. En ese sentido estamos conectados.”*, *“(…) La siento no desde la emotividad, sino desde el Sentir, que es como más sutil”*. James (2008) describe la *consciencia de unidad* como una experiencia de *reconciliación*, en la que los antagonismos del mundo, que con sus contrariedades le crean dificultades y problemas al ser humano, se fundiesen en la *unidad*.

- **Integración, aceptación y honra por el misterio de la vida ya sea de un modo teísta o no teísta: Logos – Eros:** Esta capacidad se podría ponderar como bastante desarrollada en dos de las personas entrevistadas, sabiendo que se encuentran atravesando la etapa *personal* de la vida (Wilber, 1979). En el resto, pueden percibirse algunos vislumbres de aceptación y honra por la vida, en dos casos de modo teísta y en un caso de modo no teísta, pero aún estando limitados por una gran indiscriminación entre la propia vivencia y creencia, y los sentimientos ambivalentes o adversos hacia las creencias religiosas que les fueron inculcadas. Es necesario que se pueda hacer el trabajo de distinguir entre la *religión estrecha, espiritualidad horizontal o traslativa* y la *religión amplia o espiritualidad vertical y transformadora* (Wilber, 1996). La primera, aspira a proporcionar significado y sosiego al yo separado y fortalecer el ego. En el otro tipo, en cambio, se busca trascender el yo separado en un estadio de conciencia no dual, más allá del ego. Esta segunda conceptualización de la religiosidad o espiritualidad es la que se contempla en la presente investigación. La integración del Misterio de un modo no teísta, es decir, la espiritualidad vertical transformadora, se observa en un solo psicólogo entrevistado, que ha podido integrar sus experiencias transpersonales a su propia cosmovisión y modo de vincularse con la Vida. – Este caso se explicita en el último punto analizado de la capacidad de trascendencia-.
Por último, se encontró un caso en el que se podría vislumbrar un rasgo de inmersionismo (Taroppio, 2007) en una de las personas: “(...) *Esto de que hay un ser superior un Dios, (...) no me cierra, no me satisface, no me llena, no le creo digamos. Superior es la Tierra, o el Sol o lo que da la energía. La Fuente.*”, en el cual se concibe a la Tierra como una entidad superior.
- **Habilidades contemplativas, imaginativas, intuitivas:** Sólo se observaron de manera parcialmente desarrollada en tres participantes. En seis de siete personas entrevistadas se observa un estrechamiento de la conciencia de sí, motivado por la identificación excesiva de los psicólogos con su ego. En este

caso, se sugiere que sería provechoso para complementar su análisis a nivel racional, que los psicólogos jóvenes practicaran meditación u algún otro tipo de actividad contemplativa que favoreciera la ampliación de la consciencia. Ésta, además de a sus propios desarrollos personales, serviría hondamente a los fines de la labor terapéutica que ejerzan como profesionales. A esto refiere Naranjo (2003) cuando afirma que la meditación implica la práctica del darse cuenta. Darse cuenta del aquí y ahora conduce a insights, tanto del mundo material, como incluso metafísicos. Aunque nadie pueda darse cuenta por otra persona, aclara Naranjo (2003), resulta posible que la conciencia de sí mismo de una persona junto con su intuición acerca del otro, puedan llegar a constituir una capacidad para ayudar al desarrollo del darse cuenta y los insights de esa otra persona. “La conciencia de sí mismo y conocimiento de sí mismo, funciones ambas del desarrollo interior de la persona, parecen estar dotados de una cierta propensión de contagio. El factor contagio opera en los grupos terapéuticos, y resulta aún más impactante del caso de personas eminentemente sabias que pueden servir de espejos iluminadores apenas sin palabras y con su sola presencia.” (Naranjo, 2003, pág. 116)

- **Acceso a estados no ordinarios de consciencia y experiencias místicas:** El acceso a una experiencia auténticamente transpersonal o estado de consciencia holotrópico (Grof, 1992) podría detectarse en un solo caso. A continuación se hilará el relato de la persona con las conceptualizaciones de distintos expertos en la temática:

¥ *“Momentos en los cuales uno se siente en ese otro plano, pero anticipadamente. Estás acá, pero no estás acá.”* Grof (1985) sugiere que el común denominador de este tipo de fenómenos es la sensación por parte del sujeto de que su consciencia se ha expandido más allá de los límites habituales del ego, y ha superado las limitaciones del tiempo y del espacio.

¥ **“Sentís como esa conexión con el Cosmos, y mucho amor. Y sentís como ser parte plenamente.”** Grof (1985) describe que los fenómenos transpersonales manifiestan conexiones entre el individuo y el Cosmos aún incomprensibles.

¥ **“(…) Estando solo y de repente. Sentís mucha paz... (…)** En la carrera he estudiado de la cuestión del cambio, y de que cuesta, y por ahí es **un segundo en el cual uno sos partícipe de eso y cambiás la mirada y la forma de concebir al mundo y de vincularse... y es un segundo.”** González-Garza (1993) explica que las experiencias transpersonales son *integradoras*, cómo en ellas se experimenta la unión sin confusión, promueven la autorrealización, el desarrollo y el desapego, se experimentan sentimientos de *gozo, serenidad y amor* que favorecen el ejercicio la libertad responsable, del compromiso y del desarrollo de los valores más elevados del ser, de la libertad responsable, del compromiso y del desarrollo de los *valores más elevados del ser*. “Para que los estados alterados terminen convirtiéndose en rasgos (o estructuras) permanentes, deben entrar en la corriente del *desarrollo permanente*.” (Wilber, 1996, pág. 81)

En un caso, pudo observarse claramente cómo cuando el raciocinio es quien prima en la consciencia del individuo, junto con el asombro (*a-sombro: salir de la sombra*), se pierde el sentido sagrado de todo lo que ES. **“(…) Yo creo que el mundo del sentido, del significado y de los límites del significado. (…)** Lo único que tiene el hombre es el lenguaje, y el hombre padece las limitaciones del lenguaje y el encuentro con el otro. Yo creo que en ese sentido básicamente hay cosas que trascienden lo material.”

Finalmente, es la expansión de la consciencia la que concede la posibilidad de tomar consciencia de que todo está en relación. De este modo es que surgen el honramiento de lo Vivo, el agradecimiento y la compasión.

Discusión

Una investigación sobre la trascendencia del ego y el ejercicio profesional está fundamentada en acercar al campo de la psicología una perspectiva más amplia de la conciencia, indagando acerca de la existencia de la búsqueda de vivencias, valores, prácticas y estados de conciencia que trasciendan el nihilismo característico de una sociedad capitalista desprovista de sentidos trascendentales, que encuentra en una gran mayoría su deseo anudado al exitismo como fin último. La búsqueda de sentido, la meditación como práctica que persigue difuminar los límites de la mente humana, la expansión de la conciencia de sí, la compasión como modo altruista de vincularse y la búsqueda de la autotrascendencia, entre otras, forman parte de una mirada vasta del ser humano, que comprende su dimensión espiritual como ineludible para cualquier disciplina que esté implicada en el estudio del mismo. De acuerdo a los resultados de obtenidos en este trabajo, en los que no se encuentran, en la mayoría de los casos, estas prácticas conscientes, se enfatiza la importancia que tendría para los psicólogos jóvenes el emprendimiento de estas búsquedas, como evidentes alentadoras de un ejercicio de la profesión más competente, comprometido y presente.

Un psicólogo que trabaja asiduamente en su proceso de individuación, de ser un Ser in-diviso, íntegro, de una sola pieza, puede percibir desde su propia hondura que en cada persona que padece y que busca, más allá de su estructura psicológica, más allá de sus estereotipias, más allá de su inconsciencia de sí, **hay una porción del Todo, una porción de Vida, que está queriendo expresarse, aún frente al impedimento y a pesar de él.** Sólo aquél que ha podido vislumbrar esta realidad en su misma interioridad, está lo suficientemente *capacitado, sensibilizado y lúcido*, para poder percibirla en un otro.

Tal como lo describía Rogers (1987), un profesional de la salud mental que ha acrecentado su propio crecimiento de manera consciente, estará habilitado para acompañar al paciente en el suyo desde un lugar más auténtico y más real. Por ello es que, desde el marco de esta investigación cualitativa, se propone la observación

consciente, la alertidad, como recurso preciado en el trabajo sobre sí mismo. En el caso de que dicha alertidad se percibiera como elemento inalienable del análisis racional que los psicólogos llevan a cabo, el camino de autoconocimiento se vería ampliamente potenciado. La meditación, como práctica consciente por excelencia, constituiría, de este modo, una experiencia enriquecedora tanto de la vida personal del terapeuta, como del ejercicio de su labor profesional, al contar con una percepción cada vez más expandida de la realidad de su propia psique y poder ejercer contando con el Observador o la Consciencia Testigo como un gran aliado. Esta consciencia expandida, lograda a partir del entrenamiento de la atención plena, evitaría el centramiento en el ego que la mayoría de los psicólogos entrevistados experimenta, cuya principal consecuencia es vivenciar una separación de lo que realmente Es, el Ahora.

En casi todos los casos estudiados, los psicólogos cuentan con un desarrollo importante de sus capacidades intelectuales como riqueza. Desde esta discusión final, se propone que estas capacidades se verían considerablemente potenciadas con el entrenamiento de la consciencia de sí, ya que existe una diferencia cualitativa importante entre contar con conceptos, y tener consciencia sobre ellos.

El hecho de que las respuestas referidas a las propias limitaciones hayan sido dadas con inmediatez y que aquellas concernientes a las capacidades hayan resultado dificultosas en algunos casos, estaría develando una gran conflictiva en el descubrimiento de las propias potencialidades y una tendiente facilidad para detectar las limitaciones personales. Este evento alarma ante el compromiso ineludible que debería asumir un psicólogo competente para poder desarrollar estas facultades, inminentes al ejercicio de su labor profesional.

En relación a la capacidad de gozo, se considera que sería altamente beneficioso para el ejercicio de su profesión, que los psicólogos jóvenes trabajaran en el *cultivo de una actitud apreciativa*. De este modo se llama en el Budismo Tibetano al hecho de poder concebir la vida como una oportunidad, valorizando lo que se presenta cada día. Esta actitud no puede cultivarse si no es mediante la alertidad ante el momento presente.

La mente mecanizada, se erige mediante comparaciones, imbuida de pasado y de futuro. Las expectativas desprendidas de esta manera de funcionar, impiden un verdadero contacto con el *ahora*, fuente innegable de gozo y plenitud.

La autenticidad necesaria para el ejercicio competente de la profesión, ya mencionada por Rogers (1958) también se observa como una capacidad en la que los psicólogos debieran trabajar para desarrollar. La evidente identificación de los psicólogos jóvenes con aspectos parciales de su ego, podría dificultar el sentido expandido de conciencia que Vaughan (1980) menciona como favorecedor del potencial curativo en la relación terapéutica. "Si supiera quién soy en realidad, dejaría de comportarme como lo que creo que soy; y si dejara de comportarme como lo que creo que soy, entonces sabría quién soy" Aldous Huxley (s/n)

Como característica fundamental para el ejercicio competente de la profesión, los psicólogos jóvenes cuentan con un gran desarrollo de su capacidad de empatía. El aspecto que debería integrarse, es el establecimiento de límites más claros junto con la demarcación del espacio personal. Estas competencias profundizarían la eficacia de la empatía con la que cuentan en el ámbito terapéutico.

La *herida básica* constituye una alienación que es objeto-cause de una profunda sensación de sinsentido, absurdo y tedio. Y es de esta percepción que surgen la apatía, la indiferencia y la falta de respeto por la vida del otro (Taroppio, 2007).

Siguiendo a Taroppio (2007), es necesario volver a encontrarse con el *Ser* y su potencialidad intrínseca de alegría, su Consciencia de Unidad y su inseparabilidad de la existencia como un Todo indisoluble. Cada una de las partes que habitan en Él permanece unida a la otra en una danza de Amor eterno, en la que honrar la Vida en todas sus manifestaciones es la única Ley imperante. Recordar este Origen Sagrado de la existencia, es fundirse en la Consciencia de Unidad que asegura que cualquier tipo de alienación en el Cosmos, es tan sólo una ilusión.

En la presente investigación, se considera imperante que un psicólogo adulto haya podido conectarse con la *herida básica* descrita y emprendido un camino hacia la

trascendencia de la alienación, de manera que pueda comprender la angustia existencial de sus pacientes desde un lugar de empatía y no de mera contemplación. Sólo dos de los psicólogos entrevistados revelaron en su discurso contar con este honramiento de la Vida como recurso para trascender la alienación. Y, sólo uno de ellos, se mostró consciente de la Unidad. Sin embargo, todos los psicólogos develaron contar con un amplio respeto por la Vida, incluyendo en sus hábitos la preservación y el cuidado de la misma.

A su vez, se ha observado que la capacidad intuitiva se encuentra, en la mayoría de los casos estudiados, en vías importantes de desarrollo. Sin embargo, es sumamente necesario que la realización plena de esta capacidad se desarrolle con más profundidad, integrándose a las otras. Así, el profesional podrá llevar a cabo la interpretación de las intuiciones de manera correcta (ésta constituye la segunda parte del despliegue de la capacidad chakra del tercer ojo).

El trabajo de desplegar su propia capacidad intuitiva e integrarla, constituiría para un profesional de la salud mental una herramienta fundamental para poder acompañar a los pacientes en sus procesos de desarrollo de la intuición, evitando de ese modo diagnósticos desacertados e intervenciones fundadas en prejuicios o disfuncionalidades del propio terapeuta. Así también, al enfatizar en la relevancia que posee que los psicólogos pueda en primer lugar reconocer su intuición y darle crédito, se piensa como indispensable que puedan trabajar mediante el trabajo personal, la psicoterapia y la meditación para adquirir la destreza de interpretarla. De este modo, se evita la disfuncionalidad de otorgarle a lo intuitivo un sentido erróneo, vinculado a traumas no resueltos, necesidades y deseos no asumidos.

En relación al Sentido de la existencia, en la mayoría de los casos analizados, los psicólogos no revelaron conectarse de manera demasiado reflexiva con esta cuestión inquietante para todo ser humano. En una pequeña minoría, no obstante, la conexión con las preguntas existenciales ha llegado a cierto nivel de hondura, que les permite a los psicólogos concebir su existencia como parte del entramado infinito del Propósito Cósmico. Para referir a la vivencia de sinsentido que experimenta el hombre

contemporáneo, vale aclarar que la perspectiva de esta investigación es *esperanzadora*, y que se emparenta con la afirmación de Jung en *Psicología y Alquimia*: “Es menester no subestimar la importancia de (...) estar perdido en el caos, (...) ello es *conditio sine qua non* de toda renovación del espíritu y de la personalidad.” (Jung, 1957, p. 96-7)

Finalmente, se cree necesario estimar el gran interés que la mayoría de los psicólogos entrevistados manifestaron con la temática desarrollada en el presente trabajo, expresando de manera explícita el deseo de aprender estos conocimientos que les resultaron, en todos los casos, movilizantes y extraños. En todas las oportunidades, las personas expusieron ante ciertas preguntas, mediante verbalizaciones y su lenguaje corporal, el desconcierto y la dificultad que encontraron para dar respuesta a cuestiones que “nunca se habían preguntado”.

A partir del asombro y la particular disposición que los profesionales entrevistados sintieron con respecto a los asuntos abordados por la Psicología Humanista y la Psicología Transpersonal e Integral, se pretende concluir el análisis del presente trabajo sugiriendo lo fructífero y beneficioso que sería la inclusión de los contenidos de estas líneas teóricas en la currícula de la carrera de Psicología. La elusión de estas teorizaciones que aprecian las dimensiones sutiles del hombre, también contribuye a un estrechamiento de la consciencia, en el sentido de que los psicólogos sólo se identifican con aquellos aspectos de sí mismos estudiados a lo largo de su carrera, desde las líneas teóricas que les son inculcadas.

La flexibilidad y la amplitud de consciencia, como ya se destacó previamente, podrían ser destrezas que, en el entrenamiento para formar psicólogos, faciliten el proceso de los mismos en su propio camino de autoconocimiento, evitando la rigidización y el sesgo que se adquiere al ser educados vastamente sólo en algunas teorías del área de la psicología. Asimismo, estas habilidades tenderían al desarrollo de la apertura a una visión cada vez más cósmica, conforme vaya disminuyendo el egocentrismo.

Cuando los psicólogos encuentren en el ámbito de su formación profesional, un espacio donde conectarse con la búsqueda interior de trascender sus limitaciones

egoicas, la integración de este proceso de autoconocimiento, al entrenamiento técnico, será una aliada indiscutible del deseo de expansión y despliegue de su elevado Sí Mismo. Tal como lo describe Carney (1975), los modelos deberían tener el efecto de expandir, antes que inhibir el sentimiento de lo posible. Una vez que la persona se ha logrado reconectar con su esencia y resacralizar la realidad, no puede abandonar la voluntad de sostener este logro. Y esto es posible porque descubre, como ya lo expuso tan sabiamente Jung, que ***“Un fuego que no puede apagarse es un fuego sagrado.”*** (Jung, 1957, pág. 213)

“Surgirá un nuevo orden y sus hombres serán los sacerdotes del hombre, y cada hombre será su propio sacerdote.” (Whitman, 2004, pág. 28)

Bibliografía

- Almendro, M. (1994). *Psicología y Psicoterapia Transpersonal*. Barcelona, España: Kairós.
- Ardouin J., Bustos, C., Jarpa, M. (1998). *La jerarquía de las necesidades de A. Maslow* [Versión electrónica], extraído el 20 de mayo de 2012
- Assagioli, R. (2003). *Psicosíntesis, ser transpersonal: el nacimiento de nuestro ser real*. Madrid: Gaia
- Blaschke, J. (2009). *Más allá del ahora*. Barcelona: Ediciones Robinbook
- Bohm, D. (1980). *La Totalidad y el orden implicado*. Barcelona, España: Kairós.
- Bolen, J. S. (2005) *El Tao de la Psicología*. Barcelona: Kairos.
- Brammer, L. (1979). *The helping relationship*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
- Caplan, M. (2010). *Con los ojos bien abiertos. La práctica del discernimiento en la senda espiritual*. Barcelona: Kairos
- Capra, F. (1992). *El punto crucial*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Troquel S.A.
- Carney, T. (1975). *The shape of the past: Models and antiquity*. Lawrence, Kan: Coronado Press
- Carranaza, M. B., Ciarlante, S. C. (2009). *Hacia una psicología espiritual* (2da ed.). Buenos Aires, Argentina: Deva's.
- Celiz Hiriart, A., Boza, A. y otros (2012). *Cielo azulado: psicología y psicoterapia humanista y transpersonal*. Santiago de Chile: RIL Editores- Editorial Universidad de La Serena.
- Chopra, D. (2010). *El camino hacia el amor* (3ra ed.). Barcelona: Zeta

- Córdoba de Parodi, M. (1995). *La salud como un estado de consciencia*. Argentina: Kier
- Datta, S. (2004). *Guía práctica de kundalini yoga*. Barcelona: Ediciones Robinbook
- Díaz, J. L. (2007). *La conciencia viviente*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Egan, K. (1986). *Teaching as storytelling: An alternative approach to teaching and curriculum in the elementary school*. Chicago: University of Chicago Press.
- Eisendrath, P., Dawson, T. (1999). *Introducción a Jung*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Frankl, V. (1991). *La Voluntad de Sentido*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Fromm, E., Trungpa C., Needleman, J. y otros (1999). *Psicoterapia y salud en Oriente/Occidente*. Barcelona: Kairós
- Gawel, V. (2013). *Liberar lo condicionado*. Seminario de Psicología Transpersonal. Centro Transpersonal de Buenos Aires, Ciudad de Buenos Aires.
- Gawel, V. (2013). *Vínculos y emociones*. Seminario de Psicología Transpersonal. Centro Transpersonal de Buenos Aires, Ciudad de Buenos Aires.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- González – Garza, A.M. (1993). *De la sombra a la luz: desarrollo humano-transpersonal*. México: Editorial Jus.
- Grof, S. (2008). Breve Historia de la Psicología Transpersonal. *Brief History of Transpersonal Psychology*. 27, 46-54
- Grof, S. (2010). *El viaje chamánico: Observaciones de la terapia holotrópica*. Artículo extraído de la revista Origogenia, edición 2010

- Grün, A. (2000). *Armonía interior: un camino posible*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Bonum
- Gyatso, G. K. (2000). *Introducción al Budismo*. Cádiz: Editorial Tharpa
- Hahn, T. N. (2013). *Sea libre donde esté*. California: Iglesia Budista Unificada
- Holton, G., Brush. S. (1996). *Introducción a los conceptos y teorías de las ciencias físicas*. Barcelona, España: Editorial Reverté S.A.
- Iglesias, J.I. (2006). *La meditación deconstruída*. Barcelona, España: Kairós.
- Iriondo, G. (1998). *Calendario cósmico*. Buenos Aires, Editorial del Nuevo Extremo S.A.
- James, W. (2008). *The varieties of Religious Experience*. Rockville Maryland: ARC Manor
- Jung, C. (1970). *Arquetipos e inconsciente colectivo*. Paidós. Argentina: Biblioteca de la Psicología Profunda.
- Jung, C. (1957). *Psicología y Alquimia*. Buenos Aires, Argentina: Santiago Rueda Editores.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *La práctica de la atención plena*. Barcelona, España: Kairós.
- Kumar, M. (2008). *Quantum. Einstein, Bohr and the Great Debate about the Nature of Reality*. Canada: Penguin books Canada
- Maslow, A. (1993). *El hombre autorrealizado*. Barcelona, España: Kairós.
- Maslow, A. (1982). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairos
- Maslow A., Capra F., Grof S., Wilber K., Dass R., Goleman D. y otros, (1982) *Más allá del ego: Textos de psicología transpersonal, Compilación de R. Walsh y F. Vaughan* (9na ed.). Barcelona, España: Kairós.

- Maslow, A. (1991) *Motivación y personalidad*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Monbourquette, J. (1997). *Reconciliarse con la propia sombra: El lado oscuro de la persona*. Cantabria: Editorial Sal Terrae.
- Naranjo, C. (2003). *Entre meditación y psicoterapia*. Chile: Comunicaciones Nordeste LTDA.
- Okun, B. (2001). *Ayudar de forma efectiva*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica
- Osho (2011) *El libro del yoga II: Más allá del tiempo, el espacio y el deseo*. Barcelona: Kairos.
- Pintos Vilariño, E. (1996) *Psicología transpersonal: Conciencia y meditación*. Sóller, Mallorca: Colección privada.
- Polaino Lorente, A., Cabanyes Truffino, J, Del Pozo Armentia, Araceli (2003). *Fundamentos de psicología de la personalidad*. España: Ediciones Rialp.
- Rogers, C. (1987). *El camino del ser*. Barcelona: Kairos
- Rogers, C. (1966). *Psicoterapia pensada en el cliente*. Barcelona: Paidós
- Rojas Posada, S. (2005). *El manejo del duelo*. Colombia: Editorial Norma S.A.
- Sainz, F. (1977). *Jung, una antropología (o el estatus "a priori" de los arquetipos jungianos)*. Tesis doctoral. Colombia: Universidad Javeriana, Facultad de Filosofía y Letras.
- Sampieri R., Collado C., Lucio P. (1998). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Sheldrake, R. (1990). *La presencia del pasado. Resonancia mórfica y hábitos de la naturaleza*. Barcelona, España: Kairós.
- Tsé, Lao (2005). *El Tao para todos*. Buenos Aires: Deva's

- Taroppio, D. (2012). *Diplomado en Psicología Transpersonal-Integral*. Escuela de Psicología Transpersonal-Integral. Buenos Aires, Argentina
- Taroppio, D. (2012). *Danza Primal* (3ra ed.). El camino del éxtasis. Mendoza, Argentina: Fudei.
- Taroppio, D. (2007). *El Vínculo Primordial* (3ra ed.). Buenos Aires, Argentina: Fudei
- Thich Nhat Hanh (2005). *Sea libre donde esté: Una charla ofrecida en el Centro correccional de Maryland*. Berkeley, California: Parallax press
- Vasilachis de Gialdino, I. (2007). *El aporte de la epistemología del sujeto conocido al estudio cualitativo de situaciones de pobreza, de la identidad y de las representaciones sociales*. Buenos Aires, Argentina: CONICET.
- Vial Mena, W. (2000). *La antropología de Viktor Frankl*. Chile: Editorial Universitaria; El Saber y la Cultura.
- Vilariño, P. (1996). *Psicología transpersonal*. Mallorca: Plaza y Valdés Editores.
- Washburn, M. (1995). *El ego y el Fundamento Dinámico* (2da ed.). Barcelona, España: Kairós.
- White, J. (1988). *Qué es la iluminación*. Barcelona, España: Kairós.
- Wilber, K. (1996). *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairós
- Wilber, K. (2008). *El paradigma holográfico* (7ma ed.). Barcelona, España: Kairós.
- Wilber, K. (1979). *La conciencia sin fronteras* (3ra ed.). Barcelona, España: Kairós.
- Wilber, K. (1996). *Una teoría de todo* (3ra ed.). Barcelona, España: Romanyá-Valls S.A.
- Whitman, W. (2004). *Hojas de hierba*. Buenos Aires: Colihue

Anexos

Operativización de variables

1. Variable

Despliegue de las capacidades básicas de la persona plenamente viva formuladas en la Teoría de las Interacciones Primordiales (Taroppio, 2007)

1.1 Dimensiones

- 1- Confianza básica
- 2- Gozo
- 3- Emotividad
- 4- Afectividad
- 5- Inteligencia creativa y existencial
- 6- Intuición
- 7- Trascendencia

1.2 Indicadores

- 1- Coraje – Prudencia
- 2- Placer motriz – Placer cenestésico
- 3- Extroversión – Introversión
- 4- Ecuanimidad – Compasión
- 5- Inteligencia práctica – Inteligencia emocional
- 6- Inteligencia científica – Inteligencia artística

7- Logos - Eros

2. Variable

Trascendencia del ego o integración transpersonal

2.1 Dimensiones

- 1) Valoración positiva de la propia existencia
- 2) Trabajo interior e integración
- 3) Consciencia humanística y planetaria
- 4) Consciencia espiritual

2.2 Indicadores

- 1)
 - Sentido de abundancia
 - Pasión
 - Alegría
 - Entusiasmo
 - Creatividad
 - Disfrute

- 2)
 - Profunda capacidad de auto-observación. Capacidad de activar el testigo interior
 - Aceptación plena del pasado: trascendencia de culpas, remordimientos, vergüenza, turbación.
 - Capacidad de cambio
 - Responsabilidad por el bienestar personal
 - Práctica consciente de la atención plena

- 3)
 - Cercanía y amor hacia otros seres humanos
 - Cercanía y amor hacia otros seres y la naturaleza en su conjunto
 - Profunda valoración y vocación por las relaciones interpersonales

- Capacidad compasiva
- Disposición al servicio
- Compromiso ecológico
- Compromiso social

4)

- Capacidad de vislumbrar el propósito trascendente de la propia vida
- Consciencia de unidad: trascendencia de la percepción de separación y enajenación de la propia identidad. Sentimiento de pertenencia al Cosmos.
- Integración, aceptación y honra por el misterio de la vida ya sea de un modo teísta o no teísta
- Habilidades contemplativas, imaginativas, intuitivas
- Acceso a estados no ordinarios de consciencia y experiencias místicas

Entrevista a realizar a psicólogos jóvenes adultos de la Ciudad de Río Cuarto

Confianza básica

¿Cuáles son aquellos pilares que crees te brindan seguridad en la vida?

¿Puedes identificar circunstancias en tu vida en las que pierdes la confianza y sientes temor? De ser así, ¿cuáles son?

¿Qué elementos encuentras que te ayudan a estabilizarte en situaciones difíciles?

¿Hay alguna manera en la que sientas que desgastas tu energía?

¿De qué forma cuidas tu energía?

¿Puedes identificar cuáles son tus capacidades/potencialidades?

¿Y tus limitaciones?

¿Cómo te relacionas con tus impulsos? ¿Puedes identificar violencia o por el contrario miedo, al momento de expresarlos?

¿Consideras poder decir que NO cuando no estás de acuerdo con algo?

¿Cómo cuidas tu espacio personal frente al de los demás? ¿Consideras poder demarcarlo claramente?

Esa demarcación o límite que estableces, ¿consideras que es clara, rígida o difusa?

Gozo

¿Cómo sientes que está tu capacidad de disfrute/gozo en la vida?

¿Qué te hace disfrutar? ¿Cuáles son tus espacios de disfrute en la vida?

A la hora de conectarte con tus deseos, ¿puedes proyectarte en el futuro?

Al proyectarte en el futuro, ¿crees que mantienes de la vivencia plena del momento presente, o que por el contrario, la pierdes?

¿Buscas que tus deseos placenteros se manifiesten?

En relación a tu sexualidad, ¿cómo te sientes?

¿De qué crees que te privas en la vida?

La abundancia, para Taroppio, se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida?

¿En qué aspectos de la realidad te consideras abundante?

¿De qué manera celebras la vida?

Emotividad y Poder Personal

¿Cuál es tu estado de ánimo habitual?

¿Qué creencias construyes sobre ti mismo a partir de ese estado de ánimo?

¿Y qué creencias sobre el mundo?

¿De qué forma consideras que percibes la realidad? ¿Desde un lugar más objetivo o subjetivo?

Con respecto a tus emociones, ¿tienden a implotar (hacia dentro) o más bien explotar (hacia afuera)?

¿Con cuánta frecuencia experimentas energías emocionales densas (confusión, desánimo...)?

¿Cuánto tiempo te mantienes en ellas y qué actitud tomas en relación a tu entorno cuando las experimentas (victimización, aislamiento, enfrentamiento, estancamiento)?

¿Qué sueles hacer o a qué recurres para salir de esos estados?

¿De qué manera percibes que te muestras al mundo?

Cuando te trazas una meta, ¿sigues algún procedimiento para cumplirla?

¿Con cuántos recursos crees que cuentas para lograr tus metas?

¿Quién eres?

Capacidad afectiva

La compasión es una experiencia amorosa de real comprensión del dolor del otro, ¿puedes identificar vivencias de este tipo en tu vida personal y/o profesional?

En las experiencias amorosas, ¿dónde te sientes más cómodo: en el acto de dar o de recibir?

Con el otro aspecto, ¿qué dificultades aparecen?

¿Puedes reconocer en ti una parte gentil, dulce?

De ser así, ¿cómo te relacionas con este aspecto de ti mismo?

¿Esta parte de ti, la compartes con otros? ¿De qué forma?

Este aspecto gentil y dulce, ¿crees que se trate de una expresión amorosa tuya?

¿De qué manera manifiestas tu amor?

¿Cómo vislumbras/ves tu capacidad de amar en tu vida?

¿Con qué vínculos y/o circunstancias puedes asociar esta capacidad?

¿Qué emociones de ti mismo crees ocultar o disfrazar?

Inteligencia Creadora y Existencial

¿Crees sentirte libre para expresarte como eres, piensas y sientes con claridad?

¿En qué ámbitos?

¿Cómo te sientes al compartir con otros tu interioridad, tus aspectos más íntimos?

¿En qué áreas de la vida tienes más facilidad para comunicarte?

¿Y en cuáles más dificultad?

¿Has percibido situaciones en las que sientas que no puedes manifestarte auténticamente?

¿Cómo lo haces, qué mecanismos utilizas?

¿Puedes identificar situaciones de tu vida en las que hayas querido ejercer el control de manera excesiva?

¿Qué sientes con respecto a la posibilidad de fluir y entrar en espacios de goce y liviandad, sin pensar en los resultados?

Si las cosas no se presentan como las esperabas/querías, ¿qué actitud tomas al respecto?

¿Cómo te sientes frente a los cambios?

¿En qué propósitos consideras que pones más voluntad para alcanzarlos?

¿En cuáles menos?

Todos contamos con un Poder creativo a nivel potencial, ¿puedes identificar espacios en los que se exprese el tuyo?

Capacidad intuitiva

Según Taroppio, la *intuición* es un conocimiento inmediato de las cosas, al cual se arriba de manera directa. Cuando opera la intuición, el conocimiento se manifiesta de manera súbita, sin un proceso de paso a paso. Y su resultado, termina siendo correcto. ¿Puedes identificarla en ti mismo?

De ser así, ¿das crédito a la información que recibes a través de ella?

¿Crees que exista relación entre tus sueños o visualizaciones en tu imaginación, con hechos cotidianos?

¿Has tenido experiencias de ese tipo?

Según Jung la *sincronicidad* es una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo es igual o similar. Es decir, que dos hechos aparentemente inconexos entre sí cobran sentido a partir de una "casualidad". ¿Puedes vislumbrarla en tu vida?

De ser así, ¿a través de qué medios puedes percibirla?

Capacidad de trascendencia. Trascendencia del ego o integración transpersonal

Si tuvieras que definir tu actitud ante la vida, ¿cuál sería?

Piensas en alguna situación difícil por la que hayas tenido que atravesar en tu pasado, ¿has hecho algún trabajo personal para elaborarla?

¿Qué emociones te surgen al pensar en este hecho?

¿Llevas a cabo algún tipo de trabajo/análisis personal? ¿Cuál?

¿Por qué lo consideras importante?/¿Por qué no?

La atención plena consiste, entre otras cosas, en la capacidad de poder estar presente en el aquí y ahora, ¿puedes ver esta capacidad desplegarse en tu cotidianidad?

¿Qué apreciación puedes hacer de tus vínculos?

Si tuvieras que describir la forma en que te vinculas con los seres humanos, ¿cómo sería?

¿Y con el resto de los seres que habitan el Planeta?

¿Tienes interés por la ecología, es decir por el cuidado de la naturaleza?

¿Asumes compromisos a nivel social? De ser así, ¿de qué tipo? Descríbelos.

¿Cómo te sientes con el acto de servir a los demás?

¿Alguna vez has practicado meditación u algún otro tipo de actividad contemplativa?

¿Te has preguntado acerca del sentido de la existencia?

Y particularmente, ¿de la tuya?

¿Puedes percibir algún tipo de conexión entre tu existencia, la del Planeta en su conjunto y el Cosmos en su totalidad?

De ser así, ¿cómo percibes esta conexión?

¿Crees que existe una realidad, *algo* que trascienda lo material, o el mundo físico, tal como lo perciben nuestros sentidos?

Jung define la *numinosidad* como “la aprensión directa al hecho de que nos encontramos con un dominio que pertenece a un orden superior de realidad, que es sagrado y radicalmente diferente del mundo material.” ¿Puedes registrar alguna vivencia en tu experiencia personal relacionada con este concepto?

Currículums Vitae de las expertas evaluadoras del instrumento

CURRICULUM VITAE

I. ANTECEDENTES PERSONALES

Nombre	Dafne Alumine Taroppio Jerez
Cedula de Identidad	14.429.982-5
Fecha Nacimiento	02 de febrero de 1983
Lugar de Nacimiento	Mendoza, Argentina
Nacionalidad	Chilena
Domicilio	Macedonia 1393, Los Ángeles
Teléfonos	(43) 232317 - (09) 82062952
Correo Electrónico	dafnetaroppio@gmail.com

II. ANTECEDENTES ACADÉMICOS

Estudios Superiores de Post-Grado	
Año 2007-2012	- Tesista del Doctorado en Educación. Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, Argentina. Realiza tesis denominada "Educación - Intercultural Bilingüe e Identidad Étnica en Comunidades Indígena Pewenche de la comuna de Alto Bio Bio."
Año 2010	- Diplomado en Pedagogía para la Educación Superior. Universidad Santo Tomás Los Ángeles.
Año 2005-2009	- Profesora de Danza Primal. Escuela Sudamericana de Psicología Transpersonal-Integral, Argentina.
Año 2005-2008	- Consultora en Psicología Transpersonal. Escuela Sudamericana de Psicología Transpersonal-Integral, Argentina.
Año 2005	- Diplomado en Desarrollo Personal e Interpersonal. Escuela Sudamericana de Psicología, Argentina.
Estudios Superiores de Pre-Grado	
Año 2001-2007	- Antropóloga, Licenciada en Antropología. Universidad Católica de Temuco, Chile.
Educación Media y Básica	- Liceo Alemán del Verbo Divino, Los Ángeles, Chile.

III. OTROS ESTUDIOS

Año 2012	Terapeuta Floral Dr. Bach y Salto del Laja.
Año 2011	Curso “Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo: Implicancias y Desafíos para Chile”. Universidad de Concepción.
Año 2008	Curso “Estrategias preventivas en droga a docentes de la Región”. Universidad del Bio-Bio.
Año 2007	Seminario de Educación Intercultural Bilingüe. “Comprendiendo la Diversidad Cultural” Universidad Santo Tomás Los Ángeles.
Año 2003	VI Congreso Sudamericano de Filosofía: “Diálogos entre antiguos y modernos”. Universidad Austral de Chile.
Año 2002	Curso de Inglés, Nivel Básico, Universidad Católica de Temuco, Chile.
Año 2002	Seminario “Marginalidad Social: De la desesperanza al compromiso solidario”. Universidad Católica de Temuco, Chile.
Año 2002	IX Foro Estudiantil Latinoamericano de Antropología y Arqueología (FELAA). Universidad Católica de Quito, Ecuador.
Año 2001	Congreso Nacional de Antropología, Universidad de Chile, Santiago de Chile.

IV. EXPERIENCIA PROFESIONAL

IV.1. Actividades Laborales

Año 2010-2011	Asesoría para el proyecto psicosocial de “Desarrollo Proveedores Forestal Mininco”.
Año 2008 – 2010	Profesional de CONACE-Previene, Municipalidad de Los Ángeles.
Año 2005 - 2009	Coordinadora de Proyectos Educativos, Sociales, Culturales y Turísticos. Consultora Manque E.I.R.L, Los Ángeles.

IV.2. Labores de Docencia

Año 2012-2013	Profesora Guía de Tesis y Registro de Experiencia del postgrado de la Escuela Sudamericana de Psicología Transpersonal-Integral Ecuador.
Año 2012	Profesora Guía de Tesis de Licenciatura en Trabajo Social y

Año 2012	Derecho. Universidad Santo Tomás Los Ángeles. Docente de las asignaturas de Cultura y Lengua Mapuche, Metodología de la Investigación Jurídica y Antropología del Cuidado. Universidad Santo Tomás Los Ángeles.
Año 2012-2011	Docente de las asignaturas de Teoría del Pensamiento Social, Cultura e Identidad Latinoamericana. Universidad Santo Tomás Los Ángeles.
Año 2011	Docente de la asignatura de Diseño de Tesis. Universidad Santo Tomás Los Ángeles.
Año 2010-2011	Docente de la asignatura de Antropología Social, Historia de las Ideas del siglo XX, Ética Profesional. Universidad Santo Tomás Los Ángeles.
Año 2007-2010	Docente de la asignatura de Cultura Mapuche. Universidad Bolivariana Los Ángeles.
Año 2009-2010	Docente de la asignatura de Desarrollo de la Creatividad. Universidad Santo Tomás Los Ángeles.
Año 2009	Docente de la asignatura de Identidad y Proyecto de Vida. Universidad Santo Tomás Los Ángeles.
Año 2009	Docente de la asignatura de Teoría Sociológica I y II. Universidad Bolivariana Los Ángeles.
Año 2008	Docente de la asignatura Antropología Social. Universidad Bolivariana Los Ángeles.
Año 2008	Docente de las asignaturas de Antropología Social y Comportamiento Humano. Instituto Profesional Santo Tomás Los Ángeles.
Año 2007-2008	Profesora de las asignaturas de Psicología y Filosofía, Ciencias Sociales, Realidad Social, Danza, Teatro y Títeres. Colegio San Manuel N° 64, Los Ángeles.
Año 2007	Docente del Optativo de Formación General de Danza Étnica y Contemporánea. Instituto Profesional Virginio Gómez Los Ángeles.

IV.3. Labores de Investigación

Año 2006 – 2007	Co-Investigadora del “Proyecto de Desarrollo Turístico en las Comunidades de Quepuca Ralco y Ralco Lepoy”. Empresa Nacional de Electricidad S.A. (ENDESA), Servicio Nacional de Turismo (SERNATUR) y Consultora Manque E.I.R.L., Comuna de
------------------------	--

	Alto Bío Bío, Chile.
Año 2006	Investigadora del Proyecto de Estudio Básico “Catastro Arqueológico del Área de Desarrollo Indígena del Alto Bio Bío”. Programa de Economía del Trabajo de Valparaíso (PETQUINTA S.A) y Corporación Nacional de Desarrollo Indígena (CONADI) Región del Bío Bío. Chile.
Año 2005	Co-Investigadora del “Proyecto Infraestructura y Equipamiento Turístico Ribera Embalse Ralco”. Fundación Pehuén y Consultora Manque E.I.R.L., Comuna de Alto Bío Bío, Chile.
Año 2004	Co-Investigadora del proyecto “Una aproximación desde la Antropología Aplicada al Programa Conozca a su Hijo del Ministerio de Educación”. Escuela el Natre, Comuna de Vilcún, Escuela Quiñetrufo, Comuna de Cunco, Región de la Araucanía y Ministerio de Educación (MINEDUC), Santiago, Chile.

V. ASESORÍAS Y CAPACITACIONES

Año 2010 – 2013	Ejecutora de Talleres de Desarrollo Personal, destinados a jóvenes y adultos, en instituciones públicas y privadas.
Año 2006 -2012	Creadora y co-ejecutora de los “Talleres de Orientación para el Programa de Intercambio de Jóvenes del Rotary Internacional”. Rotary Club, Distrito 4360 Los Ángeles.

Daniela Rojas Cavanzo
Pasaporte 1.130.615.467
Pacheco de Melo 2930- Recoleta
Capital Federal
Telefono: (011)15-67161823
E-Mail: coral24@hotmail.com

Perfil

Psicóloga con enfoque Humanista-Transpersonal y formación en el campo clínico y social. Con experiencia en consulta psicoterapéutica, atención familiar e intervención grupal, conocimiento en el diseño de programas de intervención y realización de talleres en favor del desarrollo personal. Habilidades para la innovación y el liderazgo de proyectos, apertura al cambio, autocontrol en situaciones de presión, motivación por el logro y aplicación del conocimiento en diferentes contextos.

Estudios

- Profesorado de Yoga. Instituto Yoga Kai de Argentina, Buenos Aires, Marzo de 2012-Diciembre 2012 (En proceso de certificación).
- Formación en Psicoterapia Transpersonal, Coach Primordial y Profesorado en Danza Primal. Escuela de Psicología Traspersonal Integral, Bogotá-Colombia y Mendoza-Argentina. Abril de 2010- Enero 2013 (En proceso de certificación).
- Psicología. Pontificia Universidad Javeriana, Cali- Colombia. Julio de 2004 – Mayo de 2010.
- Bachillerato. Colegio Hispanoamericano, Cali- Colombia. Agosto de 2002 - Junio de 2004.

Experiencia Laboral

- **Escuela de Psicología Transpersonal Integral Buenos Aires: Enero 2012- Hasta la fecha.**
Actualmente me desempeño como coordinadora de la Sede de EPTI en la ciudad de Buenos Aires. Estoy encargada del proceso de promoción, inscripción y supervisión académica de los alumnos. Acompaño el desarrollo de talleres.
- **Vimalakirty, C & M, Enero 2012 hasta la Fecha.**

Realizo prestación de servicios a la consultora en diferentes proyectos con organizaciones privadas, enfocadas en talleres de desarrollo personal, corporalidad, manejo y expresión de emociones, clima organizacional

- **Atención Psicoterapéutica particular: Mayo de 2010- Hasta la fecha.**
Realizo consulta psicológica particular y asesoría clínica a población adolescente y adulta joven.
- **Fundación Casita de Belén- Hogar de protección infantil: Junio de 2010- Septiembre de 2011**
Me desempeñé como psicoterapeuta a cargo de un programa de protección infantil en modalidad internado, para niños entre 0 y 6 años de edad. Realicé valoraciones de desarrollo; supervisión de planes de estimulación para la primera infancia y acompañamiento psicoterapéutico a niños y familias. Así mismo, realicé talleres de capacitación y orientación a maestras, padres de familia y comunidad cercana a la institución.
- **Centro de Bienestar - Pontificia Universidad Javeriana: Julio 2008 - Diciembre 2009**
Me desempeñé como psicóloga practicante llevando a cabo atención psicoterapéutica e intervención grupal con estudiantes universitarios. Fortalecí mis competencias en el área clínica y adquirí habilidades administrativas en la planeación, ejecución y evaluación de proyectos en el área de la salud integral y el desarrollo humano.
- **Club de Emprendedores Cali: Enero 2008 – Agosto 2008**
Me desempeñé como guía de formación. Diseñé e implementé estrategias psicoeducativas para promover la formación del talento humano, el espíritu emprendedor y el pensamiento empresarial en niños y adolescentes.

Experiencia Académica

- Trabajo de Grado: *“Caracterización de la estructura y el funcionamiento familiar de internas preliberadas de la institución penitenciaria femenina de Cali”*, Co-autora 2008-2010.
- Proyecto de Práctica. *Experiencias Grupales de Desarrollo Personal: Autoconcepto, Relaciones y Proyecto de Vida*, Centro de Bienestar Universitario de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, 2008-2009.
- Programa de intervención: *“Proyecto de intervención en el manejo del dolor en adultos diagnosticados con fibromialgia”*. 2008.

- Proyecto síntesis: *“Construcción de un programa de intervención para Madres Comunitarias, de la Fundación para la ayuda al Reciclador Nuevas Luces”*. 2008.
- Monografía de Grado de Bachillerato: *“ Eneagrama”*

Actualización Profesional

- Curso Básico de Terapia de Vidas Pasadas, Asociación Medica Argentina. Buenos Aires, julio 2012.
- Encuentro Internacional de Biodanza, Regreso al Origen. Amazonas, Octubre de 2010.
- Seminario Entrevista Psicológica Forense a Niños, Protocolo SATAC. Cali, Mayo de 2010.
- Seminario Internacional de Reintegración de Jóvenes en Conflictos con la Ley. Cali, Marzo de 2008.
- Seminario Taller Formación en Liderazgo, Nivel I y II. Cali, Noviembre de 2006.
- Convención Nacional de Psicología Humanista Existencial. Bogotá, Septiembre de 2004.

Grupos y Asociaciones

Altergesto: Grupo de Teatro de la Universidad Javeriana Cali, 2007-2009.

Distinciones Especiales

- Mención de Honor por promedio más alto del semestre. Psicología. Agosto de 2006.
- Mención de Honor a la excelencia académica y humana. Psicología. Mayo de 2010.

Lic. Valeria Morán
Curriculum Vitae

DATOS PERSONALES

- **APELLIDO:** MORAN
- **NOMBRE:** VALERIA ESTEFANÍA
- **ESTADO CIVIL:** CASADA
- **NACIONALIDAD:** ARGENTINA
- **LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** RÍO CUARTO, CÓRDOBA, 20 DE MARZO DE 1985.
- **DNI:** 30346701
- **LUGAR DE RESIDENCIA:** MISIONES 970. RIO CUARTO
- **E-mail:** VALE MORAN@HOTMAIL.COM
MORANVALERIA@GMAIL.COM

Telefono: 0358-154289648

ANTECEDENTES EDUCACIONALES

- **UNIVERSITARIOS:**

GRADO

TÍTULO: LIC. EN PSICOLOGÍA

INSTITUCIÓN: UNIVERSIDAD EMPRESARIAL SIGLO 21

PROMEDIO: 8, 41

NOTA TESIS: 10

AÑO EGRESO: 2009

M.P.: 6738

RNP: 237.998

POSGRADO

TÍTULO: DOCTORADO EN PSICOLOGÍA

INSTITUCIÓN: UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA

AÑO DE INGRESO: 2012- EN CURSO

BECAS Y RECONOCIMIENTOS

BECARIA TIPO I.

Institución: Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Tecnológicas (CONICET).

Año de otorgamiento: 2012

ANTECEDENTES Y EXPERIENCIA PROFESIONAL

- **INVESTIGACIÓN**

- INVESTIGADOR. “Construcción de la Versión Argentina del Inventario

de Habilidades Sociales IHS- Del Prette”. Manuscrito Enviado a revisión. Año 2012. Laboratorio de Comportamiento Interpersonal. Ciencia y Técnica. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina.

- INVESTIGADOR. “Estado de la Investigación en el área de Habilidades Sociales en Córdoba, Argentina”. Publicado. Año 2011. Laboratorio de Comportamiento Interpersonal. Ciencia y Técnica. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina.
- INVESTIGADOR “Adaptación del Inventario De Habilidades Sociales Argentina (IHS-A) A Estudiantes Secundarios de CBU”. Manuscrito en preparación. Año 2011. Laboratorio de Comportamiento Interpersonal. Ciencia y Técnica. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina.
- DIRECTOR “Locus de control en adultos sanos y con deterioro cognitivo leve”. Año 2011. Cervantes Estudios Universitarios Superiores, Argentina.
- CODIRECTOR “Capacidad empática en la adolescencia: Adaptación de una medida de autoinforme en la Argentina”. Año 2011. Cervantes Estudios Universitarios Superiores
- INVESTIGADOR “Dimensiones de las habilidades sociales como predictoras de las habilidades sociales académicas en universitarios”. Manuscrito en preparación. Año 2012. Laboratorio de Comportamiento Interpersonal. Ciencia y Técnica. Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.
- INVESTIGADOR “Análisis Factorial Confirmatorio Del IHS-AR”. Manuscrito enviado a revisión. Año 2013. Laboratorio de Comportamiento Interpersonal. Ciencia y Técnica. Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.
- INVESTIGADOR “Desarrollo de un modelo explicativo de la ansiedad social en estudiantes universitarios”. En curso. Proyecto becado por Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Tecnológicas. Laboratorio de Comportamiento Interpersonal. Ciencia y Técnica. Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.
- INVESTIGADOR “Análisis Factorial Confirmatorio Escala de Actitudes hacia la violación de Lottes”. Año 2013. Laboratorio de

- **PUBLICACIONES**

Con referato

- MORÁN, V., PRYTZ NILSSON, N. S., SUAREZ, A. B. Y OLAZ F.O. (2011) Estado de la investigación en el área de Habilidades Sociales en Córdoba, Argentina. *Revista Estudios e Pesquisas em Psicologia*, 11, 2, 507-527.

- **DOCENCIA**

- AYUDANTE ALUMNO. CATEDRA TEORIA PSICOLOGICA II. AÑO 2006. Lic. en Psicología. Universidad Empresarial Siglo 21.
- AYUDANTE ALUMNO. CATEDRA METODOS Y TECNICAS DE INVESTIGACION EN PSICOLOGIA. AÑO 2007. Lic. en Psicología. Universidad Empresarial Siglo 21.
- DOCENTE ADSCRIPTA. CATEDRA TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EXPLORACION 3. AÑO 2009. Lic. En Psicología. Universidad Empresarial Siglo 21.
- DOCENTE ADJUNTA AREA TRABAJOS FINALES DE GRADUACION. Evaluación Metodológica y Taller Seminario para Elaboración de Trabajos de Investigación. AÑO 2010-2012. Lic. en Psicología.

Cervantes Estudios Superiores- Universitarios en conjunto con Universidad Católica de Cuyo.

- DOCENTE ADJUNTA CATEDRA METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION EN PSICOLOGIA. AÑO 2011-2013. Lic. en Psicología. Cervantes Estudios Superiores- Universitarios en conjunto con Universidad Católica de Cuyo.

- JEFE DE TRABAJOS PRACTICOS. CATEDRA PSICOESTADISTICA. AÑO 2011-2013. Lic. en Psicología. Cervantes Estudios Superiores- Universitarios en conjunto con Universidad Católica de Cuyo.

- DOCENTE ADSCRIPTA. CATEDRA METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION. AÑO 2013. Comisión de Prácticos. Lic. en Psicología. Universidad Nacional de Córdoba.

- **TITULOS Y CURSOS DE POSGRADO**

- SEMINARIO INTENSIVO TEÓRICO PRÁCTICO DE FORMACIÓN EN EL PROGRAMA DE DESEMPEÑO INTERPERSONAL PARA PROFESIONALES (PRODIP). Dictado por los Doctores. Zilda y Almir Del Prette. (24 horas de duración). Escuela de Postgrado. Universidad Empresarial Siglo 21.

- DIPLOMATURA EN DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES. APLICACIONES EN PSICOLOGIA Y EDUCACION. Escuela de Postgrado. Universidad Empresarial Siglo 21. Septiembre 2006. Aprobado.

- DIPLOMATURA EN METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION. Escuela de Postgrado. Universidad Empresarial Siglo 21. Septiembre 2007. Aprobado.

- CURSO ANUAL DE TRATAMIENTO COGNITIVO COMPORTAMENTAL DE LOS TRASTORNOS PSICOLOGICOS I. Centro Integral de Psicoterapias Cognitivas (CIPCO). 2009. Aprobado.
- CURSO ANUAL DE TRATAMIENTO COGNITIVO COMPORTAMENTAL DE LOS TRASTORNOS PSICOLOGICOS II. Centro Integral de Psicoterapias Cognitivas (CIPCO). 2010. Aprobado.
- TALLER INTENSIVO DE SUPERVISION PARA ENTRENADORES EN HABILIDADES SOCIALES. Dictado por Dra. Zilda Del Prette y el Dr. Almir Del Prette (16 horas de duración). Universidad Federal de Sao Carlos y Centro Integral de Psicoterapias Cognitivas. 2010.
- CURSO “ANSIEDAD DE HABLAR EN PUBLICO: INSTRUMENTO DE AUTORELATO”. III Seminario Internacional de Habilidades Sociales. Taubate, Brasil, 2011.
- CURSO “HABILIDADES SOCIALES EN LA UNIVERSIDAD Y SU RELACION CON LA SALUD MENTAL”. III Seminario Internacional de Habilidades Sociales. Taubate, Brasil, 2011.
- CURSO “SALUD, PSICOPATOLOGIA Y RELACIONES INTERPERSONALES: CUALES SON LAS CONTRIBUCIONES DEL CAMPO TEORICO DE LAS HABILIDADES SOCIALES?”. III Seminario Internacional de Habilidades Sociales. Taubate, Brasil, 2011.
- CURSO INTRODUCCION A LA RESPUESTA DE ITEMS: FUNDAMENTOS TEORICOS E INTERPRETACION DE RESULTADOS CON WINSTEPS. Duración: 25 hs. Año 2012. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina.

PARTICIPACION DE CONGRESOS, SIMPOSIOS Y SEMINARIOS

Comunicaciones Libres

- Moran, V., García Terán, M., Olaz, F. y Del Prette, Z. 2011. Construcción de la Versión Argentina del Inventario de Habilidades Sociales (IHS Del Prette). Expositor de Comunicación Oral. III Seminario Internacional de Habilidades Sociales. Universidad Federal de Sao Carlos. Universidad de Taubate. Taubate- Brasil

- Moran, V. y Olaz, F. 2012. Desarrollo de un modelo explicativo de la ansiedad social en universitarios. Expositor de Comunicación Oral. VII Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud. Universidad Nacional de Córdoba- Asociación Psicológica Iberoamericana de Clínica y Salud. Córdoba- Argentina

- García Terán, M., Moran, V. y Olaz, F. 2012. Dimensiones de las habilidades sociales como predictoras de las habilidades sociales académicas en universitarios. Expositor de Comunicación Oral. VII Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud. Universidad Nacional de Córdoba- Asociación Psicológica Iberoamericana de Clínica y Salud. Córdoba- Argentina

- Peano, J. y Moran, V. 2012. Locus de control en adultos sanos y con deterioro cognitivo leve. Expositor de Comunicación Oral. VII Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud. Universidad Nacional de Córdoba- Asociación Psicológica Iberoamericana de Clínica y Salud. Córdoba- Argentina

- Beccaria, E., Moran, V. y Zorza, J. 2012. Capacidad empática en la adolescencia: Adaptación de una medida de autoinforme en la Argentina. Expositor de Comunicación Oral. VII Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud. Universidad Nacional de Córdoba- Asociación Psicológica Iberoamericana de Clínica y Salud. Córdoba- Argentina

Asistencia

- Seminario Taller “Michel Foucault- El Orden De La Experiencia”. Colegio de Psicólogos de la Provincia de Córdoba. Rio Cuarto- Septiembre 2005.
- Jornada Anual “Vínculos Y Psicoanálisis”. Asociación Psicoanalítica de las Configuraciones Vinculares. Córdoba- Octubre 2005.
- Jornada Científica “Un Analista Vincular Trabajando Con Una Familia”. Dr. Isidoro Berenstein. Asociación Psicoanalítica de las Configuraciones Vinculares. Córdoba- Mayo 2006.
- III Seminario Internacional de Habilidades Sociales. Universidad Federal de Sao Carlos. Universidad de Taubate. Taubate- Brasil. Agosto 2011.
- VII Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud. Universidad Nacional de Córdoba- Asociación Psicológica Iberoamericana de Clínica y Salud. Córdoba- Argentina. Septiembre 2012.

Participación y Organización en Congresos y Seminarios

- Coordinación Simposio. VII Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud. Universidad Nacional de Córdoba- Asociación Psicológica Iberoamericana de Clínica y Salud. Córdoba- Argentina.

- Comité Científico. VII Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud. Universidad Nacional de Córdoba- Asociación Psicológica Iberoamericana de Clínica y Salud. Córdoba- Argentina.

- **EXPERIENCIA LABORAL**

- **Institución:** Clínica Privada de Salud Mental S. R. L “Dr. Philippe Pinel”.

Práctica Profesional Licenciatura en Psicología

Universidad Empresarial Siglo 21

Año 2006

- **Institución:** Federación Comercial de la Provincia de Córdoba

Catamarca 1230. Córdoba Capital. Tel.: 0351-4531919

Administración Área Pasantías Laborales y Cursos de Capacitación.

Año 2007 a 2009

- **Institución:** Kalen Centro Educativo Terapéutico

Paul Harris 829. Rio Cuarto

Directora Técnica

Coordinadora de pasantes de psicología.

Área Psicología

Año 2010- 2011

- **Ejercicio Privado de la Profesión**

Psicoterapia Cognitiva Comportamental

Atención todas las edades. Especialista en niños.

Hipólito Irigoyen 1573. Río Cuarto

Año 2010- 2011

- **Coordinadora Área Investigación**

Laboratorio De Comportamiento Interpersonal. Ciencia y Técnica. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Córdoba.

Año 2011- Actualidad

Investigación sobre la búsqueda de la trascendencia del ego en psicólogos jóvenes adultos

Protocolo de evaluación de instrumento

Estimada Lic. Dafne Taroppio:

Se presenta a continuación la entrevista confeccionada para investigar sobre la trascendencia del ego. La misma está diseñada para evaluar en qué medida existen las cualidades propias de la trascendencia del ego en psicólogos jóvenes adultos. El objetivo de este formulario es el de obtener su apreciación experta sobre el instrumento que se está elaborando. Por este motivo se le solicita siga los siguientes pasos:

1. Lea cada uno de las preguntas que se encuentran en la primera columna del cuadro.
2. En la columna 2, indique, según su criterio, si la pregunta debería ser incluida en la entrevista final debajo de la columna Si/No.
3. En la columna 3, se solicita su apreciación sobre la calidad de cada una de las preguntas. El puntaje de 5 es el más alto e indica una alta calidad formal del interrogante (corrección sintáctica, claridad semántica, adecuación para la población meta, por ejemplo) mientras que el puntaje de 1 representa una baja claridad de la pregunta y una recomendación implícita para no ser tomada en cuenta.
4. En el caso de considerar necesaria alguna observación, indíquela en la cuarta columna.

Nota: Se recuerda que la presente investigación se realizará sobre una población de psicólogos adultos jóvenes, por lo tanto se indaga acerca de la existencia o no de la *búsqueda* de la trascendencia del ego. En consecuencia, no se espera encontrar todas las dimensiones propias de la trascendencia en dicha población, y que esto no ocurra no es condicionamiento para no llevarla a cabo.

Confianza básica

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Cuáles son aquellos pilares que crees te brindan seguridad en la vida? (¿tus vínculos, tu profesión, el dinero, tus creencias u otros?)	Si	3	
¿Puedes identificar circunstancias en tu vida en las que pierdes la confianza y sientes miedo? De ser así, ¿cuáles son?	Si	3	Que pierdas la confianza y / o el miedo .
¿Existen situaciones en las que sientes que “pierdes tu centro”, es decir, que te desestabilizas?	Si	4	
¿De qué te sirves de ayuda para volver a organizarte, estabilizarte en esos momentos?	Si	4	
Como afirma Taroppio, la energía vital es básica para vivir, nos conecta con la tierra, nos enraíza en ella, nos ayuda a mantenernos de pie. ¿Puedes vislumbrar en tu vida situaciones en las que pierdes conexión con esta vitalidad?	Si	3	
¿Hay alguna manera en la que sientas que desgastas tu energía?	Si	3	
¿De qué forma cuidas tu vitalidad, tu energía?	Si	4	
¿Puedes identificar cuáles son tus potencialidades?	Si	3	
¿Y tus limitaciones?	Si	3	
¿Cómo te relacionas con tus impulsos? ¿Puedes identificar violencia o por el contrario miedo, al momento de expresarlos?	Si	3	

¿Cómo cuidas tu espacio personal frente al de los demás? ¿Consideras poder demarcarlo claramente?	Si	5	
---	----	---	--

Gozo

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Cómo sientes que está tu capacidad de disfrute/gozo en la vida?	Si	4	
¿Qué te hace disfrutar? ¿Cuáles son tus espacios de disfrute en la vida?	Si	4	
A la hora de contactarte con tus deseos, ¿puedes proyectarte en el futuro?	Si	3	
Al hacer esto, ¿puedes gozar al mismo tiempo de lo que ya posees en la vida, o por el contrario, sientes que proyectarte en el futuro te quita de la vivencia plena del momento presente?	Si	2	
¿Buscas que tus deseos placenteros se manifiesten?	Si	3	
En relación a tu sexualidad, ¿cómo te sientes?	Si	5	
¿De qué crees que te privas en la vida?	Si	3	
La abundancia, para Taroppio, se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. Según el autor, cuando esto sucede, ocurre la erotización de la vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida?	Si	3	<i>Según el autor, cuando esto sucede, ocurre la erotización de la vida ¿Lo entenderán los entrevistados?</i>

¿En qué aspectos de la realidad te consideras abundante?	Si	4	
¿De qué manera celebras la vida?	Si	4	

Emotividad y Poder Personal

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Cuál es tu estado de ánimo habitual?	Si	3	
¿Qué creencias construyes sobre ti mismo y del mundo a partir de ese estado de ánimo?	Si	3	Son dos preguntas
¿De qué forma consideras que percibes la realidad? ¿Desde un lugar más objetivo o subjetivo?	Si	3	
Con respecto a tus emociones, ¿tienden a implotar (hacia dentro) o más bien explotar (hacia afuera)?	Si	3	
¿Con cuánta frecuencia experimentas energías emocionales densas (confusión, desánimo...)?	Si	3	
¿Cuánto tiempo te mantienes en ellas y qué actitud tomas en relación a tu entorno cuando las experimentas (victimización, aislamiento, enfrentamiento, estancamiento)?	Si	3	
¿Qué sueles hacer o a qué recurres para salir de esos estados?	Si	3	
¿De qué manera percibes que te muestras al mundo?	Si	3	

Capacidad afectiva

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
La compasión es una experiencia amorosa de real comprensión del dolor del otro, ¿puedes identificar vivencias de este tipo en tu vida personal y/o profesional?	Si	4	
En las experiencias amorosas, ¿dónde te sientes más cómodo: en el acto de dar o de recibir?	Si	4	
Con el otro aspecto, ¿qué dificultades aparecen?	Si	2	
¿Puedes reconocer en ti una parte gentil, dulce? De ser así, ¿cómo te relacionas con este aspecto de ti mismo?	Si	2	Dos preguntas
¿Esta parte de ti, la compartes con otros? ¿De qué forma?	Si	3	
¿Cómo vislumbras tu capacidad de amar en tu vida?	Si	4	
¿Con qué vínculos y/o circunstancias puedes asociar esta capacidad?	Si	4	
Así como albergamos aspectos luminosos en cada chakra también poseemos su opuesta oscuridad. ¿Eres consciente de ello?	Si	2	¿Si el entrevistado no sane que son los chakra?
¿Qué emociones de ti mismo crees ocultar o disfrazar?	SI	3	

Inteligencia Creadora y Existencial

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Crees sentirte libre para expresarte como eres, piensas y sientes con claridad? ¿En qué ámbitos?	Si	4	Dos preguntas
¿Cómo te sientes al compartir con otros tu interioridad?	Si	3	
¿En qué áreas de la vida tienes más facilidad y en cuáles más dificultad para comunicarte?	Si	3	Dos preguntas
Cuando están en desacuerdo con algo, ¿puedes decir lo que piensas? ¿Qué emociones surgen?	Si	3	
¿De qué manera crees protegerte de mostrar quien eres de manera auténtica? ¿Qué mecanismos usas?	Si	2	¿Y si le entrevistado siente que no se protege y que es autentico ? si
¿Puedes identificar situaciones de tu vida en las que hayas querido ejercer el control de manera excesiva?	Si	3	
¿Qué sientes con respecto a la posibilidad de fluir y entrar en espacios de goce y liviandad, sin pensar en los resultados?	Si	2	
¿Cómo está tu capacidad de flexibilidad en la vida?	Si	4	
¿Cómo te sientes frente a los cambios?	Si	4	
¿Pones voluntad en lograr tus propósitos?	Si	4	

Capacidad intuitiva

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
----------	-----------------	------------------------	-------------

Según Taroppio, la intuición es un conocimiento inmediato de las cosas, al cual se arriba de manera directa. Cuando opera la intuición, el conocimiento se manifiesta de manera súbita, sin un proceso de paso a paso. Y su resultado, termina siendo correcto. ¿Puedes identificarla en ti mismo? De ser así, ¿das crédito a la información que recibes a través de ella?	Si	4	Son 2 preguntas
¿Puedes detectar sueños o visualizaciones en tu imaginación, que creyendo en esas percepciones, se han hecho realidad?	Si	4	
Según Jung la sincronicidades una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo es igual o similar. Es decir, que dos hechos aparentemente inconexos entre sí cobran sentido a partir de una "casualidad". ¿Puedes vislumbrarla en tu vida? De ser así, ¿a través de qué medios puedes percibirla?	Si	4	

Capacidad de trascendencia. Trascendencia del ego o integración transpersonal

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Cuáles son las emociones predominantes que rigen tu vida?	Si	3	
Si tuvieras que definir tu actitud ante la vida, ¿cuál sería?	Si	3	

<p>Todos contamos con un Poder creativo a nivel potencial, ¿puedes identificar espacios en los que se exprese el tuyo?</p>	Si	4	
<p>Si piensas en tu pasado, ¿qué sientes al respecto?</p>	Si	4	
<p>¿Llevas a cabo algún tipo de trabajo/análisis personal? ¿Cuál?</p>	Si	2	
<p>La atención plena consiste, entre otras cosas, en la capacidad de poder estar presente en el aquí y ahora, ¿puedes ver esta capacidad desplegarse en tu cotidianeidad?</p>	Si	4	
<p>¿Qué valoración puedes hacer de tus vínculos?</p>	Si	3	Depende que vínculo, madre e hija, esposos,etc
<p>Si tuvieras que describir la forma en que te vinculas con los seres humanos, ¿cómo sería?</p>	Si	2	Depende si el ser humano me cae bien o mal.. es difícil generalizar.
<p>¿Y con el resto de los seres que habitan el Planeta?</p>	Si	3	
<p>¿Tienes interés por la ecología?</p>	Si	4	
<p>¿Asumes compromisos a nivel social? De ser así, ¿de qué tipo? Descríbelos.</p>	Si	4	
<p>¿Cómo te sientes con el acto de servir a los demás?</p>	Si	4	
<p>¿Alguna vez has practicado meditación u algún otro tipo de actividad contemplativa?</p>	Si	4	
<p>¿Te has preguntado acerca del sentido de la existencia?</p>	Si	3	

<p>¿Puedes percibir algún tipo de conexión entre tu existencia, la del Planeta en su conjunto y el Cosmos en su totalidad?</p>	<p>Si</p>	<p>4</p>	
<p>Jung define la numinosidad como “la aprensión directa al hecho de que nos encontramos con un dominio que pertenece a un orden superior de realidad, que es sagrado y radicalmente diferente del mundo material.” ¿Puedes registrar alguna vivencia en tu experiencia personal relacionada con este concepto?</p>	<p>Si</p>	<p>4</p>	

Investigación sobre la búsqueda de la trascendencia del ego en psicólogos jóvenes adultos

Protocolo de evaluación de instrumento

Estimada Lic. Daniela Rojas Cavanzo:

Se presenta a continuación la entrevista confeccionada para investigar sobre la trascendencia del ego. La misma está diseñada para evaluar en qué medida existen las cualidades propias de la trascendencia del ego en psicólogos jóvenes adultos. El objetivo de este formulario es el de obtener su apreciación experta sobre el instrumento que se está elaborando. Por este motivo se le solicita siga los siguientes pasos:

5. Lea cada uno de las preguntas que se encuentran en la primera columna del cuadro.
6. En la columna 2, indique, según su criterio, si la pregunta debería ser incluida en la entrevista final debajo de la columna Si/No.
7. En la columna 3, se solicita su apreciación sobre la calidad de cada una de las preguntas. El puntaje de 5 es el más alto e indica una alta calidad formal del interrogante (corrección sintáctica, claridad semántica, adecuación para la población meta, por ejemplo) mientras que el puntaje de 1 representa una baja claridad de la pregunta y una recomendación implícita para no ser tomada en cuenta.
8. En el caso de considerar necesaria alguna observación, indíquela en la cuarta columna.

Nota: Se recuerda que la presente investigación se realizará sobre una población de psicólogos adultos jóvenes, por lo tanto se indaga acerca de la existencia o no de la *búsqueda* de la trascendencia del ego. En consecuencia, no se espera encontrar todas las dimensiones propias de la trascendencia en dicha población, y que esto no ocurra no es condicionamiento para no llevarla a cabo.

Confianza básica

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
----------	-----------------	------------------------	-------------

<p>¿Cuáles son aquellos pilares que crees te brindan seguridad en la vida? (¿tus vínculos, tu profesión, el dinero, tus creencias u otros?)</p>	<p>SI</p>	<p>4</p>	<p>Se corre el riesgo de ser sugerente con las respuestas.</p>
<p>¿Puedes identificar circunstancias en tu vida en las que pierdes la confianza y sientes miedo? De ser así, ¿cuáles son?</p>	<p>SI</p>	<p>4</p>	<p>Es necesario diferenciar el miedo del temor. El miedo aparece como una emoción casi instintiva ante una situación de peligro real. El temor es dicha reacción ante un imaginario del pasado o del futuro que resulta amenazante.</p>
<p>¿Existen situaciones en las que sientes que “pierdes tu centro”, es decir, que te desestabilizas?</p>	<p>No</p>	<p>2</p>	<p>Antes de hacer esa pregunta habría que definir que es “estar en el centro”, es una pregunta subjetiva. Además me parece muy similar a la pregunta anterior.</p>
<p>¿De qué te sirves de ayuda para volver a organizarte, estabilizarte en esos momentos?</p>	<p>SI</p>	<p>3</p>	<p>Sugeriría algo como: ¿qué elementos encuentras que te ayudan a estabilizarte en situaciones difíciles?</p> <p>O ¿Qué encuentras en tu vida que te ayuda a estabilizarte en momentos de dificultad y falta de confianza?</p> <p>¿Qué te sirve de ayuda para estabilizarte en momentos de dificultad y falta de confianza?</p>
<p>Como afirma Taroppio (falta el año de referencia), la energía vital es básica para vivir, nos conecta con la tierra, nos enraíza en ella, nos ayuda a mantenernos de pie. ¿Puedes vislumbrar en tu vida situaciones en las que pierdes conexión con esta vitalidad?</p>	<p>No</p>	<p>2</p>	<p>Se introduce un concepto que puede no ser familiar para los participantes de la investigación. Es necesario operacionalizar “energía vital”.</p> <p>Además, antes de preguntar porque situaciones los desvitaliza, habría que explorar las sensaciones de vitalidad, de enraizamiento, de seguridad y luego entrar</p>

			en las razones o situaciones por las cuales esto se pierde.
¿Hay alguna manera en la que sientas que desgastas tu energía?	SI	3	Me queda la duda si habría que preguntar si hay alguna manera o directamente preguntar, en que desgasta la energía. Depende de los planteamientos que se hicieron en el marco teórico
¿De qué forma cuidas tu vitalidad, tu energía?	SI	4	Estas igualando vitalidad con energía, es intencional?
¿Puedes identificar cuáles son tus potencialidades?	Si	3	Potencialidades respecto a qué?
¿Y tus limitaciones?	Si	3	Respecto a qué?
¿Cómo te relacionas con tus impulsos? ¿Puedes identificar violencia o por el contrario miedo, al momento de expresarlos?	SI	4	
¿Cómo cuidas tu espacio personal frente al de los demás? ¿Consideras poder demarcarlo claramente?	SI	3	Me parece que el sentido de la pregunta es clave en esta capacidad, sin embargo yo indagaría por el establecimiento del límites, operacionalizando en situaciones específicas la posibilidad de límites, claros, rígidos y difusos. Además es un término conocido dentro del gremio de los psicólogos.

Nota: Me surgen varias inquietudes, primero si el orden de las preguntas es el mismo en el que esta presentado este esquema. No encuentro un hilo conductor entre algunas de las preguntas. Aparte para evaluar la capacidad de confianza básica, es necesario tener presente cuales son las manifestaciones de este poder en las personas (seguridad, resistencia, limites...), habría que volver a lo teórico y revisar las

manifestaciones de la Confianza y estar seguros que el instrumento realice preguntas para cada una de ellas.

Gozo

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Cómo sientes que está tu capacidad de disfrute/gozo en la vida?	SI	5	
¿Qué te hace disfrutar? ¿Cuáles son tus espacios de disfrute en la vida?	SI	5	
A la hora de contactarte con tus deseos, ¿puedes proyectarte en el futuro?	SI	3	La redacción de la pregunta me resulta confusa. Se está indagando por la capacidad de “soñar”, de proyectarse hacia el futuro?
Al hacer esto, ¿puedes gozar al mismo tiempo de lo que ya posees en la vida, o por el contrario, sientes que proyectarte en el futuro te quieta de la vivencia plena del momento presente?	SI	4	Revisar redacción
¿Buscas que tus deseos placenteros se manifiesten?	SI	3	La intensión de la pregunta me parece adecuada para esta capacidad, pero me queda la duda del uso de un lenguaje. Puede resultar muy complejo.
En relación a tu sexualidad, ¿cómo te sientes?	SI	3	Es una pregunta muy abierta. Como se siente frente a qué? Se podría explorar más a fondo
¿De qué crees que te privas en la vida?	SI	5	

La abundancia, para Taroppio, se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. Según el autor, cuando esto sucede, ocurre la erotización de la vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida?	SI	5	No sé si sea necesario la introducción que se le hace a la pregunta, sobre todo en el tema de la erotización, puede llegar a ser confuso para los participantes que no conocen el marco conceptual.
¿En qué aspectos de la realidad te consideras abundante?	SI	5	
¿De qué manera celebras la vida?	SI	5	

No conozco cómo está organizado el instrumento, pero se me ocurre que si fuese una entrevista, al inicio de cada capacidad se podría hacer una pequeña introducción que contextualizara en las modalidades de cada capacidad, es decir, específicamente en esta, el gozo, la alegría, la sexualidad, la abundancia, la creatividad (revisar los poderes asociados a cada centro energético)

Emotividad y Poder Personal

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Cuál es tu estado de ánimo habitual?	SI	5	
¿Qué creencias construyes sobre ti mismo y del mundo a partir de ese estado de ánimo?	SI	4	Revisar si no esta redactada en un forma muy compleja. ¿Cómo crees que influye dicho estado de animo en a forma como concibes el mundo y a ti mismo?
¿De qué forma consideras que percibes la realidad? ¿Desde un lugar más objetivo o subjetivo?	SI	4	
Con respecto a tus emociones, ¿tienden a implotar (hacia dentro) o más bien explotar (hacia afuera)?	SI	5	

¿Con cuánta frecuencia experimentas energías emocionales densas (confusión, desánimo...)?	SI	5	Dar más ejemplos
¿Cuánto tiempo te mantienes en ellas y qué actitud tomas en relación a tu entorno cuando las experimentas (victimización, aislamiento, enfrentamiento, estancamiento)?	SI	5	
¿Qué sueles hacer o a qué recurres para salir de esos estados?	SI	5	
¿De qué manera percibes que te muestras al mundo?	Si	5	

Falta explorar el poder personal, hasta aquí hay preguntas sobre la capacidad emotiva, pero este centro energético está asociado a dos modalidades.

Capacidad afectiva

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
La compasión es una experiencia amorosa de real comprensión del dolor del otro, ¿puedes identificar vivencias de este tipo en tu vida personal y/o profesional?	SI	5	
En las experiencias amorosas, ¿dónde te sientes más cómodo: en el acto de dar o de recibir?	SI	5	
Con el otro aspecto, ¿qué dificultades aparecen?	SI	5	
¿Puedes reconocer en ti una parte gentil, dulce? De ser así, ¿cómo te relacionas con este aspecto de ti mismo?	SI	4	

¿Esta parte de ti, la compartes con otros? ¿De qué forma?	SI	5	
¿Cómo vislumbras tu capacidad de amar en tu vida?	SI	4	Antes de esa pregunta yo haría otra donde pudiera identificar como manifiesta la capacidad amoroso
¿Con qué vínculos y/o circunstancias puedes asociar esta capacidad?	SI	5	
Así como albergamos aspectos luminosos en cada chakra también poseemos su opuesta oscuridad. ¿Eres consciente de ello?	NO	1	No encuentro la pertinencia de esta pregunta en esta capacidad. Es una pregunta epistemológica. Yo indagaría por las percepciones que tiene de su lado donde no se siente tan tierno y dulce
¿Qué emociones de ti mismo crees ocultar o disfrazar?	SI	5	

Inteligencia Creadora y Existencial

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Crees sentirte libre para expresarte como eres, piensas y sientes con claridad? ¿En qué ámbitos?	Si	3	Son dos preguntas en una
¿Cómo te sientes al compartir con otros tu interioridad?	NO	2	Qué es tu interioridad?
¿En qué áreas de la vida tienes más facilidad y en cuáles más dificultad para comunicarte?	SI	4	
Cuando están en desacuerdo con algo, ¿puedes decir lo que piensas? ¿Qué emociones surgen?	SI	5	

¿De qué manera crees protegerte de mostrar quien eres de manera auténtica? ¿Qué mecanismos usas?	SI	3	Estas dando por hecho que se protegen. Primero habría que indagar si lo hacen. Has percibido situaciones en las que sientas que no puedes manifestarte auténticamente... cómo lo haces, qué mecanismos utilizas???
¿Puedes identificar situaciones de tu vida en las que hayas querido ejercer el control de manera excesiva?	SI	4	
¿Qué sientes con respecto a la posibilidad de fluir y entrar en espacios de goce y liviandad, sin pensar en los resultados?	SI	4	
¿Cómo está tu capacidad de flexibilidad en la vida?	SI	2	Es necesario operacionalizar flexibilidad. Es mejor preguntar por acciones o situaciones puntuales donde se puede evaluar después referente a lo teórico cómo está dicha capacidad.
¿Cómo te sientes frente a los cambios?	SI	5	
¿Pones voluntad en lograr tus propósitos?			Es una pregunta de respuesta cerrada, sí o no, es preferible plantearla de forma descriptiva

Capacidad intuitiva

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
----------	-----------------	------------------------	-------------

<p>Según Taroppio, la intuición es un conocimiento inmediato de las cosas, al cual se arriba de manera directa. Cuando opera la intuición, el conocimiento se manifiesta de manera súbita, sin un proceso de paso a paso. Y su resultado, termina siendo correcto. ¿Puedes identificarla en ti mismo? De ser así, ¿das crédito a la información que recibes a través de ella?</p>	<p>SI</p>	<p>5</p>	
<p>¿Puedes detectar sueños o visualizaciones en tu imaginación, que creyendo en esas percepciones, se han hecho realidad?</p>	<p>Si</p>	<p>3</p>	<p>Revisar redacción ¿Solo creyendo en ellas se hacen realidad? O se podría preguntar por la relación de sueños y visualizaciones con hechos cotidianos... si creen que la hay... y si han tenido experiencias de ese tipo</p>
<p>Según Jung las sincronicidades son una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo es igual o similar. Es decir, que dos hechos aparentemente inconexos entre sí cobran sentido a partir de una "casualidad". ¿Puedes vislumbrarla en tu vida? De ser así, ¿a través de qué medios puedes percibirla?</p>	<p>SI</p>	<p>5</p>	

Capacidad de trascendencia. Trascendencia del ego o integración transpersonal

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
----------	-----------------	------------------------	-------------

¿Cuáles son las emociones predominantes que rigen tu vida?	No	2	Me parece que los devuelves a la capacidad del centro 3
Si tuvieras que definir tu actitud ante la vida, ¿cuál sería?	SI	4	
Todos contamos con un Poder creativo a nivel potencial, ¿puedes identificar espacios en los que se exprese el tuyo?	No	3	Me parece que puede ser más un pregunta para el centro 5
Si piensas en tu pasado, ¿qué sientes al respecto?		2	No me queda clara la intención de la pregunta en ese apartado
¿Llevas a cabo algún tipo de trabajo/análisis personal? ¿Cuál?	Si	4	Indagar por los motivos. De nuevo es un pregunta cerrada
La atención plena consiste, entre otras cosas, en la capacidad de poder estar presente en el aquí y ahora, ¿puedes ver esta capacidad desplegarse en tu cotidianeidad?	Si	4	
¿Qué valoración puedes hacer de tus vínculos?	Si	3	Revisar si no resulta muy compleja la forma en que está redactada
Si tuvieras que describir la forma en que te vinculas con los seres humanos, ¿cómo sería?	SI	4	
¿Y con el resto de los seres que habitan el Planeta?	SI	4	
¿Tienes interés por la ecología?	SI	4	De qué crees que se trata la ecología? Primero indagar que tipo de visión tiene del mundo
¿Asumes compromisos a nivel social? De ser así, ¿de qué tipo? Descríbelos.	SI	4	
¿Cómo te sientes con el acto de servir a los demás?	SI	4	

¿Alguna vez has practicado meditación u algún otro tipo de actividad contemplativa?	SI	5	
¿Te has preguntado acerca del sentido de la existencia?	SI	5	
¿Puedes percibir algún tipo de conexión entre tu existencia, la del Planeta en su conjunto y el Cosmos en su totalidad?	SI	5	
Jung define la numinosidad como “la aprensión directa al hecho de que nos encontramos con un dominio que pertenece a un orden superior de realidad, que es sagrado y radicalmente diferente del mundo material.” ¿Puedes registrar alguna vivencia en tu experiencia personal relacionada con este concepto?	SI	3	Es muy interesante la pregunta, pero puede resultar compleja.

Me parece que es necesario indagar más por el sentido de la propia existencia, a través de sus creencias religiosas o espirituales. También se podría indagar por sus prácticas trascendentes. Muchas veces eso da más cuenta de la cosmovisión que manejan.

Investigación sobre la búsqueda de la trascendencia del ego en psicólogos jóvenes adultos

Protocolo de evaluación de instrumento

Estimada Lic. Valeria Morán:

Se presenta a continuación la entrevista confeccionada para investigar sobre la trascendencia del ego. La misma está diseñada para evaluar en qué medida existen las cualidades propias de la trascendencia del ego en psicólogos jóvenes adultos. El objetivo de este formulario es el de obtener su apreciación experta sobre el instrumento que se está elaborando. Por este motivo se le solicita siga los siguientes pasos:

9. Lea cada uno de las preguntas que se encuentran en la primera columna del cuadro.
10. En la columna 2, indique, según su criterio, si la pregunta debería ser incluida en la entrevista final debajo de la columna Si/No.
11. En la columna 3, se solicita su apreciación sobre la calidad de cada una de las preguntas. El puntaje de 5 es el más alto e indica una alta calidad formal del interrogante (corrección sintáctica, claridad semántica, adecuación para la población meta, por ejemplo) mientras que el puntaje de 1 representa una baja claridad de la pregunta y una recomendación implícita para no ser tomada en cuenta.
12. En el caso de considerar necesaria alguna observación, indíquela en la cuarta columna.

Nota: Se recuerda que la presente investigación se realizará sobre una población de psicólogos adultos jóvenes, por lo tanto se indaga acerca de la existencia o no de la *búsqueda* de la trascendencia del ego. En consecuencia, no se espera encontrar todas las dimensiones propias de la trascendencia en dicha población, y que esto no ocurra no es condicionamiento para no llevarla a cabo.

Confianza básica

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Cuáles son aquellos pilares que crees te brindan seguridad en la vida? (¿tus vínculos, tu profesión, el dinero, tus creencias u otros?)	si	4	
¿Puedes identificar circunstancias en tu vida en las que pierdes la confianza y sientes miedo? De ser así, ¿cuáles son?	si	3	Puede darse una y no la otra (miedo/confianza)
¿Existen situaciones en las que sientes que “pierdes tu centro”, es decir, que te desestabilizas?	Si	2	Es muy poco precisa la pregunta, debería indicarse a que se refiere con desestabilizarse o perder el centro. También preguntar en que situaciones
¿De qué te sirves de ayuda para volver a organizarte, estabilizarte en esos momentos?	si	2	Utilizar un lenguaje más común y cercano, no tan técnico “de que te sirves de ayuda”
Como afirma Taroppio, la energía vital es básica para vivir, nos conecta con la tierra, nos enraiza en ella, nos ayuda a mantenernos de pie. ¿Puedes vislumbrar en tu vida situaciones en las que pierdes conexión con esta vitalidad?	si	2	Reformular la pregunta utilizando el conocimiento común del entrevistado y no términos tan específicos de la teoría
¿Hay alguna manera en la que sientas que desgastas tu energía?	si	4	Sería mejor decir “ de qué manera desgastas...”
¿De qué forma cuidas tu vitalidad, tu energía?	si	5	

¿Puedes identificar cuáles son tus potencialidades?	si	5	
¿Y tus limitaciones?	si	5	
¿Cómo te relacionas con tus impulsos? ¿Puedes identificar violencia o por el contrario miedo, al momento de expresarlos?	si	4	
¿Cómo cuidas tu espacio personal frente al de los demás? ¿Consideras poder demarcarlo claramente?	si	4	

Gozo

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Cómo sientes que está tu capacidad de disfrute/gozo en la vida?	si	5	
¿Qué te hace disfrutar? ¿Cuáles son tus espacios de disfrute en la vida?	si	5	
A la hora de contactarte con tus deseos, ¿puedes proyectarte en el futuro?	no	2	No es claro lo que esta preguntando
Al hacer esto, ¿puedes gozar al mismo tiempo de lo que ya posees en la vida, o por el contrario, sientes que proyectarte en el futuro te quita de la vivencia plena del momento presente?	si	3	
¿Buscas que tus deseos placenteros se manifiesten?	si	3	
En relación a tu sexualidad, ¿cómo te sientes?	si	3	Poco especifico...

¿De qué crees que te privas en la vida?	si	4	
La abundancia, para Taroppio, se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. Según el autor, cuando esto sucede, ocurre la erotización de la vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida?	si	2	No es necesario incluir lo de la erotización de la vida, no es comprensible al lector
¿En qué aspectos de la realidad te consideras abundante?	si	5	
¿De qué manera celebras la vida?	si	4	

Emotividad y Poder Personal

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Cuál es tu estado de ánimo habitual?	Si	3	
¿Qué creencias construyes sobre ti mismo y del mundo a partir de ese estado de ánimo?	Si	3	
¿De qué forma consideras que percibes la realidad? ¿Desde un lugar más objetivo o subjetivo?	no	3	Esta pregunta es "capciosa"
Con respecto a tus emociones, ¿tienden a implotar (hacia dentro) o más bien explotar (hacia afuera)?	Si	4	
¿Con cuánta frecuencia experimentas energías emocionales densas (confusión, desánimo...)?	Si	3	
¿Cuánto tiempo te	Si	3	

mantienes en ellas y qué actitud tomas en relación a tu entorno cuando las experimentas (victimización, aislamiento, enfrentamiento, estancamiento)?			
¿Qué sueles hacer o a qué recurres para salir de esos estados?	Si	5	
¿De qué manera percibes que te muestras al mundo?	Si	5	

Capacidad afectiva

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
La compasión es una experiencia amorosa de real comprensión del dolor del otro, ¿puedes identificar vivencias de este tipo en tu vida personal y/o profesional?	Si	4	
En las experiencias amorosas, ¿dónde te sientes más cómodo: en el acto de dar o de recibir?	Si	3	Porque debe ser uno u otro?
Con el otro aspecto, ¿qué dificultades aparecen?	Si	2	
¿Puedes reconocer en ti una parte gentil, dulce? De ser así, ¿cómo te relacionas con este aspecto de ti mismo?	Si	2	Cuidado con la deseabilidad social
¿Esta parte de ti, la compartes con otros? ¿De qué forma?	Si	5	
¿Cómo vislumbras tu capacidad de amar en tu vida?	Si	4	

¿Con qué vínculos y/o circunstancias puedes asociar esta capacidad?	Si	4	
Así como albergamos aspectos luminosos en cada chakra también poseemos su opuesta oscuridad. ¿Eres consciente de ello?	no	2	No es una pregunta acorde a la población que está dirigida. Utiliza términos e ideas que precisan de cierto nivel de instrucción para entenderlas
¿Qué emociones de ti mismo crees ocultar o disfrazar?	Si	4	

Inteligencia Creadora y Existencial

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Crees sentirte libre para expresarte como eres, piensas y sientes con claridad? ¿En qué ámbitos?	si	5	
¿Cómo te sientes al compartir con otros tu interioridad?	Si	4	
¿En qué áreas de la vida tienes más facilidad y en cuáles más dificultad para comunicarte?	si	3	A que refiere con areas?
Cuando están en desacuerdo con algo, ¿puedes decir lo que piensas? ¿Qué emociones surgen?	si	4	
¿De qué manera crees protegerte de mostrar quien eres de manera auténtica? ¿Qué mecanismos usas?	si	3	Reformular. Está dando por hecho de que no se muestra de manera auténtica
¿Puedes identificar situaciones de tu vida en las que hayas querido ejercer	si	4	A qué se refiere con excesiva?

el control de manera excesiva?			
¿Qué sientes con respecto a la posibilidad de fluir y entrar en espacios de goce y liviandad, sin pensar en los resultados?	si	3	
¿Cómo está tu capacidad de flexibilidad en la vida?	si	2	¿Como esta? Pregunta muy poco precisa
¿Cómo te sientes frente a los cambios?	si	3	
¿Pones voluntad en lograr tus propósitos?	si	5	

Capacidad intuitiva

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
Según Taroppio, la intuición es un conocimiento inmediato de las cosas, al cual se arriba de manera directa. Cuando opera la intuición, el conocimiento se manifiesta de manera súbita, sin un proceso de paso a paso. Y su resultado, termina siendo correcto. ¿Puedes identificarla en ti mismo? De ser así, ¿das crédito a la información que recibes a través de ella?	si	3	
¿Puedes detectar sueños o visualizaciones en tu imaginación, que creyendo en esas percepciones, se han hecho realidad?	si	5	

Según Jung la sincronicidades una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo es igual o similar. Es decir, que dos hechos aparentemente inconexos entre sí cobran sentido a partir de una "casualidad". ¿Puedes vislumbrarla en tu vida? De ser así, ¿a través de qué medios puedes percibirla?	si	4	
---	----	---	--

Capacidad de trascendencia. Trascendencia del ego o integración transpersonal

Pregunta	Inclusión SI/NO	Calidad de la pregunta	Observación
¿Cuáles son las emociones predominantes que rigen tu vida?	si	4	Que rigen o que aparecen?
Si tuvieras que definir tu actitud ante la vida, ¿cuál sería?	Si	5	
Todos contamos con un Poder creativo a nivel potencial, ¿puedes identificar espacios en los que se exprese el tuyo?	si	4	
Si piensas en tu pasado, ¿qué sientes al respecto?	si	4	
¿Llevas a cabo algún tipo de trabajo/análisis personal? ¿Cuál?	si	5	
La atención plena consiste, entre otras cosas, en la capacidad de poder estar presente en el aquí y ahora, ¿puedes ver esta capacidad desplegarse en tu cotidianeidad?	si	4	

¿Qué valoración puedes hacer de tus vínculos?	si	3	Qué tipo de vínculos? Todos?
Si tuvieras que describir la forma en que te vinculas con los seres humanos, ¿cómo sería?	si	3	Muy general
¿Y con el resto de los seres que habitan el Planeta?	Si	4	
¿Tienes interés por la ecología?	Si	4	
¿Asumes compromisos a nivel social? De ser así, ¿de qué tipo? Descríbelos.	Si	5	
¿Cómo te sientes con el acto de servir a los demás?	Si	5	
¿Alguna vez has practicado meditación u algún otro tipo de actividad contemplativa?	Si	4	
¿Te has preguntado acerca del sentido de la existencia?	Si	4	
¿Puedes percibir algún tipo de conexión entre tu existencia, la del Planeta en su conjunto y el Cosmos en su totalidad?	Si	4	
Jung define la numinosidad como “la aprensión directa al hecho de que nos encontramos con un dominio que pertenece a un orden superior de realidad, que es sagrado y radicalmente diferente del mundo material.” ¿Puedes registrar alguna vivencia en tu experiencia personal relacionada con este concepto?	Si	4	

Consentimiento Informado

Título de la Investigación: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.”

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes voluntarios de esta investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

El objetivo de la investigación llevada a cabo es identificar si los psicólogos jóvenes adultos de la Ciudad de Río Cuarto llevan a cabo prácticas personales que conducen a la trascendencia de su ego.

Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará una entrevista, cuya duración se extenderá entre los 60 y los 90 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y el participante tendrá el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. La entrevista será anónima.

Nombre investigadora:
Melisa Vanina Biondi

AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de Melisa Vanina Biondi: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.” He recibido copia de este procedimiento


Firma del participante

23/04/2013
Fecha

Consentimiento Informado

Título de la Investigación: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.”

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes voluntarios de esta investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

El objetivo de la investigación llevada a cabo es identificar si los psicólogos jóvenes adultos de la Ciudad de Río Cuarto llevan a cabo prácticas personales que conducen a la trascendencia de su ego.


Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará una entrevista, cuya duración se extenderá entre los 60 y los 90 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y el participante tendrá el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. La entrevista será anónima.

Nombre investigadora:
Melisa Vanina Biondi

AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de Melisa Vanina Biondi: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.” He recibido copia de este procedimiento


Firma del participante

22/04/2013
Fecha

Consentimiento Informado

Título de la Investigación: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.”

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes voluntarios de esta investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

El objetivo de la investigación llevada a cabo es identificar si los psicólogos jóvenes adultos de la Ciudad de Río Cuarto llevan a cabo prácticas personales que conducen a la trascendencia de su ego.

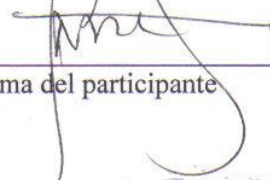
Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará una entrevista, cuya duración se extenderá entre los 60 y los 90 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y el participante tendrá el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. La entrevista será anónima.

Nombre investigadora:
Melisa Vanina Biondi

AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de Melisa Vanina Biondi: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.” He recibido copia de este procedimiento


Firma del participante

26/04/2013
Fecha

Consentimiento Informado

Título de la Investigación: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.”

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes voluntarios de esta investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

El objetivo de la investigación llevada a cabo es identificar si los psicólogos jóvenes adultos de la Ciudad de Río Cuarto llevan a cabo prácticas personales que conducen a la trascendencia de su ego.

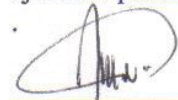
Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará una entrevista, cuya duración se extenderá entre los 60 y los 90 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y el participante tendrá el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. La entrevista será anónima.

Nombre investigadora:
Melisa Vanina Biondi

AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de Melisa Vanina Biondi: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.” He recibido copia de este procedimiento



Firma del participante

10-04-13

Fecha

Consentimiento Informado

Título de la Investigación: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.”

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes voluntarios de esta investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

El objetivo de la investigación llevada a cabo es identificar si los psicólogos jóvenes adultos de la Ciudad de Río Cuarto llevan a cabo prácticas personales que conducen a la trascendencia de su ego.

Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará una entrevista, cuya duración se extenderá entre los 60 y los 90 minutos.

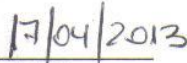
La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y el participante tendrá el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. La entrevista será anónima.

Nombre investigadora:
Melisa Vanina Biondi

AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de Melisa Vanina Biondi: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.” He recibido copia de este procedimiento


Firma del participante


Fecha

Consentimiento Informado

Título de la Investigación: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.”

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes voluntarios de esta investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

El objetivo de la investigación llevada a cabo es identificar si los psicólogos jóvenes adultos de la Ciudad de Río Cuarto llevan a cabo prácticas personales que conducen a la trascendencia de su ego.

Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará una entrevista, cuya duración se extenderá entre los 60 y los 90 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y el participante tendrá el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. La entrevista será anónima.

Nombre investigadora:
Melisa Vanina Biondi

AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de Melisa Vanina Biondi: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.” He recibido copia de este procedimiento


Firma del participante

19-4-13
Fecha

Consentimiento Informado

Título de la Investigación: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.”

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes voluntarios de esta investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

El objetivo de la investigación llevada a cabo es identificar si los psicólogos jóvenes adultos de la Ciudad de Río Cuarto llevan a cabo prácticas personales que conducen a la trascendencia de su ego.

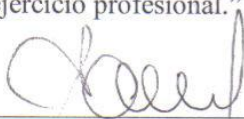
Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará una entrevista, cuya duración se extenderá entre los 60 y los 90 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y el participante tendrá el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. La entrevista será anónima.

Nombre investigadora:
Melisa Vanina Biondi

AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de Melisa Vanina Biondi: “La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional.” He recibido copia de este procedimiento


Firma del participante

24/04/13
Fecha

Aplicación de instrumento:

Entrevistas

Edad del entrevistado: 28 años

Edor: *Introducción a la temática.*

Introducción al chakra raíz y su capacidad básica: *la confianza básica.*

Edor: ¿Cuáles son aquellos pilares que crees te brindan seguridad en la vida?

Edo: Pilares...¿te referís a valores?

Edor: Pilares pueden ser valores, personas, creencias...

Edo: La familia, el conocimiento.

Edor: ¿Puedes identificar circunstancias en tu vida en las que pierdes la confianza y sientes temor? De ser así, ¿cuáles son?

Edo: Sí. Cuando algo no lo sé por ejemplo, o algo nuevo. Eso creo que es normal para todos... Alguna situación nueva. Por ejemplo ahora que me tengo que ir a Brasil dos meses sola, eso me hace perder la confianza. No sé qué voy a hacer, con quién nada... esas cosas me hacen perder la confianza, las cosas nuevas.

Edor: ¿Qué elementos encuentras que te ayudan a estabilizarte en situaciones difíciles?

Edo: El tiempo, creo que eso me ayuda. Dejar que las cosas maduren por sí solas y en general cuando pasa un tiempo se me pasan las cosas. La contención familiar también.

Edor: ¿Hay alguna manera en la que sientas que desgastas tu energía?

Edo: Sí. Cuando me enojo o cuando me pongo ansiosa o me desestructuro cuando algo no se da como lo planeo o quiero. O que algo viene dándose de una manera y cambia.

Edor: ¿De qué forma cuidas tu energía?

Edo: Haciendo cosas que me gustan: estar con mi familia, mis amigos, jugando con la perra, viendo tele. Así es como que también cuando veo algo que me desgasta, busco hacer esas cosas para volver. Y bueno también cuidando mi cuerpo, me gusta comer sano, dormir las horas necesarias.

Edor: Recién dijiste “volver”. ¿Volver adónde?

Edo: Y volver a la zona de confort (risas). O volver, no... no a la zona de confort. Por ahí tenés que salir del lugar donde estabas, con situaciones nuevas que no te esperabas y lleva todo un proceso. Pero bueno, no vas a volver a la zona de confort. Vas a volver a ese lugar... entonces con volver me refiero a volver a la energía y los pensamientos tranquilos... Para estar tranquila para enfrentar lo que venga. En general cuando tengo que enfrentar las cosas ya volví. No recuerdo haber enfrentado algo desestructurada. Se trata de explotar antes o sea que cuando llega el momento tenés que estar bien. No estoy en contra de la explosión, pero tiene que ser rápido, cosa que tenga tiempo para que cuando llegue el momento, ya haya sanado y pueda afrontar.

Edor: ¿Puedes identificar cuáles son tus capacidades/potencialidades?

Edo: Sí... eh... creo que una cosa que... no se me ocurre cómo decirlo... virtudes. Soy muy capaz para lo que es análisis, analizar las cosas. Y analizo mucho las cosas y no es tan bueno, pero es una potencialidad si la uso bien. Eso... eh... no, eso. Tengo otras cosas pero no las tengo muy estructuradas (risas). Bueno, sí soy estructurada. Cualquier cosa que tengas en exceso es mala. En mi caso me sirve ser estructurada, porque si no fuera estructurada, me pasaría mucho tiempo ordenando, limpiando. Que bueno, es algo muy superficial, pero también me sirve para organizarme en mi trabajo y tener que cumplir con todas las cosas que tengo... sino pasa...

Edor: ¿Qué pasa?

Edo: Y eso que te decía, pasa que hay energía que se pierde, no se transforma en este caso (risas).

Edo: ¿Y tus limitaciones?

Edor: A veces esto de ser estructurada, muy analítica, todo eso, hace que no me pueda conectar con cuestiones emocionales. O... no, la empatía no. Porque soy empática por demás, bueno, esas es otra potencialidad.

Edor: ¿Cómo te relacionas con tus impulsos? ¿Puedes identificar violencia o por el contrario miedo, al momento de expresarlos?

Edo: Violencia... Sí, las puedo identificar. Y miedo sí, bah no, miedo no. Me cuesta más identificar el miedo que la violencia en realidad. Tengo más esos momentos de análisis propio, y eso lo hago porque tengo miedo, o esto no lo quiero hacer porque tengo miedo.

Edor: ¿Consideras poder decir que NO cuando no estás de acuerdo con algo?

Edo: Ahora, hoy en día, sí. Lo considero y trato de hacerlo. Pero son años de terapia que me llevaron a esto. Antes no podía decir que no. Ahora me cuesta, pero lo hago.

Edor: ¿Cómo cuidas tu espacio personal frente al de los demás? ¿Consideras poder demarcarlo claramente?

Edo: Eh bueno... esta pregunta es muy parecida a la anterior. En este momento sí. Lo cuido y creo que a veces es cuestión de respeto. Cuando uno dice que no, es marcar hasta donde estás vos y hasta dónde puede pasar el otro. Sí, hoy por hoy lo hago.

Edor: Esa demarcación o límite que estableces, ¿consideras que es clara, rígida o difusa?

Edo: Y eso depende. Depende del nivel afectivo de a quién le tenga que poner el límite y en qué situaciones. En general rígida no es nunca, clara supongo que sí, tendría que responderlo otro eso. Pero bueno yo trato de ser clara, por ejemplo con un alumno supongo que es más clara que cuando se lo quiero decir a una persona

más cercana, tu amigo por ejemplo. En un ejemplo, algo que te demanda tiempo por ejemplo: un alumno que te llama a las diez de la noche al celular; no lo atiendo. En cambio un amigo, lo atiendo, por ahí le digo que estoy ocupada pero cuesta más.

Edor: Entonces, ¿podríamos decir que ante un mayor acercamiento emocional te cuesta un poco más?

Edo: Sí, depende en qué. En estas cosas tontas me cuesta más que en cosas más difíciles.

Edor: ¿Qué sería algo más difícil?

Edo: Qué sé yo... No sé, algo que me involucre más afectivamente. El tema del teléfono es una cuestión más de tiempo y de ganas. Por ejemplo mi mamá que me dijo: "Vos tenés que hacer tu rol de hermana mayor y cumplir tu rol de hermana". No. Entendés, no tengo ganas, hacelo vos. No se lo dije, pero...

Edor: *Introducción al chakra sexual y su capacidad básica: el Gozo*

Edor: ¿Cómo sientes que está tu capacidad de disfrute/gozo en la vida?

Edo: Está ahí... No está a pleno, pero algunas cosas disfruto, otras me cuesta más. Por lo que te dije antes. Por ahí uno a veces al analizar tanto las cosas, te cuesta conectarte con eso. No sé, te doy un ejemplo: mis amigas organizan una juntada un jueves. Y yo ya empiezo: "Oy no sé, no tengo ganas..." Y hasta último momento no sé. Después voy y la paso bien, pero todo lo previo fue sumamente analizado y creo que eso te influye, porque el gozo es todo: desde antes, cuando pasa y después... Hay pocas cosas que realmente disfruto, que me muevan.

Edo: ¿Qué te hace disfrutar?

Edo: Bueno, por ejemplo, cuando me fui de viaje a Colombia. Desde el momento que pagué el viaje hasta que volví, rompí las bolas con el viaje, feliz de la vida... Me casaba y lo único que me importaba era el viaje. Pero porque me iba a un lugar distinto, me iba a pasear, me iba con él. Y ahora que me tengo que ir a Brasil todo lo previo nada que ver, porque me tengo que ir sola, porque voy a estar mucho tiempo. No, no lo tengo pleno, pero en algunas cosas sí.

Edor: ¿Cuáles son tus espacios de disfrute en la vida?

Edo: ¿A qué te referís con espacios: momentos, cosas?

Edor: Sí.

Edo: Estar en mi casa, me gusta, me encanta trabajar en mi casa. Por ahí pierdo mucho tiempo paveando, pero me gusta. Me gusta irme de viaje. Peroooo... bajo ciertas condiciones: que alguien me cuide la perra, que alguien me riqgue las plantas... Tiene que haber algunas cosas. Eso... Tener una fiesta por ejemplo me encanta, un casamiento. ¿Cuál era la pregunta? (Risas) Ahhh, cuáles eran los espacios... bueno esos son los espacios (risas).

Edor: A la hora de conectarte con tus deseos, ¿puedes proyectarte en el futuro?

Edo: No. Te estoy desestructurando toda la entrevista (risas). No porque he aprendido a... antes era como, no sé si muy soñadora, pero por ahí proyectaba a futuro, y bueno la vida te va llevando por otros lugares a veces, y bueno mientras uno mientras más se aferre a un plan o proyecto, cuando no se da cuenta separarte y aceptarlo. Entonces he aprendido a no proyectarme tanto con los deseos, tenerlos a corto plazo digamos. Porque no sé, a lo mejor hoy lo quiero hacer y mañana no. En general, no creo que la vida me haya llevado por otros caminos, creo que yo he tomado otros caminos. Hay cosas que me he planteado de chica que no las he dejado de hacer por el destino, las he dejado de hacer porque yo he ido por otros lugares. Te doy ejemplos para ser clara: siempre quería irme a estudiar afuera, y no es que no tuve la oportunidad, cuando la pude haber tenido, no lo quise hacer, preferí quedarme acá. O me fui a vivir a Córdoba, siempre lo quise, lo hice, pero volví acá. Entonces como que a medida que fui creciendo fui cambiando prioridades. Entonces, proyecto ahora, a lo corto.

Edor: Las veces que te proyectás en el futuro, ¿crees que mantienes de la vivencia plena del momento presente, o que por el contrario, la pierdes?

Edo: Sí, no... sí la mantengo. Creo que sí, trato de mantenerla porque eso es lo que me determina el futuro en sí. Hoy, estoy, mañana no estoy. Estoy con el Facu,

mañana no estoy, tiene un accidente y me quedo sola. Hay cosas que uno no puede manejar. Pero sí, trato de no perder... el presente es lo que tengo, el futuro no.

Edor: ¿Buscas que tus deseos placenteros se manifiesten?

Edo: No. No es como que estoy pensando en eso. Hay cosas que sí me salen solas, deseos digamos, pero hay otros que no. La mayoría, no sé, el que me conoce sabe con qué cosas me puede enganchar pero... ¡Uy, parezco un robot! (Risas)

Edor: (Risas) ¿Por qué?

Edo: Porque sí, me estás haciendo pensar mucho (risas). No, a eso ya lo sé, por la terapia, es uno de mis puntos en la terapia, pero qué sé yo, tampoco creo que haya que ser un deseo caminante. Hay deseos que sí, deseos que no.

Edor: ¿Por ejemplo?

Edo: Y no sé... no, no sé qué deseos no. Hay cosas que tengo ganas de hacer y las hago directamente, no es que ando diciendo: deseo... Bueno viajar sí, el que me conoce sabe que agarro vuelo. Un deseo que no... es si quiero tener hijos. No ando hablando mucho de eso porque hoy me levanto y te digo no, pasado te digo sí. Más que nada esas cosas que son trascendentales, no ando mucho expresando deseos y mucho menos ser impulsiva. Yo tengo una amiga que un día se le ocurrió tener un hijo y le dijo al novio y "Ay, sí, tengamos", y ahí nomás quedó embarazada. Y no terminó los estudios... tiene un montón de prioridades, pero tuvo ese impulso y lo hizo. Yo no soy así. Es como que yo trato de acomodar cada cosa a su momento, porque bueno, tengo mis prioridades. Pero no me rigidizo. Si quedo embarazada ahora, no es que me voy a morir. Lo voy a tomar bien, y bueno, no, voy a estar feliz. Entonces por eso hay deseos que me los guardo.

Edor: En relación a tu sexualidad, ¿cómo te sientes?

Edo: ¿A qué te referís? ¿Conforme, no conforme, plena, no plena?

Edor: Sí, como vos lo interpretas.

Edo: Bien... Creo que hay cosas que por ahí, el exceso de información a veces te juega en contra. Me refiero a la información de los medios de comunicación por ejemplo...

Edor: ¿Con respecto a qué juegan en contra?

Edo: Y qué sé yo... por ejemplo con respecto a cómo uno debería ser, están los mandatos sociales que a veces van en contra de lo que dice la televisión. Entonces, todo eso hace que uno, que en la pareja haya, que se transforme en una norma, y que esté el “hay que hacer esto, no hay que hacer esto, si no hacés tal cosa sos esto”. Entonces no creo que sea algo muy fuerte que me pese, pero a veces sí. No es que estoy... qué pregunta difícil, me hacés pensar. No, no estoy plena. Esa es la respuesta. Porque hay todas estas cosas que juegan en contra.

Edor: ¿Y en qué creés que necesitarías trabajar para sentirte plena?

Edo: No, creo que es algo que tenemos que trabajar entre los dos. Sí, en eso, en entablar nuestra relación y no una relación social. Que sea nuestra. Que lo que se dé sea porque salga y no porque tiene que ser. ¡Soy enredada eh! (Risas)

Edor: ¿De qué crees que te privas en la vida?

Edo: Eh...creo que me privo de muchas cosas. Pero a veces pienso, a veces que no... Es como que uno tiene que elegir en la vida. Uno en la vida tiene que elegir, entonces cuando uno elige, deja otras cosas sin elegir. Y cuando esas otras cosas también te gustan, empezás a plantearte, a pensar que te estás privando de eso. Pero creo que a todos les pasa. Si me pongo a ver qué me cuesta más, privarme de aquello o privarme de esto que elegí, no sé... Pero no me pesa tanto privarme de lo otro por el momento. Creo que esa es una de las cosas que más me privo: salir así sin pensar adónde voy a estar, qué voy a hacer.

Edor: La abundancia, para Taroppio, se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida?

Edo: Creo que tengo mucha abundancia, más allá de todas las cosas que dije. No me puedo quejar de nada en realidad, no porque tenga todo lo que debería tener y no lo

que quisiera, pero lo que tengo lo disfruto: tengo mi familia, puedo disfrutar de mis abuelos por ejemplo. Sobrinos no, me hubiera gustado, pero... Mi familia está unida, la familia de mi esposo también, que me han integrado como si fueran de mi familia. Tengo una casa, he podido tener logros a nivel económico, académico, tengo una pareja que está bien consolidada, creo que sí, que soy abundante, que soy feliz con todo lo que tengo.

Edor: ¿De qué manera celebras la vida?

Edo: Uf... (Risas) De qué manera celebro la vida... (Silencio prolongado) No sé. No, creo que la celebro haciendo las cosas que me gustan: disfrutar de una reunión familiar, de una juntada con alguien, con mis amigos, creo que esas son formas de celebrar la vida. La vida como estar vivo. Qué sé yo, tener cosas, afectos, eso. No cosas materiales, sino cosas que celebrar: logros, cosas buenas que le pasen a alguien. Creo que esa es una forma de celebrar la vida, de vivenciarla.

Edor: *Introducción al chakra del plexo solar y su capacidad básica: la emotividad y el Poder Personal.*

Edor: ¿Cuál es tu estado de ánimo habitual?

Edo: Uh... (risas) No, soy bastante estable ahora que lo veo. Tranquila, estoy siempre bien. Hay días que estoy mal obviamente, como todo el mundo. Tengo mis días y mis días, pero lo habitual es estar tranquila, no sé si de buen humor, porque no... Obviamente hay días que uno está con un humor pum para arriba... pero un humor normal. Soy chata. (Risas). Soy como una línea así. (Risas). No, normal, así como me ves. Estoy como expectante, absorbente. Soy como una esponja. Si viene alguien que está de mal humor, me va a poner de muy mal humor. Si viene alguien que está de buen humor, me va a poner de muy buen humor. Pará... no es que me pone así y voy a estar así todo el día, no. Pero sí soy una persona que me influencia mucho el estado de ánimo de los otros. Si alguien está triste, trato o de evitarlo, o listo, me pongo triste igual que él. Lo acompaño en el sentimiento. Por eso soy muy empática. Pero trato de curarme. Si me pongo triste trato de hacer cosas para no estar más así cuando no es mío, cuando me peleo con alguien por ejemplo, me alejo. Yo sé que el

tiempo hace que se me pasen las cosas. Necesito estar sola, no para pensar. Me pongo a ver tele o me voy al parque, es como que con eso me estabilizo.

Edor: ¿Qué creencias construyes sobre ti mismo a partir de ese estado de ánimo?

Edo: Que soy súper absorbente de las emociones de los demás, que no soy... no sé si ciclotímica es la palabra. No soy muy eufórica en mis estados de ánimo. Trato como... soy bastante estable, eso.

Edor: ¿Y qué creencias sobre el mundo?

Edo: Uy... ¡el mundo es un caos! Este es como que es una de mis zonas, de mis espacios... como me preguntaste antes. Las personas son un caos, las instituciones son un caos, las relaciones son un caos, el mundo es un caos. Hay muchas energías contrapuestas digamos. Si lo ves así es como que hay una guerra de energías, para un lado, para otro, para un lado, para otro. Siento que eso de ser tan estable, de buscar la estabilidad, es en cierta forma para protegerme de eso. Porque yo una vez tuve experiencia seguro de las tuyas... y me dijeron que tengo mucha intuición. Y creo que eso de alguna manera me afecta. Qué sé yo. Yo tengo como un, no sé si un sexto sentido, pero sí puedo presentir cuando alguien no es bueno... No sé si buena persona... Pero ¿viste cuando decís: “Qué oscura es esa persona. Tiene algo que no me cierra, o que no me gusta, o que no me hace sentir bien?” Y a lo mejor esa persona no te hizo nada, ni hizo algo que vos sepas, pero yo tengo eso con las personas. Mi experiencia me ha dicho...

Edor: ¿Qué experiencia tuviste?

Edo: Una vez una señora me hizo digitopuntura en el sur y no sé, la señora tenía como un... como que te decía cosas sobre vos tocando. Y bueno, una de las cosas que me dijo fue esa. Que yo ya sabía en realidad... ella es como que me vino a... viste cuando vos tenés alg adentro que te lo sospechás, pero vos pensás que es una boludés. Y cuando viene otro y te lo dice con certeza, bueno vos decís “tan equivocada no estaba”. Y bueno, ella me dijo eso, como que tenía algo con la gente, y que había una conexión directa con la energía de la naturaleza, de la Tierra, me dijo. Por eso como que tengo tanta conexión con las plantas, los animales. Y bueno

entonces creo que en algún punto inconsciente me afectan las energías, entonces busco la estabilidad.

Edor: ¿De qué forma consideras que percibes la realidad? ¿Desde un lugar más objetivo o subjetivo?

Edo: Mirá... Con esto te voy a responder a esto y a todo lo demás. Porque yo soy muy estructurada, lo que me pasa a mí internamente creo que lo tengo bastante claro digamos. Yo creo que tengo la tendencia a vivir las cosas que me pasan muy subjetivamente. A qué voy... a esto que te dije recién. Muy de la cuestión de las energías, de lo que yo siento, presiento y demás. Y es tan fuerte esto, me desequilibra tanto, que lo que hago como no lo sé manejar es tratar de callarlo de alguna manera. Que es una de las cosas que me dijo esta mujer y es la conclusión que yo saqué y saco de mí misma, y en terapia también. Tengo tan exacerbadas lo que son las emociones, las sensaciones y demás, que yo en mi día a día, en mi rutina, lo que hago es callarlo porque no lo sé manejar. No digo que sienta que me desborde, pero por las dudas, no lo dejo salir. Tiendo a ver la realidad más objetiva, pero no porque no pueda verla subjetiva, sino porque me mantiene en el eje.

Edor: Con respecto a tus emociones, ¿tienden a implotar (hacia dentro) o más bien explotar (hacia afuera)?

Edo: Implotar hacia adentro. Que no es contrario a lo que me preguntaste antes, si yo podía marcar mi espacio personal. Antes no lo podía hacer, pero ahora sí. Lo hago bien objetivo.

Edor: ¿Con cuánta frecuencia experimentas energías emocionales densas (confusión, desánimo...)?

Edo: ¿Frecuencia semanal o qué? Pregunta rigidizada (risas)

Edor: Frecuencia subjetiva: muy seguida o no... de qué depende.

Edo: Puede pasar una semana que estoy bien, como puede pasar varias que estoy, no mal, pero sí, que tengo emociones densas. En general me pasa cuando surgen

cosas, pasos nuevos que tengo que dar o decisiones importantes que tengo que tomar, o discusiones.

Edor: ¿Cuánto tiempo te mantienes en ellas y qué actitud tomas en relación a tu entorno cuando las experimentas (victimización, aislamiento, enfrentamiento, estancamiento)?

Edo: Trato de que sea el menor tiempo posible. Muchas veces no lo logro pero trato por todos los medios de que sea así. ¿Cómo lo hago? Encerrándome en mi casa. Aislamiento digamos. ¿Qué tiendo a hacer? Creo que la mayoría de las veces tiendo a victimizarme. Me aílo pero cuando estoy a los otros, tiendo a la victimización, pero después viene el enfrentamiento. Como que paso por todas las etapas.

Edor: ¿Qué sueles hacer o a qué recurres para salir de esos estados?

Edo: Mirar la tele o juntarme con mis amigas. Pero eso no es algo que me haga salir de esos estados. Me hace pasarla bien un rato, pero hasta que no lo elaboré, no. Ahora todo lo pienso con respecto a todo lo del viaje, porque me salió una beca para irme a Brasil a estudiar dos meses. Y a mí eso me desestructuró todo, porque me tengo que ir, dejarlo acá a mi esposo dos meses, él sólo acá, y eso a mí me sacó totalmente. Y sí, estuve re mal, como si me hubieran dicho! Y todo el mundo me decía que tenía que estar contenta. Estuve por decir que no. Y no, dije: “Déjenme a mí”. Y lo elaboré, y ahora ya está, tengo ganas de irme y quiero que sea ahora porque no quiero que vuelva la otra etapa de no quererme ir, así que tiene que ser ahora, ya, que quiero, y ya quiero estar de vuelta. Me aislé, me victimicé, y lo enfrenté. Y bueno, esos son mis procesos (risas).

Edor: ¿De qué manera percibes que te muestras al mundo?

Edo: Ayyy... Bueno vos ya estás descubriendo mucho de mí. Yo creo que me muestro como alguien tranquila, analítica, todo el mundo sabe que soy, que analizo mucho las cosas, objetivo, no creo que el mundo sepa que soy un globo aerostático de emociones por dentro (risas). Por ahí me ven como muy estructurada, muy seria. Esa es la forma en que me ven, pero no sé si es la forma en la que soy.

Edor: ¿Quién sos?

Edo: Uff (risas) ¿Quién soy? Soy... un ser humano que le tocó venir... no no sé si le tocó. No, un ser humano que vivió en una época rara de la humanidad pero buena. No, voy a cambiar. Un ser humano que le tocó vivir una transición de la humanidad, eso está bueno. Y que me está costando pero...

Edor: ¿Una transición de qué?

Edo: Eh... no sé si de espíritu porque espíritu es una palabra... de filosofía de vida, de vida, de visión de las cosas. Y creo que también tengo suerte de contar con herramientas para poder entender o ver las cosas que estuvieron antes de mí para pasar por las de ahora. Y bueno creo que es una transición. Me va a costar más, pero... voy. Hay gente que no.

Edor: Cuando te trazas una meta, ¿sigues algún procedimiento para cumplirla?

Edo: No. Osea cuando me propongo una meta los procedimientos puntuales que eso requiere sí, para poder lograrla. Por ejemplo si no me inscribiera en el Doctorado no lo podría hacer. Eso sí. Pero cuestiones más internas no. Dejo que fluyan. Fui, me inscribí en el Doctorado, lo empecé. Hay días que dudo si lo quiero hacer, si quiero seguir, no quiero seguir. Entonces no es que estoy focalizada. Si es que me fijo en las cosas del día a día no: casarme no era una meta. Osea, sí, pero no es que estaba focalizada en eso, se va dando. Yo sé que las cosas se van dando. No es que me quedo quieta esperando que pasen, pero... no me quiero apegar tanto a eso por si no se da.

Edor: ¿Con cuántos recursos crees que cuentas para lograr tus metas?

Edo: No... recursos... ¿Cuántos o cuáles? Tengo algunos, podría tener más, pero creo que eleijo mantenerlos. Cuáles: la responsabilidad, que mantengo siempre mis valores, por más que a veces me encuentre una meta que no coincide con lo que yo soy o la forma en que yo me manejo, trato de ser fiel a eso, soy capaz de dejar la meta por mantener eso digamos. El análisis, creo que si bien me juega mucho en contra, también a favor, el analizar las cosas. Y el apoyo, mi familia que me apoya e

todo lo que quiero hacer. Nunca me dijeron que no, y las veces que me dijeron que no, a la larga lo terminé haciendo. Por ejemplo cuando terminé el secundario me quise ir a estudiar a Córdoba y me dijeron que no. Bueno... pero a la larga, se me dio. Y sin que yo lo buscara. Es como que quedó se ve dando vueltas en mi cabeza, pero yo no me aferré a eso. No es que pensé "Qué hacer para poder irme", y se dio. Pero yo no me aferré a eso.

Edor: Eso se llama desapego del resultado.

Edo: Claro, esa es la palabra exacta. Yo soy desapegada de los resultados. Yo siempre digo, y me critican mucho por esto que digo: "Prefiero alegrarme por un resultado positivo, que alegrarme por uno negativo". Poca tolerancia a la frustración se llama eso (risas). No, yo sí acepto la equivocación. No, no me gusta, pero cuando me equivoco, me la fumo, me la banco. Pero soy tan analítica que cuando lo pudo planear, lo planeo.

Edor: *Introducción al chakra cardíaco y su capacidad básica: la Capacidad afectiva*

Edor: La compasión es una experiencia amorosa de real comprensión del dolor del otro, ¿puedes identificar vivencias de este tipo en tu vida personal y/o profesional?

Edo: Uf sí todo el tiempo, sí, muchas. Por lo que te digo, por eso es como que a veces trato de poner un poco de hielo porque me hace mal.

Edor: En las experiencias amorosas, ¿dónde te sientes más cómodo: en el acto de dar o de recibir?

Edo: Y... No creo que... Qué contradictoria me estoy dando cuenta. Si yo tengo que responder a eso sin pensar, te diría que me siento más cómoda en la de recibir. Pero si me pongo a pensar en cosas más comunes de la vida, no, me siento más cómoda dando. No sé, es raro. Un ejemplo: vos me traés un regalo y yo como que no es que me sienta incómoda, pero digo "Uy me trajó un regalo, no lo merezco". Para mí hubiera sido más fácil darte un regalo yo, ¿entendés? Si no lo pienso, digo que es más fácil recibir, pero si me pongo a pensar en cómo es uno, las cosas de la vida, digo que no, que es más fácil dar.

Edor: Con el otro aspecto, ¿qué dificultades aparecen?

Edo: Bueno... esas. Porque por ahí...

Edor: Vos hablaste de la palabra *merecer*.

Edo: Claro, como que por ahí uno no se siente, a veces uno no toma dimensión de las cosas que hace por el otro, entonces le cuesta darse cuenta de por qué el otro te quiere dar algo. Es contradictorio, porque por un lado soy muy empática pero por otro, me cuesta reconocer esas cosas. Son las contradicciones del ser humano.

Edor: ¿Puedes reconocer en ti una parte gentil, dulce?

Edo: Sí... está ahí... a veces sale (risas)

Edor: De ser así, ¿cómo te relacionas con este aspecto de ti mismo?

Edo: Me cuesta conectarme con esa parte. Hay personas con las que sí, personas con las que no. Hay gente que me la despierta por sí sola y hay gente que no. No digo que no se las merezcan. Se basa mucho en lo que me genera la otra persona, que no tiene nada que ver con los afectos con esa persona.

Edor: Este aspecto gentil y dulce, ¿crees que se trate de una expresión amorosa tuya?

Edo: Eso depende mucho del sentido que uno le da al amor. Para mí el amor es como dice Arjona... Mirá que a mí Arjona no me cuadra. Pero dice tantas cosas ciertas y de linda forma. El amor es para mí, no es hacia la otra persona, es hacia uno mismo. Y hay personas que te hacen sentir bien con vos mismo, para mí el amor es eso. Uno cuando se enamora de una persona, no se enamora de esa persona, sino de uno mismo cuando está con esa persona. Entonces es rara la pregunta, porque, ¿si soy una persona amorosa? Sí, puede ser... o no. Porque si yo me pongo a ver, con qué personas me sucede, no sé si me siento enamorada de mí misma cuando estoy con esas personas. Nunca me fijé eso, tendría que verlo. Te estoy volviendo loca (risas)

Edor: ¿De qué manera manifiestas tu amor?

Edo: Creo que la mayor manifestación de amor que yo tengo es con el tiempo. Dándole tiempo de mi día, de mi vida. Y con esto no voy a que soy una empresaria oficinista que ando a mil y no tengo tiempo de nada. No, pero yo disfruto mucho no sé si de estar sola, pero estar en mi casa, ver televisión, hueveando. Entonces cuando no trabajo me gusta hacer eso. Entonces estar con otra persona me saca de ese lugar y yo dándole mi tiempo a esa persona creo que es una manifestación de amor (risas). Después haciendo cosas. Por ejemplo con mi esposo. Yo a veces estoy cansada, no tengo ganas. Yo si estuviera sola no me pondría a cocinar. Y cuando estoy con él, sí me pongo a cocinar. Y no cocinarle a él, sino cocinar y compartir los dos esa comida. Qué sé yo, por ahí no soy mucho de hacer esas cosas, de hacer cartas, de mandar mensajitos. Cosa que en algún momento de la pareja él me reclamaba. No soy muy así de hacer esas demostraciones de afecto, estar encima. Yo lo demuestro de otra forma: “Vamos al parque, salgamos a caminar, vamos a pasear a la perra”. Ese es el tiempo que yo le doy a las personas. Que en realidad me lo doy a mí eh, por eso te digo que el amor es eso. Por ahí uno puede pensar que soy egoísta. No, pero él también, su amor hacia mí es hacia sí mismo. Entonces, estemos juntos y amémonos a nosotros mismos (risas)

Edor: ¿Cómo vislumbras/ves tu capacidad de amar en tu vida?

Edo: Mmmm... Y... Está ahí, digamos. Cómo está, no sé si hay una forma bien y una mal, no creo que haya un criterio para catalogar eso. Sí creo que soy muy selectiva, eso sí. No spy de amar a cualquiera, no soy una persona que ame dando amor por el mundo (risas) o amándose por el mundo (risas). No, no sé por qué soy así. ¿Viste? Soy un casito de libro yo.

Edor: ¿Con qué vínculos y/o circunstancias puedes asociar esta capacidad?

Edo: Bueno, te voy a decir algo muy loco. Con la única, el único vínculo así que vos digas... que es lo que todo el mundo me reclama: mi esposo, mi papá, mi mamá no porque es muy parecida a mí... que yo digo: esto es amor, es con la perra. Es con la única. Con ella sí, la agarró, la beso, la abrazo. Pero es el único vínculo con esa característica. Después con mi esposo y mi familia es como muy fuerte el vínculo

amoroso. Y mis amigas también, pero bueno en escalas obviamente. No sé si escalas son cosas distintas. Más fuerte obviamente los vínculos con la familia.

Edor: ¿Qué emociones de ti mismo crees ocultar o disfrazar?

Edo: Ay, a ver... La angustia es la más fuerte, no me gusta que la gente me vea llorar, no. El miedo no. El miedo es algo que me sale solo así que no lo puedo controlar. La ansiedad también como que me va por adentro. Esos dos.

Edor: *Introducción al chakra laríngeo y su capacidad básica: la Inteligencia Creadora y Existencial*

Edor: ¿Crees sentirte libre para expresarte como eres, piensas y sientes con claridad?

Edo: Sí y no. Porque no: porque muchas veces por ahí veo cosas o siento cosas y no las digo porque por ahí soy más de tenerlas ahí, decir bueno a ver qué pasa, a mejor no digo nada, voy a esperar. Pero por otro lado sí: porque que no las diga verbalmente no quiere decir que no las exprese con mis actos. Por ejemplo, una persona que no me cae bien. Yo lo veo a eso, pero no tengo necesidad de andar diciéndolo. Pero yo con mis actos de alguna manera sí lo digo, no comparto con esa persona, o no hago cosas por esa persona. No lo comunico, pero lo demuestro. O sea, soy consecuente con lo que siento y hago. El hacer es una forma de comunicar también.

Edor: ¿Podríamos decir entonces que vos te sentís más libre para expresarte en los ámbitos en los que te sentís cómoda y cuando algo no te gusta quizá sos más cautelosa a la forma de expresarte?

Edo: Sí, sí.

Edor: ¿Cómo te sientes al compartir con otros tu interioridad, tus aspectos más íntimos?

Edo: Eh... Bien. Hay cosas que creo que son cosas personales de cada uno y que uno no tiene la necesidad de contar todo. Como que uno tiene la necesidad de protegerse. No digo que el otro te vaya a hacer mal ni nada de eso, no protegerse de

una amenaza. Pero sí uno tiene que guardarse cosas propias para uno mismo. Y otras no.

Edor: ¿En qué áreas de la vida tienes más facilidad para comunicarte?

Edo: En las que tienen menos contenidos afectivos. Emocionales.

Edor: ¿Has percibido situaciones en las que sientas que no puedes manifestarte auténticamente?

Edo: Sí a lo largo de toda mi vida sí. Antes como que era peor. Ahora como que he aceptado en parte esa dificultad, la trato de mejorar en lo que creo que me funciona. En lo que creo que me complica la trato de mejorar, en lo que creo que me favorece no. Tengo bien consciente que a veces los problemas de uno no siempre son problemas. Entonces tenés que ver en qué cosas te funciona y en qué no. En otras etapas de mi vida ser como soy era un problema, era un dificultad. ¿Por qué? Porque nunca decía lo que pensaba, yo en mi casa nunca fui rebelde, ni siquiera discutía, nada. He tenido parejas con las que he podido plantarme. Y ahora sí. Ahora son menos circunstancias así, pero las hay. Creo que todos pasamos por eso, si nadie pasara por eso, no sé, creo que no sería vida. Porque uno aprende de esas experiencias

Edor: Claro que sí, de todo se aprende. ¿Cómo lo haces, qué mecanismos utilizas?

Edo: Y... lo mismo que te dije antes. El hecho de no poder manifestarse te deja en una situación de indefensión, de desmotivación, de frustración. Y es como un duelo, al principio te da bronca, después empezás a pensar todas las cosas que tendrías que haber hecho y después te vienen los sentimientos tristes y después te queda para la próxima. Pasarás una, dos, tres veces por lo mismo, y cambiarás. Y sino bueno, pedirás ayuda.

Edor: ¿Puedes identificar situaciones de tu vida en las que hayas querido ejercer el control de manera excesiva?

Edo: Oh buehhh... esa pregunta me viene como anillo al dedo. Sí, todas. (Risas) Así vivo.

Edor: ¿Qué sientes con respecto a la posibilidad de fluir y entrar en espacios de goce y liviandad, sin pensar en los resultados?

Edo: Y... sería lo ideal. Pero sin perder, está bueno volar, o está bueno salir a navegar, pero tenés que tener un ancla en algún lado. O la posibilidad de anclarte o cuando salís en algún globo terráqueo, tenés que tener algo para hacer tierra firme. Sino te vas y te perdés.

Edor: Si las cosas no se presentan como las esperabas/querías, ¿qué actitud tomas al respecto?

Edo: Eh... al principio obviamente me molesta, me enoja. Pero en general lo acepto y trato de adaptarme a eso. Si no puedo hacer eso, me adapto. Convengamos que tampoco he vivido situaciones tan difíciles, como que se me muera un ser querido o algo así. Si yo te tengo que responder ahora digo: no sé, me muero, no sé cómo saldría de eso. No saldría. Pero bueno... El otro yo me está diciendo "Pará, no seas tan extremista, capaz que en ese momento salís", pero bueno... en general me adapto.

Edor:¿Cómo te sientes frente a los cambios?

Edo: Y, ansiosa, con miedo.

Edor: ¿En qué propósitos consideras que pones más voluntad para alcanzarlos?

Edo: Cuando se trata de cosas que ponen en juego cuestiones muy movilizantes para mí. No sé, por ejemplo la perra. Si se me enferma o le pasa algo y bueno tengo que hacerle un tratamiento re caro o que requiere mucho esfuerzo, no me importa, lo hago. Y creo que lo mismo haría por cualquiera de mi familia. No he pasado por situaciones así pero obviamente lo haría. Eso, las cuestiones de la salud y la presencia de la gente que quiero.

Edor: ¿En cuáles menos?

Edo: En cosas que en realidad las hago por estar dentro de la máquina. En la Universidad, por ejemplo. Yo estoy ahí porque me suma a nivel currículum, y bueno a nivel económico. Pero lo que yo hago ahí no me dan ganas de hacer, no es algo que

me motive. Entonces si bien es otro el propósito, pero ése es el camino, y sí, lo voy haciendo pero no le pongo mucho...

Edor: Todos contamos con un Poder creativo a nivel potencial, ¿puedes identificar espacios en los que se exprese el tuyo?

Edo: Sí. A nivel lúdico. Por ejemplo me pongo a jugar con la perra o con un nene, es como que me ocurren cosas y las hago. O cuando me pongo a jugar un juego de mesa donde haya cosas de creatividad. Si hay que dibujar o huevadas así me sale. Había empezado pintura, dicen que pinto bien, pero nunca me quise hacer cargo de ese don tampoco.

Edor: *Introducción al chakra del tercer ojo y su capacidad básica: la Capacidad intuitiva*

Edor: Bueno, de la intuición vos me habías contado un poco. Te digo la definición: Según Taroppio, la *intuición* es un conocimiento inmediato de las cosas, al cual se arriba de manera directa. Cuando opera la intuición, el conocimiento se manifiesta de manera súbita, sin un proceso de paso a paso. Y su resultado, termina siendo correcto. Eso lo podés identificar.

Edo: Sí. Eso lo tengo a flor de piel, y no solamente con las cuestiones energéticas y todo lo demás, sino también por ejemplo: hay un programa de preguntas. Como que se me vienen ejemplos muy... La otra vez estaba escuchando un programa y preguntaba cuál era la capital de un país, y yo no había terminado de escuchar la pregunta que ya sabía, se me vino la palabra Madagascar. ¡Y era esa!

Edor: De ser así, ¿das crédito a la información que recibes a través de ella?

Edo: Sí, internamente sí, pero no lo digo. Hasta que no lo confirmo no lo digo. Por ejemplo: soñaste con alguien y después me lo cruzo en la calle. Eso me pasa todo el tiempo. Pero yo no ando diciendo “¿Sabés con quién soñé? Con tal” No lo cuento eso, o sí, pero no pensando que va a pasar. Una vez lo que me pasó... esto fue abuso. Tenía que ir a rendir un final al otro día. No sé si era la última materia. No la encontraba por ningún lado, revolví toda la casa: no estaba, no estaba. Me acosté re

mal, pensando que no iba a tener la libreta porque la universidad en ese momento te la exigía para rendir. Bueno, a la noche sueño la imagen de la libreta y yo en la habitación de ese momento tenía una silla, que eran de esas sillas que tienen como un baúl. Se me aparece la imagen de la libreta entre la silla y la pared. Y como había un baúl, no se veía. Bueno, al otro día me levanté y estaba ahí. Yo dije: ¡Guau! Pero no lo digo. Cuando lo comprobé capaz que lo digo, pero lo digo porque sé que el otro va a decir que creo que tengo poderes.

Edor: Según Jung la *sincronicidad* es una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo es igual o similar. Es decir, que dos hechos aparentemente inconexos entre sí cobran sentido a partir de una "casualidad". ¿Puedes vislumbrarla en tu vida? En relación a los hechos que me contabas.

Edo: Sí, me pasa muy seguido... Bueno por fin un chakra que lo pasé, ¡la intuición! (Risas) Todas las demás las pasé atravesando obstáculos, ¡ésta la atravesé caminando!

Edor: *Introducción al chakra coronario, cuya capacidad básica es la Capacidad de trascendencia, Trascendencia del ego o integración transpersonal.*

Edor: Si tuvieras que definir tu actitud ante la vida, ¿cuál sería?

Edo: No, es buena. Mi actitud ante la vida creo que es saludable. Más allá de todos los problemas que pueda tener. Porque yo he llegado a un punto en que... Yo te hablo de hoy eh, no quiere decir que mañana no vaya a estar en otro punto, y no quiere decir que mañana no vaya a estar en otro. Hoy en día creo que la visión que tengo es la más sana. Refiriéndome a todo eso que te dije de lo que uno elige, lo que tiene que privarse. Cuando yo tuve que elegir y poner en la balanza, ¿a qué conclusión llegué?: a que yo prefiero tener menos cosas, menos logros y tener con quién o los espacios para compartirlas; que estar en otro lugar sola, con grandes logros, con reconocimientos, pero no tener con quién compartirlos. Creo que la vida no tiene sentido así. Yo no creo mucho en la reencarnación, que voy a nacer de nuevo siendo otra persona haciendo lo que no hice en esta vida o repitiendo lo que

hice en esta. No creo en eso. Este período y nada más. O por lo menos en esta cabeza, en esta conciencia. Entonces, si voy a vivirlo una sola vez, y estoy tan bien con mi familia, ¿para qué voy a dejar de hacer eso? Es como medio tonto de mi parte elegir otra cosa, pero a qué nivel... a medido afectivo, emocional no. Esa es mi actitud ante la vida: vivirla y disfrutarla. Si lo vivís y no lo disfrutás, no lo vivís.

Edor: Piensas en alguna situación difícil por la que hayas tenido que atravesar en tu pasado.

Edo: Ay a ver... esa sí es difícil. Yo siempre las situaciones difíciles las comparo con la muerte. Como no la he tenido me cuesta encontrar una muy difícil. No, no sé cuál elegir. No he tenido así... Bueno a ver sí... Es una situación boluda pero en ese momento me afectó mucho, pero cosas de chicos, es una pavada, no sé si tomar eso.

Edor: ¿Hiciste algún trabajo personal para elaborarla?

Edo: No, no puedo con esa, era muy chica, dejame pensar otra. Una situación difícil... (Silencio prolongado). No... Ah sí, ya me acuerdo, se me vino una. Sí hice trabajo personal

Edor: ¿Qué emociones te surgen al pensar en este hecho?

Edo: Y ahora ninguna. Es como que me acuerdo y si me pongo a pensar cómo estaba yo digo uy qué triste, pero ahora como que veo que me sirvió eso que me pasó. Creo que la emoción, no sé si es una emoción pero... orgullo, me siento orgullosa de cómo lo resolví.

Edor: ¿Llevas a cabo algún tipo de trabajo/análisis personal? ¿Cuál?

Edo: Para mí, el más duro que es el interno porque es el más culpabilizante pero también voy a la psicóloga.

Edor: ¿Por qué lo consideras importante?

Edo: La psicóloga me ayudó mucho. Aparte me ayudó mucho a conectarme con esto de la intuición que es como que antes yo no le daba ni bola. Y bueno, me ayudó también a hacerme cargo de mis sentimientos y cosas y no tratar de estar todo el

tiempo controlando todo. Y el proceso interno creo que es más importante porque si no hubiera habido proceso interno no hubiera ido a la psicóloga. Y creo que también el proceso interno que tengo no me victimiza, que yo me victimice no quiere decir que para adentro lo hago. No me victimiza, no me hace sentir culpa, pero es como una alarma y me hace ver las cosas a la larga. “Vos hacés esto porque tenés miedo”, o “Vos hacés eso porque estás celosa”. Es una voz interna que tengo (risas).

Edo: La atención plena consiste, entre otras cosas, en la capacidad de poder estar presente en el aquí y ahora, ¿puedes ver esta capacidad desplegarse en tu cotidianeidad?

Edo: Eh... ¿A qué se refiere estar presente aquí y ahora?

Edo: Estar presente con todos tus sentidos, con tu mente, con tu cuerpo, acá.

Edo: No, no está plenamente eso. Me cuesta mucho últimamente, no sé si es una etapa o qué, pero últimamente sí me cuesta mucho. Tiendo a volar todo el tiempo.

Edo: ¿Qué significa volar?

Edo: A irme y pensar en otras cosas. Ponele hoy me pasó varias veces de que estaba hablando y me olvidé qué me habías preguntado. O estoy hablando con alguien y quiero preguntar algo y me olvido lo que quería preguntar. O me empiezan a hablar los alumnos en la universidad, y capaz que una parte mía está escuchándolos y procesando la información. Pero yo, mi mente, está pensando en otra cosa.

Edo: ¿Qué apreciación puedes hacer de tus vínculos?

Edo: Creo que hoy por hoy los vínculos que tengo son fuertes y sanos. Los vínculos que me hacen mal los he ido descartando, no sacándolos de mi vida porque a veces uno no puede, pero no dándole la importancia, el lugar que se merecen. Creo que tanto las amigas que tengo son amigas que ya me conoce, saben cómo soy. Tengo la libertad para decirle lo que me gusta, lo que no me gusta. Lo mismo con mi marido y mi familia. Creo que hay personas, vínculos que son secundarios, y que trato de mantenerlos. Gente que no veo casi nunca, pero cada tanto hay un mensaje, una comunicación.

Edor: Si tuvieras que describir la forma en que te vinculas con los seres humanos, ¿cómo sería?

Edo: (Risas) Bueno, es lo que te dije. Creo que entre seres humanos la cosa está muy caótica. Entonces trato de alejarme lo más que puedo de ese caos, o mantenerme lo más inmune posible. Por eso creo que la forma en que me relaciono con los animales, tendría que ser con los seres humanos. Pero hoy por hoy, no puedo hacerlo así. Me supera. No. Es como más cautelosa mi forma de manejarme con los humanos.

Edor: ¿Cómo definirías la forma de relacionarte con el resto de los seres el planeta entonces?

Edo: Así... Una pregunta que me hiciste de liberación plena o algo así... No me acuerdo bien cómo era. Libre. Como si fuera un río, así...

Edor: ¿Tienes interés por la ecología, es decir por el cuidado de la naturaleza?

Edo: Sí. Trato de, no es que soy un hippie, que no derrocho agua, no hago esas cosas. Pero yo veo que cortan un árbol y me agarra un ataque: siento como si me estuvieran cortando una pierna.

Edor: ¿Asumes compromisos a nivel social? De ser así, ¿de qué tipo? Descríbelos.

Edo: Sí, no sé si es un compromiso... Trato de ayudar pero no es la ayuda cristiana de "Hay que dar sin preguntar". No, yo prefiero darle a alguien ropa, comida, que darle plata por ejemplo. No soy la de dar, listo dar.

Edor: ¿Cómo te sientes con el acto de servir a los demás?

Edo: Bien, no es que digo "Me siento que soy la Madre Teresa" o "Siento que es mi vocación, me siento llena". No, no me siento así, no te voy a mentir. Siento que es algo que me corresponde y lo hago, nada más.

Edor: ¿Alguna vez has practicado meditación u algún otro tipo de actividad contemplativa?

Edo: Eh... No. Meditación como es la meditación no. Sí he ido a cursos de meditación, no me ha servido. No me sirvió eso de ir a un lugar, estar sentada en un almohadón con treinta monos alrededor mío. No, no me puedo desconectar del entorno. Si creo que hago meditación cuando me quedo y me pongo a ver tele por ejemplo. Porque yo capaz que estoy con la tele prendida, pero algo adentro mío está funcionando. Por eso mis problemas... bueno, mis problemas (tono irónico)... cuando estoy mal, me curo así. A lo mejor no hago la meditación clásica de sentarte o acostarte, no, yo me recuesto, me relajo y ahí empieza a sanar. No sé si es meditación.

Edor: ¿Te has preguntado acerca del sentido de la existencia?

Edo: Sí... Sí, si me pregunté. No sé si así, pero sí cuando empecé a preguntarme todas las cuestiones vinculadas a la religión, sí me lo he preguntado.

Edor: Y particularmente, ¿de la tuya?

Edo: No. Creo que al plantearme por la humanidad, o la existencia, el Ser de las cosas, en cierta forma estoy respondiendo también a la mía.

Edor: ¿Puedes percibir algún tipo de conexión entre tu existencia, la del Planeta en su conjunto y el Cosmos en su totalidad?

Edo: Sí. Creo que esa fue la explicación a la pregunta. Hay un conexión. Cuando uno empiezan a moverse cosas adentro, y ver cosas que no te cierran, decís: ¿Cómo puede ser? Por ejemplo en la religión: En mi familia son re católicos. En realidad ahora son, antes no eran. Es todo al revés en mi casa: antes yo era re católica y ellos ni bola, ahora yo nada que ver y ellos sí. Yo empecé a decir : No, esto de que hay un ser superior un Dios, que estuvo Jesús, no me cierra, no me satisface, no me llena, no le creo digamos. Acá no pasa eso, no hay una regla de cómo uno debe ser: acá hay seres, cuerpos que sienten, no hay alguien que los esté regulando. Entonces dije: ¿qué es? Y bueno, entonces justo cuando fui al sur que me encontré con esta mujer, después fui a otra señora que fueron puras casualidades en realidad. Yo a esta mina fui porque estaba re contracturada. Justo se dio la casualidad de que mi cuñada estaba haciendo un curs de shiatzu, y un día necesitaban una para hacer los masajes

y me llevó a mí. Y las mujeres estas que le enseñaban me agarraron me empezaron a tocar el pelo y dijeron lo mismo que había dicho la otra mujer. ¡Y no me concen! Entonces pensé: ¿Qué pasa acá? Estuve hablando mucho con mi cuñada y mi cuñado que son de esta onda tuya, y empecé a leer cosas, y empecé a encontrar como la respuesta. Después empecé Tai Chi con este señor de Taiwán, que no sé por qué pero a mí me invitaba a tomar el té y él se ponía a hablar de la religión de ellos. Y empecé yo a armar mi propia explicación de la existencia. ¿Y a qué conclusión llegué? Lo que te dije recién: No sé si hay otras vidas, sí hay energías. Yo hoy soy un ser humano, capaz que en otro momento de la historia del Universo soy una planta, ponele. Pero no yo, yo soy hoy. Pero es la energía que va pasando, no yo.

Edor: Cuando hablás de “yo”, ¿a qué te referís?

Edo: Yo, a esta cabeza, este cerebro, que siente y piensa acá. Yo, sí, que le pusieron tal nombre nació en 1985 y muere no sé cuándo. Ahí muere mi yo. Después sigue lo de adentro porque para mí todo lo que hay en el Universo son energías: malas, buenas. Como la que vemos en el colegio: eólica. Energía. Que hay un Ser superior no. Superior es la Tierra, o el Sol o lo que da la energía. La Fuente. Eso es lo único superior que hay, que dispara para acá, dispara para allá, yo tengo una energía, vos tenés otra, porque con esa energía todo funciona. Tu energía está ahí, la mía está acá. Y si se mezclan, mi energía puede contagiarte a vos o vos a mí, ¿entendés? Por eso digo que me contagio muy rápido de la energía de los otros. Vos venís con un aura negra así, la mía que no es muy fuerte, creo que no, se tiñe. Después vuelve a regenerarse. Los objetos son transmisores de energía también. No hay un Dios. Hay una Fuente de energía. Si es el Sol, no sé... como los Mayas, no sé, o a lo mejor es otra cosa. Somos todos energía, cuando yo me muera la energía de mi cuerpo va a volver por otro lugar. Capaz que vuelva a un río o hace crecer una planta o se vaya a otra persona, no sé. Somos energía, esa es la explicación de la existencia. No hay yoes, los yoes tienen un principio y un final.

Edor: ¿Crees que existe una realidad, *algo* que trascienda lo material, o el mundo físico, tal como lo perciben nuestros sentidos?

Edo: Sí, eso.

Edor: Jung define la *numinosidad* como “la aprensión directa al hecho de que nos encontramos con un dominio que pertenece a un orden superior de realidad, que es sagrado y radicalmente diferente del mundo material.” ¿Puedes registrar alguna vivencia en tu experiencia personal relacionada con este concepto?

Edo: Sí, creo que lo que te cuento es eso: Si yo te digo una experiencia lo primero que me viene a la mente es decir: “¿Alguna vez lo vi?” Pero si lo vi ya está en el mundo material. ¿Vos viste la película X ? ¡¡Ay no te puedo explicar!! Yo creo que el hecho de intuir cosas, creo que a todo el mundo le ha pasado... De sentir que se mueve algo, que pasó alguien, en mi casa ponele. Y no creo que haya espíritus ni nada de eso. Pero por ahí lo que pasó es una energía más densa, y bueno vos sentiste la presencia ponele. Creo que esas cosas son como vivencias de numinosidad.

Edor: Agradecimiento y breve devolución.

Edad del entrevistado: 26 años

Edor: *Introducción a la temática.*

Introducción al chakra raíz y su capacidad básica: la confianza básica.

Edor: ¿Cuáles son aquellos pilares que crees te brindan seguridad en la vida?

Edo: Eh... El amor es uno. Considero que es la raíz de todo lo que uno hace. No solamente el amor hacia otra persona, sino el amor hacia lo que uno hace, el amor hacia lo que uno es, cuando no amás lo que hacés y lo que sos es imposible digamos que puedas continuar haciendo. Sea lo que sea en el ámbito que sea: familiar, laboral, en la amistad, el que sea. Ese es uno. La confianza creo que también es un pilar: confiar en lo que uno hace, con quién lo hace. Hay que pensar con estas preguntas (risas). Sí, amor, confianza, eh... y básicamente esos dos creo.

Edor: ¿Puedes identificar circunstancias en tu vida en las que pierdes la confianza y sientes temor? De ser así, ¿cuáles son?

Edo: Sí, hay muchas. Cuando las cosas no salen como uno quiere, cuando uno se siente frustrado frente a determinadas situaciones. Cuando sentís que se te acaban las herramientas y te da miedo y sí, sentís que no vas a poder. Cuando las cosas no me salen como quiero reiteradas veces, es como que siento que pierdo la confianza en mí, en mi capacidad de si puedo o no puedo hacerlo. Otra situación... no sé, en conflictos familiares por ahí. Pero mejor eso (risas)

Edor: ¿Qué elementos encuentras que te ayudan a estabilizarte en situaciones difíciles?

Edo: Bueno un elemento fundamental para mí que, ¡llamarlo elemento!, pero bueno, es mi pareja. Volvemos al tema del amor. Él es para mí un sostén digamos muy importante. Mi terapia también es un momento para mí en donde yo trato de recabar o recaudar la mayor cantidad de herramientas para poderme enfrentar a la vida diaria digamos, tanto personal, laboral lo que sea. Las amistades también para mí son muy importantes. ¿Las ponemos como elementos a las personas? Son

elementos mis amigos, pocos en particular, son aquellos que están ahí para sostenerme cuando tambaleo.

Edor: ¿Hay alguna manera en la que sientas que desgastas tu energía?

Edo: Sí, poniéndome triste. Por ahí es un momento personal que tiene que ver con esto de la frustración; por ahí es muy difícil insertarse y estoy como atravesando un momento así. Y es un desgaste de energía terrible apostar y estar triste, intentar y que no te salga. Sí, para mí la tristeza, la depresión, es una terrible manera de gastar energía. Cuando estoy triste se me va completamente.

Edor: ¿De qué forma cuidas tu energía?

Edo: Haciendo actividades, ya sea deportiva por ejemplo. Yo juego al volley. Con los animales, son como por ahí mi cable a tierra también. Cuando estoy con alguno o rescato alguno, por ahí es como que me carga las pilas a mí. Eh... y bueno en actividades con mi pareja, con mis amigos, qué sé yo, saliendo, tomando unos mates, tratando de banalizar por ahí un poco, que sea todo un poco más simple, de no complicarlo tanto. De que pase. Por ahí cargo las energías y se vuelven a desgastar pero bueno... Volvemos a cargar de nuevo.

Edor: ¿Puedes identificar cuáles son tus capacidades/potencialidades?

Edo: Sí. Soy una persona, tengo mucha capacidad de escucha. Por ahí es propio de la profesión que uno elige, pero por lo que me dicen y por lo que yo siento tengo una capacidad muy grande de empatía con el otro. Tengo digamos esto de ponerme, lo que lo que te pasa a vos y o lo puedo trasladar a mi vivencia. Soy una persona muy solidaria con los demás, creo que bueno eso me ayuda en la vida.

Edor: ¿Y tus limitaciones?

Edo: Soy muy cerrada, soy una persona muy cerrada a la que le cuesta pedir ayuda. Entonces es como que ante situaciones difíciles, si bien tengo mis pilares, me encierro. Soy muy orgullosa, el orgullo en mí es una limitación que la trabajo todo el

tiempo, pero es por ahí algo que teng desde siempre entonces sacarlo es algo complicado. Pero bueno.

Edor: ¿Cómo te relacionas con tus impulsos? ¿Puedes identificar violencia o por el contrario miedo, al momento de expresarlos?

Edo: Depende en qué situaciones. Soy muy impulsiva. También es parte del aprendizaje de la vida. Me ha pasado que en determinadas situaciones cuando miro para atrás digo: "Pucha debería haber frenado". Por ahí el impulso sí me sale violento, lo hago, lo digo, actúo, paso al acto directamente. Y también es algo que lo tengo que trabajar. Por ahí es parte de la ansiedad misma de la situación que sí, por ahí soy más, no tanto miedosa, sino más miedosa a la hora de actuar. Me estampo contra la pared y ahí pienso.

Edor: ¿Consideras poder decir que NO cuando no estás de acuerdo con algo?

Edo: Me cuesta, me cuesta un poco. Depende en qué obviamente. Si estamos hablando de algún tema o tengo que dar alguna postura, sí, soy capaz de decir que no. Pero hay situaciones determinadas en las que me cuesta decir que no. Me suele dar culpa incluso decir que no, es un punto a trabajar.

Edor: ¿Cómo cuidas tu espacio personal frente al de los demás? ¿Consideras poder demarcarlo claramente?

Edo: Sí, por ahí en exceso. Esto que te digo que soy una persona muy cerrada. Pero sí trato de resguardar mi intimidad, mis cuestiones personales con mi pareja, con mi familia. Es como que me da seguridad. Sino se entremezcla mucho con todo el mundo y como que perdés de vista... sí.

Edor: Esa demarcación o límite que estableces, ¿consideras que es clara, rígida o difusa?

Edo: Mmm... Y puede que a veces sea un poco difusa. Volvemos a esto de que me cuesta decir que no. Por ahí es como que a veces no soy demasiado clara en los límites que intento poner, pero intento ponerlos.

Edor: *Introducción al chakra sexual y su capacidad básica: el Gozo*

Edor: ¿Cómo sientes que está tu capacidad de disfrute/gozo en la vida?

Edo: Bien. En ese sentido sí. Soy una persona que no me importa nada, digamos. En el buen sentido. Si yo tengo que decir por ejemplo: tengo cien pesos en el bolsillo y los puedo gastar y es lo único que tengo, y necesito irme tres días a un lugar para descansar porque lo necesito, me voy. Lo hago. Trato de no ser tan racional con eso. Obviamente, tampoco es que soy con todo así, sino sería un desastre. Pero creo que el gozo, el disfrute, es fundamental para estar bien en la vida. Yo siempre pienso que el momento es ahora, entonces lo tengo que conversar ahora: el vaso de agua, la conversación, la caminata, sí, trato de disfrutar, lo tengo como algo muy presente poder disfrutar.

Edor: ¿Qué te hace disfrutar? ¿Cuáles son tus espacios de disfrute en la vida?

Edo: Y los momentos de recreación me gustan, compartir una cena, tomar un lindo vino, una cerveza con amigos, estar con los animales lo disfruto muchísimo, el aire libre. Y bueno después por ejemplo tengo un grupo de estudio con amigas y lo disfruto un montón. El hecho de estudiar lo que nos gusta, el hecho de compartir un espacio, el hecho del mate, de fumarnos un pucho juntas, son espacios que disfruto. El compartir disfruto mucho. Y los momentos de soledad también, aunque por ahí uno los reniega, pero a veces me gusta estar conmigo, mirando tele, tomando mate.

Edor: A la hora de conectarte con tus deseos, ¿puedes proyectarte en el futuro?

Edo: Sí, sí. Es como la proyección para mí es como el empuje digamos, como el hacia dónde voy. Si bien estoy acá, ahora, es fundamental para mí proyectarme a ver qué es lo que quiero para ver adonde apunto. Así en el transcurso de la vida cambie, es como un motor, el proyectar y el soñar es como el motor.

Edor: Al proyectarte en el futuro, ¿crees que mantienes de la vivencia plena del momento presente, o que por el contrario, la pierdes?

Edo: Sí, sí, la conservo. Es como te digo: es desde donde estoy. Por ahí puedo decir: de acá a diez años cómo me veo. Y si bien por ejemplo, trasladado a la pareja, estamos juntos, convivimos, estamos bien, proyectamos de acá a diez años tener dos

hijos por ejemplo. Pero estamos bien hoy sin hijos, pero bueno queremos tenerlos, es lo que nos empuja.

Edor: ¿Buscas que tus deseos placenteros se manifiesten?

Edo: Mmm... sí... sí. Hago todo lo posible porque así sea.

Edor: En relación a tu sexualidad, ¿cómo te sientes?

Edo: Bien, es como que siempre trato de ir indagando situaciones nuevas. Para mí la sexualidad es algo muy importante de la pareja. Y siempre intento de que no sea algo monótono. Cuando vos convivís y demás con una pareja, es inevitable, la rutina está. Entonces es como que yo soy siempre la que intenta alguna posición nueva, o en algún lugar, de que no duerma eso. Yo creo que puedo estar toda la vida enamorada y disfrutando sexualmente con la misma persona. Pero también creo que para que eso suceda uno tiene que laburarlo un montón porque sino no funciona.

Edor: ¿De qué crees que te privas en la vida?

Edo: Ay... Mmm... Qué pregunta che... (Risas) Por ahí me privo hoy por hoy de disfrutar estar tranquila, lo reniego a veces, entonces es como que soy muy exigente conmigo y me pasa eso, de que no me permito estar en un momento de la tranquilidad conmigo. ¿De qué cosas me privo? Debe haber muchas. No se me ocurre, será eso.

Edor: La abundancia, para Taroppio, se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida?

Edo: Y hoy actualmente no estoy en un momento de demasiada abundancia, estoy en un momento en el cual me siento un poco más vacía que abundante, pero bueno es algo que intento, a lo que apunto, volviendo todos los aspectos de la vida. En lo personal me pasa de que estoy medio frustrada con algunas cosas entonces es como que a lo mejor me castigo a mí misma, soy muy exigente conmigo misma, entonces no me siento abundante.

Edor: ¿Y hay algún aspecto de la realidad te consideras abundante?

Edo: En la amistad, sí. Creo que soy una amiga abundante y en la pareja también. Con mi familia también.

Edor: ¿De qué manera celebras la vida?

Edo: Jum... Por ejemplo despertándome a la mañana, abriendo la ventana, disfrutando estos días divinos que hace, y tomándome un buen mate mirando el sol, tomándome un lindo vino, comiendo, agradeciendo sobre todo, que estoy, que veo, que camino, que escucho. Que dentro de todo, aunque las cosas cuesten, podría estar peor y no estoy tan mal. Agradeciendo digamos.

Edor: *Introducción al chakra del plexo solar y su capacidad básica: la emotividad y el Poder Personal.*

Edor: ¿Cuál es tu estado de ánimo habitual?

Edo: Soy una persona alegre por lo general aunque es como que suelo tener esa ambivalencia entre la tristeza y la alegría. Por eso siempre estoy definiéndome por el estado anímico actual digamos. Pero sí, tengo eso de que por ahí estoy contenta y puedo pasar fácilmente a la tristeza. Pero en la vida general trato de ser alegre. A veces soy un poco malhumorada ponele, cuando recién me levanto o cuando me está por venir, cruzada, pero en la generalidad trato de ser alegre.

Edor: ¿Qué creencias construyes sobre ti misma a partir de ese estado de ánimo?

Edo: ¿Creencias en qué sentido?

Edor: Creencias que construí sobre vos misma de acuerdo a ese estado de ánimo habitual que mencionás, por ejemplo la ambivalencia.

Edo: Mmm... y a veces creo que soy una persona un poco inestable emocionalmente hablando es como que paso de esto... súper bipolar la mina (risas) Pero esto de estar contenta, súper embalada con algo y tac me caigo. Suelo ser una persona bastante inestable en algunas situaciones. Pero a su vez también creo que soy capaz y tengo como una gran resiliencia y puedo que se me pase rápido, no engancharme, trato de sacar lo positivo, entonces... Como que luego de este cambio de ánimo hago como una evaluación y creo que he pasado por varias cosas en mi vida y las he pasado

bastante bien. Cosas que no han sido simples y sencillas, entonces digo: Bueno... dentro de todo, por ahí tengo mis motivos para no estar tan contenta pero me considero una persona fuerte, si bien inestable pero fuerte, le pongo el pecho.

Edor: Ésa es una potencialidad muy grande ¿Y qué creencias sobre el mundo construís?

Edo: ¡Mmm! Y me enoja mucho con el mundo, considero que vivimos en un mundo muy injusto. No solamente por lo que me pasa a mí, pero me parece, no sé por ejemplo esto de los perros que te dije. Yo veo cosas muy crueles y viste cuando vos, tu cabeza no puede entender que un ser humano sea capaz de hacer algo así. Pero no de perritos desnutridos del hambre; perritos mutilados, perros MAL. Entonces viste cuando me pasa eos, de que me nojo o no sé, en el consultorio por ejemplo, y te llegan casos y las personas te cuentan vivencias y vos decís: “qué mal que funciona todo”. Sí tengo la esperanza de que todo esto cambie y de que la cabeza de la gente se dé un poco vuelta. Pero cuando estoy en estos estados de ánimo... así esté contenta, en ambos estados pienso lo mismo: que es un mundo muy injusto. Tenemos cosas hermosas y muy bonitas, hay gente muy buena, pero hay mucha maldad dando vueltas. Eso es algo que me enoja.

Edor: ¿De qué forma consideras que percibes la realidad? ¿Desde un lugar más objetivo o subjetivo?

Edo: Y depende en qué situación. Creo que si es algo que te toca muy de cerca la subjetividad siempre va a estar dando vueltas. En determinadas situaciones uno tiene que ser lo más objetivo posible.

Edor: ¿Por ejemplo en cuáles?

Edo: Y qué sé yo, por ejemplo en temas políticos por ejemplo. Si bien es algo que a uno lo afecta, hay una totalidad de gente digamos. Entonces si cada uno va a estar planteando su punto de vista desde la subjetividad, el mundo sería un lío. Entonces bueno, hay determinadas situaciones como te digo uno tiene que ser más objetivo o planteando puntos de vista más subjetivos desde el respeto, pero hay momentos en que uno tiene que ser más objetivo. Por ejemplo, se me viene a la cabeza la política,

por decirte un tema que siempre arma revuelos cuando se arman discusiones. En casos así trato de ser lo más objetiva posible. Si bien yo me veo afectada por tal situación, hay otra persona que a lo mejor no se ve afectada por esa situación y se ve afectada por otra, que a lo mejor yo no. Creo que ahí está la construcción del diálogo y que puede salir algo bueno; y que puede estar la variedad de opinión.

Edor: Con respecto a tus emociones, ¿tienden a implotar (hacia dentro) o más bien explotar (hacia afuera)?

Edo: Y por lo general soy de las que imploto, imploto, imploto, y explota. Pero sí, soy de explotar, pero siempre, por ahí me gustaría gustar esto de explotar de a poquito por decirlo de alguna manera. Entonces, ir haciéndolo para no generar esa explosión terrible que por ahí me daña a mí, a quien está conmigo. Sí, soy de tragar y después reviento.

Edor: ¿Con cuánta frecuencia experimentas energías emocionales densas (confusión, desánimo...)?

Edo: Eh... Y sí últimamente en la actualidad me sucede a menudo. Estoy como pasando un momento medio complicado, entonces, justamente esta semana fui a la psicóloga y le decía "Tengo una ensalada en la cabeza". Me pasa eso, de que hay momentos en que me siento un poco perdida. Por ahí pasa eso de que uno tiene que tomar decisiones, en la vida las cosas no te salen como uno quiere que salgan, y uno no sabe dónde está parado. Pero también digo, no lo hago, no lo llevo a una cuestión general de mi vida porque es un momento que estoy viviendo ahora. En la generalidad no, trato de no ser tan complicada, trato de ser lo más sencilla posible, pero bueno, hay situaciones en las que la confusión, el desánimo te avasallan y te tiran.

Edor: ¿Cuánto tiempo te mantienes en ellas y qué actitud tomas en relación a tu entorno cuando las experimentas (victimización, aislamiento, enfrentamiento, estancamiento)?

Edo: Eh, trato de que no se me extienda tanto, porque no me banco yo estando así más de un día. Puede ser dos días, como un exceso puedo llegar a estar triste una

semana. Porque no me gusta verme a mí en esa situación. Pude haber tenido un mal día y estado llorando, pero al otro día me levanto, me cambio, me peino, me pinto y salgo. No me gusta verme así. Y lo que generalmente hago... no, victimizarme nunca. Lo que sí hago que te decía, me aísló. Soy una persona muy cerrada, entonces es como muy mío. Puedo llegar a pensar que el otro no me entiendo, pero porque yo soy así. Eh, sí soy de aislarme e incluso me lo reclaman un montón, de que me abra un poco más.

Edor: ¿Qué sueles hacer o a qué recurres para salir de esos estados?

Edo: Me pongo en movimiento, como te decía recién. Me baño, me cambio, me pinto, salgo. Me voy a correr, me voy a caminar, salgo. Me voy. Trato de despejar un poco la cabeza porque sino si me quedo sola, me engancho. Entonces trato de ponerme actividad en lo que sea, en pequeñas cositas. Hacer, hacer algo, lo que se me ocurra en ese momento, pero no quedarme.

Edor: ¿De qué manera percibes que te muestras al mundo?

Edo: Eh... Trato de ser lo más transparente posible. Soy una persona muy sincera, osea no, creo que me muestro lo más transparente posible. No puedo fingir, entonces, como soy me ves digamos. Y si estoy triste se me va a notar, y si estoy contenta se me va a notar. Soy yo, así, pura.

Edor: Cuando te trazas una meta, ¿sigues algún procedimiento para cumplirla?

Edo: Depende... Bueno yo creo mucho en Dios por ejemplo, rezo. Toda esa cuestión de "Bueno, no le vamos a contar a nadie para que no se que me". Por ahí como cositas más supersticiosas por decirlo de alguna manera. Pero yo soy de las que cree que si una meta es para mí, salga el sol por donde salga, se me va a dar digamos. Obviamente, yo laburándolo digamos. Pero si tiene que ser, es. Siempre digo: "Lo dejo en manos de Dios, y si se da Él sabe porqué, y sino también sabrá".

Edor: ¿Con cuántos recursos crees que cuentas para lograr tus metas?

Edo: Eh... Sí cuento con algunos recursos. Apoyo tengo. Yo soy una persona que le pongo muchas ganas a todo, entonces eso es algo que me ayuda bastante. Trato de

ser digamos, lo más racional posible, porque sino te embalás y no terminás más pero... Pero soy una mina que lo labura digamos, que la fuerza de voluntad que le pongo es muy grande, así por eso también pasa que cuando no sale, también me frustró mucho, porque bueno, le pongo mucho empeño. Y sí, tengo apoyo de mi pareja, de mi familia. Tengo recursos.

Edor: ¿Quién sos?

Edo: Ja! Eh... Bueno, yo soy Carlota, soy una chica común y corriente que se recibió de psicóloga y que está en un momento de exploración de la vida y creo que sobre todo de crecimiento. Actualmente las cosas no me están saliendo como quisiera, pero aunque a veces lo reniego, creo que es parte de un aprendizaje que es necesario que lo viva. Soy una persona abierta, solidaria. tengo mi carácter, tengo mis días malos, pero soy simple. Soy una persona dispuesta, abierta, con ganas de vivir y de disfrutar y de pasarlo dentro de todo, bien en la vida. Soy una persona que le gusta ayudar tanto a humanos como a no humanos, y bueno, eso soy básicamente.

Edor: *Introducción al chakra cardíaco y su capacidad básica: la Capacidad afectiva*

Edor: La compasión es una experiencia amorosa de real comprensión del dolor del otro, ¿puedes identificar vivencias de este tipo en tu vida personal y/o profesional?

Edo: ¿De compasión? Sí, sí, soy una persona, soy muy compasiva. Tampoco soy la Virgen María, ¿no? Pero, es como te decía: tengo como una capacidad de empatía muy grande. Y me pasa esto, qué se yo, te doy un ejemplo: estoy mirando un programa de televisión y hay un reencuentro, ayqe veía el programa “Los unos y los otros”. Y se reencontró una mamá con una hija después de cuarenta y tres años, y súper emocionada digamos yo, tratando de sentir lo que puede llegar a sentir la otra persona. Sí, soy muy compasiva. Y por eso a lo mejor, también, seguramente soy lo que soy. Soy psicóloga y la compasión y la empatía es como una herramienta fundamental. Si vos estás en un consultorio, y más allá de la teoría, más allá de toda esta cuestión técnica que uno tiene que tener, eso a mi criterio siempre pasa en segundo plano. Si vos tenés una persona enfrente y la persona no siente que vos la

estás entendiendo, que vos la mirás a los ojos y que vos sabés realmente lo que está sintiendo, es el vínculo que tenés que tener. Y si no lo generás, lo otro no funciona. Por más que tengas, digamos, los posgrados, doctorado, si no sos empático y compasivo no funciona.

Edor: En las experiencias amorosas, ¿dónde te sientes más cómodo: en el acto de dar o de recibir?

Edo: Y un poquito de cada uno. Yo soy mucho de dar, y por ahí me pasa esto: de que cuando doy tanto me vacío, y necesito que me devuelvan. He tenido por ahí experiencias malas en que te encontrás con personas que se abusan de este dar, dar, dar, y por ahí termino vacía total. Y obviamente la relación se corta, creo que es el dar y recibir, sin la relación no funciona.

Edor: Con el otro aspecto, el de recibir, ¿qué dificultades creés que aparecen?

Edo: Y me cuesta un poco recibir. Esto que te decía que soy cerrada, es todo un trabajo para mí. Relajarme un poco y dejar que el otro me quiera es una dificultad que tengo. Si bien me gusta recibir amor, como a todo el mundo supongo, por ahí de ambas dos sí, estoy más cómoda dando que recibiendo.

Edor: ¿Puedes reconocer en ti una parte gentil, dulce?

Edo: (Vacila) Sí, sí... Gentil sí... dulce también... A lo mejor no soy el prototipo de mujer dulce pero algo de dulzura debo tener. Y gentileza sí, me considero una persona gentil.

Edor: ¿Y cómo te relacionas con este aspecto de ti misma?

Edo: Y lo voy relacionando todo... con esto de la gentileza muchas veces lo reniego por ahí lo reniego por esto de que uno da, da, da y hay personas que se abusan. Y a lo mejor esta incapacidad de decir que no, que me cueste tanto... A veces digo: "Qué boluda". Me gusta, osea, no reniego de ser como soy, pero en determinadas situaciones me gustaría ser un poco más firme. Y no tan dada. Pero bueno, eso también es parte de un aprendizaje, saber quién merece esa gentileza y quién no.

Edor: Este aspecto gentil y dulce, ¿crees que se trate de una expresión amorosa tuya?

Edo: La dulzura sobre todo. Cuando tengo expresiones así de amor, sí suelo ser dulce. La gentileza sí por ahí es una expresión de amor, pero sí en la vida más cotidiana sí. Por ejemplo con mi novio. Es como te digo, yo a lo mejor no soy ese tipo de mujer, viste, que le va a hacer cartitas al novio y toda esa cuestión más femenina, por decirlo de alguna manera. Tengo momentos en que lo hago digamos, y él lo disfruta un montón. Y sí, son momentos de expresión de amor, sí, de afecto.

Edor: ¿De qué manera manifiestas tu amor?

Edo: De mil maneras. Desde, trato siempre de decirlo, desde una palabra, un “Te quiero”, un “Te amo”, un “Gracias”, hasta un beso, un abrazo. Soy una persona cariñosa, no en exceso pero soy cariñosa. Hasta no sé por ejemplo, es una boludés, anoche estábamos con mi novio y a él le gustan las bananas verdes, no le gustan las bananas bien maduras. Entonces bueno, fui a la verdulería y compré dos bananas verdes porque sé que a él le gustan así. Entonces, bueno le digo, que comiera una banana y me lo agradeció por ejemplo. Eso también es una forma de demostrar amor, de tener en cuenta al otro, de cuidarlo, mimarlo, estar atento, una llamada, un mensaje. Con tu pareja, con tu familia, con tus amigos, con quien sea. Estar digamos en pequeños detalles.

Edor: ¿Cómo vislumbras/ves tu capacidad de amar en tu vida?

Edo: Eh... Y tengo capacidad de amar, tengo gran capacidad de amor. También es algo que por ahí lo estoy trabajando, son como puntos, ¿cómo decir?: O sea yo por ejemplo tengo un miedo de a lo mejor darme tanto y no recibir a cambio. Entonces hay momentos en los que me resguardo en exceso. Pero sí soy una persona que tiene capacidad de amar. Es como te decía al principio, para mí el amor es lo primero que se me vino a la cabeza, sin amor no funciona todo. Es como el motor, pero hay momentos en que trato de resguardarme un poco eso. Porque hay situaciones en las que salí herida, entonces trato de cuidar un poquito ese aspecto.

Edor: ¿Con qué vínculos y/o circunstancias puedes asociar esta capacidad?

Edo: Con mi novio obviamente, con mis sobrinos. Tengo una sobrina de cinco años: con ella me sale incluso hasta un amor muy maternal, esa necesidad de protección. Con mis amigas y con lo que hago también, amar lo que hago, disfrutarlo. Son como momentos y personas en las que el amor me florece.

Edor: ¿Qué emociones de ti mismo crees ocultar o disfrazar?

Edo: La tristeza, aunque si bien soy una persona transparente que se me nota, o si estoy enojada, me cuesta mucho pedir ayuda. Entonces a lo mejor me ves con la cara demacrada y: “¿Estás triste?, “No”. Por esto que te decía de que a lo mejor me estoy muriendo por decirte “Hoy estoy reventada, dame un abrazo”. Pero es como ese orgullo que me cuesta un poco. Esa es la que creo que más disfrazo, después cuando estoy enojada, estoy enojada, cuando estoy contenta estoy contenta. Pero la tristeza sí, porque es la que más vulnerable me hace sentir, entonces trato de resguardarme. Porque sí, no me gusta que el otro me vea vulnerable. Te doy un ejemplo pavo: Yo empecé mi terapia hace ocho meses y NUNCA pude llorar en mi terapia, vos sabés que es una cosa que a lo mejor estoy ahí a punto, y hago fuerza. Pero no me gusta quedar vulnerable frente al otro, que el otro me tenga lástima, entonces la pinto, la disfraz y ya está.

Edor: *Introducción al chakra laríngeo y su capacidad básica: la Inteligencia Creadora y Existencial*

Edor: ¿Crees sentirte libre para expresarte como eres, piensas y sientes con claridad?

Edo: Sí. Sí, creo que sí, pero bueno hay determinados, momentos, personas y situaciones con las que uno tiene que resguardarse digamos, qué sé yo, para no generar conflictos. Sí, yo soy como soy, no reniego, pero en determinados momentos, no sé, por ejemplo, ser protectora de animales por ejemplo. Tenés diez mil personas que a lo mejor te dicen que sos una loca tarada por curar perros. Entonces bueno, es como que sí, yo soy así, pero es como que no me voy a estar exponiendo frente a personas que se puede llegar a generar una discusión, porque voy a discutir. Pero sí, si no le gusta que no me mire.

Edor: ¿Cómo te sientes al compartir con otros tu interioridad, tus aspectos más íntimos?

Edo: Y me cuesta. No soy muy abierta para compartirlo. Cuando puedo hacerlo, sí me siento bien. Pero es como muy alta la exposición para mi cabecita. Volvemos a esto que soy cerrada, porque me siento muy vulnerable. Sí, hay personas con las que la comparto pero por ahí, qué sé yo, me cruzo con una persona que es la primera vez que ves en la vida, tomás dos mates y te contó la vida, y está bien eso, por ahí hay personas que tienen la necesidad de hablar. Bueno, yo no. Ante determinadas situaciones y momentos particulares, con determinadas personas sí, pero hasta ahí nomás también. Es algo que me cuesta y me gustaría ser más abierta.

Edor: ¿En qué áreas de la vida tienes más facilidad para comunicarte?

Edo: Eh... En sí en general, tengo capacidad de comunicación en la vida. Me gusta mucho el diálogo, me gusta mucho hablar con todo el mundo, de todos los temas. No sé, no me viene un área en particular. Creo que si bien en aspectos personas soy cerrada, en cosas generales de la vida soy comunicativa.

Edor: ¿Has percibido situaciones en las que sientas que no puedes manifestarte auténticamente?

Edo: Mmm... Sí. Puede ser que sí, en determinado grupo de personas desconocidas, sí, por ahí uno tiene que... Y no te dan el lugar a hacerlo entonces te sentís limitada. Por ejemplo me junto con amigas de una amiga, y si no me dan cabida, yo no voy a hablar. Incluso alguna vez pasé por forra, cara de culo, hasta que me diste pie y capaz hablamos toda la noche y nos cagamos de risa y está todo bien. Pero es como que si no me dan el lugar, no. Pero sí me ha pasado muchas veces de quedarme aislada.

Edor: ¿Puedes identificar situaciones de tu vida en las que hayas querido ejercer el control de manera excesiva?

Edo: Sí. Cuando recién me puse de novia por ejemplo era extremadamente celosa, entonces obviamente quería estar en todo, hasta que bueno fue algo que después

de varias peleas y discusiones, uno... que también es parte del crecimiento. Yo tengo veintiséis años, tampoco tengo cuarenta y ocho, soy súper adulta. Pero me puse de novia a los veinte y son seis años de diferencia. Entonces por ahí cuando sos un poco más chico te creés esta omnipotencia de que podés controlar todo y te pasás un poco. Y creo que es parte de la madurez también. Ni lo hago ni lo volvería a hacer tampoco. Porque lamentablemente uno entiende que no puede manejar todo, que uno puede manejar lo de uno hasta ahí nomás.

Edor: ¿Qué sientes con respecto a la posibilidad de fluir y entrar en espacios de goce y liviandad, sin pensar en los resultados?

Edo: Me encanta. Sí, me encanta. Incluso pensarlo me genera placer, sea como sea.

Edor: Si las cosas no se presentan como las esperabas/querías, ¿qué actitud tomas al respecto?

Edor: ¿Cómo te sientes frente a los cambios?

Edo: Emmm... Y es todo un tema el tema del cambio. Son por ahí particularmente cambios míos son desafíos, cambios externos también. Y a veces es como que me generan esta tristeza de esto de trascender, viste, esta cosa, la otra, el desapego. El desapego inevitablemente es algo que tenés que pasar en el cambio para algo nuevo. Entonces los cambios me generan a veces esa nostalgia. Pero es como que trato de tomarles siempre lo positivo. Aunque los reniegue, aunque me duelan... Es parte del crecimiento de uno. Entonces creo que son necesarios, esto de estar en cambio constantemente, salir de la monotonía. Y creo que lo bueno de la vida es que son buenos los cambios. Aunque duelan a veces, está bueno.

Edor: ¿En qué propósitos consideras que pones más voluntad para alcanzarlos? ¿En cuáles menos?

Edo: En propósitos personales de desarrollo personal, familiar, míos. Hoy por hoy con mi pareja le pongo mucho. Lo laboral también, trato, en general trato de poner mucho todo a todos los propósitos. Sino directamente, los dejo de lado.

Edor: Todos contamos con un Poder creativo a nivel potencial, ¿puedes identificar espacios en los que se exprese el tuyo?

Edo: Emmm... (Silencio prolongado) No soy una persona muy creativa... No sé si soy muy creativa.

Edor: Bueno, en la sexualidad habías dicho...

Edo: Sí, en eso sí. Em... no se me viene en la cabeza alguna otra.

Edor: Introducción al chakra del tercer ojo y su capacidad básica: la Capacidad intuitiva

Edor: Según Taroppio, la *intuición* es un conocimiento inmediato de las cosas, al cual se arriba de manera directa. Cuando opera la intuición, el conocimiento se manifiesta de manera súbita, sin un proceso de paso a paso. Y su resultado, termina siendo correcto. ¿Puedes identificarla en ti mismo?

Edo: Sí, soy muy intuitiva. Yo soy de esas personas que... me ha sucedido incluso con determinadas personas de decir: "Esto mmm". "No Nati". Y pasaron dos, tres, cuatro, seis meses, y era lo que yo decía. Sí, soy muy intuitiva.

Edor: De ser así, ¿das crédito a la información que recibes a través de ella?

Edo: Siempre está el lugar a la duda, porque puede que me equivoque, no hay nada certero. Digamos, no hay nada, pero siempre trato de ser atenta a mi intuición aunque no me deje llevar ciegamente por ella porque te digo, le erro a veces. Pero siempre es algo como una antena que tengo paradita así. No sé, por ahí soy medio bruja. Tengo la capacidad de ver en las personas algo que... Me pasó por ejemplo con mi novio: "Esta persona determinada". "No, que nada que ver". Y fue lo que yo dije. Y no sé qué es lo que veo o qué percibo, pero es algo que... "Mmm". Sí, soy intuitiva.

Edor: ¿Crees que exista relación entre tus sueños o visualizaciones en tu imaginación, con hechos cotidianos?

Edor: Sí.

Edor: ¿Has tenido experiencias de ese tipo?

Edo: Sí, a las visualizaciones sí. Trato de visualizar situaciones de la vida cotidiana pero que trato de proyectadas un poco más allá, sí. Me visualizo como quisiera estar. No sé si apunta a eso.

Edor: En realidad tiene que ver con algo más sincrónico. Te leo la próxima pregunta para contextualizarte.

Edo: Ah, a ver, dale.

Edor: Según Jung la *sincronicidad* es una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo es igual o similar. Es decir, que dos hechos aparentemente inconexos entre sí cobran sentido a partir de una “casualidad”. ¿Puedes vislumbrarla en tu vida? Eso pasa a través de los sueños, de las visualizaciones, o de un simple “click”, darse cuenta. O de estar pensando en alguien y me llama por teléfono.

Edo: Eso me pasaba mucho con una amiga de la facultad. Siempre decíamos “Ley de atracción”, porque teníamos una conexión muy grande y bueno, los otros días me pasó, de que estaba pensando en una persona y me llamó. Bueno, que a lo mejor era justo que nos teníamos que comunicar y que yo estaba pensando y me llamó ella. Pero sí, me ha sucedido. Super loco, porque en el momento cuando te pasa decís: “¡Ahh!”

Edor: *Introducción al chakra coronario, cuya capacidad básica es la Capacidad de trascendencia, Trascendencia del ego o integración transpersonal.*

Edor: Si tuvieras que definir tu actitud ante la vida, ¿cuál sería?

Edo: Una actitud positiva, aunque soy un poco pesimista a veces con algunas cosas. Como dice una amiga: “No soy pesimista, soy realista”. Pero trato de ser lo más positiva, optimista posible. Si pasaste por alguna experiencia que no estuvo tan buena, es porque la tenías que pasar. Siempre trato de ver el aprendizaje, de esa manera me planto.

Edor: Piensa en alguna situación difícil por la que hayas tenido que atravesar en tu pasado, ¿has hecho algún trabajo personal para elaborarla?

Edo: Y ahora recién lo estoy haciendo. Por ahí las situaciones más difíciles que yo pasé fueron de chica, en las que a lo mejor las herramientas no eran tantas como sí son hoy. Y evidentemente lo que uno va tapando... lo que echas por la puerta vuelve por la ventana. Entonces bueno, lo estoy haciendo, hoy me estoy pudiendo hacer cargo de esa situación y recién hoy enfrentándola.

Edor: ¿Qué emociones te surgen al pensar en este hecho?

Edo: Sorprendida porque por ahí pienso la capacidad de aguante que tuve de tan chica. Es como que incluso a veces me admiro. Yo tuve una infancia muy complicada con mi papá, entonces bueno, viste cuando por ahí cierro los ojos y me veo en ese momento y digo: A lo mejor de grande no me hubiera bancado todo lo que me banqué de chiquita. Entonces es como que me genera esta situación de decir “Fue duro, pero lo pasé. Ahora es el momento de elaborarlo”.

Edor: Hoy en día me decías que llevás a cabo un análisis terapéutico. ¿Por qué lo consideras importante?

Edo: Porque me da estas herramientas de autoconocimiento que por ahí yo sola no puedo. Es un trabajo mío obviamente. Mi terapeuta es mi guía, pero es como la linterna en estos momentos de oscuridad que yo tengo. Es como... es una etapa de elaboración y de crecimiento y de autoconocimiento que yo tengo. Por eso es como un espacio muy mío, y lo considero fundamental en primer lugar por mí misma, y más trabajando de lo que uno elige tenés que estar estable mínimamente. No sé si es estable la palabra, pero completa. Porque si vos estás en una situación de consultorio con un paciente, te pueden tocar aspectos muy personales de tu vida y vos tenés que tenerlos elaborados y estar firme. Y te pasa también de que es una profesión que te absorbe mucho, porque nadie va al psicólogo a contar lo feliz que está, entonces uno necesita un espacio de descarga para sacar todo eso. Por eso la terapia en los profesionales de la salud para mí es un espacio sumamente importante, porque es una profesión muy desafiante.

Edor: La atención plena consiste, entre otras cosas, en la capacidad de poder estar presente en el aquí y ahora, ¿puedes ver esta capacidad desplegarse en tu cotidianeidad?

Edo: Sí. Sí, es como te decía, si bien uno, yo me proyecto y veo, sé que estoy acá hora, y así el aquí y el ahora no sea el ideal que yo quisiera, es el que me toca y está bien que así sea. Entonces trato de sacarle lo más, el mayor jugo posible digamos.

Edor: ¿Qué apreciación puedes hacer de tus vínculos?

Edo: Y en la actualidad los vínculos más cercanos que tengo son... tengo varios vínculos. Pensándolo bien, tengo vínculos muy sanos y muy lindos y muy fuertes, y tengo vínculos que por ahí no son tan sanos pero que están. Con mi hermano o con mi mamá por ejemplo, no son los mejores vínculos, pero existen. Uno no los puede negar, trato de trabajar en ellos y de no repetir ese tipo de vínculos enfermos en nuevos vínculos. Creo que tengo buena capacidad de vincularme, puede que me equivoque obviamente, pero trato de no repetir.

Edor: Si tuvieras que describir la forma en que te vinculas con los seres humanos, ¿cómo sería?

Edo: (Silencio prolongado)

Edor: No necesariamente tiene que ser con tus vínculos más cercanos, sino con el ser humano en general.

Edo: Sí... Soy una persona digamos muy abierta, trato de vincularme de la mejor manera posible digamos. Siempre estoy abierta a nuevos vínculos y bueno, de ahí en más uno ve si puede ser un vínculo que prospere o no. Pero no sé, trato de vincularme siempre desde la sinceridad y desde lo que yo soy, siendo transparente.

Edor: ¿Y con el resto de los seres que habitan el Planeta?

Edo: Me súper vinculo, con los animales sobre todo. A mí me encanta la naturaleza, por ahí no soy tanto de las plantas, pero con los animales tengo... entonces yo siento que ellos lo sienten. Yo soy de las que camina y tiene treinta perros atrás. Y ellos viste que lo saben, asique tengo como un fuerte poder de vinculación. Incluso me

cuesta menos vincularme con un perro que con un ser humano, pero no porque me cueste el vínculo con el ser humano sino porque un animal siempre es más sincero y nunca te va a cagar por decirlo de alguna manera. Es puro el vínculo. Y lo disfruto mucho más.

Edor: ¿Tienes interés por la ecología, es decir por el cuidado de la naturaleza?

Edo: Sí, sí, soy protectora de animales y trato de cuidar bueno, el agua, no sé y soy de las que vamos por la calle con mi novio y lo cago a pedos porque tira el papel: “Volvé a levantarlo y lo levanta”. Sí, es algo que lo tengo muy marcado.

Edor: ¿Cómo te sientes con el acto de servir a los demás?

Edo: Muy bien. Me llena el alma servir al otro, es algo que disfruto muchísimo. Me encanta.

Edor: ¿Alguna vez has practicado meditación u algún otro tipo de actividad contemplativa?

Edo: Eh... No, meditar una vez intenté pero es como que es todo un proceso en realidad. No es que la primera vez que me siento a meditar ya está... bueno vos sabrás. Es como que me cuesta poner la cabeza... Pero sí he hecho yoga, reiki. Había empezado un poco con todo esto. Una amiga de mi hermana abrió un centro holístico pero no terminé de engancharme por una cuestión económica era elegir entre mi terapia o eso y bueno, obviamente, seguí con mi terapia. Pero sí creo que es algo muy interesante y muy necesario. Es como un complemento de todo el resto, está muy bueno.

Edor: ¿Te has preguntado acerca del sentido de la existencia?

Edo: Ja! Sí, un millón de veces. No sé si alguna vez me voy a dejar de preguntar. No es siempre la misma pregunta porque siempre tiene como connotaciones diferentes de acuerdo a la situación que uno está pasando.

Edor: Y particularmente, ¿de la tuya?

Edo: Sí, por ahí últimamente es: “¿A razón de qué yo estoy acá?”. Es lo que le decía a mi psicóloga, como que estoy tratando de encontrar mi lugar en el mundo. es tan complicado a veces. Si bien sé adónde voy, a qué apunto, qué quiero, es como complicado llegar a ese lugar. Es un trabajo durísimo.

Edor: ¿Puedes percibir algún tipo de conexión entre tu existencia, la del Planeta en su conjunto y el Cosmos en su totalidad?

Edo: Y sí, creo que por toda esta cuestión de la energía, de que somos energía y de que hay algo más allá digamos de todo esto que, no sé si es que nos gobierna, pero que hay cuestiones energéticas externas que están, y que uno las percibe, y que uno las siente, que uno las vive. Inevitablemente hay una conexión arriba con el Cosmos y demás.

Edor: ¿Cómo percibes esta conexión?

Edo: A lo mejor no me tomo el tiempo en la vida cotidiana de pensar en eso, pero sí sé que está, sé que existe. Creo en ella, por ahí cuando intenté meditar y todas estas cuestiones, por ahí no es mi momento, pero bueno, ya vendrá, no lo descarto. Pero sí creo que existe y es necesario. Incluso el autodescubrimiento en otro aspecto de la vida, ¿no?

Edor: ¿Crees que existe una realidad, *algo* que trascienda lo material, o el mundo físico, tal como lo perciben nuestros sentidos?

Edo: Sí, ni hablar, sí.

Edor: Jung define la *numinosidad* como “la aprensión directa al hecho de que nos encontramos con un dominio que pertenece a un orden superior de realidad, que es sagrado y radicalmente diferente del mundo material.” ¿Puedes registrar alguna vivencia en tu experiencia personal relacionada con este concepto?

Edo: (Silencio prolongado) A ver, definímela de nuevo. No sé si tendrá que ver algo... te la cuento y vos decime. Estaba en una situación muy complicada de pequeña, entonces bueno, me fui llorando así a mi habitación y mi mamá me había enseñado que cuando yo le quería preguntar algo a Dios, abría la Biblia y leía. Te digo, habré

tenido once años. Y estaba en un estado, ¿viste cuando decís: “¿hasta cuándo esto?, ¿cuándo se va a terminar?” le pregunto a Dios. Entonces abro la Biblia y me responde: “Todo a su tiempo”. Entonces era toda una palabra, Él me estaba hablando.

Edor: ¿Y cómo te sentiste en ese momento?

Edo: Muy tranquila, es como que me alivió. Me alivió el corazón.

Edor: Agradecimiento y breve devolución.

Edad del entrevistado: 25 años

Edor: *Introducción a la temática.*

Introducción al chakra raíz y su capacidad básica: la confianza básica.

Edor: ¿Cuáles son aquellos pilares que crees te brindan seguridad en la vida?

Edo: Mmm... ¿Por ejemplo valores pueden ser? Y yo creo que el amor, la educación, la familia, la educación familiar, lo que la familia te transmite, el respeto, la responsabilidad y manejarse medianamente de una forma ética en la vida. ¿Qué quiere decir ético?: manejarse de una forma en la medida de lo posible que las cosas que uno haga no lastimen a otro. Distinto es cuando uno lastima al otro sin querer. Pero si uno sabe que intencionalmente está haciéndole daño, ya ahí me parece que hay poca ética de uno para con el ser humano.

Edor: ¿Puedes identificar circunstancias en tu vida en las que pierdes la confianza y sientes temor? De ser así, ¿cuáles son?

Edo: Emmm, sí. Esto de la gente, que hoy en día creo que el mundo para un profesional recién recibido es difícil... es decepcionante. Uno está mucho tiempo esperando recibirse y piensa que las personas que te guiaron durante esos cinco años te van a apoyar o te van a ayudar a abrirte las puertas, porque uno se recibe por primera vez una sola vez. Entonces uno no sabe cómo seguir. Y me decepciona esa gente, esa gente que se olvida quiénes fueron alguna vez, que estuvieron en la misma situación. Me decepciona la gente que es envidiosa, que mira a los demás y no se conforma con lo que tiene y quiere tener lo que el otro tiene. Esas cosas me ponen muy triste. Las injusticias. Sin menospreciar a nadie uno se rompe el alma cinco años para tener un título, para aprender, se run buen profesional, y te encontrás en el país que estás que a lo mejor una persona que trabaja en una estación de servicio... que no es un trabajo denigrante ni nada, no voy a eso... gana cinco mil pesos, y vos como psicóloga para ganar cinco mil pesos tenés que tener no sé un laburo, mucha suerte para conseguir un trabajo así, o laburar hasta por los codos en el consultorio aunque no te alcancen los días de la semana. Entonces esas

cosas, esas injusticias, esas cosas desproporcionadas, no me gustan y me decepcionan. Y me dan impotencia porque no sé cómo cambiarlas.

Edor: ¿Qué elementos encuentras que te ayudan a estabilizarte en situaciones difíciles?

Edo: Creo que, bueno por ejemplo Dios es uno. Porque bueno, mi familia es católica, me criaron con esa ideología y siempre en mi vida me apoyé en Dios. No sólo cuando lo necesito, sino que siempre estoy apoyada en él. Cuando me encuentro en situaciones difíciles me apoyo más. Me acerco a la Iglesia o charlo con el padre. Me acerco a Él. Cuando estoy triste o no sé qué hacer, le pido que me enseñe el camino, le pido que me ubique. Que tal vez las cosas no sean como yo quiero que sean pero que me indique por dónde tengo que ir, para no perderme. Me apoyo mucho en mi familia. En mi abuela que es una mujer ya grande, entonces uno escuchar a los grandes sabe que la vida tiene muchas decepciones, y a veces hay que estar preparado para bancarlas. En mi tía, en mi mamá, son las personas con las que más charlo. Soy una persona muy cerrada, pero cuando me estoy dando cuenta que algo me está haciendo daño, me abro y pido ayuda, no soy una persona orgullosa en ese sentido. Y me sirve escuchar, porque la mirada a veces que los otros tienen no es la misma que tiene uno. Entonces te hace abrir el panorama, la vista.

Edor: ¿Hay alguna manera en la que sientas que desgastas tu energía?

Edo: No. Yo creo que todo lo que hacemos en la vida es por algo, aunque inmediatamente uno no pueda ver el objetivo, a la larga lo conocés, y si no te das cuenta, lo mismo sirve para algo. No, creo que todo lo que haga, por más inútil que a veces me parezca, es útil.

Edor: ¿De qué forma cuidas tu energía?

Edo: Ehhh... Y trato de enfocarla en las cosas que más me interesan, las cosas que yo más priorizo, que son importantes para mí. Pero que son importantes también para los que me rodean, no tampoco dirigir la energía sólo a uno porque me parece un poco egoísta. Pero trato de enfocarlo en eso, en las cosas que me interesan, en ser

perseverante. A veces cuando uno está mucho tiempo enfocando la energía en algo, siente que la energía se va. Pero creo que hay que utilizar montos de energía adecuados, no por ejemplo: quiero ese vaso y me pongo loca con esa ansiedad desmesurada de que te invaden. No, creo que si uno quiere algo hay que poner la energía ahí, pero de a poco, en montos que sean soportables para uno.

Edor: ¿Puedes identificar cuáles son tus capacidades/potencialidades?

Edo: Eh... creo que la palabra, soy de hablar mucho, de transmitir mucho lo que pienso, a veces demasiado. A veces algunos me dicen: "No te metas". La inteligencia, la entrega, a tal punto de a veces pensar más en los demás que en mí. Yo muchas veces siento que soy feliz si veo a los otros felices. A veces es bueno, a veces es malo, pero lo veo como una de mis potencialidades. No soy una persona egoísta para nada, soy una persona más espiritual que material. Y que me gusta aprender de los errores, que trato de no pensarlos como fracasos sino como cosas que me ayudan a crecer y a ir un paso más adelante.

Edor: ¿Y tus limitaciones?

Edo: Mi ansiedad principalmente. Inseguridad: a veces puedo más de lo que creo, y no me doy cuenta hasta que lo logro. Inseguridad en ese sentido. No inseguridad con respecto a lo material, a lo corporal, a lo físico; sino a las cuestiones que yo puedo lograr, a veces no me doy cuenta de que puedo hasta que lo hago, eso está muy relacionado con mi ansiedad. Y a veces esto de ser chispita, de contar hasta diez, de cuando alguien te dice algo pensar por qué me lo dijo, "no voy a reaccionar". Esto de reaccionar así al límite, rápido, eso creo que es una de las peores cosas que tengo, de no pensar y reaccionar impulsivamente, contestar mal, que es un poco lo que estoy trabajando últimamente.

Edor: ¿Cómo te relacionas con tus impulsos? ¿Puedes identificar violencia o por el contrario miedo, al momento de expresarlos?

Edo: Bueno, tiene que ver un poco con lo que decía recién. Soy una persona impulsiva, al mismo tiempo soy una persona muy controladora. Entonces los impulsos y el control entran en conflicto. Cuando los impulsos le ganan al control,

soy una persona de decir las cosas muy como salen, sin elaborarlas. Y como vienen, a veces lastimando a las personas. No es tanto miedo, es más violencia en la cuestión verbal.

Edor: ¿Consideras poder decir que NO cuando no estás de acuerdo con algo?

Edo: No siempre. La mayoría de las veces si el otro quiere y a él le hace feliz, bueno, está bien, hagámoslo, porque a mí eso me da un poco felicidad, ver que puedo hacer lo que el otro quiere. A veces es bueno decir que no, yo todavía en algunas cosas no puedo. En algunas pude empezar a decir que no, pero no en todo. En cosas cotidianas me cuesta decir NO.

Edor: ¿Cómo cuidas tu espacio personal frente al de los demás? ¿Consideras poder demarcarlo claramente?

Edo: Sí, sí. A veces con esto de que uno dice “Tengo veinticinco años, todavía vivo en mi casa”, a veces uno se pregunta hasta qué punto uno es independiente. Creo igual que la independencia no tiene del todo que ver con el vivir en tu casa o no hoy en día, cuando la cuestión económica es una realidad. Pero a veces me pregunto si mis espacios con mi familia están del todo marcados, o hecho un corte, o todavía me falta. Yo creo que todavía me falta un paso con respecto a eso. Después en los otros aspectos no.

Edor: Esa demarcación o límite que estableces, ¿consideras que es clara, rígida o difusa?

Edo: No, mas bien difusa. Y cuando lo logro hacer, me produce un poco de ansiedad y un poco de miedo. No solo para conmigo, sino para con el otro. Porque el otro también se nutre de ese vínculo que uno establece. No es sólo un límite para uno, sino para el otro. Y a veces me da un poco de miedo, no es muy claro en realidad el límite todavía.

Edor: *Introducción al chakra sexual y su capacidad básica: el Gozo*

Edor: ¿Cómo sientes que está tu capacidad de disfrute/gozo en la vida?

Edo: Maso... Soy una persona de disfrutar pero siempre y cuando tenga todas las cuestiones que tienen que ver con las obligaciones resueltas. Soy una persona muy obsesada en ese sentido. Mi disfrute se puede lograr cuando yo haya logrado todas las cosas. Por decirte en mi vida diaria: Yo hasta que no cumpla en todo el día con todas las obligaciones, eso no se me va de la cabeza. Entonces eso no me deja disfrutar porque estoy constantemente pensando en mis obligaciones. Una vez que las realizo sí puedo conectarme con lo que me gusta y disfrutar. Me llevó un tiempo darme cuenta en realidad qué era lo que realmente me gustaba y qué eran las cosas que uno hacía en realidad por pertenecer a un grupo. Uno muchas veces hace cosas porque los amigos hacen, o va a determinado lugar porque si no voy, no me junto. Boludeces que uno piensa que son de la adolescencia, pero a mí me han llevado... Ahora no me molesta a veces si me doy cuenta que tengo ganas de quedarme a leer un libro, y me doy cuenta que lo disfruto más por ejemplo. Y es válido. Antes no era tan válido. Como que últimamente he transitado ese aprendizaje.

Edor: ¿Qué te hace disfrutar? ¿Cuáles son tus espacios de disfrute en la vida?

Edo: Bueno... Esto: la lectura, la enseñanza, poder servir de ayuda a otro, eh... tomar un mate, dos tres mates en el patio, tranquila... Levantarme a la mañana y por ejemplo ir a buscar a mi sobrino al jardín. Mi profesión me produce disfrute, aunque a veces es algo que me produce frustraciones porque uno a veces tiene expectativas muy altas que no pueden cumplirse muy rápido, pero me da felicidad mi profesión. Y también compartir a veces algunas charlas con amigos, tengo un grupo de amigos reducido, pero charlar, más que nada escuchar al otro me hace más disfrutar que hablar yo. Las películas también.

Edor: A la hora de conectarte con tus deseos, ¿puedes proyectarte en el futuro?

Edo: A veces trato de no hacerlo porque muchas veces me he proyectado en el futuro, y cuando llega ese momento, si no los cumplí a los deseos o a las expectativas, me frustró porque soy una persona muy exigente. Entonces no me doy espacio al error. Por ahí yo digo: "Bueno de acá a un año quiero tener esto, esto y esto". Y si de acá a un año no lo tengo, yo lo vivencio como un error o como un fracaso. Entonces últimamente he tratado de ir paso a paso y de no proyectar y

pensar tanto, sino de pensar a corto plazo. De lo que puedo ir logrando y que eso repercuta en el futuro inmediato. De a poco. Pero más que nada lo hago porque a mí me hace mejor psíquicamente, porque yo antes era una persona que decía “Bueno de acá a cinco años yo quiero tener esto, esto y esto”. Cuando no lo lográs es algo muy frustrante, muy frustrante para una persona tan exigente como soy yo conmigo misma. Yo he empezado a detectar las cosas que me producen malestar y tratado de cambiarlas, y esa era una de las cosas.

Edor: Al proyectarte en el futuro cuando lo hacés, ¿crees que mantienes de la vivencia plena del momento presente, o que por el contrario, la pierdes?

Edo: Trato de mantenerla, trato de ser realista. Porque como te digo, uno a veces piensa que de acá a dos años va a ser un rey súper grande, porque uno se imagina de acá a dos años o tres, una persona mucho más poderosa de lo que es ahora. Poderosa en el sentido de grandeza, más eficaz o autoeficaz de lo que es ahora. Entonces yo a veces trato de no hacer esto, de pensarme tanto, sino de tratar de ser lo más realista posible de acuerdo a este momento. Y si hay un proyecto, que sea realista de acuerdo a este momento. Y sino, que la vida de a poco me vaya sorprendiendo e iré sobre la marcha pensando qué hacer en el futuro.

Edor: ¿Buscas que tus deseos placenteros se manifiesten?

Edo: Eh... sí, aunque a veces me cuesta en este sentido, que soy una persona que soy más de manifestar mis logros, las cosas que hago, pero cuando estoy feliz por algo, a veces me cuesta decir “Estoy contenta por esto” y transmitirlo. O muchas veces me pasa que me da vergüenza que los otros vean que estoy contenta. Es algo que trato de cambiar. No es que sea desagradecida con la vida, sino que soy estable tiene que ver con el tono emocional que yo tengo.

Edor: Bien. De todas formas la pregunta a punta a que si vos buscás que tus deseos placenteros se cumplan.

Edo: Ah, si los trato de llevar adelante. Sí, intento. Intento mucho que se cumplan.

Edor: En relación a tu sexualidad, ¿cómo te sientes?

Edo: Eh... bien. Creo que la sexualidad siempre yo la tuve muy relacionada al amor o al enamoramiento o una relación de pareja. Y después de un tiempo me di cuenta que en la realidad no. Creo que es por la educación que uno recibe. Me empecé a dar cuenta de que en realidad la sexualidad no solamente se manifiesta en una relación de pareja o cuando uno está enamorado de alguien. Creo que puede tratarse también de una persona que te gusta, estás con esa persona y no necesariamente lo amás por ejemplo. Pero a mí me llevó tiempo darme cuenta que era así, era como o un tabú para mí. No sólo estar en el sentido de relaciones sexuales, sabemos que la sexualidad es mucho más que eso. Pero estar no sé con un chico y que no sea tu novio. Ya más de grande pude ser más liberal con mi sexualidad. Después de haber empezado la universidad. Además imagínate un colegio católica donde te inculcan todas esas cosas. He logrado liberarme, y eso me produce más placer.

Edor: ¿De qué crees que te privas en la vida?

Edo: Yo me privo de muchas cosas materiales pero por elección. Porque tengo la idea de que las cuestiones materiales quitan lugar a las cosas que realmente llenan el alma. Y entonces muchas veces dejo de lado el consumismo, el capitalismo. O la moda, la moda. “Yo me compro esto, me compro lo otro, porque de acá a dos meses la moda va cambiando”. Entonces me privo a veces de esas cosas pero con placer lo hago, porque soy de la idea que uno tiene que llenar su vida con cosas más espirituales. Ahora de qué cosas me privo yo por obligación, creo que de ninguna. Bueno un poco esto que hablábamos de decir que no. Darle espacio a lo que los otros quieren más que a lo que yo quiero, pero tampoco me produce disgusto eso. No haya algo de lo que yo me prive y decir “Qué sufrimiento”.

Edor: La abundancia, para Taroppio, se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida?

Edo: No creo tener una vida abundante. No sé si se refiere a ese sentido.

Edor: ¿Con qué relacionás vos la abundancia? No necesariamente tiene que ver con la prosperidad económica.

Edo: Para mí un, algo opuesto a la abundancia sería la sencillez o la humildad.

Edor: Algo opuesto a la abundancia es la escasez.

Edo: Ah... Con respecto a la abundancia yo creo que lo que abunda en mi vida es el amor, soy una persona muy soñadora, de decir “Quiero algo” y planteármelo como posible, muy tenaz, muy perseverante, no es que quiero esto y bueno en el primer intento no lo tuve y ya está, no es para mí. Trato de perseverar en la medida de lo que puedo. Si veo que es imposible me doy cuenta que no, pero soy una persona muy luchadora. Creo que abunda mucho la educación, en mi vida, en mi ser. El respeto. El respeto también por lo que el otro piensa. Creo que soy muy de respetar la verdad del otro, no sólo con los pacientes, sino en la vida diaria. Por ejemplo, sin ir más lejos, está cuestión política que a mí me da mucho, me decepciona que personas del mismo país se peleen por un partido político, y que ninguno de los dos polos pueda respetar al otro, que es una mirada. Eso me indigna. En mi vida abunda mucho el respeto por lo que el otro piensa. Creo que abunda la sensatez y el perdón. El perdón que es algo que ha empezado ahora últimamente en mi vida a estar más presente pero está en abundancia.

Edor: ¿De qué manera celebras la vida?

Edo: Compartiendo lo que tengo y puedo. Ayudando. Ayudando no en decir “Hago trabajo comunitario”, pero en cosas mínimas de la vida diaria. Si alguien necesita un favor, que alguien necesite cualquier cosa. Yo me siento útil. Es una celebración para mí ayudar. Celebro la vida estudiando, aprendiendo. Juntándome con amigos, saliendo a un bar por ejemplo. Celebro la vida con unos mates, para mí tomar un mate a la tarde con mi familia, con mi hermana, con un amigo, es una celebración. Y celebro la vida con la palabra por ejemplo, en el sentido de charlar con otro. Y que no sea todo por mensaje de texto, por el Facebook, para mí es una celebración el encuentro, que se está perdiendo mucho. Y también celebro la vida agradeciéndole a Dios por todo lo que me da, acercándome a la Iglesia, que eso no termino distinguiendo si es una cuestión cultural de la educación que yo recibí o si es algo que yo lo hago porque para mí es parte de la celebración. Yo lo disfruto, pero si a lo mejor no se me hubiera inculcado desde chica no lo haría ahora.

Edor: Introducción al chakra del plexo solar y su capacidad básica: la emotividad y el Poder Personal.

Edor: ¿Cuál es tu estado de ánimo habitual?

Edo: Soy muy seria, me tomo la vida con mucha seriedad. No es un estado de ánimo pero yo lo definiría así. Trato de tomarme las cosas como deben de ser, y que el estado de ánimo sea acorde a la realidad o a las vivencias por las que uno esté transitando. Por lo general, estoy contenta. Pero trato de atenerme a la realidad, no vivo contenta todo el tiempo. Sobre todo soy una persona mas bien seria, no soy de esas personas que están haciendo jodas o riéndose o, a no ser que la situación lo amerite. Tampoco soy una persona depresiva, soy una persona seria, así me definiría. Pero lejos de ser una persona depresiva o triste. Estoy como al medio.

Edor: ¿Qué creencias construyes sobre ti misma a partir de ese estado de ánimo?

Edo: Eh... no sé. ¿Cómo sería?

Edor: Por ejemplo, si yo defino mi estado de ánimo como constantemente alegre, puedo construir una creencia sobre mí misma que tiene que ver con que transmito energía positiva a los demás, ¿me explico? Es una creencia que uno construye sobre uno mismo, a partir de ese estado de ánimo habitual.

Edo: Creo que mi estado de ánimo tiene que ver mucho con mi personalidad, y es un poco lo que ando sembrando por todos lados. Lo que trato de sembrar. Porque no todo el mundo se encuentra con una persona así y le cae bien. Soy una persona muy correcta, que va por la vida tratando de hacer las cosas muy correctamente. Entonces cuando me cruzo con personas que no son así, yo me frustro mucho y trato de transmitirles esto a las otras personas. No todo el mundo está preparado para ser como uno, a veces uno tiene que resignar y decir “No, en realidad yo soy así pero los otros no reciben eso como lo recibo yo”. Las mayorías de las cosas que yo transmito por mi estado de ánimo no son tomadas. Porque por ejemplo. Yo transmito por ejemplo “Bueno me parece que si vos le decís que no a un niño, tiene que entenderlo y tomarlo como un límite”. Un padre te puede decir: “¿Vos qué te metés? Un hijo lo vas a criar como vos quieras cuando lo tengas”. Entonces yo siento

que todas las cosas que yo transmito no son bien recibidas por la gente. Algunas sí, pero la mayoría no. Justamente por esto que te digo: yo trato de transmitir la sensatez, el ser correcto, el respeto, el no meterse en el camino del otro. Creo que uno puede ir muy tranquilo por la vida mientras que el otro no te moleste a vos. Entonces lo que transmito es eso: saber que la vida no son todas sonrisas, también son obligaciones; saber que la vida no son todo obligaciones, también son sonrisas. Ahora, lo que yo percibo es que no es bien recepcionado lo que transmito, que es rechazado, que no es tomado como ejemplo.

Edor: ¿Y qué creencias sobre el mundo?

Edo: Eh... Creo que tiene que ver con la única y la mayor posibilidad que uno tiene para demostrar lo que uno es y para defender lo que uno es, de ser alguien en el sentido de decir: "Pasé por este mundo y dejé tal cosa". Aunque sea una cosita, un granito de arena, pero dejé algo. Creo que el mundo tiene tristeza pero también tiene felicidad. Y creo que las dos son necesarias porque uno no podría conocer la felicidad si no conoce la tristeza. Nunca podríamos ser feliz si antes no hubiéramos sido tristes. Creo que el mundo es injusto, pero creo que es sólo por un tiempo, que después la vida te devuelve, te gratifica. Creo que es duro pero también creo que de esa dureza uno crece, o sea que creo que todas las cosas negativas del mundo se convierten en algún momento en positivas para algo, sólo que hay que saber ver cuando se convierten en positivas.

Edor: ¿De qué forma consideras que percibes la realidad? ¿Desde un lugar más objetivo o subjetivo?

Edo: Totalmente subjetivo.

Edor: Con respecto a tus emociones, ¿tienden a implotar (hacia dentro) o más bien explotar (hacia afuera)?

Edo: Soy una persona que trata de guardarse las cosas muchas veces, me cuesta hablar. Sólo tiendo a hablar cuando realmente lo necesito o cuando hay una situación que me produce mucho miedo, mucha tristeza y recurro a otro. Ahora cuando yo siento que puedo solucionar eso, que puedo salir de eso, aunque me lleve

más tiempo. Lo hago sola. Soy muy de ir hacia adentro, de la introversión. No ando por la vida diciendo “Me pasó esto, me pasó esto”. No soy de contar mis cosas para nada. Ahora, cuando las cosas salen para afuera, es como que explotan, porque es como guardar y guardar en una piecita: en algún momento abrís y se te cae todo encima.

Edor: ¿Con cuánta frecuencia experimentas energías emocionales densas (confusión, desánimo...)?

Edo: Eh... Y hoy en día una vez a la semana. Pero no es porque me pongo triste, es porque me cuestiono cosas, me pregunto: “¿Es este mi camino?, ¿será lo que tengo que hacer?, ¿qué me esperará en la vida?”. Y a veces eso te trae tristeza porque uno no tiene la respuesta. Pero no es que estoy triste o desagradecida con la vida, sino que soy muy de reflexionar. Entonces a veces me acuesto y me pongo a pensar porque lo necesito. Bueno y muchas veces eso te hace llorar o poner triste, pero no porque mi vida me da tristeza, sino porque es algo que yo necesito: contarme conmigo, pensar y ponerme triste. Creo que es algo necesario para conocer lo que me pasa, ponerme en contacto conmigo misma. Creo que soy una persona muy sensible y una vez a la semana lloro o me enojo, si a eso se refiere.

Edor: ¿Cuánto tiempo te mantienes en ellas y qué actitud tomas en relación a tu entorno cuando las experimentas (victimización, aislamiento, enfrentamiento, estancamiento)?

Edo: Aislamiento principalmente. Y no, es un ratito, es una hora de reflexión sola y después ya está, estoy preparada para salir.

Edor: ¿Qué sueles hacer o a qué recurres para salir de esos estados?

Edo: Pienso en las cosas que tengo, trato de pensar en las cosas que la vida sí me dio y no en lo que no tengo. Trato de no mirar lo que el otro tiene, porque creo que Dios nos da a todos en igual medida, no las mismas cosas, pero sí nos da en igual medida. Algunos tienen más en algún aspecto de su vida, otros tienen en otro, pero a la larga todos tenemos en igual medida. Eh... creo que hago eso, trato de valorar las cosas buenas que tengo: las enumero. Y hace de septiembre que estoy escribiendo un libro

con todas estas cosas que voy aprendiendo, no sé si lo voy a publicar, y uno de los capítulos trata de eso: mirar lo que tenés y valorar lo que tenés, porque a veces uno por mirar lo que no tiene se pierde una etapa de disfrute de lo que sí tiene. Y eso es un poco de lo que trata este capítulo que justamente estoy escribiendo ahora.

Edor: ¿De qué manera percibes que te muestras al mundo?

Edo: Eh, fuerte, independiente en el sentido de que si yo quiero algo, trato de lograrlo por mí misma, omnipotente aunque no lo soy tanto, pero es un mecanismo de defensa, creo que todos me ven fuerte y me ven como una persona entera. Y cuando no lo estoy, me cuesta demostrar que no lo estoy. Como una persona capaz, entrenada, preparada con respecto a la vida, con mucho aprendizaje por los años que tengo. Y como una persona que si no tiene la solución, no la para de buscar, tenaz.

Edor: Cuando te trazas una meta, ¿sigues algún procedimiento para cumplirla?

Edo: Eh, no. Trato de dar todo de mí misma porque soy de la idea de que si no se cumple, por lo menos uno trató de hacer todo lo posible por que así fuera. Hay cosas que exceden a uno, pero siempre recorro a lo mismo, a yo misma tratar de lograr todo lo que más pueda y a valerme por mí misma. Me cuesta mucho ir y golpear una puerta y decir que necesito tal cosa. Soy una persona que me gusta, por más que lleve más tiempo, llegar al camino, trillarlo yo, que sea un camino que no tenga las huellas marcadas, que yo pueda marcar las huellas. Y a veces las cosas me cuestan el doble, pero a la larga aprendo más.

Edor: ¿Con cuántos recursos crees que cuentas para lograr tus metas?

Edo: Muchos. Porque la vida me fue llenando o nutriendo de cosas, como son la fortaleza, la tenacidad, la confianza, eh... la fuerza.

Edor: ¿Quién sos?

Edo: ¿Quién soy?... Eh... soy una persona sensible, difícil de entender a veces, ampliamente subjetiva, a veces ni yo me termino de conocer, me sigo conociendo día a día, soy una persona dispuesta a la escucha, al diálogo, al aprendizaje, me

encanta aprender, me gusta más aprender que hacer. Y creo que soy una persona que piensa mucho en los demás, muy idealista, soy una persona insegura muchas veces, pero a veces la inseguridad la trato de compensar con esto de ser fuerte, seguir para adelante. Soy una profesional de la cual su profesión está ampliamente relacionada con su personalidad. Yo cuando tenía doce años sabía quién quería ser porque sabía que mi personalidad no tenía otra relación que con la psicología. Creo que la psicología es una parte de mí y yo soy parte de la psicología. Soy una persona muy espiritual, muy espiritual, que prioriza las cuestiones del alma por sobre las cuestiones terrenales o que tengan que ver con el capitalismo, con la materialidad, voy en contra de eso. Respeto a los que van a favor y son sumamente válido como mi ideología. Soy una persona que sabe respetar, y justamente aprendo muchas veces de eso aunque no lo tome como parte de mi vida. Creo que soy una persona que vino a esta vida con ciertos propósitos y trato de luchar por ellos, y soy una persona que le encanta dar amor, le gusta más dar que recibir, aunque a veces eso sea triste o doloroso, porque uno se frustra. Pero me gusta más dar que recibir, así no me siento en deuda con la vida.

Edor: Introducción al chakra cardíaco y su capacidad básica: la Capacidad afectiva

Edor: La compasión es una experiencia amorosa de real comprensión del dolor del otro, ¿puedes identificar vivencias de este tipo en tu vida personal y/o profesional?

Edo: Sí, totalmente, todo el tiempo. Hasta tal punto que a veces me dificulta a mí seguir adelante porque me involucro mucho con el dolor del otro, hasta tal punto que me produce dolor a mí. Yo en mi vida profesional trato de disociar para poder ayudar al otro, pero en mi vida personal no disocio porque es mi vida personal. Uno no es psicólogo todo el tiempo, entonces en mi vida personal si hay una persona que la está pasando mal, me preocupa, trato de ver cómo podemos solucionarlo, pero soy una persona que no le da la solución al otro y que el otro la recibe de forma pasiva. Trato de que busquemos la solución juntos. Trato de que los dos vayamos e búsqueda del camino, que yo sea una ayuda, no quien le va a encontrar la solución. Si, soy muy compasiva. Sin ir más lejos, cosas que le pasan a gente desconocida que

me afectan mucho. A veces me tengo que acordar que tengo que pensar en mí también.

Edor: Recién me decías que te sentís más cómoda en el papel de dar que de recibir. ¿Qué dificultades creés que aparecen con el recibir?

Edo: Justamente tiene que ver con esto no, mi personalidad es muy exigente y yo no quiero quedar en deuda (te va a resultar un poco loco), pero como que no quiero quedar en deuda con el mundo, yo prefiero que el mundo me deba a mí. Yo me siento más cómoda en el papel de dar que de recibir porque de esa forma me siento más útil, que estoy sirviendo para algo. Tampoco me gusta recibir desmedidamente, quiero recibir en la medida que doy. No sé si está bien o mal, sé que eso puede producirte dolor, pero es como yo soy ya, es parte de mí misma. No sé, sin ir más lejos, cuando una persona de tu familia tiene un problema, yo siento que es mi problema, hasta que no se soluciona lo vivo como si fuera yo. Sé que a veces es necesario separar, pero por el momento soy así, me gusta más dar que recibir para no sentirme en deuda.

Edor: ¿Puedes reconocer en ti una parte gentil, dulce?

Edo: Sí, totalmente, la reconozco día a día. Así como soy muchas veces seria y exigente, tengo estas mismas cualidades en la misma cantidad, de la dulzura y la gentileza.

Edor: ¿Cómo te relacionas con este aspecto de ti mismo?

Edo: Y creo que me relaciono en los dos aspectos igual, así como soy controlada y muy seria, también soy una persona que perdona, que es dulce, gentil, que está disponible para el otro. Porque yo creo que para que haya una integridad psíquica, tiene que haber de los dos aspectos. Entonces creo que yo me relaciono de igual medida con las dos partes mías: como si yo tuviera dos cabecitas, según la situación, uso una de las dos cabezas digamos.

Edor: ¿Esta parte de ti, la compartes con otros? ¿De qué forma?

Edo: Con todos. Tal vez vos hoy me hiciste algo que no me gustó pero bueno, lo voy a tratar de aprender, y si mañana yo tengo que ser gentil con vos no me voy a acordar, y el pasado ya es pasado. Lo comparto con todo el mundo, con mi familia mucho porque es lo más cercano. Lo comparto con mis pacientes muy mucho, porque creo que más allá de que uno tiene que respetar un encuadre, la gente hay cosas que las necesita sí o sí. Cuando llegás al consultorio te das cuenta que el encuadre es lo mínimo, que hay miles de otras cosas que no podés ser indiferente. No le podés ser indiferente a una lágrima, no le podés ser indiferente a un dolor, a la felicidad. Una persona está feliz y no podés poner una cara de póker como si a vos no te importara, tenés que compartir esa felicidad con tu paciente, porque él está compartiendo toda su vida psíquica con vos. Con mis amigos mucho, con la gente en la calle, yo veo que hay una persona grande en el centro que le está costando cruzar: “Señora, ¿le ayudo, cruzamos?”. Cosas de la vida cotidiana, creo que hay que compartirlo con todos, más allá que uno no conozca la persona profundamente.

Edor: Este aspecto gentil y dulce, ¿crees que se trate de una expresión amorosa tuya?

Edo: Sí, con una cuestión amorosa pero sobre todo con una educación. Obvio me han educado desde el amor, pero también tiene que ver con cuestiones de, ser educado y respetuoso con el otro tiene que ver también con transmitir amor, ser dulce. Tiene que ver con el amor, pero también tiene que ver con algo que uno mamá desde muy chico, no es que me nace porque me nace.

Edor: ¿De qué manera manifiestas tu amor?

Edo: Eh, bueno con una sonrisa, diciendo mucho gracias, por favor, lo manifiesto saludando, dedicándome dos minutos para preguntar cómo estás, qué es de vos, qué contás, siendo solidaria, solidaria con lo que el otro necesita. No sólo ir y dar un bolsón de ropa o comida, sino ser solidario a veces desde la escucha, desde la palabra, a veces uno es solidario pudiendo decir una mínima palabrita de aliento. Comparto mi amor también entregando cosas por el otro, dando cosas por el otro, creo que así principalmente.

Edor: ¿Cómo vislumbras/ves tu capacidad de amar en tu vida?

Edo: Eh, me siento muy capaz de amar, muy abierta a amar. También pienso que el amor a veces está emparejado a otras cosas como el sufrimiento o la tristeza, porque uno a veces ama tanto a alguien que hay cosas que te pueden lastimar de esa persona. Cuando uno ama mucho, ciertas cosas que la gente hace puede lastimarte. Entonces muchas veces mi modo de amar es cauteloso y defensivo. Con cuidado de que no me vaya a lastimar... eso muchas veces no te permite vivir el amor de manera intensa, te pone una coraza, "vivámoslo hasta ahí, porque me puede lastimar". No me cuesta entregar a fondo, por ejemplo una relación de pareja, cuando la relación se torna comprometida a otro nivel me asustan esas cosas y me hacen, como que no me permiten entregarme intensamente al amor. Lo vivo pero de forma cautelosa mientras no haya posibilidad de salir lastimada.

Edor: ¿Con qué vínculos y/o circunstancias puedes asociar esta capacidad?

Edo: Bueno, en la relación de pareja, en el vínculo con otro cualquiera, con la familia, con los amigos, creo que no tiene que sembrar amor por todos lados, no importa si uno conoce mucho o poco a alguien. ¿Por qué creo que hay que sembrar amor? Porque aunque sea una persona que lo haga, un granito de arena, algo se va a modificar, al menos por donde vos pasaste. Por lo menos si las plantitas estaban secas, por donde pasaste nació algo, aunque sea una flor.

Edor: ¿Qué emociones de ti mismo crees ocultar o disfrazar?

Edo: La tristeza muchas veces, yo no quiero que el otro me vea triste, quiero que el otro me vea fuerte. Intento disfrazar también esto que me pasa de a veces de que soy una persona insegura, el sufrimiento más que nada. Yo soy una persona muy de usar los mecanismos de defensa para sufrir lo menos posible. O trato de usar los mecanismos de defensa para frenar el sufrimiento. Y es muy loco, porque yo digo que es necesario sufrir para conocer la felicidad, y me cuesta vivir de esa forma. No es lo mismo decirlo que ponerlo en práctica.

Edor: *Introducción al chakra laríngeo y su capacidad básica: la Inteligencia Creadora y Existencial*

Edor: ¿Crees sentirte libre para expresarte como eres, piensas y sientes con claridad?

Edo: Sí, sí, no hay nada del mundo exterior que me limite en mi forma de pensar y de ser. Si hay alguien que limite mi forma de ser soy yo misma. Por lo general me expreso, cuando no lo hago es por una cuestión interna mía.

Edor: ¿En qué ámbitos?

Edo: En todos prácticamente. Y yo me expreso, ahora que a los otros les guste es otra cosa.

Edor: ¿Cómo te sientes al compartir con otros tu interioridad, tus aspectos más íntimos?

Edo: Eh, me cuesta, pero cuando agarro confianza no tengo ningún problema. Pero a mí más que nada me cuesta cuando hay muchas personas con las que no tengo un vínculo muy cercano. Soy una persona mas bien reservada que tiene ciertas personas elegidas para contarles lo que les pasa. Y muchas cosas no las hablo con nadie y algunas las tengo que hablar por obligación por ejemplo con mi psicóloga, pero uno tiene cosas que son de uno, que no tiene que contarle a nadie. No cuento las cosas cuando la otra persona no me genera la confianza, la tranquilidad de que no sea juzgada.

Edor: ¿Has percibido situaciones en las que sientas que no puedes manifestarte auténticamente?

Edo: Sí, todo el tiempo. Cuando hay personas que están ahí para juzgarte.

Edor: Cuando no te expresás de manera auténtica ¿cómo lo haces, qué mecanismos utilizas?

Edo: No hablo del tema o hablo del tema la parte que sé que no me van a juzgar. Entonces o no hablo del tema o hablo de un tema que no me genere tanta ansiedad o que no sea muy importante para mí, más que nada la evitación. Evito una cuestión profunda con esa persona.

Edor: ¿Puedes identificar situaciones de tu vida en las que hayas querido ejercer el control de manera excesiva?

Edo: Síiiii todo el tiempo, soy una persona controladora compulsiva en todo. En todo, con el dinero, con mi organización del día, con mi carrera sumamente controlada. Eso me da seguridad. Yo tener todos los horarios marcados, con su color, me da una seguridad terrible. Son mis aspectos más obse, pero son lo que a uno le da consistencia, que te hacen la persona que sos. Hay cosas que vienen con el paquetito de uno y que no podés cambiar. El período de mi carrera fue el momento en que más se acentuaron mis aspectos obsesivos. Ahora le estoy pudiendo dar más rienda suelta a mis emociones, antes me costaba más.

Edor: ¿Qué sientes con respecto a la posibilidad de fluir y entrar en espacios de goce y liviandad, sin pensar en los resultados?

Edo: Y me da mucha ansiedad, mucha, inseguridad también. Me da miedo. Al ser una persona tan controlada, una cosa desconocida me da miedo, ansiedad. Y otras veces quiero hacerlo porque nunca lo hago, pienso cómo será. No es angustia, es una ansiedad por no saber qué resultado va a tener.

Edor: Si las cosas no se presentan como las esperabas/querías, ¿qué actitud tomas al respecto?

Edo: Según: si puedo hacer algo para cambiar y lograr lo que yo quería, sigo intentando. Si realmente no se presentó porque no era para mí, lo dejo ir, por más de que me cueste.

Edor: ¿Cómo te sientes frente a los cambios?

Edo: Desestructurada es la palabra, porque la rutina a mí me da seguridad. Una rutina en el sentido de tener todo organizado, saber que yo tales días tengo tales pacientes, que yo tales otros días puedo hacer otra cosa. El orden en mi vida a mí me da cierta estabilidad emocional. Y soy una persona muy ansiosa cuando hay un cambio. En cambio, la homeostasis de la vida, te dan una seguridad y cierta estabilidad. No quiero decir que la homeostasis sea la mejor, a veces hay que

vivenciar cambios, pero son los momentos en los que yo más desestructurada me siento, no me siento agarrada de nada, estoy como al aire pisando las nubes, sin saber qué va a pasar.

Edor: ¿En qué propósitos consideras que pones más voluntad para alcanzarlos? ¿En cuáles menos?

Edo: En los que más voluntad pongo es en la cuestión profesional, laboral. Un poco menos en lo económico, porque cuando vos decís laboral piensan en lo económico, y mi propósito actual no es ese, es crecer como profesional más que económicamente. Lo que yo quiero es decir: “Como psicóloga aprendí esto, esto y esto, y trabajé en tal lado, pude aprender tal cosa”. Y no ganar un montón de plata. Pongo mucho énfasis también en lo que tiene que ver con aprender a ser mejor persona, a manejar esto de las cuestiones más impulsivas y que dañan a los otros. Y en lo que siento que estoy poniendo muy poco de mí es en las cuestiones de pareja. No me siento ahora en un momento para estar en una relación y no tengo ganas de poner energía tampoco.

Edor: Todos contamos con un Poder creativo a nivel potencial, ¿puedes identificar espacios en los que se exprese el tuyo?

Edo: Eh... Bueno, la creatividad creo que tiene que ver en mi vida con la escritura, la forma en que puedo escribir. Yo creo que escribiendo algo, a mí me da mucha más seguridad que diciéndolo. Además escribirlo me da cierta consistencia de que algún día voy a poder volver a eso, leerlo, saber qué pensaba. Soy una persona muy creativa en cuanto a las cuestiones así artísticas o que tengan que ver con hacer manualidades. Ahora no me encuentro muy llamada a hacer esas cosas, pero sí tengo mucha creatividad con respecto a eso. Soy creativa en la forma de relacionarme con el otro para no aburrirme. En la forma de charlar con el otro, de usar la palabra. Porque creo que hay distintas maneras de llegar en cuanto a subjetividades distintas. Con la palabra soy creativa. No soy una persona que tenga que ver mucho con el arte tampoco. Eso.

Edor: Introducción al chakra del tercer ojo y su capacidad básica: la Capacidad intuitiva

Edor: Según Taroppio, la *intuición* es un conocimiento inmediato de las cosas, al cual se arriba de manera directa. Cuando opera la intuición, el conocimiento se manifiesta de manera súbita, sin un proceso de paso a paso. Y su resultado, termina siendo correcto. ¿Puedes identificarla en ti mismo?

Edo: Sí, soy muy intuitiva pero porque soy muy de observar. Yo soy de observar una persona que viene actuando así, así y así y me da pensar que si sigue actuando así van a pasar ciertas cosas. Por ejemplo, yo soy muy intuitivamente en el sentido de decir: “Tené cuidado porque...”, y pasa.

Edor: Pero, ¿es un análisis a nivel cognitivo o un conocimiento que proviene de la vía de la intuición que no es racional?

Edo: A veces racional y a veces porque me viene así.

Edor: Eso es la intuición.

Edor: ¿Das crédito a la información que recibes a través de ella?

Edo: Sí, todo el tiempo. Además porque mi mamá es una persona muy así y nos enseñó toda la vida a hacerle caso a la intuición. Mi mamá al ser así nos ha enseñado a hacer caso a lo que uno siente, a lo que uno intuye.

Edor: ¿Crees que exista relación entre tus sueños o visualizaciones en tu imaginación, con hechos cotidianos?

Edo: Sí, totalmente. Todo lo que uno piensa o sueña tiene que ver con la vida diaria de uno.

Edor: Te lo relaciono con la siguiente pregunta, para que sepas a qué apunta: Según Jung la *sincronicidad* es una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo es igual o similar. Es decir, que dos hechos aparentemente inconexos entre sí cobran sentido a partir de una “casualidad”. ¿Puedes vislumbrarla en tu vida?

Edo: ¿Como por ejemplo qué?

Edor: Por ejemplo decirte: Estaba sentada acá en el patio y de repente se me vino tu rostro y no sé por qué y vos me llamás. O cosas más grandes, sincronicidades a mayor rango en la vida.

Edo: Sí, todo el tiempo. Sí. O por ejemplo a mí me pasó que yo decía “Qué bueno sería hacer la residencia este año” y justo entrás a internet y hay un aviso de una residencia. Como que sentís que te está llamando, es un aviso, una señal le digo yo. Pero tiene que ver con las personas que creen esto me parece.

Edor: En realidad nos suceden a todos, pero que uno las pueda ver o no, tiene que ver con el nivel de apertura que uno tenga.

Edo: Claro, algunos no le prestan atención a esas cosas.

Edor: El Cosmos se constituye así, pero para poder verlo hay que tener un nivel de apertura.

Edo: Claro, yo te digo que son señales de que es porque lo tengo que hacer por ejemplo. O mediante lo que siento: Siento que lo tengo que hacer y no sé por qué. O tengo que llamar a tal persona porque me acordé y le llamé y a lo mejor justo le pasó algo. Muchas veces sueño con alguien o algo y el día después tengo que hacer algo relacionado a eso. Obvio que los sueños tienen mucho que ver con el aparato psíquico de uno, pero a veces he soñado cosas que después me pasan o a la gente cerca de mí.

Edor: Bueno, eso podría ser una sincronicidad a través de un sueño.

Edo: Muchas, muchas veces me pasa.

Edor: Está muy bueno que vos con el nivel de control que decís tener des crédito a la intuición.

Edor: *Introducción al chakra coronario, cuya capacidad básica es la Capacidad de trascendencia, Trascendencia del ego o integración transpersonal.*

Edor: Si tuvieras que definir tu actitud ante la vida, ¿cuál sería?

Edo: Eh... es una actitud positiva, de apertura, me gusta que la vida me sorprenda en el sentido de aprender cosas nuevas. Pero me gusta más o menos controlar las cosas que me van a sorprender, tampoco me gusta ser tan sorprendida. Soy una persona que trata de ver siempre lo positivo. Creo que todo pasa por algo y creo que todos estamos por algo y tenemos cierta misión en el mundo.

Edor: Piensas en alguna situación difícil por la que hayas tenido que atravesar en tu pasado, ¿has hecho algún trabajo personal para elaborarla?

Edo: Eh... Tuve varias pero creo que todas relacionadas a una que fue el divorcio de mis papás, que fue de muy chica, a los cinco años. Y todas las demás se relacionan a esa. Si voy a terapia, uno nunca lo termina de solucionar a eso porque los papás siguen estando y las situaciones siguen existiendo. Aunque ellos se llevan súper bien, pero hay cosas que uno tiene que solucionar propias y lo hago mediante la terapia.

Edor: ¿Qué emociones te surgen al pensar en este hecho?

Edo: Fortaleza. No es una emoción pero me viene a la mente eso. Me hizo muy fuerte y me hizo fuerte para enfrentar otras situaciones de la vida. Me da un poco de tristeza pero ya lo tengo bastante elaborado. Obvio que si hubiera podido cambiar las cosas, muy en el fondo uno quiere que sus papás estén juntos. Pero creo que las cosas como fueron están bien, tenían que ser así. No es resignación, es aceptación.

Edor: ¿Por qué lo consideras importante el trabajo personal que llevás a cabo?

Edo: Porque creo que dejarse ayudar es la única forma de poder ayudar a otros. Si uno no se deja ayudar y es omnipotente y piensa que lo cree todo, nunca vas a poder ayudar a otras personas. Si uno no se deja ayudar en algún momento hacés agua, como profesional y como persona en la vida. Creo que hay que salir a veces del lugar de omnipotencia.

Edor: La atención plena consiste, entre otras cosas, en la capacidad de poder estar presente en el aquí y ahora, ¿puedes ver esta capacidad desplegarse en tu cotidianeidad?

Edo: Sí, todo el tiempo. ¿El aquí y ahora tiene que ver con la realidad actual?

Edor: Mmm, no. Tiene que ver con el aquí y ahora, esta entrevista. Esta taza.

Edo: Sí, yo lo trato de vivenciar pero siempre estoy pensando en qué tengo que hacer, por mi personalidad más ansiosa.

Edor: ¿Qué apreciación puedes hacer de tus vínculos?

Edo: Eh... Creo que tengo pocos vínculos profundos. Pocos. Pero creo que son, creo que no tiene que ver con la cantidad, sino con la calidad de esos vínculos. Son vínculos muy profundos. Y después tengo otros más laxos o más sutiles, más leves, no sé cómo decírtelo, pero me parece que tengo pocos profundos pero de buena calidad, en el sentido de que son personas con las que puedo contar, me puedo abrir, con las que puedo compartir.

Edor: Si tuvieras que describir la forma en que te vinculas con los seres humanos, ¿cómo sería?

Edo: Es siempre con una actitud de escucha. Y humilde. Y siempre intentando aprender, por más que el otro sea un niño de un año, el otro siempre te puede enseñar.

Edor: ¿Y con el resto de los seres que habitan el Planeta?

Edo: Eh... de respeto nada más, no soy muy de involucrarme con los animales ni con las plantas. Les tengo respeto, no me gusta dañarlos ni que los dañen pero tampoco estoy muy involucrada.

Edor: ¿Tienes interés por la ecología, es decir por el cuidado de la naturaleza?

Edo: Como te digo, no. No tengo interés por introducirme pero soy muy respetuosa con la naturaleza.

Edor: ¿Asumes compromisos a nivel social? De ser así, ¿de qué tipo?

Edo: No, no.

Edor: ¿Cómo te sientes con el acto de servir a los demás?

Edo: Me siento útil. Me gusta dar para sentirme útil. Si bien no lo hago desde una cuestión social, en mi vida diaria trato de servir al otro, de ser útil para algo.

Edor: ¿Alguna vez has practicado meditación u algún otro tipo de actividad contemplativa?

Edo: No.

Edor: ¿Te has preguntado acerca del sentido de la existencia?

Edo: Sí, muchas veces. Pero muchas veces no encuentro respuesta. Creo que tiene que ver con uno, con cómo es la vida. Uno no tiene muchas veces como ser humano la respuesta. Me lo pregunté muchas veces desde la religión. Uno hay veces cosas de la Iglesia que no te cierran: decir “¿Cómo?, ¿cómo se relaciona esto con la cuestión biológica?”. Sí me lo pregunto muchas veces pero por ahora no puedo encontrar las respuestas, porque creo que hay cosas que no las tienen, al menos a los ojos humanos.

Edor: Y particularmente, ¿de la tuya?

Edo: Sí y creo que la respuesta es que todos venimos al mundo con un propósito.

Edor: ¿Puedes percibir algún tipo de conexión entre tu existencia, la del Planeta en su conjunto y el Cosmos en su totalidad?

Edo: Sí, esto que te vengo diciendo. Creo que mi existencia es válida en la medida que yo tengo mi utilidad en esta vida, puedo servir en la medida en que las cosas que hago repercuten en otros y las cosas que otros hacen repercuten en mí. Yo creo que todo en la vida está relacionado pero no sé desde qué punto, pero creo que si yo me cruzo en la vida de alguien es algo y viceversa, aunque uno no se dé cuenta en ese momento por qué. Pero yo tengo esa teoría de que todo en esta vida se da por algo. No todos conocemos conscientemente nuestra misión en la vida pero de alguna forma u otra llevamos a cabo cosas. Por algo estamos, sino no hubiéramos nacido.

Edor: De ser así, ¿cómo percibes esta conexión? Vos me decías que lo percibías por ejemplo en el encuentro con otros.

Edor: Yo creo que cuando uno se vincula con otro, inmediatamente en ese momento hay un cambio en uno y en el otro. Así lo percibo. Por ejemplo, yo hoy me encontré acá con vos y no voy a ser la misma que a las tres. Hay algo que cambia. Se produce una persona nueva, un devenir de sujeto nuevo.

Edor: ¿Crees que existe una realidad, *algo* que trascienda lo material, o el mundo físico, tal como lo perciben nuestros sentidos?

Edo: A ver repetímela.

Edo: Y bueno en mi caso con la religión que tengo, Dios. Sí, la realidad espiritual por ejemplo, sí totalmente. Que para mí en este momento es má válida que la cuestión material y de los sentidos.

Edor: Jung define la *numinosidad* como “la aprensión directa al hecho de que nos encontramos con un dominio que pertenece a un orden superior de realidad, que es sagrado y radicalmente diferente del mundo material.” ¿Puedes registrar alguna vivencia en tu experiencia personal relacionada con este concepto?

Edo: ¿Esto sería algo con respecto a lo espiritual?... Eh... En este momento no me acuerdo. No sé decirte, pero yo lo siento, lo vivencio en mi cuerpo. Es como que hay cosas más de mí personalidad que siento que me hacen una persona espiritual: la sensibilidad, esto de ver al otro y ver qué le pasa, ser muy perceptivo, intuitivo, de poder ver ciertas señales y ver que es real. O por ejemplo el sábado me pasó que estaba por salir y yo dije: “Esta noche va a pasar algo, me voy a encontrar una persona, lo siento”, y me encontré esa persona. Cosas que no sé por qué me pasan. Cosas que te digo me dan miedo a veces porque no entiendo por qué pasa.

Edor: ¿Y vos eso lo relacionás con una realidad que tiene que ver con otro orden?

Edo: Sí.

Edor: Agradecimiento y breve devolución.

Edad del entrevistado: 27 años

Edor: *Introducción a la temática.*

Introducción al chakra raíz y su capacidad básica: la confianza básica.

Edor: ¿Cuáles son aquellos pilares que crees te brindan seguridad en la vida?

Edo: Mmm... Emmm... Y yo creo que ciertas regularidades, yo soy bastante obsesivo, asique ciertas estructuras, regularidades, obviamente que siempre aparece algo que temrina rompiendo las estructuras. Pero generalmente son ciertas generalidades que trato de establecer en la medida que puedo.

Edor: ¿Puedes identificar circunstancias en tu vida en las que pierdes la confianza y sientes temor? De ser así, ¿cuáles son?

Edo: Sí, sí, mas vale. Y la pérdida de ciertas cosas que valoro, sobre todo en relaciones humanas, siempre se dan situaciones de pérdida de confianza que es lo principal en la relación con el otro. Sobre todo con personas valorables o que representan algo para uno.

Edor: ¿Qué elementos encuentras que te ayudan a estabilizarte en situaciones difíciles?

Edo: Eh... el pensamiento, por ejemplo, no quiere decir que eso sea bueno... Recurro mucho al pensamiento, tratar de primero organizar todo en el pensamiento. Pero también le asigno una buena cuota a la experiencia, al tiempo y a la paciencia. Hay trabajos que demandan tiempo y paciencia y hay otros que llevan atención racional sobre la situación.

Edor: ¿Hay alguna manera en la que sientas que desgastas tu energía?

Edo: Eh sí, yo creo que sí. Creo que hay veces que... bueno y tengo una actividad muy relacionada a lo intelectual y creo que algo negativo es que malgastás la energía en pensar inútilmente. Lograr un currículum para competir en el mercado laboral hoy

en día te exige poner tu atención y tu energía en cosas poco relevantes, improductivas, pero que lamentablemente el sistema se alimenta de ese tipo de cosas y hay que hacerlas para ser estratégico y poder avanzar con otras cosas al menos.

Edor: ¿De qué forma cuidas tu energía?

Edo: Eh... Y tratando de tener mis espacios de ocio, de disfrute, sobre todo con los vínculos, con mi novia, con mis amigos, tratar de salir, de compartir buenos momentos. Cosas que realmente me den placer y que yo valore incluso estéticamente, como tener una buena lectura más allá de lo que es el psicoanálisis o la filosofía. Puede ser poesía o ver alguna película, cocinar tomar un buen vino. Con alguien siempre, porque sólo no sé si es lo que más me realiza.

Edor: ¿Puedes identificar cuáles son tus capacidades/potencialidades?

Edo: No, creo que no. Creo que me llevaría mucho tiempo (risas) Pasemos a otra pregunta.

Edor: ¿Y tus limitaciones?

Edo: Eh, no limitaciones sí. Por ahí soy bastante ansioso, justamente esto que me da seguridad que es buscar regularidades me acarrea también limitaciones, que es a veces no poder acomodarme, no poder ordenarme, dejarme sobrellevar por la cantidad de actividades, ser demasiado exigente para responder a las exigencias del sistema. Y eso hay veces que me veo imposibilitado a responder a esas cosas.

Edor: ¿Cómo te relacionas con tus impulsos? ¿Puedes identificar violencia o por el contrario miedo, al momento de expresarlos?

Edo: Sí, sí, la mayor parte de las veces sí.

Edo: No sé, creo que miedo. Violencia por ahí me suena demasiado fuerte. Hay momentos en que me enojo muchísimo y me sorprende de la manera en que expreso, incluso la cantidad de agresividad que ciertas situaciones me generan. Pero no sé si violencia. Bueno, miedo también.

Edor: Te explico por qué violencia: La violencia y el miedo son los polos disfuncionales de la capacidad básica. El miedo está del lado femenino y la violencia del lado de la polaridad masculina. Del lado ying lo funcional sería la prudencia y del lado yang el coraje.

Edor: ¿Consideras poder decir que NO cuando no estás de acuerdo con algo?

Edo: Sí, sí.

Edor: ¿Cómo cuidas tu espacio personal frente al de los demás? ¿Consideras poder demarcarlo claramente?

Edo: La mayoría de las veces sí. Hay veces que hay vínculos o situaciones donde uno se da cuenta que lo exceden a uno. Pero generalmente sí.

Edor: Esa demarcación o límite que estableces, ¿consideras que es clara, rígida o difusa?

Edo: Depende de la situación. Rígida no, clara o difusa, depende de qué tipo de vínculo tenga con el otro. A veces se me mezclan mucho las emociones, con algo que tengo aprecio o que valoro o que representa ciertas cosas para mí, me doy cuenta de que no puedo poner límites claro, soy más blando.

Edor: Introducción al chakra sexual y su capacidad básica: el Gozo

Edor: ¿Cómo sientes que está tu capacidad de disfrute/gozo en la vida?

Edo: Eh... Bien, podría estar mejor (risas) Creo que a medida que han pasado los años he podido mejorar en ese aspecto. Antes era bastante más rígido, pero el crecer, tener experiencia, te hace entender un montón de cosas, ahora puedo cuidar más ese aspecto.

Edor: ¿Qué te hace disfrutar? ¿Cuáles son tus espacios de disfrute en la vida?

Edo: Compartir cosas con el otro, con mi novia, mis amigos, por ahí pequeñas cosas: una comida, compartir un momento, ese tipo de cosas. Algo relacionado a lo artístico, escuchar música y compartir un gusto. Tomar un café.

Edor: A la hora de conectarte con tus deseos, ¿puedes proyectarte en el futuro?

Edo: Eh... no. No. No.

Edor: ¿Buscas que tus deseos placenteros se manifiesten?

Edo: Sí, buscar busco.

Edor: En relación a tu sexualidad, ¿cómo te sientes?

Edo: No, bien. Bien. Generalmente sí bien.

Edor: ¿De qué crees que te privas en la vida?

Edo: Eh... Por ahí de darme algunos permisos, soltarme con algunas cosas, por ahí por las obligaciones. Me veo muy avasallado por las obligaciones. Por ahí mis autoexigencias no me dejan.

Edor: La abundancia, para Taroppio, se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida?

Edo: Repetime qué es.

Edor: La abundancia se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida, en qué aspectos de la realidad te consideras abundante?

Edo: No, me lo decís y es un concepto bastante extraño para mí la abundancia. Pasa que es muy relativo al menos en mi caso. Yo no me puedo separar mucho de mis modelos de pensamiento: para el psicoanálisis la abundancia siempre te lleva a su reverso, ¿no?. El exceso de placer siempre acarrea un costado de alienación y displacer. Yo tengo mis momentos donde puedo decir "Hay abundancia de ciertas cosas", pero eso siempre acarrea sus consecuencias o está la contraparte. Hay ciertos aspectos en mi vida donde yo creo que puedo decir que puedo experimentar

la abundancia... qué sé yo... en algunas relaciones humanas, pero... nada más. Osea, es un concepto muy raro para mí.

Edor: ¿De qué manera celebras la vida?

Edo: Tratando de disfrutar: pequeños momentos, situaciones, viajes, conocer otros lugares, tanto solo como acompañado, tiene que ver con pequeñas experiencias significativas para mí.

Edor: *Introducción al chakra del plexo solar y su capacidad básica: la emotividad y el Poder Personal.*

Edor: ¿Cuál es tu estado de ánimo habitual?

Edo: Eh... ansioso creo, para ser sincero (risas), entre tranquilo y ansioso. Pero bueno, mi forma de ser, mi personalidad tiene una buena cuota de ansiedad. Yo puedo estar tranquilo pero bueno, puedo pasar a estar nervioso muy fácilmente.

Edor: ¿Qué creencias construyes sobre ti mismo a partir de ese estado de ánimo?

Edo: ¿Creencias sobre mí mismo?... Y bueno, lo que te acabo de decir por ahí... soy un tipo ansioso. No, yo creo que puedo disfrutar de ciertos momentos y me puedo relajar, pero bueno por ahí mi creencia es que sí, que fácilmente puedo alarmarme por ciertas cosas.

Edor: ¿Y qué creencias sobre el mundo?

Edo: ¿En qué sentido?

Edor: Es una especie de proyección: Cuando yo tengo un estado de ánimo habitual, generalmente, proyecto eso sobre el mundo. Yo creo que el mundo es como mi estado de ánimo es, ¿me explico?

Edo: Sí. Y a ver... sí, yo creo que mi forma de relacionarme con el mundo parte de mis estados de ánimo generalmente. Hay veces que puedo estar más tranquilo, hay veces que puedo estar más ansioso y la gente alrededor mío lo nota... donde yo puedo no poder enfrentar una situación por ejemplo, exigente. Algunas veces, otras veces no. La mayoría de las veces creo que no. Depende de qué situación sea: si es

una situación placentera, puedo disfrutar, puedo expandirme, pero bueno por ahí en otras como el trabajo no siempre.

Edor: ¿De qué forma consideras que percibes la realidad? ¿Desde un lugar más objetivo o subjetivo?

Edo: No, subjetivo.

Edor: Con respecto a tus emociones, ¿tienden a implotar (hacia dentro) o más bien explotar (hacia afuera)?

Edo: Eh... no implotar creo. Como te decía, por ahí antes yo era bastante más implorivo. Con el tiempo creciendo y bla bla bla por ahí he empezado a manejar esa parte de mí. Ahora cuando tengo que explotar exploto. Pero creo que eligiendo uno de los dos lados, implotar.

Edor: ¿Con cuánta frecuencia experimentas energías emocionales densas (confusión, desánimo...)?

Edo: Confusión no, desánimo por ahí sí. Pasa que estoy muy con el tema del trabajo que en este particular momento que me estás tomando la entrevista estoy con la cabeza muy en el trabajo. Pero sí, por ahí, esto que hablamos recién: hay ciertas cosas del trabajo que me gustan, pero que el trabajo está inmerso en un sistema que tiene ciertas exigencias y que te desanima bastante. Y bueno por ahí también el nivel vincular. Yo soy una persona que cuando hace vínculos, hace vínculos muy fuertes y bueno me puedo desanimar por algunas cosas que pasen con ciertos vínculos o desilisionarme de ciertas gente que yo idealizo mucho.

Edor: ¿Cuánto tiempo te mantienes en ellas y qué actitud tomas en relación a tu entorno cuando las experimentas (victimización, aislamiento, enfrentamiento, estancamiento)?

Edo: A veces aislamiento y a veces enfrentamiento, depende. Generalmente cuando yo tengo una situación de esa índole me recluyo un tiempo hasta que me puedo organizar o ordenar un poco y después sigo con enfrentar la situación. Pero generalmente esa es mi forma.

Edor: ¿Qué sueles hacer o a qué recurres para salir de esos estados?

Edo: Buscar vínculos generalmente, apoyarme en el otro. Como te decía, tengo mi fase de aislamiento pero después busco recurrir al otro, buscar al otro, pedir ayuda, llamar al analista: “¡Ayúdame, dame un turno!” (risas)

Edor: ¿De qué manera percibes que te muestras al mundo?

Edo: No, qué sé yo. No. No sé. Una pregunta muy difícil de contestar, habría que preguntarle a alguien. No, no.

Edor: Cuando te trazas una meta, ¿sigues algún procedimiento para cumplirla?

Edo: Sí, generalmente sí. Que después eso tenga éxito es otra cosa.

Edor: ¿Con cuántos recursos crees que cuentas para lograr tus metas?

Edo: Eh... por ahí perseverancia, decisión, alguna dosis de confianza en algún ideal o cosa que yo quiera lograr, mucha insistencia a veces... eso.

Edor: ¿Quién sos?

Edo: No... Qué sé yo (risas) No sé la verdad, no puedo responder esa pregunta. Puedo decirte boludeces pero nada relevante. Qué sé yo, psicólogo, no tampoco soy eso...

Edor: *Introducción al chakra cardíaco y su capacidad básica: la Capacidad afectiva*

Edor: La compasión es una experiencia amorosa de real comprensión del dolor del otro, ¿puedes identificar vivencias de este tipo en tu vida personal y/o profesional?

Edo: ¿Compasión respecto a otro?... Sí, sí, sí. Yo creo que a veces soy demasiado sensible, un exceso de empatía a lo mejor de mi parte. Por ahí lo que hablábamos un poco antes de los límites; con los vínculos hay veces que justamente me cuesta poner límites porque por ahí me ligo emocionalmente demasiado a una persona. Pero sí creo que...

Edor: En las experiencias amorosas, ¿dónde te sientes más cómodo: en el acto de dar o de recibir?

Edo: En el acto de dar creo.

Edor: Con el otro aspecto, ¿qué dificultades aparecen?

Edo: Y me cuesta bastante recibir, qué sé yo. Sí me cuesta no sé por qué, habría que preguntarle a mi analista (risas) Será por cuestiones de confianza hacia mí, por ahí no me creo merecedor de ciertas cosas, entonces como que, pero bueno yo soy un poco así, por ahí por eso me siento más cómodo dando que recibiendo. Es algo con lo que he aprendido a convivir a lo largo de los años, antes me costaba mucho más recibir un regalo, decía: “¿Por qué me regalás algo? ¿para qué?” Y un regalo es un regalo, no tiene por qué tener un motivo, o un gesto, una atención de cariño, de afecto. Antes como que me costaba...

Edor: ¿Puedes reconocer en ti una parte gentil, dulce?

Edo: Sí, creo que sí. No quiere decir que sea bueno eh (risas), pero sí, sí.

Edor: De ser así, ¿cómo te relacionas con este aspecto de ti mismo?

Edo: Eh... de una manera bastante ambivalente. Yo tengo una parte gentil pero hay veces que por ahí padezco de esa parte gentil. Justamente por esto que venimos hablando de ciertos límites que no puedo poner porque bueno, a lo mejor soy demasiado empático con cierta gente. Después bueno está la parte implosiva y después la explosiva (risas), cuando realmente se agota esa forma de vínculo. Me embolo y tiro todo a la mierda (risas)

Edor: Este aspecto gentil y dulce, ¿crees que se trate de una expresión amorosa tuya?

Edo: Seguro, eso tampoco quiere decir que es algo bueno. Acordate que soy psicoanalista, el amor no necesariamente es bueno siempre (risas).

Edor: ¿De qué manera manifiestas tu amor?

Edo: Eh... Con cuidados, qué sé yo, cuidando ciertos vínculos, por ahí dando mucho. Es mi manera de manifestar mi amor a cierta gente. Sí, dando compañía, por ahí

oído, por ahí palabra. Depende qué es lo que el otro demande o crea yo que demanda en ese momento.

Edor: ¿Cómo vislumbras/ves tu capacidad de amar en tu vida?

Edo: Eh... No sé, no sé cómo definirlo. Y como toda capacidad de amar es bastante ambivalente, consciente o inconscientemente yo creo que todo lazo de amor es ambivalente. A todo lazo amoroso le sobreviene como contraparte ciertos avatares que no siempre terminan siendo muy felices. Pero bueno yo creo que todo sujeto está supeditado a su capacidad de amar... ama como puede, con los recursos que tiene, y tiene que ir sobrellevándolo de esa forma. En mí aplico el mismo criterio.

Edor: ¿Con qué vínculos y/o circunstancias puedes asociar esta capacidad?

Edo: Eh... Con mi novia, con mis amigos, con mi familia. No solamente con ellos pero, con alguna gente por ejemplo, del ámbito profesional con algunos docentes que para mí han sido grandes personas no solamente grandes docentes. Cuando son gente que me ha ayudado o que ha tenido atenciones conmigo... eso.

Edor: ¿Qué emociones de ti mismo crees ocultar o disfrazar?

Edo: ¿Qué oculto o disfrazo? Eh... (silencio) Y hay veces que puede ser un poco de afectividad, hay veces que me muestro frío y no necesariamente tengo un mal sentimiento hacia el otro, hay veces que me cuesta expresar la afectividad dependiendo la situación y la persona. Y por ahí el enojo tarda mucho en manifestarse.

Edor: *Introducción al chakra laríngeo y su capacidad básica: la Inteligencia Creadora y Existencial*

Edor: ¿Crees sentirte libre para expresarte como eres, piensas y sientes con claridad?

Edo: Eh... no, por suerte no. Incluso lo pienso: no puedo evitarlo pensando desde un punto de vista psicoanalítico: te cuento lo que puedo, como puedo, en el momento en que puedo. Y yo creo que todos hacemos eso. Lo puedo expresar con mayor o menor claridad dependiendo de la situación pero bueno...

Edo: ¿Por ejemplo en qué situación?

Edo: Y... qué sé yo. (Silencio) A lo mejor estando con un vínculo de mucho tiempo, con el que yo tengo confianza, puedo intentar cambiar mi forma de presentarme, contar otras cosas o hablar de otra manera de mí mismo. Pero no siempre, incluso hay algo ahí que se oculta y que aparecerá con otro vínculo.

Edo: ¿Cómo te sientes al compartir con otros tu interioridad, tus aspectos más íntimos?

Edo: No, bien. No es que ando compartiendo con todo el mundo pero con la gente con la que elijo hacerlo, con la que me siento bien haciéndolo, bien.

Edo: ¿En qué áreas de la vida tienes más facilidad para comunicarte?

Edo: Eh... (golpea la mesa con los dedos fuertemente). Dentor de un círculo de confianza, en lugares más distendidos, en alguna situación placentera sin exigencias ni presiones.

Edo: ¿Y en cuáles más dificultad?

Edo: En situaciones para mí exigentes o que me ponen a prueba o que tienen ciertas consecuencias, qué sé yo.

Edo: ¿Has percibido situaciones en las que sientas que no puedes manifestarte auténticamente?

Edo: Por supuesto, sí sí.

Edo: ¿Te acordás de alguna en particular, y de qué mecanismos utilizaste en ese momento?

Edo: Un ejemplo muy cotidiano: Tuve problemas con la chica de arriba porque hace mucho quilombo, mucho quilombo. Se ve que bueno tiene una limpieza compulsiva sistemática y está todo el día limpiando y corriendo muebles y golpeando cosas contra el piso, incluso horarios locos, tres de la mañana. Entonces yo al principio tuve muchos problemas porque... Me decidí a hablar con ella, y bueno, si hubiera tenido que responder a mis emociones inmediatas la hubiera puteado (risas).

Obviamente que no lo hice. Por ejemplo yo llego un día súper cansado de trabajar y a las cuatro de la mañana escucho un golpe, y obviamente que me despierto. Yo tengo un sueño muy liviano. Subí dos o tres veces a hablar con ella, no una, hasta que entendió. Y sigue haciendo ruido pero por ahí se cuida en ciertos horarios. Y bueno, obviamente que tuve que ser diplomático y estratégico. Usé muchísima represión (risas), control y racionalización yo creo, eso.

Edor: ¿Puedes identificar situaciones de tu vida, hablando del control, en las que hayas querido ejercer el control de manera excesiva?

Edo: Eh... (golpea la mesa fuertemente con los dedos) Eh... Y por ahí, sobre tdo antes cuando era más chico. Por ahí con ciertas emociones, en la relación con ciertas personas: tanto ganas de expresarme positivamente, decir “Mirá, te aprecio mucho, te quiero”, o lo contrario, putear a alguien cuando era necesario. Yo creo que de los dos extremos.

Edor: ¿Qué sientes con respecto a la posibilidad de fluir y entrar en espacios de goce y liviandad, sin pensar en los resultados?

Edo: Eh... Es relativa. Hay veces que lo puedo hacer y hay veces que no, dependiendo: Te doy un ejemplo. Cuando yo estaba terminando mi tesis, me quedaba el último llamado y me lo dieron a principio de año en marzo, y mi novia quería que nos fuéramos de vacaciones un fin de semana aunque sea unos días antes. Y yo le dije que no, porque me iba a ser imposible no pensar porque iba a estar pensando en la tesis y no me iba a poder relajar. Eso no lo sabía, a lo mejor iba allá y me relajaba, pero en ese momento estaba convencido que no. En ese tipo de situaciones con mucha presión no puedo no pensar en las consecuencias.

Edor: Si las cosas no se presentan como las esperabas/querías, ¿qué actitud tomas al respecto?

Edo: También, para ser sincero no es que quiera relativizar todo, depende. Osea hay veces que me desespero como buen obsesivo estructurado me embolo, me caliento o directamente tiro todo a la mierda y abandono lo que estoy haciendo, o

hay veces que no: que puedo tranquilizarme. Por suerte antes era más del otro lado y con el tiempo me fui flexibilizando mucho más.

Edor: ¿Cómo te sientes frente a los cambios?

Edo: Eh... No, bien. Los cambios están buenos. Los tomo con felicidad generalmente. Yo por cambio entiendo algo positivo. Cambio como ejercer modificaciones positivas. Hay gente que no puede abrigar la posibilidad de que el cambio sea positivo. Todo tiene su lado positivo y se puede, uno puede insertarse ahí. Hay que ver cómo.

Edor: ¿En qué propósitos consideras que pones más voluntad para alcanzarlos? ¿Y en cuáles menos?

Edo: Eh... (golpea la mesa fuertemente con los dedos). Eh... (silencio) Yo creo que más voluntad tanto en lo vincular como en lo profesional, de formas diferentes. Cuando quiero mantener una relación con alguien por ejemplo, positiva al menos, o alguna actividad puedo poner voluntad qué sé yo. En lo profesional también. En situaciones que no, no sé. Por ahí cuando es algo que se me impone, que no tengo ganas, o lo termino abandonando o directamente lo estiro y lo pateo hasta que no lo hago.

Edor: Todos contamos con un Poder creativo a nivel potencial, ¿puedes identificar espacios en los que se exprese el tuyo?

Edo: Sí, eh, la música creo. Toco la guitarra. Ahora por ejemplo estoy trabajando en una radio online y es una radio bastante libre, se pasa música de la que a mí me gusta, está bueno, y se habla de todo. Y ahí puedo expresar creatividad, sino también cuando hablo de algo que me gusta, que me interesa, cuando hablo de psicoanálisis, cuando tengo alguna situación en la que tengo que aplicar ya sea con el pensamiento o una situación práctica el psicoanálisis, a nivel profesional. O escribir algo.

Edor: *Introducción al chakra del tercer ojo y su capacidad básica: la Capacidad intuitiva*

Edor: Según Taroppio, la *intuición* es un conocimiento inmediato de las cosas, al cual se arriba de manera directa. Cuando opera la intuición, el conocimiento se manifiesta de manera súbita, sin un proceso de paso a paso. Y su resultado, termina siendo correcto. ¿Puedes identificarla en ti mismo?

Edo: No, no, para nada (risas). No, te repito, soy un terrible obsesivo, dudo de todo. Puedo sí, osea lógicamente hay ciertas cosas que percibo con cierta confianza, pero por una cuestión subjetiva, no porque crea que ahí hay una verdad encerrada. Son ciertos puntos en los que yo me apoyo pero generalmente no, para nada.

Edor: ¿Crees que exista relación entre tus sueños o visualizaciones en tu imaginación, con hechos cotidianos? Te lo relaciono con la siguiente pregunta para que entiendas de qué se trata: Según Jung la *sincronicidad* es una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo es igual o similar. Es decir, que dos hechos aparentemente inconexos entre sí cobran sentido a partir de una "casualidad". ¿Puedes vislumbrarla en tu vida?

Edo: No. No, no. No, he tenido situaciones de por ahí de conexión pero por una cuestión de empatía o conexión con esa persona particularmente, no porque yo haya tenido una experiencia intuitiva, no.

Edor: *Introducción al chakra coronario, cuya capacidad básica es la Capacidad de trascendencia, Trascendencia del ego o integración transpersonal.*

Edor: Si tuvieras que definir tu actitud ante la vida, ¿cuál sería?

Edo: ¿Mi actitud ante la vida?... (Silencio) Por ahí a ver... yo creo que de espera y acercamiento. Por ahí espero que pasen ciertas cosas en el sentido de la paciencia. Por ahí creo que he podido aprender que ciertas cosas se van, tienen sus propios ritmos y que uno es sólo un espectador, hasta que puede tomar una parte activa en eso. Y realmente ahí empezar a introducirse o empezar a introducir cosas. Yo creo que es esa mi forma de acercarme a las cosas, aprender de la paciencia y también de

la acción, que hay decisiones que se tienen que tomar. Y estar en comunión con esas decisiones, salgan como salgan, más allá del resultado.

Edor: Piensas en alguna situación difícil por la que hayas tenido que atravesar en tu pasado, ¿has hecho algún trabajo personal para elaborarla?

Edo: Sí. Análisis (risas)

Edor: ¿Qué emociones te surgen al pensar en este hecho?

Edo: Y tristeza qué sé yo, es una situación vincular, la pérdida de un vínculo o la posibilidad de pérdida de un vínculo. Tristeza, miedo de que pase de nuevo, eso.

Edor: Me decías que como trabajo personal vas a terapia.

Edo: Sí, dije análisis como algo formal, pero también trato de a través de ciertas experiencias tener un contacto más íntimo conmigo mismo, a través del arte, puede ser a través de un viaje. Una situación placentera con alguien, en esos momentos uno tiene una atención sobre sí mismo que va más allá de lo común o cotidiano.

Edor: ¿Por qué lo consideras importante el trabajo sobre vos mismo?

Edo: ¿El análisis?

Edor: Al trabajo personal.

Edo: Porque sí, porque yo creo que como, por ahí esto, Foucault dice algo muy interesante antes de morir, escribe la historia de la sexualidad y ahí habla sobre el cuidado de sí, un concepto que es griego: justamente la atención que tiene que tener uno sobre sí mismo en un sentido existencial. En el sentido de cómo se va a poner uno en el mundo. yo creo que tiene que ver con eso, el pensar cómo se ha estado colocando uno en el mundo. y bueno pensarlo o esperar la experiencia, porque no todo tiene que ver con un acto reflexivo. Esperar qué dice la experiencia y cómo uno toma es experiencia y después volver a posicionarse. Volver a tener un tipo de atención sobre sí, y un cuidado sobre sí, sobre diversos aspectos de la subjetividad, lo corporal, lo racional, lo emocional: habla de una erótica, una estética, una diatética. Son formas de ejercer un cuidado de sí en un sentido

existencial. Evitar los excesos en determinados momentos, y los efectos en determinados momentos. Y también tener en claro que hay momentos donde es bueno el exceso y momentos donde es bueno el efecto.

Edor: La atención plena consiste, entre otras cosas, en la capacidad de poder estar presente en el aquí y ahora, ¿puedes ver esta capacidad desplegarse en tu cotidianeidad?

Edo: ¿Me podés repetir?

Edor: La atención plena consiste, entre otras cosas, en la capacidad de poder estar presente en el aquí y ahora, ¿puedes ver esta capacidad desplegarse en tu cotidianeidad?

Edo: No (risas), no, no. Qué sé yo, yo a lo mejor interpreto mal la pregunta, pero yo vivo volando. (Risas)

Edor: Es como la Presencia del existencialismo. Estar tomando ese vaso de agua y estar presente con todos tus sentidos en el acto de hacerlo.

Edo: No, no puedo estar presente. (Risas) No, qué sé yo hay situaciones de distención donde puedo abstraerme de las exigencias y lo puedo hacer pero mi tendencia general es hacia la dispersión, a irme a otro lado.

Edor: ¿Qué apreciación puedes hacer de tus vínculos?

Edo: Eh... ¿En el sentido de una valoración? No, buena buena... La verdad que en ese sentido estoy bien y estoy incluso agradecido por ciertas cosas, haber conocido cierta gente. Y bueno, hay gente que no estoy agradecido de haber conocido (risas)

Edor: Si tuvieras que describir la forma en que te vinculas con los seres humanos, ¿cómo sería?

Edo: Eh... Y al principio muy recatada y progresivamente más profunda. Depende quién sea, lógico. Depende qué represente esa persona para mí pero me cuesta en un principio confiar en un sentido genuino de la palabra. Pero cuando se instala

realmente en mí al confianza cuando yo puedo apoyarme en alguien lo hago, sin ningún problema.

Edor: ¿Y con el resto de los seres que habitan el Planeta?

Edo: ¿Vos hablás de la naturaleza?

Edor: Sí.

Edo: No... eh... yo creo que de forma positiva. Puedo apreciar la riqueza del mundo a mi manera, incluso en un sentido estético o poético, la naturaleza, los sonidos de la naturaleza misma, aires, olores, sensaciones, simplemente. O incluso tomar posturas frente a eso, de cuidado, de preservación.

Edor: ¿Asumes compromisos a nivel social? De ser así, ¿de qué tipo? Descríbelos.

Edo: Sí. Bueno en su momento hice trabajo social en barrios, hace bastante ya, pero lo hice. Tuve un pequeño acercamiento hacia lo político, que bueno estaba ligado a un interés social pero cuando yo vi que ese interés social no estaba bien... me fui. Yo creo que bueno con la docencia, con mi forma de la transmisión de conocimiento, como algo que se dona, que se da, que se ofrece, que está al acceso de todos, y que yo creo que cada uno tiene que ser un actor fuerte. Bueno creo que también formas de pensar a nivel colectivo, con ciertas posturas. Trato en la medida en que puedo de no tomar posturas individualistas, hago todo lo posible. A nivel político, a nivel comunitario, a nivel profesional, trato de no dejarme comer por el individualismo. Yo creo que Freud no se equivocaba cuando decía que el narcisismo era el gran mal del siglo XX en múltiples sentidos, y este es uno, es capitalismo por ejemplo es un aliado del narcisismo y es una vía cultural de manifestación del narcisismo muy fuerte, por ejemplo. Trato en la medida que puedo de no aliarme con esas facciones de lo cotidiano.

Edor: ¿Cómo te sientes con el acto de servir a los demás?

Edo: No, bien, depende quién sea. No a cualquiera, en el sentido de un servicio... Si yo creo que hay un propósito y hay algo valorable no tengo ningún problema. Cuando me parece que no, no lo hago.

Edor: ¿Qué sería algo que no es valorable, por ejemplo?

Edo: Te doy un ejemplo: una vez me llama la tutora de la carrera cuando estaba estudiando, que me había postulado como alumno destacado. Que bueno, yo no le doy mucha pelota a esas cosas. Me dice “Vos y fulanito tienen que ir a la tele para promocionar la carrera en la universidad”. “Ni en pedo”, le digo. Se re calentó conmigo, y estuvo caliente mucho tiempo. Porque le dije que no, porque me parecía que no servía a ningún tipo de propósito, que era un acto que respondía pura y exclusivamente a los intereses empresariales de la universidad, que no tenía nada valorable en eso, ni productivo, ni creativo, ni nada. Era puramente un acto de marketing.

Edor: ¿Alguna vez has practicado meditación u algún otro tipo de actividad contemplativa?

Edo: Sí, sí sí, cuando hacía artes marciales hace bastante, hacía karate, pero mi profe solía... porque él no sólo daba karate, sabía Tai chi chuan creo... Y nos solía proponer algunos ejercicios de meditación breves, pero eran... estaban muuuy buenos. Y bueno después intenté practicarlo un poco después, pero bueno progresivamente lo dejé y no lo hice nunca más. Lo podía hacer en la clase de karate pero me costaba mucho en mi casa por ejemplo. En Karate era fantástico.

Edor: ¿Te has preguntado acerca del sentido de la existencia?

Edo: Sí, un montón de veces, consciente e inconscientemente.

Edor: Y particularmente, ¿de la tuya?

Edo: Eh, no. A ver, me he preguntado por el sentido de la existencia en general y obvio que dentro de esa pregunta estoy yo. Inconscientemente creo que todos nos preguntamos por el sentido de nuestra existencia. Básicamente en muchos de los síntomas que manifestamos día a día está nuestra pregunta por el sentido de la existencia, pero a un nivel consciente individual no.

Edor: ¿Puedes percibir algún tipo de conexión entre tu existencia, la del Planeta en su conjunto y el Cosmos en su totalidad?

Edo: No. Creo que tenemos una relación con el medio pero yo creo que está determinada por nosotros. No creo en la influencia de ciertas externas, como decir cierta disposición, tampoco tengo conocimiento sobre el tema. Yo sostengo radicalmente que el hombre es un animal de lenguaje y que son manifestaciones del lenguaje de una forma u otra. Pero no.

Edor: ¿Crees que existe una realidad, *algo* que trascienda lo material, o el mundo físico, tal como lo perciben nuestros sentidos?

Edo: Sí, yo creo que el mundo del sentido, del significado y de los límites del significado. Yo creo que cuando digo que el hombre es un animal de lenguaje lo digo en dos sentidos: uno positivo y otro negativo. Osea, es lo único que tiene el hombre el lenguaje, y el hombre padece las limitaciones del lenguaje y el encuentro con el otro. Yo creo que en ese sentido básicamente hay cosas que trascienden lo material. El otro yo creo que hace aparecer cosas que trascienden lo material.

Edor: Jung define la *numinosidad* como “la aprensión directa al hecho de que nos encontramos con un dominio que pertenece a un orden superior de realidad, que es sagrado y radicalmente diferente del mundo material.” ¿Puedes registrar alguna vivencia en tu experiencia personal relacionada con este concepto?

Edo: (Silencio) No. No, no no. No, que lo puedo haber creído. Tuve una educación muy católica, fui a un colegio muy católico y en algún momento quizá interpretaba el mundo desde el posicionamiento religioso, que después abandoné. Y en ese momento a lo mejor sí, pero hoy en día no. Hay ciertas cosas que sí, que de verdad no sé, creo que son cosas que me superan como sujeto, pero no podría determinar, conceptualizarlas, cosas antes las que uno ve sus limitaciones.

Edor: ¿Por ejemplo?

Edo: Vuelvo a esto de la relación con el otro. Yo creo que en ciertas formas de mi relación con el otro yo veo mis limitaciones y lo que me excede cosas que son de un orden que se presenta excesivo para mí. Pero no como una realidad superior.

Edor: Agradecimiento y breve devolución.

Edad del entrevistado: 32 años

Edor: *Introducción a la temática.*

Introducción al chakra raíz y su capacidad básica: *la confianza básica.*

Edor: ¿Cuáles son aquellos pilares que crees te brindan seguridad en la vida?

Edo: A mí lo afectivo. Eh... El afecto, otro pilar así muy importante ha sido siempre el conocimiento también, en momentos críticos de mi vida tengo un claro registro de que estudiar, la transmisión del conocimiento, hacer cosas para mí, para los otros, han sido como pilares importantes. Pero siempre vinculado a lo afectivo.

Edor: ¿Puedes identificar circunstancias en tu vida en las que pierdes la confianza y sientes temor? De ser así, ¿cuáles son?

Edo: Ay... Hay varias (risas)... Es una pregunta difícil en realidad... en realidad haciendo un paneo general, lo que a mí me pasa es que cuando las situaciones son así, muy sorprendidas, yo no tengo tiempo para pensar, para acomodarme, eso sí me da temor. Como de verme llevada en una situación que no entiendo bien de qué se trata, eso sí me da temor. Ahora cuando una situación por más difícil que sea, yo tengo tiempo de pensar, de acomodarme, por ejemplo me dan mucho temor así las situaciones de pérdida de seres queridos, por ejemplo de manera traumática, un accidente. Yo ahí sí me quedo como desconcertada, tratando de... esas situaciones sí me dan temor, porque siento que son situaciones con un potencial traumático para mí donde quedo... me cuesta acomodarme ante esas situaciones. Sí. Situaciones en las que uno no está preparado, que también tiene que ver con mi rigidez (risas), yo necesito tiempo para procesar las cosas, para acomodarme. Entonces también las situaciones de mucho impacto me desacomodan.

Edor: ¿Qué elementos encuentras que te ayudan a estabilizarte en situaciones difíciles?

Edo: Mmm... Una buena charla, un buen libro, mi análisis, un abrazo, porque también esto me pasa: Hay muchas veces que lo que me tranquiliza ante una

situación crítica por ahí me tranquiliza más, que es bien primario, un abrazo o una mirada de acompañamiento, de contención que a lo mejor otro tipo de intervención por ejemplo. Eso a lo mejor lo que viene por parte de los otros. Y a mí me tranquiliza mucho tener silencio, pensar o estar así tranquila, generar un espacio para ordenarme, para leer.

Edor: ¿Hay alguna manera en la que sientas que desgastas tu energía?

Edo: Ay... no entiendo la pregunta (risas) Yo siento que invierto energía.

Edor: Por ahí a veces uno siente que con ciertas actividades, vínculos, formas de pensar, desgasta su energía. Son cosas que a uno lo desgastan, por ejemplo rumiar demasiado sobre un problema.

Edo: Ah... sí! Cuando me agarran así ideas ruminantes es una pérdida de tiempo total. Y otra cosa que me desgasta, que por suerte veo en el análisis: el enojo, el enojo me parece una pérdida de tiempo total, más que la rumiación mental. La rumiación uno bueno, puede decir basta y ordenar lo que uno pensó. Pero el enojo... yo cuando era chica me enojaba mucho, en la adolescencia, no lo actuaba pero me enojaba. Y realmente cuando lo recuerdes me enoja conmigo (risas) Digo "Qué cosa desgastante el enojo así". A ver no el enojo cuando uno lo puede manifestar y puede ser un enojo que genere una modificación en el otro, en uno. Pero la persistencia en el enojo me parece un desgaste de energía total. Y me doy cuenta que desde que me dejé de enojar tanto, yo me siento mucho mejor. Antes fue en la adolescencia que se ve que era mucho menos costoso angustiarme que enojarme. Entonces... cuando empecé a laburar algunas cosas y a modificar y dejar de esperar algunas cosas de mí, de los otros, me dejé de enojar un poco. En realidad ya no me estoy enojando casi nada, y eso para mí fue re importante, poder dejar de persistir así en un sentimiento. Y otra cosa que me parece muy tanguera... la nostalgia y las raíces. Por situaciones de mi vida he ido cambiando de lugar, de ciudades y siempre me ha pasado una situación así tanguera de quedarme pegada a los vínculos, como muy nostálgica. Y como que me ha costado hacer los cortes para incorporar cosas nuevas. Después lo logro, pero todo el proceso así me... los desarraigos me son difíciles. En el momento que estoy

extrañando las actividades, los vínculos, un gasto de energía importante también. Cuando dejo después que la vida fluya más, me acomodo, e organizo de otra manera y me siento mucho mejor.

Edor: ¿De qué forma cuidas tu energía?

Edo: Yo creo que la cuido, no sé bien cómo... haciendo lo que me gusta. En la actividad profesional yo soy muy consciente así de trabajar con las personas que sé que realmente puedo trabajar. Que vamos a construir un espacio lindo, que yo puedo cuidar ese paciente y me va a cuidar a mí. Y eso creo que fue algo que he ido aprendiendo con los años de profesión. Por ejemplo sí me ha parecido desgaste trabajar en instituciones, por ahí quedarme con un caso, con una persona que ni yo podía ayudar simplemente por falta de afinidad por momentos, y que tampoco la persona estaba muy dispuesta a hacer cambios. Y sí, después empecé a ver que no está bueno ni para mí ni para el otro y ahí empecé... en lo profesional hice un cambio importante, porque hay cosas que son un desgaste de energía y siento que hay que cuidar. Hay que cuidarse uno para poder cuidar a los otros. Conservar mis vínculos también es una forma de cuidar mi energía.

Edor: ¿Puedes identificar cuáles son tus capacidades/potencialidades?

Edo: Oh.... (risas) No, bueno, es difícil hablar de uno mismo. Pero capacidades... (silencio) Creo que soy muy honesta conmigo y con los otros, me considero una mina generosa, que puede soltar cosas, esa sensación de que, sí eso, soy generosa, las cosas no me pertenecen sólo a mí digamos. Generosa con los contenidos a nivel de la formación, generosa con los objetos. Soy sensible, creo que es una capacidad. Otra cosa que veo como una capacidad es que soy tranquila. Por ahí me puedo poner ansiosa por pavadas pero tengo la serenidad para resolver cuestiones importantes.

Edor: ¿Y tus limitaciones?

Edo: Oh... Mmmm... Una cosa que es re limitante como que yo siempre tengo una cuestión ahí de responder a lo que el otro me pide. Como que así más al modo obsesivo cierto. Y otro por ahí es un limitante, porque yo como que tengo que frenar esto, porque por ahí termino como haciendo cosas como... a ver... sí como, no sé

bien explicarlo... como que termino haciendo cosas que a lo mejor en el momento no tengo ganas de hacer o... no es por obligación, pero es como que por ahí me olvido de mis tiempos, priorizo el tiempo del otro, eso lo veo como una limitación, porque después me termino poniendo ansiosa o ando a las corridas, no me gusta. Después, qué otra limitación... Bueno tengo muchas limitaciones físicas por ejemplo (risas) Si corro una cuadra me muero. Tengo limitación para las matemáticas, muchísima, madera balsa, tengo limitaciones en algunos momentos... por ejemplo en el acompañamiento de un familiar. Estoy pensando en una de las últimas situaciones: mi tío estaba con un cáncer terminal y yo ya me daba cuenta que el último tiempo siempre se me complicaba para viajar (risas), osea, como que por ahí me ingeniaba para no ir. Realmente sentía mucha limitación para estar al lado de él, ponerle pila, acompañarlo en ese momento... eso es limitante. No me lo banco. Hago el esfuerzo pero me resulta eso tan doloroso de ver, una situación de impotencia que no podés hacer nada... Bueno sí podés hacer algo pero (risas), esa situación de limitación me angustia mucho también. Por ahí tengo limitación para ser ordenada cuando quiero decir algo, es como que me voy por las ramas, problema para focalizar, que también me parece que tiene que ver con la forma en que me funciona la cabeza. Durante mucho tiempo me costaba por ejemplo dar una conferencia, ser ordenada.

Edor: ¿Cómo te relacionas con tus impulsos? ¿Puedes identificar violencia o por el contrario miedo, al momento de expresarlos?

Edor: Te explico. (Se le explican las polaridades del chakra)

Edo: En realidad yo tengo un registro también de cuando me estoy enojando. Mis compañeros de trabajo se ríen porque dicen que cuando me enjo yo digo "Me estoy enojando" (risas). Dicen que es poco creíble la forma en que digo. No, soy pausada, incluso en una situación de enojo así con mi pareja, jamás voy a... espero tranquilizarme, ordenarme y después hablar. No siento que esté bueno actuarlo el enojo. Y el miedo, y hay veces que siento miedo, mucho miedo en algunas situaciones. Me parece que es re protector el miedo, por algo aparece. Los viejos en el campo dicen "El miedo no es zonzo". Y sí, no es zonzo.

Edor: ¿Consideras poder decir que NO cuando no estás de acuerdo con algo?

Edo: Sí. Osea, sí lo puedo decir al NO, per me costó mucho tiempo decirlo. No sé qué me creía, que me creía que mi no era tan importante que no sé (risas). Esto de... no sé, me ha pasado un montón: no podía decir que no, y ahora por suerte puedo decir que no. Y la verdad que es un alivio decir que no: NO PUEDO, NO QUIERO, NO ME GUSTA (risas). Después yo pensaba: qué cosa ridícula, por qué tengo que decir que sí, como si dejaras de proteger al otro. Como una cuestión muy egocéntrica: ¿Por qué es importante tu sí? Porque al final me terminaba pasando que no sabía si hacía las cosas porque realmente las quería hacer o porque era más costoso asumir mi no. Ya ahora lo puedo hacer sin esfuerzo y la verdad que estoy muy agradecida a mi analista.

Edor: ¿Cómo cuidas tu espacio personal frente al de los demás? ¿Consideras poder demarcarlo claramente?

Edo: Sí. Sí. A ver, los que me conocen mucho me dicen que y lo marco con una mirada o con un “Bueno, no quiero hablar de esto ahora”. Sí, no sí sí lo puedo marcar.

Edor: Esa demarcación o límite que estableces, ¿consideras que es clara, rígida o difusa?

Edo: No... me parece que es clara, sí. No es una cosa rígida ni agresiva, simplemente que hay momentos que no quiero hablar de determinadas cosas, o no puedo hacer tal cosa. También tengo cosas de mi espacio persona, por ejemplo mi biblioteca. No me gusta que otras personas de la familia metan libros en mi biblioteca, pueden sacar mis libros, pero por ejemplo todo lo que son mis papeles... La forma en que yo archivo las cosas en el consultorio, a mí no me gustaría que alguien meta mano al papel de un paciente, por más que no esté el nombre digamos.

Edor: *Introducción al chakra sexual y su capacidad básica: el Gozo*

Edor: ¿Cómo sientes que está tu capacidad de disfrute/gozo en la vida?

Edo: Me parece que la capacidad de disfrutar ha fluctuado: por momentos he estado disfrutando más, por momentos no, en este momento es un buen momento, pero me parece que no es algo permanente. Yo siento que disfruto mucho más cuando me siento bien yo y estoy más conectada con las cosas. Pero también he tenido momentos de empastamiento donde terminaba haciendo determinadas cosas porque había que hacerlas.

Edor: ¿Qué te hace disfrutar? ¿Cuáles son tus espacios de disfrute en la vida?

Edo: Son muchos. A ver... El amor, lo académico me hace disfrutar mucho, el cine, un buen vino, una buena comida, para mí es un lindo espacio compartir una cena, un cafecito, me parece interesante el espacio, leer, leer me genera mucho disfrute, son cosas por ahí, como que me cuelgo con algunas cosas... Hay cosas muy chiquitas digamos... Por ahí estoy mirando el cielo y veo una mariposa, una paloma. Hay algunas cosas que me parecen tan bellas, tan cautivantes, que eso también me genera disfrute. La belleza también me genera disfrute. O por ejemplo, cuando llego a mi casa y mi perro está moviéndose la cola y haciéndome fiesta, y lo abrazo y le doy un beso, eso también lo disfruto. Pero muchas cosas me generan disfrute... por ahí un tecito rico, que digo "Qué lindooo". Por ahí tengo esos cuelgues y digo: "Mirá qué bonito", por ejemplo veo una mariposa y veo el color, a mí me genera eso. O estar en un alerito y que llueva. Muchas cuestiones que tienen que ver con la naturaleza me generan disfrute. Estar sentada frente al mar y ver esa inmensidad y que uno es nada... el ruido... muy disfrutable. Siempre sueño con vivir en el mar, me encantaría.

Edor: A la hora de conectarte con tus deseos, ¿puedes proyectarte en el futuro?

Edo: Mmm... sí. Quedo muy enroscada, porque por esto de que soy muy enroscada, presto mucha atención a lo que el otro necesita, y tengo momentos así como que me desordeno y no sé qué mierda quiero. Y tengo momentos en que mis deseos aparecen con mucha claridad y que me puedo proyectar en función de eso. Pero me parece que es algo súper dinámico... hay momentos en que quedo más enfocada.

Edor: Al proyectarte en el futuro, ¿crees que mantienes de la vivencia plena del momento presente, o que por el contrario, la pierdes?

Edo: Mmm.. No. Porque a ver, es como que yo no pienso que uno pueda planificar todo en función de un futuro. Hoy estoy acá y lo que haga hoy acá puede incidir en el futuro, en el mío, el de mi familia, pero me parece riesgoso perderse de ahora. No sé qué voy a hacer de acá a veinte años, con esta aceptación de que uno cambia, cambian los intereses, pueden pasar muchas cosas. Como que sí yo me imagino un camino por dónde ir y me imagino mi vejez y... pero tampoco sabemos cómo serás las condiciones concretas de existencia en ese momento. Sí me parece importante proyectar pero sin perder de vista que la vida es hoy.

Edor: ¿Buscas que tus deseos placenteros se manifiesten?

Edo: Sí... Mmm... No entiendo bien... de darle lugar, sí.

Edor: En relación a tu sexualidad, ¿cómo te sientes?

Edo: Bien, bien, en este momento bien.

Edor: ¿De qué crees que te privas en la vida?

Edo: (Silencio prolongado) Me surge más pensarlo con cuestiones, no viajo todo lo que me gustaría viajar, recorrer lugares. Pero privar.... No sé.

Edor: La abundancia, para Taroppio, se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida y en qué aspectos de la realidad te consideras abundante?

Edo: Ay, en muchos. Y, en lo afectivo me siento abundante. Y bueno y yo creo que... la abundancia me parece que está en la posibilidad de pensar, a posibilidad de sentir, de estar vivo, de amar, de hacer cosas, de poder trabajar en lo que a uno le gusta, poder desarrollarse personalmente, profesionalmente. Me parece que eso es abundancia también.

Edor: ¿De qué manera celebras la vida?

Edo: Yo creo que todos los días se celebra la vida en algún punto. Me parece que esta posibilidad de levantarse y vivir, hacer tu vida tranquila de acuerdo a lo que vos deseás, lo que estás convencido, me parece que es una celebración de la vida.

Edor: *Introducción al chakra del plexo solar y su capacidad básica: la emotividad y el Poder Personal.*

Edor: ¿Cuál es tu estado de ánimo habitual?

Edo: Tranquilo, soy bastante estable. No soy una mujer pim para arriba, eufórica, tampoco soy... un estado de ánimo tranquilo. Como de una timia bastante estable.

Edor: ¿Qué creencias construyes sobre ti mismo a partir de ese estado de ánimo?

Edo: (Silencio) ¿Cómo sería?

Edor: Explicación.

Edo: No... bueno... está bueno que me explicaste. Sí, me parece que puedo tener una creencia ahí. El hecho de que pueda tener un ánimo tranqui a mí me parece que puedo ser más receptiva para el otro. Yo me doy cuenta cuando estoy angustiada por algo no me es fácil estar conectada, sobre todo en el laburo. Bueno por ahí una construcción que puedo hacer ahora es esa. Mi carácter tranqui permite que el otro se acerque.

Edor: ¿Y qué creencias sobre el mundo?

Edo: ¿Del mundo? (Silencio) No, qué sé yo. He tenido momentos donde he sido muy militante de que si todos hacemos las cosas seriamente y honestamente... Tuve momentos así como una percepción de que si todos hacíamos nuestras cosas bien, podía haber una transformación del mundo. Pero bueno, era como una fantasía de armonía también. Bueno también el mundo uno lo ve a partir del estado de ánimo también. Porque a veces uno se levanta y el mundo es bello y a veces... (risas) pero me parece que.. ahora me decanta la pregunta: el mundo se va construyendo desde la lupa que lo mirés, a lo mejor el mundo de hoy no es el mismo que mañana para vos.

Edor: ¿De qué forma consideras que percibes la realidad? ¿Desde un lugar más objetivo o subjetivo?

Edo: Subjetivo totalmente. Por ahí trato de hacer cosas objetivas, por ejemplo, un mismo tema lo estudio desde diferentes lugares. Pero nunca lo he logrado sentirme por fuera de una situación. Por más neutralidad que pretenda de mí, no lo logro. Si miro un pájaro, ya pasa por mis ojos, ya está dentro mío, no está fuera.

Edor: Con respecto a tus emociones, ¿tienden a implotar (hacia dentro) o más bien explotar (hacia afuera)?

Edo: A implotar hacia adentro.

Edor: ¿Con cuánta frecuencia experimentas energías emocionales densas (confusión, desánimo...)?

Edo: No... no es muy frecuente. Por ahí sí me doy cuenta que en los períodos premenstruales estoy como más irascible o sensible.

Edor: ¿Cuánto tiempo te mantienes en ellas y qué actitud tomas en relación a tu entorno cuando las experimentas (victimización, aislamiento, enfrentamiento, estancamiento)?

Edo: No... no, cuando me angustio es todo un tema, porque cuando me angustio, me angustio. Por ahí me aílo un poco los primeros días, no un aislamiento, sigo haciendo mi vida, pero estoy como más asilada, más para adentro, y con respecto al entorno, por ahí cuando encuentro un interlocutor válido con quien intercambiar... que me pueda escuchar, eso me ordena también. Que alguien me ayude a pensar otras cosas, o me dé una palabra de aliento, un abrazo.

Edor: ¿Qué sueles hacer o a qué recurres para salir de esos estados?

Edo: Mi analista. No, y trato por ahí, a ver hay situaciones que no hay mucho para hacer. Como una situación de pérdida, pero si veo que es algo solucionable trato de ordenarme, tranquilizarme y ver qué puedo hacer con eso.

Edor: ¿De qué manera percibes que te muestras al mundo?

Edo: Qué pregunta difícil... Ay la verdad que tendrían que decir los que me ven. Supongo... que me muestran bastante yo, que soy bastante transparente en lo que muestro. No soy una persona que tengo fluctuaciones de un espacio a otro, como que me parece que el que sabe escuchar me cacha la esencia rápida digamos.

Edor: Cuando te trazas una meta, ¿sigues algún procedimiento para cumplirla?

Edo: No. Pero cuando me trazo una meta trabajo muchísimo para lograrla. Soy como muy constante en el trabajo.

Edor: ¿Con cuántos recursos crees que cuentas para lograr tus metas?

Edo: Recursos... Y lo que pasa que tengo así diferentes metas. Pero... Me parece que cuento con recursos intelectuales, afectivos, de salud, creo que cuento con recursos. Por lo menos las que tengo ahora a mediano plazo.

Edor: ¿Quién sos?

Edo: ¿Quién soy? Bueno... Qué preguntas tan difíciles... (risas) (Silencio) Soy lo que voy siendo... Es como que me cuesta definirme digamos, como ser esto, como encasillarme en un lugar. Hoy soy esta digamos, pero voy siendo también todo el tiempo. Soy una mujer que está armando una familia, con muchas ganas de que lleguen hijos, soy buena amiga, soy como que tengo una complejidad de cosas digamos. Pero bueno, siento que uno va siendo también, todo el tiempo diferente.

Edor: Introducción al chakra cardíaco y su capacidad básica: la Capacidad afectiva

Edor: La compasión es una experiencia amorosa de real comprensión del dolor del otro, ¿puedes identificar vivencias de este tipo en tu vida personal y/o profesional?

Edo: Sí. Sí. Incluso de por ahí de esto que realmente se siente cuando uno está realmente conectado con el otro. Esto de “te entiendo”, y no es lo mismo entender con la cabeza que entender.

Edor: En las experiencias amorosas, ¿dónde te sientes más cómodo: en el acto de dar o de recibir?

Edo: En las dos. La verdad que me gusta ofrecer cosas pero también me gusta que me devuelvan cosas... es interesante la construcción mutua.

Edor: ¿Puedes reconocer en ti una parte gentil, dulce?

Edo: A veces... (risas) A veces sí. Puedo ser muy agria también, pero... (risas)

Edor: ¿Cómo te relacionas con este aspecto de ti mismo?

Edo: Bien, pero no es un aspecto que lo explote mucho. Como que la dulzura me sale cuando me sale naturalmente, no es un aspecto con el que yo me vincule como un recurso. Es algo que lo siento por momentos que cuando se dan se dan naturalmente y que me resulta hermoso encontrarme con esa parte mía. Pero hay otros momentos que puedo ser muy ácida.

Edor: ¿Esta parte de ti, la compartes con otros? ¿De qué forma?

Edo: Sí. Por ejemplo tengo como cosas, como que soy así... por ejemplo... dejar una notita o dejar un regalito debajo de la almohada. Cuando vienen mis amigos así, mis amigos, toda mi familia en otra ciudad y mis amigos repartidos en la Argentina, osea... Entonces para mí es hermoso que vengan y recibirlos o esta cosa de voy caminando y vi un regalito para mi hermano por ejemplo, y por más que sé que no lo voy a ver por un mes, esta cosa así de "Te mando un chocolatito". O de jugar mucho, así.

Edor: Este aspecto gentil y dulce, ¿crees que se trate de una expresión amorosa tuya?

Edo: Sí, creo que sí. Sí porque la dulzura no me sale cuando, cuando no está atravesada por sentimientos así amorosos no... Cuando no quiero mucho a alguien es como que soy muy distante.

Edor: ¿De qué manera manifiestas tu amor?

Edo: De muchas formas... Con la palabra, con el cuerpo.

Edor: ¿Cómo vislumbras/ves tu capacidad de amar en tu vida?

Edo: En este momento re bien. Siento que en este momento está como muy desarrollada.

Edor: ¿Con qué vínculos y/o circunstancias puedes asociar esta capacidad?

Edo: Bueno, yo creo que la asocio así directamente con la capacidad de amar de mis padres. Yo creo que más allá de todos los errores que ellos han tenido, yo lo que veo es que mis papás fueron como la confianza básica. Nosotros nos podemos re putear con mis viejos, pero el cariño no se cuestiona. Esta cosa tana: AHHHHH. Esa confianza en el amor del otro que está más allá de los encuentros, los desencuentros, los enojos, de la distancia física. Y también creo que tiene que ver con, yo me crié en un pueblo muy pequeño, donde todo se vivía a nivel comunitario. Los chicos jugábamos en la calle, todo era comunitario, todos para todos lados. Y creo que fue así una experiencia re linda haber tenido la posibilidad de crecer en un pueblo donde todo estaba atravesado por el compartir, por hacer cosas juntos. De ahí para mí la importancia que tiene la amistad, el compañerismo, la tramitación de las primeras de años... vos sabés que yo conservo amistades desde los cinco años, desde el jardín.

Edor: ¿Qué emociones de ti mismo crees ocultar o disfrazar?

Edo: Por ahí la ansiedad, cuando estoy muy ansiosa, lo trato de controlar mucho. Y bueno, y otras veces también siento que he tenido que ocultar enojos por esta cuestión de ser políticamente correcto, situaciones de trabajo que me han dolido. Eso creo, y bueno.. por ahí he tenido que ocultar el miedo ante algunas situaciones o pilotearlo. Pero me parece que cuando yo me doy cuenta que estoy ocultando una emoción son situaciones en las cuales no hay confianza. En mis vínculos de confianza no tengo la necesidad de ocultar. Por ahí en situaciones laborales, institucionales. Y no quiero quedar expuesta con muchas cosas de mi vida privada... Ahora me doy cuenta que soy cuidadosa con muchas cosas.

Edor: *Introducción al chakra laríngeo y su capacidad básica: la Inteligencia Creadora y Existencial*

Edor: ¿Crees sentirte libre para expresarte como eres, piensas y sientes con claridad?

Edo: Sí. Me siento libre pero por momentos me gustaría sentirme más libre. Hay situaciones en las que yo me retiro para pensar y devolver algo más metabolizado. Yo digo: “Bueno, ¿por qué no puedo mandar a alguien a la mierda?” Y bueno yo me doy cuenta que en las situaciones institucionales termino siendo muy cuidadosa y política. Y ahí entonces siento que coarto mi libertad pero en función también de otras cosas que creo.

Edor: ¿Cómo te sientes al compartir con otros tu interioridad, tus aspectos más íntimos?

Edo: Bien. No con cualquier otro. Pero sí, aparte me resulta re aliviador cuando puedo abrir algo. Yo no me daba mucho permiso, cuando yo era adolescente era la escuchadora (risas), ya me iba preparando para... yo era muy escuchadora, así muy, pero bueno es como que un montón de cosas mías no compartía. Como que por ahí me daba mucha vergüenza compartir. Después bueno, pude. Me resulta muy gratificante cuando puedo abrir, compartir; y con mi pareja hablo mucho, con mi pareja tenemos un nivel de conexión muy importante, que trasciende muchas cosas: situaciones, encuentros, desencuentros, pero sí.

Edor: ¿En qué áreas de la vida tienes más facilidad para comunicarte?

Edo: En los vínculos y en el laburo también.

Edor: ¿Y en cuáles más dificultad?

Edo: En los espacios sociales. Vas a una fiesta donde no conocés gente y te preguntan cómo estás. ¿Hay otra respuesta que no sea bien? No. Los eventos sociales que pueden ser derivados de situaciones sociales o laborales me aburren tanto. Ahí no funciona bien. Por ejemplo hay una cena en el Colegio de Psicólogos. Si no me siento en una mesa donde hay gente que conozco, buena onda o que se puede establecer buena onda, me resulta re difícil pilotear una situación donde de haba de todo pero no se habla de nada. Es raro. Entonces situaciones donde uno tiene que ser políticamente correcto. Re difícil, re difícil.

Edo: ¿Has percibido situaciones en las que sientas que no puedes manifestarte auténticamente?

Edo: Sí, sí.

Edo: ¿Cómo lo haces, qué mecanismos utilizas?

Edo: Y la piloteo o me voy al baño, es bien evitativo, o me voy a fumar un pucho, me voy. Yo tengo ahí unos ratitos evitativos importantes.

Edo: ¿Puedes identificar situaciones de tu vida en las que hayas querido ejercer el control de manera excesiva?

Edo: Sí, por ejemplo cuando vivía sola en Córdoba, tenía diecisiete años. Y pasé de un pueblito a vivir en Córdoba. Me costó tanto que estaba tan obsesiva con todo... hasta me había agarrado en una época que iba y controlaba antes de dormir si había dejado la puerta cerrada. Estaba con cuestiones de control excesivas pero que me parece que tenía que ver con el alto monto de angustia. Y cuando me angustio mucho me pongo más controladora (risas) Mi forma de controlar la angustia es más obsesiva. Igual soy una obse rara porque nunca he tenido con la puntualidad y esas cosas. Vos me decís dónde está tal cosa en tu casa y te digo en tal cajón y está ahí.

Edo: ¿Qué sientes con respecto a la posibilidad de fluir y entrar en espacios de goce y liviandad, sin pensar en los resultados?

Edo: Pienso que cuando uno puede hacerlo está buenísimo. Espacios de mucha tranquilidad, espacios que siento que hago un corte con la rutina... por ejemplo los días que no tengo horarios es entregarme al devenir del día. Realmente es algo maravilloso para mí. Pero bueno también me doy cuenta que a medida que me fui poniendo adulta con responsabilidades esta cuestión de sostener actividades, horarios, yo siento que me modificó mucho en relación a eso. Yo siempre digo que para mí fue una pérdida esto del sin tiempo de cuando uno es niño, esa sensación de que no había tiempo. Y ahora sí hay tiempo. Pero cuando yo logro construir un espacio para entregarme al disfrute, a mí me encanta.

Edor: Si las cosas no se presentan como las esperabas/querías, ¿qué actitud tomas al respecto?

Edo: Afrontalo nomás es como que hay un momento de angustia que me quedo más en mí misma pensando y cuando me acomodo, busco otra opción. No me quedo pegada a algo que me salió mal. Vendrá otra cosa. Trato de no aferrarme a lo que no funciona porque sí hay un montón de cosas que están funcionando.

Edor: ¿Cómo te sientes frente a los cambios?

Edo: Me cuestan mucho los cambios. Sobre todo cuando implican, o las mudanzas uhh me re cuestan. Y la última mudanza de ciudad me costó un montón. Tuve como un año de duelo más o menos. Me cuesta hasta que me vuelvo a organizar, a hacer otros lazos, otras redes.

Edor: ¿En qué propósitos consideras que pones más voluntad para alcanzarlos? ¿En cuáles menos?

Edo: No, vos sabés que soy bastante pareja en la repartición de la energía, pero me parece que así pongo más energía en la cuestión de mi vida afectiva.

Edor: Todos contamos con un Poder creativo a nivel potencial, ¿puedes identificar espacios en los que se exprese el tuyo?

Edo: Sí. Mirá... yo creo que la creatividad en la vida cotidiana... soy muy creativa, desde cómo trabajar con las platas y hacer cosas, con lo académico, me encanta ir haciendo cosas creativas en la transmisión de conocimientos, buscando otras formas de transmitir que no tengan que ver con lo formal, la pedagogía clásica. En el trabajo con los pacientes me siento muy creativa. Pero yo soy creativa, por ejemplo a la mañana ármate un taller y te lo armo en cinco minutos. Pero también soy creativa en un montón de cosas, por ejemplo vengo caminando y me imagino una situación y soy capaz de reirme sola como una loca. Tengo como una vida de fantasía muy grande y por ahí me imagino cosas que me dan gracia. O por ejemplo pienso soluciones a situaciones de manera creativa y me río. Soy muy creativa y tengo

mucha fantasía. También soy muy creativa con mis pacientes, con lo que necesita hoy el paciente, y también eso requiere plasticidad y creatividad.

Edor: Introducción al chakra del tercer ojo y su capacidad básica: la Capacidad intuitiva

Edor: Según Taroppio, la *intuición* es un conocimiento inmediato de las cosas, al cual se arriba de manera directa. Cuando opera la intuición, el conocimiento se manifiesta de manera súbita, sin un proceso de paso a paso. Y su resultado, termina siendo correcto. ¿Puedes identificarla en ti mismo?

Edo: La intuición sí. Incluso cuando yo me acuerdo que era estudiante que hacían los multiple choice yo marcaba las que estaba segura y las otras las marcaba intuitivamente. Como que nunca si no sabía algo desde lo teórico, es como que, nunca me funcionaba si ponía una intuitivamente y la tachaba. Como que esas cosas intuitivamente... sí me pasa también con gente que no conozco pero que intuitivamente yo sé que me llevaría bien por ejemplo. O con los trabajos, sí muy intuitiva. Qué sé yo por ejemplo cuando me vine para acá ofrecimientos de trabajo que yo decía que no y no sabía por qué, y después dije: “Qué bueno, qué interesante” No son cosas que yo pueda explicar, esas cosas que “No porque no”.

Edor: Entonces, le das crédito a la información que recibes a través de ella.

Edo: Sí, sí y a través de la intuición de los otros también. Si alguien me dice: “Che fijate tal persona que no me gusta”, le doy bolilla, porque me parece que hay cosas que no tienen que ver con las ideas, pero que pasan por otro lado. Vos mirás a alguien a los ojos y te das cuenta si el otro es buena gente.

Edor: ¿Crees que exista relación entre tus sueños o visualizaciones en tu imaginación, con hechos cotidianos? Según Jung la *sincronicidad* es una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo es igual o similar. Es decir, que dos hechos aparentemente

inconexos entre sí cobran sentido a partir de una “casualidad”. ¿Puedes vislumbrarla en tu vida? De ser así, ¿a través de qué medios puedes percibirla?

Edo: No, no me doy cuenta.

Edor: Se le da un ejemplo.

Edo: Ah sí me ha pasado pero nunca le di una explicación. Por ahí, esta semana estaba pensando en una paciente que hacía un montón que no llamaba y me había quedado pensando en ella, volviendo a revisar la historia clínica, y por ejemplo esa misma mañana que estaba revisando su historia clínica, me llamó. Y digo: “¿Será una casualidad?”. No sé. O por ahí con los seres queridos, nunca lo relacioné, nunca hice un constructo pero ahora que me lo explicás, sí me ha pasado. Hay cosas que... te hacen pensar. Por ejemplo yo viví muchos años en Córdoba y mi pareja es de Córdoba. Una cosa re loca porque él tenía su espacio de trabajo a media cuadra de donde yo vivía y nunca nos cruzamos, nos cruzamos acá en Río Cuarto. Y esas cosas... pensar que... Y hemos transcurrido lugares en común y nunca nos habíamos visto. Y cuando vine a hacer la residencia me tocó acá en Río Cuarto. Me podría haber tocado en cualquier lado. Pero no sé qué explicación darle.

Edor: *Introducción al chakra coronario, cuya capacidad básica es la Capacidad de trascendencia, Trascendencia del ego o integración transpersonal.*

Edor: Si tuvieras que definir tu actitud ante la vida, ¿cuál sería?

Edo: Creo que mi actitud frente a la vida ha cambiado de acuerdo a los momentos. Pero yo es como que siento que tengo una, un empuje así hacia la vida, siempre con ganas de hacer cosas, con aprender algo nuevo, siempre con esas ganas de construir, de conocer. De la circulación.

Edor: Piensas en alguna situación difícil por la que hayas tenido que atravesar en tu pasado, ¿has hecho algún trabajo personal para elaborarla?

Edo: Mirá el primer momento muy duro que viví fue a los catorce años. Miro para allá porque estoy... Una amiga mía que murió quemada en un accidente. Y ahí quedé

muy mal porque era muy chiquita, no tenía elementos para procesar eso. Ahí estuve muy perdida, mis viejos tampoco en algún momento se dieron cuenta de que necesitaba una psicoterapia, nada. Y así hubo muchos momentos de pérdidas de seres queridos por accidente, paro cardíaco. Hoy están y de acá a cinco horas no los ves más. Por esto estas cosas me desajustan, las sorpresas. A los dieciocho, diecisiete años empecé análisis y nunca más me dejé de analizar. También cuando estoy mal me hizo bien irme a las sierras, caminar mucho, nadar. Yo me doy cuenta que valoro mucho los espacios de silencio. Yo nunca medité ni nada de eso pero sí me doy cuenta que para mí sentarme así en silencio con un mate algunas horas, a ordenar no sé qué cosa, porque a veces no tengo registro de que pensé algo, pero a mí me hace bien. O leer.

Edor: ¿Qué emociones te surgen al pensar en este hecho del pasado?

Edo: Angustia. He tenido momentos muy dolorosos en pérdidas. Y siento una angustia terrible. Y me asusto. Me da miedo a la pérdida.

Edor: Me decías que te analizás, ¿por qué lo consideras importante?

Edo: Mirá por muchas razones, primero porque es un espacio que a mí me ayuda a pensar, me tranquiliza, un espacio de contención que yo siento. Y a nivel profesional lo considero indispensable: poder ver qué es de uno, qué es del otro. Me parece que es re importante para ser un buen analista analizarse. Yo ya no me imagino sin análisis, es un espacio para mí, un lugar.

Edor: La atención plena consiste, entre otras cosas, en la capacidad de poder estar presente en el aquí y ahora, ¿puedes ver esta capacidad desplegarse en tu cotidianeidad?

Edo: Sí y cuando se me perturba no me gusta, no me siento bien. Porque hay veces cuando estoy ansiosa que la siento perturbada. Cuando empiezo con “Tengo que resolver tal cosa para mañana”. Y se me perturba esa posibilidad. Porque no está bueno para mí ni para el que está viviendo con uno. Está bueno poder sostenerlo.

Edor: ¿Qué apreciación puedes hacer de tus vínculos?

Edo: Que son hermosos. Mis vínculos de amistad, mi familia... muy linda gente.

Edor: Si tuvieras que describir la forma en que te vinculas con los seres humanos, ¿cómo sería?

Edo: Yo me vinculo muy respetuosamente. Y cuando se puede generar algo así, considero que me vinculo desde la generosidad y desde el cuidado también. Para mí es muy importante cuidar al otro y que me cuiden también, que me respeten.

Edor: ¿Y con el resto de los seres que habitan el Planeta?

Edo: También. Menos con las arañas (risas) Pero sí, soy re cuidadosa, no me gusta ni matar un bicho digamos.

Edor: ¿Tienes interés por la ecología, es decir por el cuidado de la naturaleza?

Edo: Nunca fui una niña verde digamos, que se embandera, pero sí soy respetuosa de la ecología. Soy cuidadosa. Y sí lo que me cuesta mucho, ¡con los animales me cuesta un montón que por mí tendría quinientos perros! Pero trato de ser equilibrada: si encuentro un pichicho lo cuido, le doy comida, pero si no puedo hacer nada, no puedo.

Edor: ¿Asumes compromisos a nivel social? De ser así, ¿de qué tipo? Descríbelos.

Edo: Sí. Siempre he estado trabajando, enganchada con cosas. Por ejemplo durante mucho tiempo estuve ahí en una mesa permanente por los derechos del niño. Después me comprometí con un colectivo de trabajo que trabajábamos en relación a los jóvenes reincidentes. Siempre he estado comprometida con la actividad. Acá en Río Cuarto también he estado trabajando mucho tiempo en coordinación de grupos... sí. Y el trabajo que nosotros hacemos es un compromiso social enorme. Dar docencia, el consultorio, la clínica, compromisos sociales enormes. Lo que sí regulo de comprometerme en cosas que voy a poder hacer bien.

Edor: ¿Cómo te sientes con el acto de servir a los demás?

Edo: Yo así cuando siento que puedo dar una mano en algo, ser útil en algo, me es gratificante, me hace bien a mí también.

Edor: ¿Te has preguntado acerca del sentido de la existencia?

Edo: Uy síiii muchas veces y la verdad que nunca encontré una respuesta. Incluso es como que siempre pienso en alguna forma en el tema de la trascendencia digamos, por ahí pienso “Esto va a quedar para mis nietos, o llevar tal libro a tal lado”. Para mí es algo recurrente.

Edor: ¿Puedes percibir algún tipo de conexión entre tu existencia, la del Planeta en su conjunto y el Cosmos en su totalidad?

Edo: Sí. Si la encuentro pero no la sé explicar. En el acto básico de la respiración, yo no puedo respirar si no hay una planta y para que esté viva tiene que llover. Soy como muy consciente de ser parte de esta totalidad. Pero lo puedo aplicar más por las cosas biológicas.

Edor: ¿Crees que existe una realidad, *algo* que trascienda lo material, o el mundo físico, tal como lo perciben nuestros sentidos?

Edo: ¿¿¿Cómo???

Edor: ¿Crees que existe una realidad, *algo* que trascienda lo material, o el mundo físico, tal como lo perciben nuestros sentidos?

Edo: (Silencio) No me lo había preguntado nunca pero supongo que sí. Si la realidad dependiera de uno, cuando uno se muera se termina la realidad. Y el mundo sigue por más que uno no esté. Entonces calculo que debe haber algo, vaya a saber qué, que circula... algo debe haber, porque sino... Y sí, algo sí. Sino sería algo acotado a lo que uno percibió y vivió.

Edor: Jung define la *numinosidad* como “la aprensión directa al hecho de que nos encontramos con un dominio que pertenece a un orden superior de realidad, que es sagrado y radicalmente diferente del mundo material.” ¿Puedes registrar alguna vivencia en tu experiencia personal relacionada con este concepto?

Edo: (Silencio) Bueno una vez a mí me preguntaron qué era para mí Dios y yo dije que había algo que no sabía si era una fuerza o una extensión de una fuerza propia, que eso debía ser Dios, pero era chiquita y decía que eso debía ser Dios. Se ve que

cuando era chiquita yo pensaba que cuando uno no podía conseguir algo había que pedirle a Dios (risas) Pero sí yo pienso en que hay algo superior, no sé si creo en un Dios. Pero sí me parece que hay cosas superiores. Una energía superior... Numinosidad... Sí, a ver no sabía que Jung había dicho eso ni nada por el estilo. Pero sí me parece que hay algo que pertenece a otro orden. Porque a ver, estos fenómenos empáticos o determinados fenómenos, o algunas cuestiones que vos decís: “me siento tan cómoda acá”, bueno tienen ahí como una magia de algo, eso que decimos “eso fue mágico, ¿qué fue eso?”, como algo que no sé definir. Yo no creo en esa cosa que ha hecho la ciencia de que el mundo es antropocéntrico y después se hizo falocéntrico, esa cosa de la ciencia que parece que el mundo empezó cuando empezó el hombre. Tampoco nunca me lo había preguntado pero sí, yo creo que hay algo más allá.

Edor: Agradecimiento y breve devolución.

Edad del entrevistado: 30 años

Edor: *Introducción a la temática.*

Introducción al chakra raíz y su capacidad básica: la confianza básica.

Edor: ¿Cuáles son aquellos pilares que crees te brindan seguridad en la vida?

Edo: Bien... Uh, qué pregunta... Por un lado mi relación de pareja, mis convicciones también. Yo soy una persona que se juega y que se compromete con lo que cree y con mis proyectos y mis sueños. Entonces a veces por ahí la cotidianidad puede favorecerlos o no, pero yo siempre doy un plus porque creo en lo que quiero. Así que esos serían mis pilares: desde lo que es el exterior, es mi pareja, porque yo confío mucho y me apoyo, y es la persona que me banca todos los días, y desde el interior, tiene que ver con... sí, fundamentalmente con mis convicciones, con mi compromiso con ellas.

Edor: ¿Puedes identificar circunstancias en tu vida en las que pierdes la confianza y sientes temor? De ser así, ¿cuáles son?

Edo: No, no la verdad que no... puedo sentir temor pero no pierdo la confianza.

Edor: ¿Qué elementos encuentras que te ayudan a estabilizarte en situaciones difíciles?

Edo: Para mí el estudio, aunque suene así como raro... porque para mí el estudio implica libertad, para mí estudiar es poder ponerte en la cabeza de otra persona, tratar de aprehender el mundo de una manera distinta y que significa libertad, entonces yo lo relaciono con eso.

Edor: ¿Hay alguna manera en la que sientas que desgastas tu energía?

Edo: Sí, a veces yo soy como una persona que a veces ante situaciones complicadas, como que mi cabeza empieza a laburar a full, pero mal... como que me cuesta dejar

de pensar. ¿Viste cuando decís “Ay, no, ¡necesito parar!”, y que hasta te llega a doler la cabeza?

Edor: ¿De qué forma cuidas tu energía?

Edo: Yo como que me siento una persona como mucha energía, entonces salvo en algunas situaciones que te contaba que frente a algunas situaciones como que la desgasto, en esto de no dejar de pensar, pero no siento que la necesito estar cuidando. Yo como que siento que tengo las cosas muy claras en mi cabeza, en cuanto a qué es lo que quiero para mi vida, y cómo conseguirlo. Entonces enfoco mi energía desde lo cotidiano, en cosas que me acercan a eso. Entonces es algo que no, que no necesariamente la pierdo o desgasto.

Edor: ¿Puedes identificar cuáles son tus capacidades/potencialidades?

Edo: Sí. Tiene que ver con la empatía, con... no me cuesta vincularme, no me cuesta generar un lazo aún con personas a las cuales les cuesta. Yo como trabajo como acompañante terapéutico, por ejemplo, me pasó el viernes pasado que fui a un lugar donde estoy trabajando y había una chica con autismo, que era la primera vez que yo la veía, y a los seis minutos de conocerla, una persona que tiene como veinte años, con una almohada en la cabeza todo el tiempo, no habla, usa pañales... Se acuesta siempre con la almohada en la cabeza, entonces yo voy hasta la cabecera y le extiéndole así la mano levantándole la almohada como un jueguito y le digo: “¡Holaaa!”, y ella saca la mano así y justo una profe mira y me dice: “¿Ya te dio la mano? ¿Vos la conocías?” Y le digo “No”, y me dice “¡Ay, mirá qué bárbaro!”. Me ha pasado muchas veces eso... Por ahí en personas con psicosis es más evidente pero en los vínculos me pasa eso de, hay gente que me dice “Ay yo no sé por qué te estoy contando esto, nunca se lo conté a nadie”. Me pasa mucho.

Edor: ¿Y tus limitaciones?

Edo: Yo creo que toda potencialidad incluye de alguna manera un peligro o conlleva una limitación. Entonces a mí por esta cuestión de salir al encuentro, de vincularme, de generar lazos, a veces termino generando vínculos con personas que me terminan haciendo mal. Por ejemplo me pasó hace poco con una amiga que me lastimó, y yo

intuía que no podía ser una buena persona, que me podía pasar esto, pero es como que yo siempre apuesto a que no... Y bueno, no es la primera vez que me pasa, esto de defraudarme. Pero sin embargo es como que sigo apostando porque no me gusta no dar esa posibilidad a que el otro pueda ser o mostrarse de una manera distinta, me he sorprendido muchas veces.

Edo: ¿Cómo te relacionas con tus impulsos? ¿Puedes identificar violencia o por el contrario miedo, al momento de expresarlos?

Edo: Generalmente con lo que es la violencia, yo lo sublimo con el deporte. Cuando estoy enojado por algo, agarro los auriculares y salgo a correr cuarenta minutos, y se me pasa. Lo que es la violencia me sale por ese lugar, por el tema de la descarga en el cuerpo. Y lo que es el miedo puedo estar como con angustia, que me angustie. Pero yo soy una persona que le gusta compartir lo que le pasa. Entonces soy una persona que puedo sentir miedo, pero cuando lo comparto con otro, empieza a ser otra cosa.

Edo: Es decir que no te consideras una persona impulsiva.

Edo: No, no soy una persona impulsiva. Identifico lo que me pasa. Tendré algunas cuestiones como las tenemos todos, pero no, no soy impulsivo.

Edo: ¿Consideras poder decir que NO cuando no estás de acuerdo con algo?

Edo: Sí, sí, no tengo inconveniente para decir que no. Lo digo siempre con respeto.

Edo: ¿Cómo cuidas tu espacio personal frente al de los demás? ¿Consideras poder demarcarlo claramente?

Edo: Sí. Yo trabajo en lugares donde el contacto con el otro es todo el tiempo. Entonces mis espacios personales quedan circunscriptos a mi casa y al gimnasio. Porque son los únicos dos espacios en los cuales yo puedo estar con gente y elegir compartir o no. En los demás espacios no, no puedo estar trabajando en el laburo y no vincularme con los chicos. En cambio en mi caso yo sí puedo elegir, decir “No tengo ganas” o “Quiero estar solo”, lo maneko perfectamente. Y en el gimnasio me ha pasado, porque yo voy al gimnasio para desenchufarme, no voy a hacer sociales,

estoy todo el tiempo con gente. Entonces al gimnasio voy a hacer ejercicios y no pensar en nada. Y hay gente que va y busca hablar, y yo es como que marco el límite... una, dos, a la tercera ya no me busca nadie (risas).

Edor: Esa demarcación o límite que estableces, ¿consideras que es clara, rígida o difusa?

Edo: Dependiendo el humor, puede ser clara o rígida. Generalmente más clara.

Edor: *Introducción al chakra sexual y su capacidad básica: el Gozo*

Edor: ¿Cómo sientes que está tu capacidad de disfrute/gozo en la vida?

Edo: Yo disfruto de... no hago cosas en las cuales no me sienta cómodo, no es que me muevo por el placer, no es eso. Para mí el disfrute tiene que ver con otra cosa. Entonces no hago nada que no vaya en coherencia con el disfrute en mí. Es como algo que tiene que ver con una coherencia interna, porque creo que sino me haría daño. No significa que a veces no tenga ganas de hacer las cosas o que encuentre disfrute en todo lo que hago, no es eso. A veces uno puede tener ganas o no. Pero yo realmente disfruto mucho de mis opciones, de lo que hago, me cuesta quizá después sostenerlas en el tiempo. Pero como te decía al principio: tengo claro lo que quiero, y que lo que estoy haciendo hoy está construyendo eso para mañana, entonces como que no hay mucha vuelta.

Edor: ¿Qué te hace disfrutar? ¿Cuáles son tus espacios de disfrute en la vida?

Edo: Son muchos. Por un lado lo que es el encuentro con las demás personas, eso es algo que me encanta. Esto que te decía del estudio es lo mismo que el encuentro con otro, es encontrarte con la diferencia, encontrarte con otras historias, otras formas de sentir. Y me interesa mucho, me gusta. Yo disfruto de la diferencia. Y por el otro lado también disfruto mucho de estar solo, me gusta estar solo. Disfruto mucho de mi soledad, es más a veces mi pareja se va y vuelva a la semana y me dice: “¿Me extrañaste?”. Y sí, osea, tenía ganas de verlo, pero yo disfruto de estar solo. Por ahí no hago nada, leo un libro, miro la tele, estoy en silencio, y me encanta eso de estar conmigo.

Edor: A la hora de conectarte con tus deseos, ¿puedes proyectarte en el futuro?

Edo: Sí, totalmente. Apunto a algo que no es en el hoy, sino que tiene que ver con proyectos futuros. Si miro para atrás los proyectos han ido cambiando en cuanto a las formas, pero en cuanto al sentido no. Yo antes ingresé a una congregación religiosa cuando era adolescente, cuando antes iba a misionar, cuando después empecé la carrera de psicología. Han ido cambiando los cómo, pero el *por qué*, eso no. Es más, yo me proyecto desde estos lugares que te he dicho, lo que es el encuentro con otras personas, con la diferencia. Yo quiero trabajar en una ONG internacional desde la psicología, por eso todas las decisiones que he ido tomando mirando retrospectivamente me condujeron a esto. Mis deseos y las cosas que elijo van para ese lado.

Edor: Al proyectarte en el futuro, ¿crees que mantienes de la vivencia plena del momento presente, o que por el contrario, la pierdes?

Edo: Y a veces la pierdo. A veces me pasa que la pierdo. Me di cuenta en terapia. No es que no lo disfrute, sigo disfrutando del presente, pero como que a veces se me va. Me pasó mucho durante los primeros años de carrera que yo como que lo priorizaba tanto esto de: “Bueno, tengo que recibirme ya, para hacer esto...”. Entonces yo creía que todo se juntaban, se conocían, y yo estaba más con el estudio, para recibirme ya, y por momentos me privé de cosas, por estar pensando mucho en *aquello*. Me di cuenta después, no es que en el momento me di cuenta.

Edor: ¿Buscas que tus deseos placenteros se manifiesten?

Edo: Sí. ¿Por qué no sería así? ¡Qué feo! (Risas)

Edor: Podría ser que no, no todos estamos abiertos a la capacidad de gozo. Para que una persona esté abierta a la capacidad de gozo, la confianza básica debe estar muy trabajada. Es una apertura a nivel ascendente. Una persona que no confía en la vida, no va a estar abierta a la capacidad de gozo.

Edor: En relación a tu sexualidad, ¿cómo te sientes?

Edo: Muy cómodo la verdad. Fue todo un proceso, yo soy homosexual y me costó asumirlo, porque venía de lugares y discursos tanto familiares como religiosos, en los cuales no había lugar para eso y era mal visto. Entonces el espejo que yo tenía de los otros era negativo, entonces yo no me permitía el poder expresarlo siquiera. Entonces cuando yo salí de la congregación y conocí a quien es hoy mi pareja me ayudó mucho, y me costó. Yo recién a los veintisiete años pude comenzar a socializarlo. Hoy me siento... para mí es algo más, no es el eje de mi vida ni es algo que escondo. Es una cosa más y no me avergüenzo de ello y me siento muy cómodo de haber podido integrarlo.

Edor: ¿De qué crees que te privas en la vida?

Edo: No... No me privo de muchas cosas. Tengo como deseos muy sanos también, entonces...

Edor: ¿Qué es un deseo sano?

Edo: Son deseos que tienen que ver con la construcción con cuestiones de generar buenas cosas, entonces no le pongo un freno a eso. Privarme de eso sería no permitirme algo que es hermoso para mí o para otras personas. En ese sentido... Mirá vos, nunca había pensado que realmente no me privo de cosas...

Edor: La abundancia, para Taroppio, se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida?

Edo: ¿Me lees de nuevo la pregunta?

Edor: La abundancia, para Taroppio, se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida?

Edo: Ehhh... La experimento hoy por ahí por lo que no pude experimentar antes. Con lo que voy viviendo ahora me doy cuenta de la abundancia que hay en mi vida. Yo me voy escuchando ahora y vos decís: "Ay este pibe tiene todo resuelto". Y no es así, para nada... Pero yo he hecho un camino personal estos últimos tres años en el que he podido animarme a integrar aspectos que no tenía integrados. Hice terapia y me hizo muy bien, entonces ahora es como que estoy muy conforme con lo que hago,

con lo que soy, porque me encuentro viviendo cosas que he elegido vivir, y que las egeí por alog, entonces en eso yo me siento muy rico.

Edor: ¿En qué aspectos de la realidad te consideras abundante? Vos decías que te considerarás rico, ¿en qué aspectos?

Edo: En valores, en vínculos, en ideas también. El estar abierto a la diferencia te genera como nuevas cosas que tienen que ver con la creatividad y, en esas cuestiones... En alegría, yo soy una persona alegre.

Edor: ¿De qué manera celebras la vida?

Edo: Nunca pensé cómo celebro la vida... Con el juego, jugando. Yo soy una persona, y para mí jugar es como una fiesta, juego cuando estoy jugando. Y yo siento cuando estoy jugando que es una fiesta... en boludeces, como sencillo... Me escondo, hago chistes. Siempre me despierto de buen humor, contento.

Edor: *Introducción al chakra del plexo solar y su capacidad básica: la emotividad y el Poder Personal.*

Edor: ¿Cuál es tu estado de ánimo habitual?

Edo: Contento, alegre.

Edor: ¿Qué creencias construyes sobre ti mismo a partir de ese estado de ánimo?

Edo: Y a veces... a ver... ¿qué creencias? Lo trabajé mucho en terapia porque es algo que se me escapa a veces. Tiene que ver con la omnipotencia. Como que uno a veces está muy arriba y cree que puede con todo y lo peor es que lo hago bien, porque no es que me cuesta, porque me pongo tantas pilas... Un montón de cosas que tienen que ver con autoexigencia, con creer que puedo y hasta ahora he podido. Mi psicóloga me decía "Cuidado con el cuerpo", pero no me ha pasado. Yo lo relaciono con eso, a veces me creo que lo puedo *todo*.

Edor: ¿Y qué creencias sobre el mundo?

Edo: Y como medio idealista. Yo soy una persona que no es que desconoce la pobreza de espíritu o las miserias, yo sé que existen, sé que forman parte de todas

las personas y que es algo que está ahí y desde lo cual uno puede operar o no. Pero yo siempre apuesto a la otra parte, a que eso es más fuerte, a que siempre se puede ser mejor, se pueden construir cosas lindas. A mí me pasó una cosa muy linda en una institución a la que asistí hace unos años, en la que la gente tenía el cuerpo realmente deforme, donde yo descubrí una belleza que no la puedo transmitir. Y había un cartelito en el parque que decía: “En el más miserable de los hombres brilla la imagen de Dios”. Entonces como que a mí eso me quedó, porque yo lo pensaba dese este lugar, yo siempre aún ahí apuesto a encontrar belleza. Entonces por eso soy idealista, pero es hermoso vivir así, porque lo encontré en mí, lo encontré en otros, entonces está bueno.

Edor: ¿De qué forma consideras que percibes la realidad? ¿Desde un lugar más objetivo o subjetivo?

Edo: Para mí la objetividad no existe, todos vemos el mundo de manera subjetiva, entonces el mundo lo miro desde lo que soy, desde los anteojos que tengo puestos, entonces está teñido por mí. Que no quita que a partir del encuentro con otras personas pueda integrar otras cuestiones...cosas que no había visto.

Edor: Con respecto a tus emociones, ¿tienden a implotar (hacia dentro) o más bien explotar (hacia afuera)?

Edo: Ni muy muy ni tan tan. Para mí las emociones son sagradas. No soy ni que me guardo todo, ni que saco todo para afuera. Depende qué, con quién, en qué momento. Eso lo cuido mucho yo, porque justamente por lo haberlo manejado bien cuando era adolescente pasé por situaciones feas entonces aprendí a poner un parate y a cuidar eso, que no implica guardártelo todo pero tampoco estar sacándolo todo el tiempo. En ese sentido yo decía que para mí son sagradas, porque se debe cuidar eso.

Edor: ¿Con cuánta frecuencia experimentas energías emocionales densas (confusión, desánimo...)?

Edo: Generalmente, depende con quién esté física o mentalmente. Hay vínculos que por ahí o personas que me generan eso y que desde hace un año y medio empecé a

elegir con quién vincularme y con quién no, precisamente por estas cuestiones. Había personas que no me generaban cosas buenas y no me hacían bien, entonces fue como una manera de preservarme, que no implica que no pueda ayudar al otro. A veces lo he hecho con personas de estas que han reclamado y lo he hecho, pero desde otro lugar.

Edor: ¿Cuánto tiempo te mantienes en ellas y qué actitud tomas en relación a tu entorno cuando las experimentas (victimización, aislamiento, enfrentamiento, estancamiento)?

Edo: No pudo establecer una generalidad, porque depende mucho qué emoción, a partir de qué, con quién, en qué situación. Generalmente por ahí me cuesta... primero guardármelo, uno o dos días, y después cuando pude procesar algo, sacarlo, no a menra de una descarga.

Edor: Bien. Pero cuando vos estás experimentando esa emoción, hay un entorno. ¿Cuál es tu actitud frente a ese entorno?

Edo: Ahhh... tiendo a aislarme. Me surge de "ahora no". Necesito estar solo.

Edor: ¿Qué sueles hacer o a qué recurres para salir de esos estados?

Edo: Pienso sobre la situación, trato de ponerle palabras a esas emociones. De pensar no desde la intelectualización, sino de... la emoción tiene algo como que se siente y es difícil representarla, entonces yo lo que hago es como tratar de pensarla desde ese lugar que es como un imposible también, trato de unirla a cosas para enmarcarla y poder manejarla. Por eso me sale el retraimiento, como una forma de preservar al otro y a mí mismo. Si lo que necesito es cantarle las cuarenta a alguien, con respeto y todo, lo hago, no tengo problema.

Edor: ¿De qué manera percibes que te muestras al mundo?

Edo: Como soy. Creo que me muestro como soy y lo que soy, no siento que muestre algo que no soy. Me percibo como una persona alegre, comprometida con lo que hace, una persona que me considero noble en mi forma de pensar y sentir, y creo que eso se ve.

Edor: Cuando te trazas una meta, ¿sigues algún procedimiento para cumplirla?

Edo: Sí.

Edor: ¿Con cuántos recursos crees que cuentas para lograr tus metas?

Edo: Con recursos que tienen que ver con los míos que te los he dicho, pero también con los otros. Yo por ejemplo hice la carrera al día y todo re bien, pero yo cada vez que venía acá alguien me estaba esperando con la comida caliente, que me hizo los power point durante la carrera. Yo puedo trazarme una meta y decir qué voy a hacer, pero en ese hacer siempre hay otros. Entonces yo cuento con otros, no depende todo de mí.

Edor: ¿Podrías decir entonces que tus vínculos son un recurso para lograr tus metas?

Edo: Sí.

Edor: ¿Quién sos?

Edo: ¿Quién soy? (Silencio) Yo me considero un Ser de luz. Sí... Bah, creo que todos somos seres de luz también, y me considero eso, un ser de luz en camino o proceso de brillar aún más.

Edor: *Introducción al chakra cardíaco y su capacidad básica: la Capacidad afectiva*

Edor: La compasión es una experiencia amorosa de real comprensión del dolor del otro, ¿puedes identificar vivencias de este tipo en tu vida personal y/o profesional?

Edo: Sí. Sobre todo me ha pasado esto que te decía en esta experiencia en la institución, de la máxima expresión de la compasión, donde más intensamente lo sentí. Yo me acuerdo que cuando yo llegué... no era lindo para los sentidos. Era un laburo de, vos te tenías que levantar a las cuatro y media de la mañana, y bañar hasta las seis y media de la mañana a cuarenta tipos cagados, meados, no era un laburo que vos digas "Estaba ahí con mi guitarrita, haciéndoles pasar un buen momento". Era un laburo de estar ahí, bañarlos, cambiarlos, darles el desayuno, sacarlos a pasear, llevarlos a terapia ocupacional. Era estar ahí. Entonces era estar ahí desde lo cotidiano, desde tareas que se llevaban a cabo ahí. Yo me acuerdo que

lo que sentía era asco... los olores. Me acuerdo la primera vez que llegué que se acercaban a saludarme y yo tenía miedo. Y me pasó con algunas personas de ver cuerpos que nunca me había representado... yo no tenía palabras. Y me acuerdo que todas estas emociones: asco, me daba culpa... Yo seguía haciendo todo, pero como que no era yo, lo hacía porque no me quedaba otra. Para mí eran cuerpos, no eran personas. Y me acuerdo que lo que me generaban después, al escucharlos, o al compartir el silencio, yo a veces empecé a experimentar mucha dulzura en esa actividad. Aquello que era rechazo, que era asco, se empezó a transformar en dulzura, en el alma y en el cuerpo. Esto de compasión absoluta, y que para mí fue un antes y un después en mi vida. Y eso por ahí en lo cotidiano yo no me olvido de eso. Por eso cuando yo digo de que creo en todas las personas que hay una cuestión de miseria, pero yo creo que hay algo más, que tiene que ver con la belleza de la luz que cada uno es, y eso no hay nada que lo pueda opacar.

Edo: En las experiencias amorosas, ¿dónde te sientes más cómodo: en el acto de dar o de recibir?

Edo: La verdad en las dos cosas. Hay momentos en que me gusta más dar, otras recibir.

Edo: ¿No hay alguna que puedas identificar con la que te sientas más cómodo?

Edo: No, no, en las dos. Hubo momentos en la vida en los que me he encontrado dando, otros recibiendo. Depende quién, en qué momento de esa relación también.

Edo: ¿Puedes reconocer en ti una parte gentil, dulce?

Edo: Sí.

Edo: De ser así, ¿cómo te relacionas con este aspecto de ti mismo?

Edo: Bien. Me gusta. Es como una parte mía que está integrada y disfruto de que esté, y que tiene una impronta muy personal.

Edo: ¿Esta parte de ti, la compartes con otros? ¿De qué forma?

Edo: Sí. Lo gentil y la cuestión generosa no la concibo por fuera de un vínculo, tiene que ver con otros. Con uno mismo también... yo he aprendido a ser gentil conmigo mismo y a mirarme con compasión. Hoy eso lo puedo expresar en mis vínculos porque es algo que tengo adentro y que tiene que ver con mi alegría, con el juego...

Edor: Este aspecto gentil y dulce, ¿crees que se trate de una expresión amorosa tuya?

Edo: Sí, pero no solo amorosa. Yo creo que tiene que ver con un nivel de integración. No creo que sea una cuestión solo de lo amoroso, que tiene que ver con otros aspectos de mi vida también, es como que tiene que ver con la aceptación de uno mismo, con el encuentro con otras personas también, que a veces para mí el amor es como una energía que nos constituye, entonces para mí trasciende lo que es mi vínculo hoy con otra persona. Para mí el amor tiene que ver con el origen y con el fin. Entonces es como una integración de todo.

Edor: ¿De qué manera manifiestas tu amor?

Edo: Con mi vida. Es como te digo, esto de la integración, hay una capacidad de disfrutar, de compartir con otros, la compasión conmigo y con otros. Tiene que ver con lo que prevalece, con lo que da sentido. Que uno puede correrse a veces de eso, pero creo que se expresa así, en los sueños, en lo que uno proyecta, lo que quiere hacer de su vida. Y yo creo que hasta en eso. Yo por ejemplo cuando estudiaba que no tenía ganas, era el sábado a la madrugada y estaba resumiendo y sabía que después no podía hacerlo, y me conectaba con la gente con la que iba a trabajar en el futuro. Como que eso a mí me sostenía el estudio. Eso para mí era amor también, aunque estuviera escondido o yo no dijera nada. Y con gente que yo no conozco.

Edor: ¿Cómo vislumbras/ves tu capacidad de amar en tu vida?

Edo: Como te digo... Es como que está todo muy conectado.

Edor: ¿Qué emociones de ti mismo crees ocultar o disfrazar?

Edo: Tengo emociones que son de mi parte más de miseria... por ejemplo, yo como soy muy autoexigente conmigo mismo, por ejemplo me ha pasado en el ámbito del

estudio, de ser competitivo. A mí me gusta ser el mejor, y me da vergüenza, pero me ha pasado. Lo socializaba con mi pareja, mi hermana y mi psicóloga. Con ellos sí me permitía. Es como una necesidad de compartir por lo menos con alguien... Con la persona con la que sentía eso no, no por caretearla, sino porque no construía nada bueno. No desde lo que está bien o mal, sino porque no era algo que fuera a generar cosas lindas.

Edor: Introducción al chakra laríngeo y su capacidad básica: la Inteligencia Creadora y Existencial

Edor: ¿Crees sentirte libre para expresarte como eres, piensas y sientes con claridad?

Edo: Creo que sí. Es más, yo estas cosas que me estás preguntando que no las tengo conscientes, no me las pregunté. Y ahora que me escucho creo que soy claro.

Edor: ¿En qué ámbitos?

Edo: En todos. Por ahí me cuesta un poco con mi familia porque hay heridas e por medio. Hay algo que es como una cuenta pendiente. Yo amo a mi familia pero hay algunos vínculos en los que estoy herido y no me he permitido todavía el ser libre. Yo me siento en proceso de eso, son cuestiones que... para mí la libertad tiene que ver con el amor. Entonces no me nace, es como que quiero pero no puedo. Tengo una necesidad de amar, pero no puedo. Siento que ahí necesito vincularme de una manera distinta, con la compasión con la libertad. Pero justamente me pasa que con personas que, desde la formación que tengo, que puedo decir que no están bien de la cabeza. Entonces hay como una puja entre mi ideal de lo que debería ser, lo que quiero que sea, y la realidad. Y ahí me hago mierda, es como que está eso.

Edor: ¿Cómo te sientes al compartir con otros tu interioridad, tus aspectos más íntimos?

Edo: Bien. Me gusta, no ando hablando con todo el mundo, pero no es algo que me cuesta abrirme, compartir con otros. Para mí el compartir tiene que ver con la belleza... hay una belleza en compartir que no sé cómo explicarla. Hay una belleza

cuando se comparte. Hace del mundo un lugar mejor, y lo vivo así. Por ejemplo yo ahora me voy conectando con estas cosas más y me encanta... es lindo.

Edo: ¿En qué áreas de la vida tienes más facilidad para comunicarte?

Edo: No tengo dificultad para comunicarme.

Edo: Algunos vínculos de la familia. Pero no todos. Por ejemplo con mis hermanos yo tengo una relación re linda que antes no tenía, que está re bueno, de poder compartir, de apoyarnos, de poder estar.

Edo: ¿Has percibido situaciones en las que sientas que no puedes manifestarte auténticamente?

Edo: Sí, pero no en mi presente de hoy con las personas con las que estoy. En el pasado... o por ahí con algunas personas de hoy pero en otro momento de la vida.

Edo: ¿Cómo lo hacías, qué mecanismos utilizabas?

Edo: La careteaba.

Edo: ¿Puedes identificar situaciones de tu vida en las que hayas querido ejercer el control de manera excesiva?

Edo: Sí. Con mi pareja en una crisis fea que tuvimos, como que encontré cosas, me había engañado, yo también lo engañaba y se generó como un vínculo muy patológico donde estaba el control de absolutamente todo: mails, teléfono, horarios, horrible. Y cuando viví en la congregación que estaba con una persona que era un perverso, realmente. Yo no ando rotulando por la formación que tengo, no me gusta, no es mi estilo, pero esta era realmente una persona perversa de libro. Y yo todo lo que hacía estaba mal, siempre estaba en falta. Entonces yo ahí trataba como de controlar todo, en cómo lo decía, qué es lo que hacía, cómo.

Edo: ¿Qué sientes con respecto a la posibilidad de fluir y entrar en espacios de goce y liviandad, sin pensar en los resultados?

Edo: Bueno, eso para mí es el amor, es la libertad. Creo que es lo más lindo que hay y también lo que más cuesta, pero que creo que vamos y venimos en esto... No tengo

idea de esta teoría, pero creo que a veces uno está acá, está acá, está acá (se señala distintos chakras en el cuerpo). Y bueno, eso es lo más lindo que hay.

Edor: Si las cosas no se presentan como las esperabas/querías, ¿qué actitud tomas al respecto?

Edo: Yo como que esto que te decía de los seres de luz, esto es lo mismo. Para mí cuando no se presenta o no se da como que siempre apuesto, bueno a ver, qué es lo que puedo sacar de esto que no salió como yo pensaba o yo quería. Es como que mi cabeza funciona de otra manera, que tiene que ver con: el mundo es una posibilidad, los vínculos son posibilidades, en lo que esa posibilidad de vaya a transformar depende de una elección de uno. Puede ser una frustración o la posibilidad para hacer las cosas de mejor manera, o vincularse desde otro lado.

Edor: ¿Cómo te sientes frente a los cambios?

Edo: A mí me encantan los cambios. Para mí en la vida, yo quiero, si hay algo que quiero constante es el cambio. A mí me encanta. Me gusta el cambio, el conocer otros lugares, conocer cosas nuevas, vincularse cosas nuevas. Que no implica que... yo no soy una persona desarraigada, no soy una persona que no habla a su familia, al contrario, soy re pegote. Pero al mismo tiempo me siento libre de eso. Entonces yo puedo estar, vincularme, amar, desde ahí pero eso no significa que no me vaya... y que me vaya no significa que me haya ido.

Edor: Eso se llama desapego.

Edo: Mirá vos... A mí me encanta el cambio, lo busco, lo abrazo.

Edor: ¿En qué propósitos consideras que pones más voluntad para alcanzarlos? ¿En cuáles menos?

Edo: Por ejemplo, mi relación de pareja, es algo que no comenzó como una prioridad, es algo que se dio. Es más, cuando lo conocí como que empezamos a salir, yo dije "Mirá que me recibo y me voy". Y para mí irme a trabajar a esa ONG con la que sueño lo era todo. Y hoy si bien para mí es una prioridad y es un sueño, yo siempre lo sueño como que hay cuestiones que son de tiempo. Esa fue mi prioridad y

en al vida se me fueron metiendo otras cuestiones, situaciones, personas, que empezaron a ser prioridad, sin que yo me lo propusiera. Hoy por ejemplo yo no me iría a costa de mi pareja, que por supuesto lo hemos hablado, buscado una forma intermedia. No creo esto de...ningún sueño puede hacerse a costa del sufrimiento de eso. Cuando creo que realmente hay un vínculo donde hay amor realmente, no hay anda que justifique que eso no pueda seguir existiendo. Por ahí ese ideal que yo tengo hoy de ir a laburar a otro lugar, con otros profesionales... por ahí la vida me va mostrando que ese lugar termina siendo acá. Estoy abierto a ese cambio. Hoy me importa más estar como equilibrado, es como algo abierto.

Edor: Todos contamos con un Poder creativo a nivel potencial, ¿puedes identificar espacios en los que se exprese el tuyo?

Edo: Sí. En las relaciones. Para mí esto de crear encuentros. Y en esos encuentros como nuevas posibilidades para mí y para la otra persona. Para mí la profesión es una excusa, lo que socialmente me avala para poder hacer todo esto. Mi visión de la profesión es esta.

Edor: *Introducción al chakra del tercer ojo y su capacidad básica: la Capacidad intuitiva*

Edor: Según Taroppio, la *intuición* es un conocimiento inmediato de las cosas, al cual se arriba de manera directa. Cuando opera la intuición, el conocimiento se manifiesta de manera súbita, sin un proceso de paso a paso. Y su resultado, termina siendo correcto. ¿Puedes identificarla en ti mismo?

Edo: Sí. No sé cómo explicarla... Es con las personas y conmigo mismo también. Como en los vínculos. Por ejemplo, me pasó con esta chica con autismo, del almohadón en la cabeza, yo sabía cómo acercarme... Pero no sé cómo explicarlo. Y que no lo pienso, me doy cuenta después. Y conmigo mismo también.

Edor: ¿Con vos mismo de qué forma?

Edo: a veces me pasa frente a algunas emociones o pensamientos que, ¡tácata! Es esa cosa. Y no es a la manera que te decía antes de estar rumiando, no es a es nivel, es otra cosa. Y por ahí yo ni estaba pensado en qué me estaba pasando.

Edor: De ser así, ¿das crédito a la información que recibes a través de ella?

Edo: Sí. Doy crédito a todo en realidad, que no quiere decir que me guíe por todo.

Edor: A ver, explícame.

Edo: Me permito esta información que viene de este lugar, pero también desde otros, yo estoy abierto a lo que es la comunicación. Lo que no quiere decir es que lo tomo como verdades. Puedo escuchar, a eso sí estoy abierto. En eso sentido hablo de dar crédito, de que la escucho.

Edor: ¿Crees que exista relación entre tus sueños o visualizaciones en tu imaginación, con hechos cotidianos?

Edo: Sí.

Edor: ¿Has tenido experiencias de ese tipo?

Edo: Sí.

Edor: Según Jung la *sincronicidad* es una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo es igual o similar. Es decir, que dos hechos aparentemente inconexos entre sí cobran sentido a partir de una "casualidad". ¿Puedes vislumbrarla en tu vida? (Se le ejemplifica para su mayor comprensión ante la expresión de confusión en el entrevistado)

Edo: Ah... siempre. Hace unos años trabajé en un lugar y nunca más vi a un compañero de trabajo. Y la semana pasada iba caminando por la calle y pensé: ¿Qué será de la vida de él? , con el cual nunca tuve más contacto, ni siquiera ocupa lugar en mi cabeza. Pensaba que quizá sería papá, ya que en aquella época estaba buscando con la esposa. Acabo de pensar eso y ¡tácata!, sale de la farmacia el tipo con una nena, que debía ser la hija. Esas cosas me pasan todo el tiempo. Para mí no

son casualidades, creo que eso ocurre todo el tiempo y en la medida en que uno está abierto a que ocurra. Desde la teoría en la que uno esté es la explicación que se da... para mí tiene que ver con energías que están, si uno está abierto a ellas o no es otra cosa. Pero en la medida en que uno se abre es que fluyen.

Edor: De ser así, ¿a través de qué medios puedes percibirla?

Edo: De cosas concretas. Estoy pensado otra... Creo que la vida se construye así, que mi vida es así. Aunque yo haya cosas que no las haya podido ver, es así.

Edor: *Introducción al chakra coronario, cuya capacidad básica es la Capacidad de trascendencia, Trascendencia del ego o integración transpersonal.*

Edor: Si tuvieras que definir tu actitud ante la vida, ¿cuál sería?

Edo: De apertura.

Edor: Piensa en alguna situación difícil por la que hayas tenido que atravesar en tu pasado, ¿has hecho algún trabajo personal para elaborarla?

Edo: Sí.

Edor: ¿De qué tipo?

Edo: Hice análisis, en análisis la traté. Y también tuve como una cuestión de sanación desde vínculos actuales. El análisis me ayudó pero también los vínculos que pude generar, empezar a trabajar, empezar en ese momento a producir algo. Poder vincularme con gente que estaba mal visto vincularse... el análisis que fue haciendo fue sanando situaciones de humillación que viví.

Edor: ¿Qué emociones te surgen al pensar en este hecho?

Edo: Fueron cambiando las emociones que sentí. Al principio sentía mucha bronca, después estuve muy mal después no me permitía pensar. Hoy.. a ver yo no hubiera elegido, es como medio ambivalente lo que siento. Hubiera estado buenísimo evitarme esta situación, yo sufrí mucho. Y cuando pienso en eso no es ni bronca ni dolor, tampoco me pongo mal y me sorprende el decir: Qué bueno que me pasó eso... Porque si no me hubiera pasado yo todavía estaría ahí adentro. Y me abrió

todo este nuevo mundo, esta cuestión de cambios, de vincularme con la gente, de viajar, de poder estudiar una cerrera. Mi vida hubiera sido otra. Y mi vida hoy es otra porque me crucé con es ehijo de puta. Entonces es raro, porque es como que hubiera estado bueno evitármelo, pero por otro lado, si no me hubiera pasado, sería un pelotudo. Es como una vez una persona me dijo: “Vos ahora no lo vas a ver, pero hay gente que por querer cagarte la vida, te termina haciendo un favor”. Y realmente.

Edor: ¿Llevas a cabo algún tipo de trabajo/análisis personal? ¿Cuál?

Edo: Sí. Soy una persona muy reflexiva sobre mí, sobre mis circunstancias. Ahora mi psicóloga como que me dio el alta (risas) pero soy una persona que está en constante reflexión. Pero no es la paja mental que tienen los psicólogos de estar analizándose todo el tiempo. Osea, soy respetuoso con lo que voy sintiendo, con lo que me va pasando, con lo que siento. Yo todos los días me miro, y que me mire no significa que deje de mirar al resto. Y justamente porque me miro a mí es que puedo mirar al resto y encontrarme.

Edor: Con mirar, ¿te referís a observar?

Edo: Sí, sí.

Edor: La atención plena consiste, entre otras cosas, en la capacidad de poder estar presente en el aquí y ahora, ¿puedes ver esta capacidad desplegarse en tu cotidianidad?

Edo: Sí. Como te digo, hay momentos en los cuales como que uno se... yo lo que he notado es como una gradualidad de... soy una persona que vive en su presente, estoy conectado con mis circunstancias, con mi entorno, conmigo mismo, y fue algo que lo fui desarrollando. Yo antes cuando estaba mal, evitaba conectarme con lo que me pasaba, y pensaba siempre para adelante. Por ejemplo “En enero me voy de vacaciones”. Y después, cuando empecé a trabajar y la universidad, era cuándo me recibo y eso, y después fue algo que no pude sostener más. Me di cuenta de que era algo, siempre para adelante, para adelante, entonces como que fue un cambio gradual. Que hoy para mí, yo me siento como... esa atención que decías. Me siento

así. También la distinción entre lo que es pasado, presente, futuro, es sólo un plano. Yo en ese nivel yo me siento en sintonía con otro plano, que no lo puedo poner en palabras, pero que tiene que ver con otro orden, con otras lógicas, como que esto es para este plano.

Edo: Ante la posible confusión terminológica, se le hace una explicación mediante una situación concreta de la vida cotidiana en la que puede desplegarse la atención plena: todos los sentidos puestos en el acto de tomar un café, leer un libro o lavar los platos.

Edo: Ahhhh, yo me fui por las ramas. Depende mucho de los avatares que uno va teniendo en la vida. A mí ahora me pasa que estoy haciendo mi tesis de maestría y estoy conectado con eso, y por ahí estoy haciendo algo y pensando en eso. Pero tiene que ver con este momento, y no tiene que ver con que mi vida sea así. Cuando yo te decía que disfruto de estar solo, tiene que ver con eso. Con leer un libro, tomar un café, pensar en nada.

Edo: ¿Qué apreciación puedes hacer de tus vínculos?

Edo: Son de lo más diversos. Son todas buenas personas, puedo decir que son todos muy diferentes. Hay ciertas personas con las que por ejemplo todo esto yo no lo puedo compartir, y comparto otras cosas. Y por ahí con otros sí. Y eso está buenísimo. Por ahí mis vínculos son esto: vínculos con buenas personas con buenos sentimientos y muy distintos. Y que me hacen bien también. Porque en algún momento de mi vida tuve una cuestión más indiscriminada de mis vínculos. Entonces con algunos cachetazos que me dio la vida aprendí a “bueno, ¡no puedo ser más un pelotudo!”. Uno sigue apostando a la luz que hay en todas las personas pero tampoco es pelotudo.

Edo: Si tuvieras que describir la forma en que te vinculas con los seres humanos, ¿cómo sería?

Edo: Libre. Porque es como esto, abierto a un encuentro. Y no sé qué se va a dar ahí, si se va a dar el encuentro. Y si se da, qué se va a dar.

Edor: ¿Y con el resto de los seres que habitan el Planeta?

Edo: Soy muy respetuoso de la vida. Yo encuentro un bichito y lo saco afuera, no lo mato. Es más, tengo una plantita que está ahí afuera y cada vez que la levanto tiene hormiguitas, y yo la quiero dejar porque digo “¡las voy a aplastar!”. Entonces la soplo, para no aplastarla. (Risas) Yo soy como muy... me encanta la vida, toda la vida. No sé, es como que a mí me, como que yo encuentro belleza en eso, hasta en una planta. Me gusta, la cuido. No ando sembrando árboles, pero disfruto de estar ahí.

Edor: ¿Tienes interés por la ecología, es decir por el cuidado de la naturaleza?

Edo: Por ahí es como una cuenta pendiente. Yo sé que uno se puede ocupar de las personas pero que si lo otro no está nos morimos todos. Pero a mí me urge más el trabajo y las energías puestas en personas que en otros seres. No porque desconozca que lo otro existe o que es importante. Pero en mi subjetividad me siento más libre, más pleno, más capacitado con las cuestiones que son con otro persona.

Edor: ¿Asumes compromisos a nivel social? De ser así, ¿de qué tipo? Descríbelos.

Edo: Sí. Y siempre estoy metido en algo. Ahora comencé a ir a un lugar que a mí no me suma desde lo profesional, porque ese lugar está en realidad para que los padres tres horas por día descansen de esos hijos que están hechos mierda. Ahí no hay un, están tan mal los pibes que no se puede laburar. Yo comencé a ir porque hace años que trabajo con uno de estos chicos y conmigo es con el único que no se agrede y no agrede al otro. Es una persona que, o se está pegando, o pegando o escupiendo al otro. Entonces en nuestro vínculo, yo y la hermana, somos las únicas personas a las que no pega y no se pega. Es un espacio que no me suma profesionalmente pero es un espacio que lo sigo sosteniendo porque pienso que por ahí es el único momento de la semana donde su mente descansa o está de una manera distinta. Es un compromiso que tengo asumido. Pero soy comprometido con todo lo que hago. Con la cuestión social, te diría que soy comprometido con mis pacientes... por ejemplo yo con esta familia no cobro nada, pero bueno, estoy por otro lado, por otra cosa.

Edor: ¿Cómo te sientes con el acto de servir a los demás?

Edo: Yo me siento realizado. Es tiene que ver con la apertura, con el cambio, con la libertad, con el amor, con la realización. Yo mi vida la he construido así, la concibo desde ahí.

Edor: ¿Alguna vez has practicado meditación u algún otro tipo de actividad contemplativa?

Edo: Sí. Cuando estaba en la congregación tenía mucho espacio de eso. Era frente al Sagrario, con la ostia consagrada, la meditación era sobre la palabra de Dios. Yo tenía como mucha... Tenía todos los días como entre tres y cinco horas de eso. Esos eran espacios en los cuales yo estaba en paz. Y cuando salí de la congregación evité estas cuestiones porque las tenía muy ligadas a una experiencia que en ese momento era dolorosa, para no conectarme con eso que dejaba atrás. Y hoy encuentro otras formas.

Edor: Contame cuáles.

Edo: Que tienen que ver con esto que yo le llamaba mirar y vos le llamabas observar. Por ahí no implica que tenga que estar sentado ahí, lo puedo hacer de otra forma. Van cambiando por ahí los modos o formas, pero tiene que ver con una actitud frente a la vida y las cosas.

Edor: ¿Te has preguntado acerca del sentido de la existencia?

Edo: Oh.... (risas) Sí, mucho.

Edor: Y particularmente, ¿de la tuya?

Edo: Y es que para mí es lo mismo. Creo que cambiará la forma. Había un santa, Santa Teresita y decía como que ella lo quería todo, quería misionar, ser contemplativa, estar con los enfermos. Es que mi vocación, ese es el amor. Cuando yo leí eso me sentí como muy identificado con eso porque era la primera vez que yo leía dentro de la Iglesia algo que tenía que ver con la multiplicidad. En la Iglesia había una sola vocación que era lo que Dios tenía pensado para vos, y si vos no hacías eso, ibas a ser un infeliz toda tu vida. Y yo nunca compartí eso. Para mí la única vocación o el único llamado que hay es el amor, y después cómo uno va a eso encarnarlo o

qué cáliz va a tomar es otra cosa... el sentido de la vida es el amor. Después cómo uno lo va a construir, cómo lo va a plasmar dependerá de cada uno, de los otros, de las circunstancias de la vida, pero el sentido es ése.

Edor: ¿Puedes percibir algún tipo de conexión entre tu existencia, la del Planeta en su conjunto y el Cosmos en su totalidad?

Edo: Sí, esto que te decía antes de una cuestión de un plano, y esta cuestión de las energías. Para mí sí. Cuando yo digo “todos somos Uno”, no digo “todos conformamos lo mismo”. No. Creo que todos estamos conformados de lo mismo y en ese sentido podemos decir que somos uno, porque hay una cuestión original que nos constituye. En ese sentido estamos conectados. Pero no creo en que todos somos Uno en una cuestión fusional y simbiótica en la que uno se pierde.

Edor: Lo orientales le dan ese mismo sentido a esa frase. Qué bueno que puedas discernirlo sin siquiera haberlo estudiado.

Edor: ¿Cómo percibes esta conexión?

Edo: No sé si la veo, la siento. Y la siento no desde la emotividad, sino desde el Sentir, que es como más... sutil.

Edor: ¿Crees que existe una realidad, *algo* que trascienda lo material, o el mundo físico, tal como lo perciben nuestros sentidos?

Edo: Sí. Esto es como un envase nomás, yo creo que estamos de paso acá, y que después no... es como que vamos a otro nivel de existencia, a otro plano, que no sé qué es. Pero para mí sí, creo que somos energía. Nada se pierde, todo se transforma. Yo he visto espíritus.

Edor: Bueno, eso se vincula con la siguiente pregunta, las preguntas van creciendo desde lo concreto hasta lo sutil... Jung define la *numinosidad* como “la aprensión directa al hecho de que nos encontramos con un dominio que pertenece a un orden superior de realidad, que es sagrado y radicalmente diferente del mundo material.” ¿Puedes registrar alguna vivencia en tu experiencia personal relacionada con este concepto?

Edo: Sí. Sí, muchas veces, desde adolescente. A ver, cómo lo digo... Una es esta cuestión que te dije que vi espíritus, y que no estaba solo (risas). No porque me generó miedo, yo estaba lo más bien. Y después me ha pasado también... tiene que ver con momentos en los cuales uno se siente en ese otro plano, pero anticipadamente. Estás acá, pero no estás acá. Sentís como esa conexión con el Cosmos, y mucho amor. Y sentís como ser parte plenamente. Pero la tengo ligada así como... Esto de los espíritus fue otra cosa. Lo viví como "Ah, mirá vos". Pero esto es otra cosa... está ligado a... estando solo y de repente. Sentís mucha paz... Yo por ahí en la carrera he estudiado de la cuestión del cambio, y de que cuesta, y por ahí es un segundo en el cual uno sos partícipe de eso y cambiás la mirada y al forma de concebir al mundo y de vincularse y es un segundo.

Edor: Agradecimiento y breve devolución.

Edad del entrevistado: 27 años

Edor: *Introducción a la temática.*

Introducción al chakra raíz y su capacidad básica: la confianza básica.

Edor: ¿Cuáles son aquellos pilares que crees te brindan seguridad en la vida?

Edo: (Silencio) Mi familia. Mi familia y las personas que tengo cerca: mi pareja, mis hermanos, me dan como la gran seguridad. Sino me cuesta arreglármelas sola.

Edor: ¿Puedes identificar circunstancias en tu vida en las que pierdes la confianza y sientes temor? De ser así, ¿cuáles son?

Edo: Miles... Cada vez que tengo que empezar algo nuevo principalmente. Ya sea cuando tuve que empezar con la profesión, a trabajar, acá también empecé a trabajar en un centro para niños discapacitados, ahora me estoy por ir a vivir sola. Me fui a vivir en pareja, después me separé, ahora me estoy yendo a vivir sola. Cada vez que tengo que tengo que tomar decisiones me cuesta.

Edor: ¿Qué elementos encuentras que te ayudan a estabilizarte en situaciones difíciles?

Edo: La terapia es uno de los principales elementos. Es como si me saliera de un centro e ir a la terapia es como que... me ayuda a volver a ese centro de tranquilidad, de comprender, de tomarme las cosas con alma. Y después la conversación con mi pareja. Me entiende mucho, puedo ir descubriendo cosas que... eso es.

Edor: ¿Hay alguna manera en la que sientas que desgastas tu energía?

Edo: (Silencio) No sé... seguramente sí. Pero trato de controlarlo bastante, no como consciente, pero cuando siento que se me puede desgastar en una situación sin sentido, una preocupación que no te lleva a nada, pero trato de salirme de eso.

Edor: ¿De qué forma cuidas tu energía?

Edo: Soy una persona como medio cerrada. Me cuesta mucho relacionarme con la gente, como que siempre estoy, como que me hago mi burbuja y me meto ahí adentro. A veces siento que el relacionarme con cierto tipo de gente me hace perder energía. Y como que, por ahí me voy al otro extremo, estar demasiado cuidadosa.

Edor: ¿Puedes identificar cuáles son tus capacidades/potencialidades?

Edo: (Silencio) Ay, qué difícil. Bueno, yo en el trabajo encuentro muchas capacidades, esto de poder escuchar, de identificarme con lo que le pasa al otro, me sorprende de mí misma de algunas respuestas que le doy a los pacientes, que me salen y se quedan, como que les vino re bien, les re sirvió. La tengo, pero como que no confío que la tengo. No sé bien cómo definirlo... algo que va más por el lado de la creatividad... siempre estoy buscando algo... además de esto busco algo que tenga que ver más con lo práctico, me gusta tejer, estoy haciendo un curso de costura. Como que tengo capacidad para eso pero es como si, ahora si me lo preguntás y te lo tengo que preguntar te lo digo, sino a veces es como que... me tira medio abajo en esas cosas. Las hago más porque me gustan, pero por ejemplo muchas veces pienso que debería vender algo de lo que hago, y nunca lo hago. Me falta confianza. A lo mejor otras personas que se acercan me dicen "Mirá qué lindo lo que hiciste". En ese momento pienso que tendría que hacerlo pero después no.

Edor: ¿Y tus limitaciones?

Edo: Esta seguro que es re fácil. Es como que, siempre sentí que una limitación que yo tenía de que las cosas me llevan tiempo de lo que le llevaría al resto de la gente.

Edor: ¿Qué cosas?

Edo: Por ejemplo el estudio, tomar una decisión, eh... eso tiene como dos caras: por un lado veo que me frena un poco, pero otro lado, siempre siento que cuando tomo una decisión, la termino tomando pero siempre me lleva su tiempo. Van surgiendo cosas: ahora pienso, una de las cosas que sí tengo es como mucha perseverancia y mucho compromiso y responsabilidad. Cuando yo empiezo algo, es como algo conmigo misma, no puedo dejar hasta terminarlo. Y otras limitaciones... poder

arreglármelas sola... sospechar que puedo hacerlo pero en algún momento pensar que no soy capaz.

Edor: ¿Cómo te relacionas con tus impulsos? ¿Puedes identificar violencia o por el contrario miedo, al momento de expresarlos?

Edo: Eh... más del miedo... Me cuesta mucho expresar. Sí con algunas personas pero soy mucho de tratar de entender en vez de enojarme... Creo que también es por una desconfianza en mí misma, insegura de que lo que yo siento esté bien o esté mal, un horror decir eso, ¿no?, pero es algo que me he dado cuenta. Miedo a distanciarme del otro, a hacer ese corte con el otro.

Edor: ¿Consideras poder decir que NO cuando no estás de acuerdo con algo?

Edo: Y depende, depende qué sea. Puedo decir que no estoy de acuerdo con algo cuando no estoy tan comprometido con lo que tengo enfrente. Depende cómo sea la persona. Si es una cercana, me puede costar más esta distancia con el otro, a no ser que sea con una persona que haya demasiada confianza e incondicionalidad, entonces ahí todo bien.

Edor: ¿Cómo cuidas tu espacio personal frente al de los demás? ¿Consideras poder demarcarlo claramente?

Edo: No sé si es real poder demarcarlo, porque si pudiera demarcarlo no pondría esa distancia con el otro. Tengo miedo que se me metan y se me mezclen ahí, entonces en vez de decir que no, pongo distancia de antemano.

Edor: Entonces, ¿podríamos decir que esa demarcación o límite que estableces es rígida?

Edo: Sí.

Edor: *Introducción al chakra sexual y su capacidad básica: el Gozo*

Edor: ¿Cómo sientes que está tu capacidad de disfrute/gozo en la vida?

Edo: En este momento, si tiene que ser de ahora, está complicada. Porque bueno, como te decía, todo esto de la situación general del país como separarme de mi

pareja tan joven, sentir ese fracaso en el intento de hacer algo, fracasar en eso... Tengo momentos en los que proyecto muchísimo y de repente sentir que no tiene nada bueno, que no lo voy a disfrutar, que es un peso, el trabajo que no se puede disfrutar, uno no gana nada, no te alcanza para nada. Está como complicado. Todo tiene ese lado de que te cuesta, siempre me falta algo, siempre me falta alguien, siempre me falta algo más para poder disfrutarlo. Por ejemplo sí lo siento así muy marcado de poder disfrutar los miércoles que son los días que yo vengo a trabajar a la mañana y que a la tarde tengo un curso de costura, a la noche de telar. Es un día que yo siento que me conecto con todas las cosas que hago que me gustan. Pero si al otro día yo tengo que pensar cuánto me cuesta el curso, me faltó el paciente o que, bueno a veces con las mutuales uno quiere cobrar un plus porque no te alcanza para nada y el paciente te dijo que todo... Entonces ni siquiera poder disfrutar del trabajo porque sentís que no te pagan nada por eso. Son como contados los momentos de disfrute.

Edor: Si tuviera que preguntarte ¿qué te hace disfrutar?, ¿dirías que son estos espacios que mencionabas recién donde se despliega lo creativo?

Edo: Sí. Algunas salidas con mi hermana principalmente que es alguien muy cercano, con mi novio, porque yo me separé y estoy tratando de reencontrarme con él y estamos totalmente distintos, entonces también son momentos de disfrutar. Y esos momentos que te digo: esos momentos del tejido, la costura, de crear algo. Y además me encuentro en esos grupos conectándome con otras personas. Es como que no tengo ese compromiso de la relación con el otro y lo del espacio personal está menos comprometido. Pero a la vez está ese intercambio. Y de hecho una tía mía empezó el curso y tenía esa doble: por un lado decir: “Qué bueno porque la conozco” y por otro decir “Qué lástima, porque es alguien conocido mío y me va a limitar de relacionarme con los otros”.

Edor: A la hora de conectarte con tus deseos, ¿puedes proyectarte en el futuro?

Edo: Y sí, me proyecto en el futuro. Lo único es eso: como que en este momento siento que todo cuesta mucho, que hay que hacer mucho esfuerzo. Pero sí, me proyecto en la profesión, seguir formándome, por ahí en algún momento llegar a

poder ser más selectiva con las personas con las que trabajo. Aunque en este momento estoy muy contenta con las personas que trabajo, me gusta trabajar con todos. Pero en otros momentos sentís que tenés que trabajar con algunas personas que no te gusta tanto, pero por una cuestión de necesidad. Pero en este momento no. Y cada uno que viene es como que viene a mostrarte algo, ¿no? Eso es algo que lo he notado como en distintos momentos, o será lo que uno puede ver. Llegan en distintos momentos y te muestran algo que justo te está pasando a vos en ese momento. Y aprendés muchísimo de vos mismo si estás en condiciones de verlo, porque sino te puede jugar en contra. Proyectarme sí, ser más selectiva con los casos, poder elegir trabajar con un caso y sentir el compromiso de uno y del otro. Esto de trabajar con las mutuales es limitante, los pacientes tampoco se comprometen tanto, porque no tienen que pagar. Facilita a que la persona no se comprometa con lo que le está pasando. Me gustaría también esto de darle forma al tejido, la costura, poder hacer algo más real con eso. Hasta en algún momento era: “No, ¿qué estás haciendo? ¡Ponete a laburar de lo que estudiaste!” Esa ya la pasé.

Edor: Al proyectarte en el futuro, ¿crees que mantienes de la vivencia plena del momento presente, o que por el contrario, la pierdes?

Edo: No, la perdés.

Edor: ¿Buscas que tus deseos placenteros se manifiesten?

Edo: Sí... Creo que el problema es saber conocerlos. Me pongo en contacto con algo que deseo y empieza una lucha: “Tenés que estudiar, tenés que trabajar o tenés que dedicarle tiempo a esto otro”. El tema es poder reconocerlo como un deseo. En general tengo una lucha hasta que lo aceptás y le das rienda suelta. Me lleva mi tiempo hasta que lo detecto y lo conozco.

Edor: En relación a tu sexualidad, ¿cómo te sientes?

Edo: Mirá, por ejemplo ahí tenés algo... Hasta un cierto momento de mi vida el tema de la sexualidad era algo que no podía disfrutar, que lo vivía con angustia. Creo que tenía que ver con cosas más represivas a lo mejor, cosas de mi infancia que yo fui resolviendo con mi terapia que me ayudó un montón. Y en este momento es como si

el tema de la sexualidad es algo que me falta. Pero también hay veces que me doy cuenta que me lo exijo como un mandato, como “Hay que ser sexualmente activo y pasarla bien”. Siempre tener ganas, siempre estar dispuesto. Entonces se me mezcla un poco. Entonces ¿hasta dónde estoy yo un poco cerrada y me cuesta? Pero por otro lado me gustaría poder... ¿hasta qué punto es algo de afuera y hasta qué punto soy yo? Pero sí es algo que me cuesta vivirlo. Bueno ves ahí yo no sé dónde está la energía esa... son contadas las veces que tengo ganas, que la paso bien...

Edor: ¿De qué crees que te privas en la vida?

Edo: (Silencio) Qué pregunta... (Silencio) Por ahí me privo de disfrutar de algunas cosas. Me privo de un montón de cosas... pero no sé si es algo consciente. Claro... desde el lado de la sexualidad, de disfrutar de algunas cosas que hago, de darme la oportunidad de hacer cosas sola, me quedo por ahí pensando en cosas que me gustaría hacer y automáticamente pienso “No, no voy a poder”. Hasta de soñar, de fantasear...

Edor: La abundancia, para Taroppio, se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida. ¿Cómo experimentas la abundancia en tu vida? ¿En qué aspectos de la realidad te consideras abundante?

Edo: ¿Cómo dice? La abundancia...

Edor: La abundancia se relaciona con la satisfacción con el propio ser y la propia vida.

Edo: Y... la experimento en estas cosas que elijo hacer, la experimento cuando estoy trabajando y siento que lo que estoy haciendo llega al otro, le sirve para algo. Me da como una gran satisfacción. Ver que lo que me he formado y todo lo que soy y lo que he trabajado en terapia sirve al otro. También cada vez que logro crear algo siento esa satisfacción de haberlo logrado yo. Esas son las satisfacciones por las cosas alegres, placenteras, pero también me da satisfacción lograr cosas que me cuesten mucho, como por ejemplo esto de cuando me separé: me costó tanto, tanto, tanto, que cuando me separé... Y es por algo triste, por eso te digo que son cosas diferentes. Sentir que podía desprenderme, que con todo el dolor que significaba podía ver tantas cosas, verme a mí en cosas que antes no me podía ver nunca. A

veces él me dice ahora que estamos tan bien y que volvamos a vivir juntos, y es una tentación tan grande, pero es una satisfacción a pesar de todo lo que me cuesta, decir no. Me tengo que demostrar a mí misma que soy capaz de estar sola, hacerme sola. Aunque me agarre un miedo terrible, me da satisfacción no ceder ante los miedos.

Edor: ¿De qué manera celebras la vida?

Edo: (Silencio) No sé la verdad. Me lo preguntás así y me hacés pensar que no la celebro. Puede ser que lo sienta en esos momentos de satisfacción, de alegría por algo que logré, pero no le doy un lugar tan grande a ese reconocimiento.

Edor: *Introducción al chakra del plexo solar y su capacidad básica: la emotividad y el Poder Personal.*

Edor: ¿Cuál es tu estado de ánimo habitual?

Edo: En este momento es inestable. Tengo momentos de mucha alegría, bienestar, disfrute, proyecto y momentos de... justo me venís a hacer esta entrevista en un momento re especial mío (risas). Pero momentos de una angustia tan profunda que creo que nunca la había sentido.

Edor: ¿Qué creencias construyes sobre ti mismo a partir de ese estado de ánimo?

Edo: Uf... Y bueno justamente, es como que paso de una a otra. Por ejemplo me imagino dónde voy a vivir, cómo va a ser, todo lo que voy a hacer, y me imagino de repente las luces apagadas, abandonada, que no voy a ser capaz, que no me va a alcanzar la plata, que voy a estar siempre triste. Yo lo resumiría como sentirme capaz e incapaz.

Edor: ¿Y qué creencias sobre el mundo?

Edo: Y bueno, hay momentos en que la creencia es que todo está mal y yo soy incapaz porque todo está mal, no se puede creer en nadie, y momentos en que como más, todos los demás pueden y yo no. "Fijate que él pudo, qué bien que le va". ¿Por qué a mí no me va tan bien?

Edor: ¿De qué forma consideras que percibes la realidad? ¿Desde un lugar más objetivo o subjetivo?

Edo: Y depende el momento. Es subjetivo, hay momentos de objetividad pero en general tiene mucho que ver con cómo uno se siente... dirigir las culpas o los enojos pero siempre dirigir ese malestar. Si no son los políticos, la corrupción, es que nadie te quiere pagar, nadie valora tu trabajo, o si es porque vos la que no te lo valorás... Es como que siempre... Está bueno verlo en uno mismo. Sobre todo cuando estás sólo solés acomodar todo a tu modo de ver y que te conviene verlo.

Edor: Con respecto a tus emociones, ¿tienden a implotar (hacia dentro) o más bien explotar (hacia afuera)?

Edo: Y no, hacia adentro. Pero eso es algo que siempre fue así. Incluso siempre fui como una pregunta... yo tenía muchos problemas de colon irritable. Pero a partir de que me ha pasado todo esto... de hecho eso ha cambiado también, ya no tengo colon irritable. Me estoy enojando mucho con las personas o demuestro mucho más las cosas que me pasan y que siento. Todavía es algo que me molesta porque no sé cómo manejarlo.

Edor: ¿Con cuánta frecuencia experimentas energías emocionales densas (confusión, desánimo...)?

Edo: Y en este momento con mucha frecuencia. Con mucha más frecuencia de lo que hice en mi vida.

Edor: ¿Cuánto tiempo te mantienes en ellas y qué actitud tomas en relación a tu entorno cuando las experimentas (victimización, aislamiento, enfrentamiento, estancamiento)?

Edo: Aislamiento... Eh... Cuánto tiempo es bastante variable, trato de salirme rápido pero no de un modo adecuado por ahí. Es como si no puedo evitar sentirme mal por algo pero prefiero no hablar de eso o aislarme, lo cual genera en las personas más cercanas más insistencia de saber, de preguntarte... con lo cual no se resuelve nada, porque es negar algo, no me sirve. Cuando estoy muy confundida me cuesta mucho

hablar, saber qué decir, cuando puedo detectarlo sí trato de hablarlo en terapia y sino con personas más cercanas que son mi hermana y mi novio, que te hagan ese papel de irte preguntando o ayudando a ver qué te pasa. Cuando me doy cuenta, el malestar baja. Mientras tanto me siento estancada.

Edor: ¿Qué sueles hacer o a qué recurres para salir de esos estados?

Edo: Bueno... Esto que te decía, buscar por el lado de terapia o de una persona que sé que me va a poder ayudar a mí. A lo mejor tengo personas de mi familia que ponen mucho en lo que a mí me pasa y no me pueden escuchar mucho, sino que me dicen qué me pasa pero en base a lo que les pasa a ellos. Entonces trato de detectar, que no son muchas las personas, cuáles son esas personas con las que sabés que no te vas a confundir. Me parece que es eso: no confundirse con el otro y que el otro te pueda escuchar. Porque yo creo que si el otro te puede escuchar, vos te podés escuchar.

Edor: ¿De qué manera percibes que te muestras al mundo?

Edo: Bueno, es como que siempre intenté ser así como esas personas buenas, que no tiene problema con nada, que estudia, que todo lo cumple, y es como que últimamente me he empezado a plantear todas esas cosas, que me han traído consecuencias negativas en mi vida. Lo que me ha hecho contactarme con quién soy realmente.

Edor: ¿Quién sos?

Edo: (Silencio) (Risas) No... Mmm... y quién soy es algo que no te lo puedo decir, es como que estoy buscando ver quién soy, porque tampoco creo que yo soy esa persona que anda por ahí, tan inestable o desencantada, que no puede disfrutar de nada... Tampoco creo que sea la otra que cumple con todo. Creo que la persona que soy tiene que ver mucho con mis deseos, que a veces es complicado conocerlos. Yo creo que a medida que los pueda ir conociendo y buscando la forma de satisfacerlos, voy a poder ir armando un poco más quién soy. No sé si soy lo que el otro quiere o si soy lo que soy... Estoy tratando de no confundirme pero no lo sé todavía.

Edor: Cuando te trazas una meta, ¿sigues algún procedimiento para cumplirla?

Edo: Mmm... Es como que establezco un procedimiento a lo mejor que me da tranquilidad, que me organiza, que me da claridad acerca de cómo conseguir algo. No significa que después la siga tal cual. Es más me parece una formalidad. Y las veces que no lo hago me quedo mucho en la fantasía. Creo que lo hago para no quedarme tanto en la fantasía y poder concretar. Y después en la medida que se puede se va cumpliendo, realizando.

Edor: ¿Con cuántos recursos crees que cuentas para lograr tus metas?

Edo: Y creo que cuento con muchos recursos. Solamente los tengo que agarrar, que apropiármelos, aprovecharlos y sentir que los merezco, aceptarlos con alegría.

Edor: *Introducción al chakra cardíaco y su capacidad básica: la Capacidad afectiva*

Edor: La compasión es una experiencia amorosa de real comprensión del dolor del otro, ¿puedes identificar vivencias de este tipo en tu vida personal y/o profesional?

Edo: Y sí... me pasa en el consultorio. Por esto que te decía... siento eso que puede haber una o dos personas que llegan en un momento y siento que me cuesta entenderlas, las siento lejanas... más enigmáticas digamos. “¿Qué será lo que le pasa?” Me cuesta leer lo que le pasa a esa persona, comprenderla. Entonces pienso que debe ser algo que no me tocó todavía o lo tengo muy guardado adentro. Sino con los demás siempre llega un momento en que experimento eso. Y en algunos momentos hasta se me complica estar en el momento en el que uno tiene que estar sosteniendo ese lugar de objetividad. Hasta pierdo la concentración de lo que venía haciendo, de verme reflejada en el otro, en ese dolor y decir “¿Qué le digo?”, si yo me siento igual. Aparece un sentimiento de incapacidad. Y a veces siento esa comprensión de lo que le pasa al otro y a lo mejor no es algo tan cercano en el tiempo, poder decir algo que le sirve y ay es una satisfacción enorme, se fue con algo, algo le sirvió.

Edor: En las experiencias amorosas, ¿dónde te sientes más cómodo: en el acto de dar o de recibir?

Edo: Y es como que hasta ahora siempre me sentí más cómoda en el acto de dar. Es como si estuviera en un período de transición: como enojada por dar tanto, pero me cuesta mucho recibir.

Edor: Con el otro aspecto de recibir, ¿qué dificultades aparecen?

Edo: Y bueno... Como que te encontrás sintiéndote que no merecés un montón de cosas que querés. Entonces es como estar atrapado queriendo un montón de cosas pero dando por sentado que no las vas a recibir porque no las merecés. Y si viene alguien a dártelas, encontrar la forma de que no te las dé. Eso me pasa a mí. Yo me doy cuenta cuando ya pasa el momento, de que me quejo muchísimo de todas las cosas que no recibo, pero en el momento en que me las van a dar siempre pongo algo ahí para que no me las den o le quito valor. Pero no lo puedo manejar... es la sensación esta, y me da mucha bronca. Pero lo que está bueno es correrse de estra siempre en el mism lugar de dar, porque es mucho más cómodo para mí dar.

Edor: ¿Puedes reconocer en ti una parte gentil, dulce?

Edo: Sí, totalmente.

Edor: ¿Cómo te relacionas con este aspecto de ti mismo?

Edo: Creo que es un aspecto bastante cómodo para mí en realidad... Por ahí con mi hermana, que es más chica... Y creo que me empezó a incomodar, me incomoda no poder enojarme, sentir el mandato de ser siempre gentil y dulce.

Edor: Este aspecto gentil y dulce, ¿crees que se trate de una expresión amorosa tuya?

Edo: Y eso depende. Hay momentos que sí y otros... En realidad creo que siempre lo es, pero que hay momentos que tiene que ver más con el miedo de con algo más puro. De darle al otro puro amor para que no se genere esa distancia, estar sola.

Edor: ¿De qué manera manifiestas tu amor?

Edo: Bueno, como que soy una persona muy atenta, me gusta mucho escuchar al otro tratando de no poner nada de mí. Escucharlo realmente y saber quién es. Que a mí me parece que es un acto de amor, porque es poder ver al otro tal cual es sin hacerle cargo de las cosas propias. Y a veces eso me lleva a detectar de cada persona algo especial y tratar de hacerle notar que reconozco eso. Tener una actitud o estar presente, que sepan que pueden recurrir a mí cuando lo necesitan. Me gusta que sepan que detecté eso especial en eso y que lo tengo en cuenta.

Edor: ¿Cómo vislumbras/ves tu capacidad de amar en tu vida?

Edo: La veo... Es como que cada vez va a ser mayor. Hasta ahora estuvo siempre muy teñida de miedo. Pero la veo que cada vez va siendo más limpia y más libre.

Edor: ¿Con qué vínculos y/o circunstancias puedes asociar esta capacidad?

Edo: Con mis hermanos, mis abuelas, y con mi pareja. Pero bueno pensaba por ahí otros, están mis padres, los amigos. Pero siento que son cosas que están más... como que les pongo demasiada distancia. A mis amigos... les pongo demasiada distancia, me cuesta. Y con mis padres siento que está muy teñido de estas cosas que te decía... de los miedos. Pienso que bueno cuando sea capaz de irme sola voy a amarlos más.

Edor: ¿Qué emociones de ti mismo crees ocultar o disfrazar?

Edo: Y el enojo. No sé qué emoción sería, pero es una emoción de mostrar debilidad... vulnerabilidad...

Edor: *Introducción al chakra laríngeo y su capacidad básica: la Inteligencia Creadora y Existencial*

Edor: ¿Crees sentirte libre para expresarte como eres, piensas y sientes con claridad?

Edo: Eh... creo que soy libre para expresarme en este momento. Lo que pasa es que me parece que el problema está en ser libre para detectar, reconocer esas cosas que uno desea o uno es.

Edor: ¿En qué ámbitos te sentís más libre para expresarte?

Edo: Con mis abuelas, con mis hermanos, mi novio. Y con mis amigas con algunas, en determinados momentos. Pero en el taller de costura era como la oportunidad de ser yo, un lugar nuevo. Y entonces aparece mi tía y me limita un poco. O fue mas bien el miedo desde el principio. Después traté de que no me influyera, lo pensé también una oportunidad de mostrarme con ella como quién soy y ella conmigo. Es como otro ámbito donde nos relacionamos.

Edo: ¿Cómo te sientes al compartir con otros tu interioridad, tus aspectos más íntimos?

Edo: Como te digo, depende de quién sea. Si siento que el otro me va a escuchar y no me va a juzgar, lo puedo hacer. Prefiero más que me escuchen y me pregunten. Eso tiene mucho que ver con mi historia... me molesta la gente que no pregunta y que opina.

Edo: ¿En qué áreas de la vida tienes más facilidad para comunicarte?

Edo: Y en las áreas de ocio, con esos vínculos más cercanos. Dentro del ámbito de la psicología a nivel de cursos y grupos de estudio me cuesta mucho. Siento que hay cuestiones de expectativas a cumplir.

Edo: ¿Has percibido situaciones en las que sientas que no puedes manifestarte auténticamente?

Edo: Sí, muchas.

Edo: ¿Cómo lo haces, qué mecanismos utilizas?

Edo: Me cierro, hablo poco, no me expreso demasiado. Trato de pasar desapercibida. Esto que te decía de tener miedo a enojarme con alguien y entonces... bueno y no sé si es que no soy auténtica, porque esa soy yo también, entonces respeto eso. Hablo con mi psicóloga de esto de no poder sentir el enojo y no expresarlo. Pero sí pongo como esta barrera, esa burbuja, no abrirme.

Edo: ¿Puedes identificar situaciones de tu vida en las que hayas querido ejercer el control de manera excesiva?

Edo: Y si... Sobre todo creo que tiene que ver con una desconfianza conmigo misma de ejercer el control excesivamente por siempre estar pensando que no corresponde, que es una cosa mía. Que no corresponde sentir esto, pedir esto, enojarse por esto.

Edo: ¿Qué sientes con respecto a la posibilidad de fluir y entrar en espacios de goce y liviandad, sin pensar en los resultados?

Edo: Y bueno... pienso que sería lo ideal (risas)

Edo: Si las cosas no se presentan como las esperabas/querías, ¿qué actitud tomas al respecto?

Edo: Siempre soy más de esperar, tener paciencia, ser perseverante, y es como que ahora estoy experimentando la decepción, desánimo, incapacidad, como bastante intolerante.

Edo: ¿Cómo te sientes frente a los cambios?

Edo: Es como que todos los cambios, si son planificados en el sentido de cuestiones deseadas, cuando llega el momento me cuesta un poco. Porque es como que los cambios te llevan a un lugar mejor pero hay que salirse de la zona de confort... cuesta. Y si son inesperados... a mí me cuesta muy mucho renunciar a las ilusiones, desprenderme. Pero a veces es bancarse el sentirse perdido para conocer esa zona nueva a la que estás entrando.

Edo: ¿En qué propósitos consideras que pones más voluntad para alcanzarlos? ¿En cuáles menos?

Edo: (Silencio prolongado) No sé... en lo que más pongo es las cosas que me interesan y me gustan. Lo que menos no sé... y bueno podría decir esto del grupo de estudio. Sí me gusta el consultorio. Pero que no me ve entusiasmada por aprender de las cosas de ese grupo.

Edo: ¿Y no pensaste en buscar otra cosa que te guste más aprender, dentro del ámbito de la psicología?

Edo: Lo que sospecho es que en este momento nada de la psicología me gusta (risas). En el consultorio sí.

Edor: Introducción al chakra del tercer ojo y su capacidad básica: la Capacidad intuitiva

Edor: Según Taroppio, la *intuición* es un conocimiento inmediato de las cosas, al cual se arriba de manera directa. Cuando opera la intuición, el conocimiento se manifiesta de manera súbita, sin un proceso de paso a paso. Y su resultado, termina siendo correcto. ¿Puedes identificarla en ti mismo?

Edo: Bueno a mí me pasa con los pacientes mucho. Pero bueno por ahí como te decía me sorprende porque por ahí me cuesta confiar: “Cómo me voy a manejar con esto?” Y cuando confío más en mí, y me sale, el otro se queda como muy, se siente muy entendido, con la palabra justa. Sí, te diría que ahí principalmente me pasa.

Edor: Según Jung la *sincronicidad* es una coincidencia temporal de dos o más sucesos relacionados entre sí de una manera no causal, cuyo contenido significativo es igual o similar. Es decir, que dos hechos aparentemente inconexos entre sí cobran sentido a partir de una “casualidad”. ¿Puedes vislumbrarla en tu vida? ¿Crees que exista relación entre tus sueños o visualizaciones en tu imaginación, con hechos cotidianos? Y de ser así, ¿a través de qué medios puedes percibirla?

Edo: Me pasa esto que no sé si es. Viene gente y me cuenta lo que está pasando y está totalmente relacionado a lo que me pasa a mí.

Edor: Bien. Eso es sincronicidad. Y que vos podés ayudarlos desde esa experiencia tuya.

Edo: Sí. Obviamente no les puedo revelar que me está pasando. Pero sí. A veces me quedo sorprendida. Ese por un lado. Después... Mirá, me acuerdo por ejemplo el año pasado cuando nos estábamos por ir a vivir juntos, buscábamos, buscábamos y no encontrábamos departamento. Y un día pasa una amiga mía que pasa por la puerta de mi casa que hacía años no veía que había sido muy amiga mía

de más chica, entonces entra, tomamos unos mates y me cuenta que se había ido a vivir a un departamento, un edificio. Ella me pasa el dato de alguien con quien puedo hablar para ver si tienen un departamento libre. Resulta que llamo, voy y tenían uno disponible, ideal, como yo quería. Y terminé viviendo ahí y después me volvió a pasar con ella misma. Osea que debe haber algo con ella una vez que ya me había separado, nos juntamos un día y me cuenta que había empezado una terapia de pareja, me cuenta su experiencia, que le estaba yendo re bien y la estaba ayudando un montón. Me dice por qué no pruebo, llego a mi casa y al otro día me llega una de esas revistas de psicología que era TODA sobre terapia de pareja. Y bueno, como que dije “No, tengo que hacer terapia de pareja” (risas). Y me puse a pensar en eso, al final no lo hice, pero la idea de ponerme a pensar en hacerlo me abrió, me hizo pensar un montón de cosas que me hicieron bien.

Edor: Introducción al chakra coronario, cuya capacidad básica es la Capacidad de trascendencia, Trascendencia del ego o integración transpersonal.

Edor: Si tuvieras que definir tu actitud ante la vida, ¿cuál sería?

Edo: (Silencio) Y yo diría que una actitud... como que a veces soy muy ambiciosa en muchas cosas, que pienso que todo me va a costar muchísimo, pero que lo mismo lo voy a hacer. Básicamente sería así.

Edor: Piensa en alguna situación difícil por la que hayas tenido que atravesar en tu pasado, ¿has hecho algún trabajo personal para elaborarla?

Edo: Y sí... Sí.

Edor: ¿Qué emociones te surgen al pensar en este hecho?

Edo: Y en este momento me surge, y es como que pienso que no podría haber sido de otra forma, que si no hubiera pasado eso no me hubieras permitido pensar o ser de una manera que hoy me libera muchísimo, pero a veces pienso que ojalà no me hubiera pasado. Como algo disociado: hubiera preferido que no pase, pero pienso que todo esto que viví... yo soy otra persona. Estuvo bueno. El tema es cómo

aprender a convivir con ciertas heridas. Una herida muy narcisista, pero que por otro lado me ayudó a crecer muchísimo.

Edor: Antes me decías que vas a terapia, ¿por qué lo consideras importante?

Edo: Y porque es como... bueno primero por mi profesión... Porque me permite dialogar conmigo mismo. Es ese momento dedicado a pensar en esas cosas de mí misma. Y con el tiempo me doy cuenta que es un aprendizaje que hago, que muchas veces lo hago sola, pero que muchas veces necesito de esa persona. Es necesario ese otro que te muestra cosas que no estás pudiendo/queriendo ver. Por un lado siento que sola puedo mirar para adentro y darme cuenta de un montón de cosas. Hace diez años que voy a terapia... Y pienso que en lo más próximo posible, me gustaría no ir más a terapia. Pero justo en este momento en que estoy muy confundida me sirve para poner palabras a ciertas cuestiones que me pasan.

Edor: La atención plena consiste, entre otras cosas, en la capacidad de poder estar presente en el aquí y ahora, ¿puedes ver esta capacidad desplegarse en tu cotidianeidad?

Edo: Y en algunos momentos sí... En el consultorio. Es como si yo... estoy con la persona muy enganchada con lo que le estoy diciendo, muy atenta. De pronto es como que si me suena el celular o me tocan la puerta es como un ataque. Y en la cotidianeidad estos son como momentos complicados para eso. Estoy como siempre mucho pensando, ya sea en las cosas que tenés que hacer o estás sintiendo, bla bla. A veces sí fumando marihuana siento que es como si pudiera poner una atención muy precisa en algo y está bueno eso. Hasta en cosas mías adentro mío que no se distraen con nada.

Edor: ¿Qué apreciación puedes hacer de tus vínculos?

Edo: Uy qué tema esta pregunta... (silencio) Creo que en general mis vínculos son buenos. Yo cuando siento que algún vínculo me quita la energía trato de alejarme. Me cuesta por ahí un poco la dependencia de esos vínculos, de la confusión que se pueda dar con esos vínculos, pero son buenos vínculos.

Edo: Si tuvieras que describir la forma en que te vinculas con los seres humanos, ¿cómo sería?

Edo: Siempre más del lado de la comprensión, de mirar más allá, de tratar de ver detrás de, qué le pasa a esa persona por detrás de lo que muestra. Sobre todo en las cosas que a uno le chocan. O viene otro a criticarte una persona y yo siempre tiendo más a tender a justificar o tratar de comprender por qué actúa de esta manera.

Edo: ¿Y con el resto de los seres que habitan el Planeta?

Edo: Y bueno... con los animales por ejemplo me dan mucha ternura, de cuidarlos mucho. Hasta por ahí sarles una entidad de ser humano, me pongo a pensar que los animales son más evolucionados que nosotros, porque no tienen miedo, tantos conflictos, ellos viven, hacen lo que siente y listo. Y con las plantas me cuesta más conectarme, pero sí de cuidarlas, a mí hasta un bichito me da pena que lo maten, lo saco al patio.

Edo: ¿Tienes interés por la ecología, es decir por el cuidado de la naturaleza?

Edo: Sí.

Edo: ¿Asumes compromisos a nivel social? De ser así, ¿de qué tipo? Descríbelos.

Edo: Mmm me cuesta, es decir, me cuesta por esto de relacionarme con los demás y los compromisos que pueda llegar a generar. Pero sí soy de estar al tanto y... no soy la persona más comprometida del mundo ni es que no me interesa.

Edo: ¿Cómo te sientes con el acto de servir a los demás?

Edo: Y bueno en este momento como que... siento que es algo que tengo que regularlo digamos. A veces como te decía: me veo dando demasiado, sirviendo demasiado. Incluso con los pacientes yo digo: Bueno, la mutual te paga setenta pesos y el mínimo está a ciento cincuenta. Y vos decís que vas a cobrar un plus porque no te queda otra, no puedo vivir así. Entonces vengo y hasta que logro decirlo... y que la persona me diga "Ay no, pero no puedo". "Bueno, no importa". Y me enoja mucho conmigo misma, porque es servicio mal utilizado. No sé, como que esa palabra no me gusta servir al otro, prefiero algo más de intercambio.

Edor: ¿Alguna vez has practicado meditación u algún otro tipo de actividad contemplativa?

Edo: Eh, meditación sí porque mi novio le encanta meditar y me insistió. Es algo que me cuesta ponerme a meditar... necesito por ejemplo prefiero estar con alguien, el intercambio. El estar sola siento que por ahí me... no me va a conducir o como que me voy a perder no, que no voy a poder sacar algo de esa experiencia. Sí por ejemplo he hecho Reiki y ya esa situación de estar ahí en una situación de meditación... entonces capaz que ahí empiezo a pensar un montón de cosas y después me quedo sola pensando por qué pensé eso, dándole cauce.

Edor: ¿Te has preguntado acerca del sentido de la existencia?

Edo: Sí, muchas veces.

Edor: Y particularmente, ¿de la tuya?

Edo: Sí... No sé si de la mía, pero de la existencia en general sí.

Edor: ¿Puedes percibir algún tipo de conexión entre tu existencia, la del Planeta en su conjunto y el Cosmos en su totalidad?

Edo: Y sí digamos porque estamos todos acá y nos influimos mutuamente. Ahora...

Edor: ¿Cómo percibes esta conexión?

Edo: No sé si le puedo percibir. Sí con el Planeta, pero la puedo deducir más que percibir.

Edor: ¿Algo más racional?

Edo: Sí.

Edor: ¿Crees que existe una realidad, *algo* que trascienda lo material, o el mundo físico, tal como lo perciben nuestros sentidos?

Edo: Y sí, totalmente.

Edor: Jung define la *numinosidad* como “la aprensión directa al hecho de que nos encontramos con un dominio que pertenece a un orden superior de realidad, que es sagrado y radicalmente diferente del mundo material.” ¿Puedes registrar alguna vivencia en tu experiencia personal relacionada con este concepto?

Edo: (Silencio) Eh... no sé. A ver leémela de nuevo. Y no sé... de nuevo, es como que sería más racional. Hay situaciones que es como si vos tuvieras la duda... como que no me juego ahí. Estoy ahí como en la duda. Este encuentro con esta amiga por ejemplo, ¿no? Qué sé yo, puede ser realmente algo superior, que puedo ver el efecto del Cosmos, del Planeta y de todo. Qué sé yo, viste que los psicoanalistas son... con esto por ejemplo de la terapia de pareja: yo te podría decir, y me puedo a poner a buscar “Sí pero en realidad yo el mes anterior había visto que el número siguiente iba a hablar...” No me juego a decir una cosa o la otra.

Edor: Agradecimiento y breve devolución.



ANEXO E – Formulario descriptivo del Trabajo Final de Graduación

Identificación del Autor

Apellido y nombre del autor:	Biondi Melisa Vanina
E-mail:	melisa.biondi@gmail.com
Título de grado que obtiene:	Lic. Psicología

Identificación del Trabajo Final de Graduación

Título del TFG en español <i>ejercicio</i>	<i>“La búsqueda de la trascendencia del ego y el profesional”</i>
Título del TFG en inglés <i>professional</i>	<i>“The search for Transcendence of the Ego and practice”</i>
Tipo de TFG (PAP, PIA, IDC)	PIA
Integrantes de la CAE	Lic. Beatriz Ergo y Lic. Diego Tachella
Fecha de último coloquio con la CAE	
Versión digital del TFG: contenido y tipo de archivo en el que fue guardado	

Autorización de publicación en formato electrónico

Autorizo por la presente, a la Biblioteca de la Universidad Empresarial Siglo 21 a publicar la versión electrónica de mi tesis. (marcar con una cruz lo que corresponda)

Autorización de Publicación electrónica:

- Si, inmediatamente
- Si, después de un mes
- No autorizo

Firma del alumno