 Universidad Veracruzana

Facultad de Enfermería

Autoconocimiento y Cuidado del Alma

Ensayo Final (Tercera Subcompetencia)

Alumno: David Brash Arias

26 de noviembre de 2010

Introducción

Básicamente, la tercera subcompetencia del curso trata sobre la terapia 3S y las máscaras de la adicción, o el “yo perturbador”, y las demás temáticas que complementan a estas. Si hiciéramos un análisis retrospectivo sobre el plan, los objetivos y la finalidad del curso de Autoconocimiento y cuidado del alma, podemos dar cuenta de que se abordaron paso a paso las cualidades, los conceptos y planteamientos acerca del alma y la espiritualidad, el altar, los rituales, la respiración profunda y el manejo del dolor emocional y espiritual, entre otras acciones que somos capaces de poseer y realizar como seres humanos; con la finalidad de conocernos un poco mejor, ver hacia nuestro interior y descifrar qué es lo que ocurre con nosotros a nivel espiritual, físico y emocional, ¿acaso poseemos alguna adicción que afecte o perturbe tanto a nosotros mismos como a los demás?.

En este punto sabemos que una adicción no se trata meramente de un problema con el alcohol o las drogas, sino que cualquier ser humano es vulnerable, por naturaleza, a crearse conflictos y situaciones que tienden a adquirir una cotidianidad en nuestras vidas, al punto de lastimarnos a nosotros y posiblemente a nuestros seres queridos, y que muchas veces no estamos conscientes de la presencia de estas actitudes, escudadas tras una máscara que solemos ocupar para ocultar sensaciones reales, como el miedo, la vulnerabilidad, la tristeza y la frustración entre muchas otras, que como sabemos son sentimientos que no necesariamente tienen por qué ser negativos, sin embargo; para nuestra máscara de la adicción no tienen lugar y tiende a defendernos de sentirnos cercanos a esas emociones, para bien, o para mal.

La terapia 3S desglosa detalladamente este tema, añadiendo técnicas y formas para poder desarrollar nuestro “yo espiritual”, mediante la práctica cotidiana de paramis, el estiramiento espiritual y otras técnicas cercanas a nuestra espiritualidad.

Las Máscaras de la adicción

El concepto del “yo adicto” fue creado con el fin de ayudar a identificar adicciones en personas con problemas de alcoholismo y sobre todo el consumo de drogas. Sin embargo, este concepto puede ser aplicado en cualquier persona, ya que las adicciones no slo tienen que ver con el consumo de sustancias. Se puede ser adicto al juego, al sexo, al trabajo, la cleptomanía, etc. Y en nuestro ambiente, podemos definir a este ser como “yo perturbador”.

Desde la infancia tendemos a utilizar máscaras en nuestra personalidad, tratamos de ocultar nuestras verdaderas emociones tras un muro de perfección, tras una persona que no somos realmente, que intenta tal vez, agradar a alguien, pretender ser alguien que no somos o negar situaciones de estrés o tristeza.

Si estas máscaras desde un principio no funcionaran, no tendrían por qué causarnos adicción, sin embargo; las seguimos utilizando porque nos pueden traer beneficios a nuestras vidas, como lo son la felicidad, el orgullo, la obtención de cariño o amor y otras muchas sensaciones subsecuentes. Pero así como estas máscaras en algún momento de nuestras vidas, son capaces de traernos felicidad, pueden llevarnos a todo lo contrario, ya que el solo hecho de vivir a través de ellas nos quita nuestra energía vital, consecuencia de una pérdida irremediable de alma y espíritu.

Al pretender ser alguien que no somos, a pesar de los beneficios que pudiéramos obtener, nos estamos convirtiendo en personas vacías y que tal vez muy en nuestro subconsciente sufrimos sentimientos de duelo, de tristeza o de ira al vivir en una realidad inexistente.

La mayor parte de las personas no están conscientes de las máscaras que suelen adueñarse de su persona, otras si lo perciben pero no hacen nada al respecto.

En lo personal, logré identificar mi “yo perturbador” y la máscara que suelo utilizar, la nombré: Siempre tengo la razón. Siendo más específico, estoy consciente de que mi “yo perturbador” está lleno de orgullo.

Entrenamiento en dominio de la mente

Empecé por crear conciencia en el lado negativo y las desventajas que tienen el uso frecuente de aquella máscara en mi vida y la manera en que puedo lastimar a mis seres queridos. Desde mi punto de vista, esta fue la parte más fácil para mí, de la terapia 3S. Haciendo hincapié en el esfuerzo correcto (encarrilamiento) y la concentración correcta (mantenimiento en ese carril).

Anapanasati (Meditación en la respiración)

Le meditación es el ejercicio del pensamiento, que consiste en la prolongación de la vista interna sobre una cosa.

El Anapanasati es el primer tipo de meditación expuesta por el Buda en el Mahà Satipaååhàna Sutta, el Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención. El Buda puso especial énfasis a esta meditación, ya que es la puerta de entrada a la iluminación y al Nirvana.

Concentrar nuestra mente en algo tan íntimo como nuestra respiración, trae sensaciones de relajación y estimulación inmediatas, es una manera sencilla para abrir las puertas hacia nuestro interior y conectarnos con nuestro lado espiritual. Incrementar el tiempo para meditar en nuestra vida diaria, termina convirtiéndose en una necesidad, debido al gran beneficio de la meditación en la respiración, reflejado en una mejor actitud y personalidad durante el día.

Autoobservación del yo

Con el transcurrir de los días, la activación de mi yo perturbador adquirió una forma diferente, cada vez que aparece, tiendo a visualizarlo y analizarlo, deteniéndome un momento para autoobservarme. A esta altura de la terapia logré reubicar mis ideas, cambiar mis pensamientos y darle la menos importancia al surgimiento de mi yo perturbador. He nombrado algunas sensaciones que pasan por mi cabeza, como orgullo, egoísmo y pretensión, entre otras.

Infiltraciones del yo adicto

Básicamente me baso en las 3 palabras necesarias para cubrir a mi yo adicto: identifico, interrumpo y reenfoco mi mente, trato de pensar conscientemente del daño que puedo ocasionarme si no hago estas 3 acciones. La consciencia sigue formando parte importante durante toda la terapia, y es una de las características de mi persona que trato de fortalecer día con día, le doy el mismo valor que al esfuerzo y a la perseverancia.

El sendero espiritual

Para combatir a nuestro yo perturbador, debemos utilizar a su polo completamente opuesto: nuestro yo espiritual, para esto, es necesario realizar actividades relacionadas con nuestro lado más humano y espiritual. En mi vida, una de las cosas más importantes y que forman parte de mi personalidad es la música, y trato de utilizarla a mi favor para llegar a mi yo espiritual, música relajante e inspiradora que únicamente me trae pensamiento y emociones positivas, además del estiramiento espiritual y el ejercicio físico, la tarea aquí es ejercitar el alma, nutrirla más que nada. La realización de una oración que incluya recursos motivantes y seres queridos en mi vida me ha sido de mucha utilidad para mantenerme en mi sendero espiritual.

Como prevenir el daño a mí mismo y a los demás

Básicamente se trata de confiar nuestra energía hacia nuestro yo espiritual y la protección que nos brinda, tomando conciencia del momento en sí y sin dejar llevarnos por el deseo de la activación de nuestro yo perturbador. Muchas veces fallé en la activación de mi yo espiritual por el deseo y el poder que ejercía en mí, el yo perturbador, y lastimé a seres queridos y me arrepentí. Ahora, estoy consciente de que es una energía que puedo controlar y transformar en un giro de casi 360 grados para mi bien espiritual.

Ética diaria

Durante la terapia hemos aprendido que cuando hacemos daño a alguien más, nos estamos haciendo daño a nosotros mismos, debemos ser personas éticas y morales capaces de diferenciar sentimientos corrosivos en nuestra personalidad y que pueden afectar a los demás. Si pensamos en lo importante que es desarrollar nuestro yo espiritual, nos damos cuenta de que toda la atención para ser mejores personas está centrada en nosotros mismos, con el ideal, de que si somos capaces de sentir amor por nosotros mismos, estamos preparados para brindarlo a los demás, y por el contrario, si somos capaces de dañar a otras personas, es porque no podemos brindárnoslo.

Renunciación al yo adicto

Esta parte de la terapia, trata, después de un orden espiritual creciente, en el nivel máximo obtenido del yo espiritual, significa desistir o renunciar a nuestro yo perturbador. En lo personal sé que es una tarea que costará tiempo, dedicación, la mantención de una visión correcta, esfuerzo correcto, energía, perseverancia y conciencia de mi parte. Por algo se inicia, y es por eso que esta terapia se divide minuciosamente, no es algo que se logre de la noche a la mañana y sé que no debo desilusionarme si a estas alturas no lo he conseguido, ya que planeo seguir con ella, y si es necesario volver a identificar a mi yo perturbador. Renunciar a un defecto, y en algunas ocasiones hasta virtud pudiera habérsele llamado, romperá esquemas en mi personalidad, en la cotidianidad y mi forma de percibir a las personas, probablemente en un inicio me sienta vulnerable, pero está bien, no hay porque temer. Posiblemente sea mi yo espiritual quien se empieza a reflejar en una personalidad que pocas veces había conocido en mí. Mi verdadera persona sin máscaras, aunque no necesariamente elimine a mi yo perturbador por completo.

Conclusión

Percibir mi persona de una manera espiritual, natural y con la posibilidad de crecer internamente, desarrollando virtudes como el alma y mi espíritu, es algo que jamás esperé, y realmente logré un cambio en aspectos de mi vida que probablemente no estaban tratados de la manera correcta.

El apego a la naturaleza que nos rodea, a los elementos de nuestro planeta, la flora y la fauna influyen completamente en el desarrollo del alma y el espíritu. Los seres humanos y la naturaleza fueron uno solo y así siempre debió seguir siendo. Sin embargo el distanciamiento de este binomio desde hace ya muchos siglos ya denota consecuencias graves, problemáticas que también han sido ejemplificadas en este curso como la falta de empatía y conciencia entre los propios seres humanos y hacia la naturaleza que lo vio nacer.

Si bien el alma y nuestra espiritualidad no son elementos tangibles de nuestro cuerpo, no podemos negar su existencia. Están ahí, son virtudes de los seres vivos, privilegios disfrazados de sentimientos que nos abrazan en momentos de crisis y de catarsis, de desesperanza y desilusión y en momentos alegres de nuestras vidas. Están con nosotros en la soledad y en el amor, y la soledad no es completamente negativa, y el amor nos es solamente felicidad, son una compleja red de sentimientos que requieren poseer una bipolaridad que regule la existencia de estos para poder sobrevivir en nosotros, como seres llenos de alma y espíritu.

Si bien el objetivo de este curso no fue tan solo la identificación del yo perturbador y la renunciación a este, para mí fue de suma importancia, es quitarse un gran peso de encima gradualmente y con ayuda de los paramis en el transcurso de mi vida.