Ensayo # 3. “Auto-Conocimiento y Cuidado del Alma”

Teresa de Jesús Ortiz Domínguez

Es muy cierto que a lo largo de toda nuestra carrera los catedráticos y la institución en la que te encuentras, se dedican y esmeran en brindarte todos esos conocimientos y experiencias que darán como fruto el aprendizaje de las herramientas que necesitarás cuando egresas de tu licenciatura. Es sin duda también que como estudiantes nos esforcemos por ser competentes el día de mañana en el mercado laboral, pero…al igual que todo ellos nos volvemos un poco más mecanizados y carecemos de sentido alguno cuando se nos pregunta sobre la calidad de ser humano que somos ante tal sociedad.

Durante la tercera subcompetencia se nos ha introducido a conocer un método de intervención cognitiva llamado “Terapia 3-S”, en donde se enseña a la persona cómo actuar conscientemente en vez de reaccionar de manera automática ante estímulos que provienen del entorno. En un principio, debo confesar que todo ello me introdujo como en un laberinto en donde no podía entender cuál era el principio y salida de tal. Pero a medida que en que las sesiones fueron avanzando, comencé a caminar en él y emprendí una reconversión de manera personal muy profunda.

Es entonces importante mencionar que la terapia 3-S se basa en el concepto el esquema del yo, es decir, lo propio de mi, o el “así soy”. Este esquema nos ayuda a adaptarnos a diversas situaciones de nuestro diario vivir, pero que en ocasiones puede volverse perturbador y afectar nuestra manera de pensar. Una vez que nos adentramos al tema pude entonces comprender que la terapia me encaminaría a un cambio en la forma de ser.

Para comenzar hablaré de los libretos cognitivos que muchas veces los tenemos de manera inconsciente en nuestra mente, pero ¿Qué son? Estos libretos cognitivos son como grabaciones mentales que se activan cuando nos asaltan las dudas o cuando tenemos que enfrentar situaciones que nos generan quizá temor, algunas frases que familiares o nuestros propios padre dicen, por ejemplo: ¡eres un torpe!, ¡no sirves para nada!. Sin duda, son cosas que nos generan daño y nos limitan a crecer personalmente.

Por otra parte al esquema del yo, lo dividimos como en dos partes; una que es el yo-perturbador el cual pretendemos eliminar, porque son todas esas conducta y acciones negativas que nos generan daño, y el yo-espiritual que es la verdadera naturaleza de la persona en donde encontramos esas emociones y conductas positivas que nos llevan a esta bien con nosotros mismos y con los demás.

Es importante hacer mención que la terapia se auxilia del Noble Sendero Óctuple, que es una guía de pensamiento para crear un esquema espiritual y que se encuentra relacionado de manera íntima con el budismo, pero claro el cual no se pretendió en ningún momento implantárnoslo como religión. Este sendero se basa en tres entrenamientos:

* Entrenamiento en el Dominio de la Mente
* Entrenamiento en Moralidad
* Entrenamiento en Sabiduría

Los tres elementos sirven como orientadores hacia el conocimiento de uno mismo y la reflexión. Pero es sin duda, muy importante la disponibilidad y motivación de cada uno de nosotros para que el cambio actúe en ti y seas de verdad una mejor persona, como lo mencionó la maestra Tania en el comienzo de la terapia.

Creo que durante estas ocho sesiones en donde tuvimos la fortuna de conocer de qué se trataba todo ello, comenzamos a descubrir el por qué de nuestro actuar inconsciente y la manera en que como piloto automático reaccionamos en lugar de pensar y reflexionar las situaciones.

De forma personal quisiera mencionar que el realizar las dinámicas en clase (un ejemplo es la del Sistema), la meditación durante 20 minutos y la estirada espiritual, me ha brindado la pauta para encontrar esa paz que necesitaba. Otro acontecimiento que también me auxilió fue la lectura de “El Cuidado del Alma”, pues en sus capítulos encontré respuesta que buscaba desde hace tiempo. También es sin duda que en cuanto a las ideas que Thomas Moore expone acerca del dinero, el fracaso y la creatividad, me identifiqué y compartí en muchas ocasiones mi opinión y manera de pensar propia con tal autor.

Es imprescindible que mencione que la actividad de encontrar y conocer cuál era mi yo-perturbador, me resultó un tanto difícil, pues son situaciones difíciles en las que no sabía cómo actuar. Sin duda, la terapia 3-S me ha auxiliado para enfrentar esos momentos y sobre todo me ha dado esa llavecita que abre una parte de mí que no conocía, con lo cual me he sentido bien y a la vez diferente.

Por otra parte, quisiera hacer memoria y recordar la segunda subcompetencia que ha sido una de las partes fundamentales que ha forjado hoy en día lo que he logrado con la terapia 3-S.

En primera instancia, hago mención al dolor, definido como *“Aquella experiencia sensorial (objetiva) y emocional (subjetiva), generalmente desagradable, que pueden experimentar todos aquellos seres vivos que disponen de un sistema nervioso”.* Con tal termino (que por cierto me costó mucho enfrentar), pude darme cuenta de que el que más nos aqueja es el emocional, porque como lo mencioné en el segundo ensayo, para él no existe ningún anestésico o medicamento que te diga que va a erradicarlo. Y con el cual, confirmé en la dinámica grupal que realizamos, en donde experimentamos la tristeza, el miedo, el vacío y la ira, que en repetidas ocasiones tratamos de evitarlos porque como lo definí anteriormente, es desagradable y nos cuesta trabajo darlo a conocer. Pero que sin duda al poder expresarlo, nuestra alma se siente más ligera y a su vez “cuidamos de ella”, como lo es el fin del libro y como menciona un capítulo del mismo: *“Es alimentarnos de nuestras flaquezas para dar paso a ese nuevo Narciso que como flor surge una vez que se encuentra a sí mismo”.*

En un segundo plano, nos encontramos con el término de Eco-Psicología definida como *“la ciencia que se ocupa de estudiar y res-establecer la reconexión en todos los niveles entre nosotros y el mundo”*, lo cual me remite al por qué de haber plantado unas semillas y a recordar la dinámica por mencionar un ejemplo de “respiración celular y umbilical”. Con ello determino que tal ciencia nos trata de dar a entender que somos parte de un todo y que es un medio para ayudarnos a recordar quiénes somos y animarnos a dejarnos tocar por la naturaleza sin intentar controlarla.

La Eco-psicología también retoma principios de la psicología existencial-humanista de la cual se desprende Jung, autor mencionado en diversos capítulos de “El Cuidado del Alma”. Dentro del libro se abordan muchos temas de importancia, pero uno en especial llamó mi atención y fue el del Amor, en donde se nos dice que no hay que idealizarlo y verlo como todo lo bueno que existe, sino también mirarlo como protagonista capaz de causar dolor y vacíos profundos. Se invita también a dejar de verlo como algo fuera de razón o hecho para lunáticos, pues es sin duda un maestro de la creatividad e imaginación que en nosotros existe y si nos dejásemos llevar por él, nuestra alma se encontraría rica en nutrimentos.

Como fin a esta segunda subcompetencia me encontré con el término “psicología profunda” en donde la tesis esencial nos dice que: en la mente existen contenidos psíquicos inconscientes ocultos al propio sujeto merced de la represión. En tal afirmación extraje esa parte de “contenido psíquico”, el cual encontré definido como aquellas experiencias pasadas, deseos, instintos o apetitos en general. Con ello comprendí que tal disciplina nos brinda los medios necesarios para mirarnos de manera profunda y hacer frente a esos sentimientos (ej. Dolor) y poder entonces relacionarnos de mejor forma con nuestro medio ambiente y social.

Quizá su pregunta sea ¿por qué mencionar un orden diferente en el relato de la experiencia?, y mi respuesta es que en cuanto a las primeras vivencias de las sesiones son muchos mis recuerdos y aprendizajes que quizá y de manera no intencional, omita pero que sin duda han forjado lo que hoy puedo decir que he aprendido.

Una de las primeras experiencias gratas que obtuve al iniciar el curso fue, el conocer a mis maestras y a mis compañeros que sin duda con el paso de las sesiones, hemos logrado ser un grupo unido.

Otro segundo aspecto fue el comenzar a conocer la técnica de respiración profunda, la cual consiste en aprender a respirar con nuestros tres puntos principales: el abdomen, el tórax y la clavícula. Todo ello conlleva a que tengamos un bienestar interior, asegurando a su vez un correcto flujo para una meditación bien hecha.

A partir de ello, conocimos uno de los diferentes ejercicios tradicionales chinos que nos proponen bajar el nivel de estrés, respirando suavemente y de esta forma permanecer relajados pero atentos ante las dificultades cotidianas; llamado: chi-kung, el cual proviene del taoísmo. Además de que elevan nuestra capacidad pulmonar. Eso fue y ha sido parte importante para que nuestras sesiones se lleven a cabo con mesura y tranquilidad.

Por otra parte, el ejercicio de la “verdad microscópica” nos remitió a decir en pocas palabras nuestro estado físico, emocional y mental y que en particular fue una forma veraz y rápida de conocernos a nosotros mismos.

En otro ámbito, el sentido del ritual en el taller, fue romper la separabilidad individual y grupal, para sí llegar a una profunda reconexión con la naturaleza, con nosotros mismos y con nuestro entorno. El ritual definido como tal “es la manera que la naturaleza diseñó para comunicarnos-organizarnos unos con otros”. Y como lo mencionaba el material de lectura, “no hay vida sin ritual”, por ello es que se realiza en clase y en casa, así como la práctica de realizar el altar para el mismo.

Aunado a todo ello, durante la experiencia realizamos el ritual del canto *“Om Namah Shivaya”* el cual es un mantra (canto o vocalización) que nos inicia en la invocación para el gran redentor. Donde, *Om* es la vibración primordial a partir de la cual el universo se ha planteado y *Namah Shivaya*, es el medio para “salutación”, del ser todo poderoso. Cantando este mantra es como purificamos el cuerpo y la mente, despertando ello la experiencia del ser interior.

Al final de toda esta experiencia puedo decir que con todo ello que realizamos durante las sesiones, he logrado sentir una reconexión profunda con mi entorno, la naturaleza y con lo más importante que es conmigo misma. Con la ayuda y sobre todo el ánimo y motivación de mis compañeros, maestras y mía, he logrado una parte importante de lo que como objetivo tienen la terapia 3-S: *“renunciar a aquello que nos causa sufrimiento, para aprender a vivir de manera consciente y autónoma, a ser verdaderamente libres”.*

Y por último, sólo quisiera agradecerles de manera muy especial a mis maestras por tener esa disposición y esmero en que *no sólo seamos buenos profesionales, sino también excelentes personas.*

*“Aunque uno conquiste mil veces a mil hombres en batalla, es ciertamente más victorioso aquél que se conquista a él mismo”.*

(Dhamanapada 103)